

UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENVELHECIMENTO HUMANO

**Conversas entre mulheres:**  
Vivências compartilhadas de um grupo de idosas

Silvana Gazzana

Passo Fundo

2014

Silvana Gazzana

Conversas entre mulheres:  
Vivências compartilhadas em um grupo de idosas

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade de Passo Fundo, como requisito parcial para obtenção de título de Mestre em Envelhecimento Humano.

Orientador:  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Helenice de Moura Scortegagna  
Coorientador:  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Eliane Lucia Colussi

Passo Fundo

2014

CIP – Catalogação na Publicação

---

- G291c Gazzana, Silvana  
Conversas entre mulheres : vivências compartilhadas em um grupo de idosas / Silvana Gazzana. – 2014.  
[106] f. ; 30 cm.
- 1.Dissertação (Mestrado em Envelhecimento Humano) – Universidade de Passo Fundo, 2014.  
2.Orientador: Profa. Dra. Helenice de Moura Scortegagna.  
3.Coorientador: Profa. Dra. Elaine Lucia Colussi.
1. Envelhecimento. 2. Idosos - Saúde e higiene. 3. Gerontologia. 4. Emoções. 5. Comunicação. I. Scortegagna, Helenice de Moura, orientador. II. Colussi, Elaine Lucia, coorientador. III. Título.

CDU: 613.98

# ATA DE DEFESA DE DISSERTAÇÃO



**PPGEH**

Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano  
Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FEF

A Banca Examinadora, abaixo assinada, aprova a Dissertação:

**“Conversas entre mulheres: vivências compartilhadas de um grupo de idosas”**

Elaborada por

**SILVANA GAZZANA**

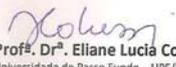
Como requisito parcial para a obtenção do grau de  
“Mestre em Envelhecimento Humano”

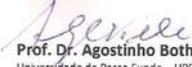
Aprovada em: 27/11/2014  
Pela Banca Examinadora

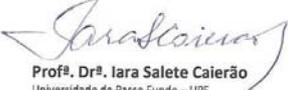
  
**Prof. Dr. Helenice de Moura Scortegagna**  
Orientadora e Presidente da Banca Examinadora

  
**Prof. Dr. Marilene Rodrigues Portella**  
Universidade de Passo Fundo – UPF/PPGEH

  
**Prof. Dr. Luiz Antonio Bettinelli**  
Universidade de Passo Fundo – UPF/PPGEH

  
**Prof. Dr. Eliane Lucía Colussi**  
Universidade de Passo Fundo – UPF/PPGEH

  
**Prof. Dr. Agostinho Both**  
Universidade de Passo Fundo – UPF

  
**Prof. Dr. Iara Salete Caierão**  
Universidade de Passo Fundo – UPF

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho as pessoas que sempre me incentivam lutar por meus anseios e que torcem pelas minhas conquistas: meus amigos e amigas, minha família Potita, meu amado pai (*in memoriam*), minha mãe Zaida, meu irmão Leandro, meu marido Luiz e minha filha Renata.

Dedico também, às mulheres participantes deste estudo que me ensinaram o quanto o compartilhar vivências nos fortalece.

## **AGRADECIMENTO**

Agradeço inicialmente a DEUS, pelas portas que tem aberto no decorrer de minha vida, oportunizando vivência, crescimento e por colocar pessoas que me ajudam construir o meu caminho.

Agradeço a minha família pelo olhar carinhoso e acolhedor no decorrer de minha vida.

Agradeço ao professor Agostinho Both e a minha colega Pia por terem me mostrado, através de suas condutas e conhecimentos, o quanto trabalhar com o envelhecimento humano é gratificante.

Agradeço ao meu amigo, que sempre me incentivou investir nesse mestrado, professor Pericles Saremba Vieira (*in memoriam*).

Agradeço à colega Juliana Frigheto pela incansável colaboração e disposição em ajudar.

Agradeço as minhas orientadoras Prof<sup>a</sup> Dra Helenice de Moura Scortegagna e Prof<sup>a</sup> Dra Eliane Lucia Colussi, guias nesta caminhada, pela paciência e sabedoria, pela condução por novos caminhos do conhecimento, os quais possibilitou a produção deste trabalho.

Agradeço a Rita, por todas as orientações e gentilezas.

## **EPIGRAFE**

Nascemos para manifestar a glória do Universo que está dentro de nós. Não está apenas em um de nós: está em todos nós. E conforme deixamos nossa própria luz brilhar, inconscientemente damos às outras pessoas permissão para fazer o mesmo. E conforme nos libertamos do nosso medo, nossa presença, automaticamente, libera os outros.

*Nelson Mandela*

## RESUMO

GAZZANA, Silvana. **Conversas entre mulheres** : vivências compartilhadas de um grupo de idosas. 2014. [106] f. Dissertação (Mestrado em Envelhecimento Humano) – Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo, 2014.

Estudos com grupos têm sido importantes diante do envelhecimento humano quando se atenta para as vivências femininas, pois a mulher idosa apresenta um histórico de vulnerabilidades, e ressignificar o envelhecer perpassa pela capacidade de autonomia e pelo suporte psicossocial. Nesse sentido, o processo de envelhecer esta por exigir que espaços alternativos como os grupos de convivência devam ser considerados em função da longevidade e suas demandas, oportunizado e encorajando estas mulheres para a transição da invisibilidade à condição de protagonistas no redimensionamento de um novo envelhecer. Entretanto, esse processo é heterogêneo e subjetivo. Assim, a partir dessa compreensão, com o objetivo de conhecer o significado que um grupo de mulheres idosas atribui ao compartilhar momentos de vivência com seus pares em seu processo de viver e envelhecer de uma proposta de universidade aberta para a terceira idade, esse estudo caracterizou-se por uma pesquisa de campo de abordagem qualitativa do tipo exploratória descritiva realizada em um grupo de convivência no município de Passo Fundo. A população do estudo foi constituída por mulheres idosas oriundas de um grupo que se reunia, semanalmente, para compartilhar experiências, embasadas pelo entrelaçamento literatura e pela psicologia. Os dados foram coletados por meio de uma entrevista individual com as idosas de um dos grupos, utilizando como estratégia o tópico guia, que atendeu ao tema: conversas entre mulheres e seus significados na experiência do viver e envelhecer no grupo, e validados por meio da técnica de oficina com as idosas dos outros dois grupos. O que emergiu sofreu análise de conteúdo para a classificação de elementos por características e categorias: viver e envelhecer no grupo: a voz das idosas, o grupo como espaço de pertença e fortalecimento e o eu modificado: olhando o outro e a si. O grupo consegue ser homogêneo apesar da heterogeneidade das participantes.

Palavras-chave: 1. Envelhecimento. 2. Comunicação. 3. Emoções. 4. Grupos por idade. 5. Pessoa idosa.

## ABSTRACT

GAZZANA, Silvana. **Conversations between women**: shared experiences of a group of elder. 2014. [106] f. Dissertação (Mestrado em Envelhecimento Humano) – Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo, 2014.

Group studies have been important in the face of human aging when looking for women's experiences, because the elderly woman has a history of vulnerabilities, and reframe the age pervades the capacity of autonomy and psychosocial support. In this sense, the process of aging it by requiring alternative spaces such as peer groups should be considered in terms of longevity and their demands, providing and encouraging these women to transition from invisibility to the condition of the protagonists in the resizing of a new age. However, this process is heterogeneous and subjective. So, from that understanding, with the objective of knowing the meaning that a group of elderly women attaches to share moments of experience with their peers in the process of living and aging and reveal the meanings of the experience of living and aging for women participants a proposal open for seniors university, this study was characterized by a field survey of the qualitative descriptive exploratory approach performed in a group of living in the city of Passo Fundo. The study population consisted of elderly women enrolled in the three groups of Emotions Workshop Dialoging. Data were collected through a personal interview with one of the older groups, using the topic as a strategy guide, who attended the theme: conversations between women and their meanings in the experience of living and aging in the group, and validated through technique workshop with the other two elderly groups. What emerged underwent content analysis to classify elements by features and categories: living and aging in the group: the voice of the elderly, the group as a place of belonging and empowerment and self modified: looking at each other and themselves. The group can be homogeneous despite the heterogeneity of the participants.

Keywords: 1. Aging. 2. Communication. 3. Emotions. 4. Groups by age. 5. Elder.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Categoria temática do que emergiu dos grupos.....	34
---	----

## **LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS**

DE Dialogando Emoções

UNATI Universidade Aberta da Terceira Idade

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>13</b>
<b>2</b>	<b>PRODUÇÃO CIENTÍFICA I</b>	<b>16</b>
	<i>Introdução</i>	17
	<i>Envelhecimento e espaços de convivências</i>	21
	<i>Oficina Dialogando Emoções como espaço de compartilhamento: um relato de experiências</i>	26
	<i>Referências</i>	27
<b>3</b>	<b>PRODUÇÃO CIENTÍFICA II</b>	<b>29</b>
	<i>Introdução</i>	30
	<i>Resultados e discussão</i>	34
	<i>Considerações finais</i>	53
	<i>Referências</i>	54
<b>4</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>57</b>
	<b>ANEXOS</b>	<b>59</b>
	<i>Anexo A. Parecer Comitê de Ética</i>	60
	<i>Anexo B. Comprovante de submissão</i>	64
	<i>Anexo C. Termos de autorização</i>	66
	<i>Anexo D. Ata de qualificação</i>	68
	<b>APÊNDICES</b>	<b>70</b>
	<i>Apêndice A. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido</i>	71
	<i>Apêndice B. Convite de participação</i>	74
	<i>Apêndice C. Tópico-guia</i>	74
	<i>Apêndice D. Projeto de pesquisa</i>	76

## 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano como fenômeno social é um processo relativamente recente, que tem se revelado predominantemente feminino. Os modelos tradicionais do desempenho do papel feminino apontam, até então, para um padrão social que prioriza o zelo e o cuidado à família. Assim, a mulher, em quase todas as sociedades, tem seu valor associado à função reprodutiva e aos afazeres domésticos, como cuidar da casa, dos filhos e do marido. Ou seja, ser a cuidadora dos outros se configura em um padrão imposto socialmente, de um cuidado voltado para o meio externo e não a si mesma.

Em virtude de o envelhecimento populacional caracterizar-se pela feminização da velhice observa-se a existência de um redimensionamento dos espaços sociais da mulher, o que tem permitido às mulheres idosas a construção de uma nova imagem, de novos papéis e, conseqüentemente, de renovados projetos, sem perder o modelo tradicional. Nesse sentido, envelhecer durante muito tempo foi visto e sentido pelas mulheres como um processo de perdas: perda do corpo perfeito, da aparência, da capacidade de sedução e reprodução, dos filhos (ninho vazio), do companheiro. E também, de papéis: o de esposa, o de mãe, o de filha e o de irmã.

A partir desta perspectiva, pressupõe-se que participar de um grupo e pertencer a este pode ser uma estratégia facilitadora para a compreensão de que ganhos também podem ser sentidos nesta fase da vida, ou seja, novos papéis podem ser desempenhados. As mudanças próprias do processo de envelhecer e da velhice, antes vistas como negativas, pois focavam na função do corpo que já não apresentava o mesmo vigor e o mesmo desempenho de outrora, podem ser percebidas como “ganhos”, devido às possibilidades que se configuram para “o desfrutar” de novas experiências, novas vivências e realizações. Diante da flexibilização dos contornos da identidade social das

---

mulheres que participam de um grupo de convivência introduz-se um novo elemento, que está relacionado não só com o bem-estar físico, mas também emocional, ou seja, a satisfação com a vida e o viver.

Diante desta compreensão, este estudo busca a reflexão de uma prática dinâmica, ativa e pedagógica, desenvolvida com mulheres idosas, sob o prisma da fala, do diálogo e da comunicação. A escolha do tema se justifica pelo trabalho realizado pela pesquisadora como psicóloga e mediadora, durante sete anos, de uma oficina. Essa oficina, constituída por um grupo de mulheres, apresenta-se como uma proposta de uma universidade aberta para a terceira idade em um Projeto de Extensão Universitária. A oficina em questão, intitulada “Dialogando emoções”, provoca o compartilhamento de assuntos pertinentes às suas condições de ser mulher (anseios, projetos e história de vida), oportunizando a troca de sentimentos e emoções experimentadas ao longo da vida, através do diálogo de suas vivências junto aos seus pares. Desse universo de sentimentos e emoções, elegeram-se aqui os referentes ao viver e envelhecer ligados ao cuidado de si mesmo.

Acredita-se que a participação na oficina tem instigado um novo redimensionamento do envelhecer feminino. Isso se dá através do compartilhar vivências através da fala e escuta, do diálogo e da comunicação que parecem abrir uma oportunidade de revisão dos modelos herdados, inaugurando novos estilos de viver e envelhecer. Assim, surgem inquietações que direcionam esse estudo para dois objetivos: conhecer o significado que um grupo de mulheres idosas atribui ao compartilhar momentos de vivência com seus pares em seu processo de viver e envelhecer e desvelar os sentidos da experiência desse processo para as participantes da oficina. A finalidade desse estudo repousa na produção de subsídios para o aprimoramento de planejamento de espaços dialógicos, pois se validado como significativo, pode ser ampliado para que outros grupos de mulheres em processo de envelhecimento sejam beneficiados em prol de uma experiência positiva para um envelhecimento saudável.

Desta forma, esta dissertação se constitui na apresentação de duas produções científicas, sendo uma publicada na forma de capítulo, intitulada “Emoções, vivências compartilhadas e grupo de convivência: contexto de mulheres?”, que é um relato de experiência nessa oficina realizada com 28 mulheres na faixa etária de 45 a 80 anos. A segunda produção “Viver e envelhecer no grupo: a voz das idosas”, tendo como base essa mesma população, e apresenta resultados detalhados através de categorias, respondendo aos objetivos desse estudo.

## 2 PRODUÇÃO CIENTÍFICA I

### EMOÇÕES, VIVÊNCIAS COMPARTILHADAS E GRUPOS DE CONVIVÊNCIA: CONTEXTO DE MULHERES?

Silvana Gazzana  
Helenice de Moura Scortegagna  
Eliane Lucia Colussi

#### Resumo

No processo de envelhecimento é comum uma redução dos espaços de interação social. Nesse sentido, as intervenções sociais possibilitadoras de comunicação são contundentes para o desenvolvimento humano. Assim, o presente trabalho objetiva relatar uma experiência realizada com 28 mulheres na faixa etária entre 45 e 80 anos, ocorrida em oficina denominada “Dialogando emoções”. Essa oficina se constitui em um espaço pautado no entrelaçamento da Literatura e Psicologia. Esse contexto destina-se à promoção do autoconhecimento e à melhoria na qualidade de vida por proporcionar às alunas momentos de trocas de sentimentos, ideias, com prioridade para questões relativas ao envelhecimento humano. A experiência revelou que o relacionamento no grupo, ao oportunizar trocas, promove intercâmbios e mútuas transformações, possibilitando que identificações sejam despertadas, surgindo novas demandas e perspectivas de vida.

Palavras-chave: 1. Envelhecimento. 2. Comunicação. 3. Emoções. 4. Grupos por idade. 5. Pessoa idosa.

## 2.1 Introdução

O envelhecer é um processo inerente à vida, mas o envelhecimento populacional célebre é relativamente recente como fenômeno no Brasil, pois dados demográficos indicam o acentuado crescimento da população de idosos de 60 anos ou mais de idade, que no período de 2001 a 2011, em números absolutos foi marcante, passando de 15,5 milhões para 23,5 milhões de pessoas (IBGE, 2012).

Importante considerar como parte do fenômeno da longevidade a feminização da velhice. Considerando que as taxas de mortalidade para as mulheres são menores que para os homens há uma tendência, com o aumento da idade, para a diminuição da razão de sexo, expresso pelo número acumulado de mulheres sobreviventes, maior que o de homens, pois vivem em média sete anos a mais. Dessa forma, em 2011, a razão de sexo no grupo etário de 60 anos ou mais atingiu 79,5 homens para cada 100 mulheres. As mulheres idosas devido aos efeitos da mortalidade diferencial por sexo correspondem 55,7% da população de 60 anos ou mais de idade, o que revela ser o envelhecimento eminentemente feminino (IBGE, 2012).

Considerando que a vulnerabilidade que advém da idade, quanto ao seu início e a sua intensidade, difere em gênero, raça e grupos sociais, entre outros, a preocupação com a questão do envelhecimento feminino foca no fato desse grupo ser identificado como dependente e vulnerável do ponto de vista físico e econômico, o que pode resultar em déficits na autonomia e para a realização de atividades cotidianas (CAMARANO, 2003). A autora adverte que esta predominância exige políticas públicas que atendam as necessidades dessas mulheres, maioria viúva, sem experiência de trabalho no mercado formal, menor tempo de escolarização e com piores condições de saúde. Ainda avalia como importante a compreensão que, no contexto familiar, o cuidado em situações de

---

---

dependência é determinado por trocas entre as gerações, sendo fortemente ligado a questões de gênero, observando que as mulheres, assim como são as mais dependentes de cuidado cumprem também o papel feminino tradicional de cuidadoras.

Em geral, cuidar de netos torna-se uma extensão do trabalho doméstico feminino (CAMARANO, 2003). Esta situação pode-se entender como “a resposta aos condicionamentos da sociedade atual em relação ao trabalho fora do lar dos membros adultos da família, o que leva ao uso de pessoas mais velhas como provedoras de cuidados aos menores” (IMSERSO, 2011, p. 622).

Freixas (2002, p. 253) ao refletir o envelhecimento feminino no século XXI afirma que envelhecer não é fácil para ninguém, especialmente para as mulheres, considerando a inserção em uma sociedade ancorada em um modelo ideal de juventude que desvaloriza as pessoas na medida em que avançam em seu ciclo vital. Para Nascimento (2011, p. 468), “uma das variáveis fundantes na compreensão do fenômeno envelhecer é o corpo. É nele, por causa dele e com ele que se envelhece”. A autora entende que a velhice é sentida através do corpo, quanto ao que pode fazer física ou moralmente. Nesse sentido, Freixas (2002) e Fernandes (2009) avaliam que a dificuldade para as mulheres se relaciona com o desenho patriarcal da juventude como um requisito indispensável para a beleza e para uma corporalidade delicada, como a pele sem rugas, ausência de cabelos brancos, corpo firme e delgado, comportamento polido e um gestual contido. O resultado pode ser a negação da idade pelas mulheres que envelhecem.

Refletindo sobre gênero e velhice, no que se refere à percepção e cuidado com o corpo, objeto de regulação social, pode-se ponderar que ao longo de suas vidas as mulheres tiveram em conta a sua própria estética, como algo que lhes era peculiar, mas o avançar da idade as remete ao enfrentamento de duas situações: a percepção social da estética pessoal ligada à juventude e a imagem do homem que envelhece percebida como mais atraente quando comparada a das mulheres. Assim, caberia à mulher

---

escolher entre duas atitudes opostas: resistir contra as transformações corporais próprias da idade, especialmente as resultantes do fim da fase reprodutiva ou abandonar-se, deixando de lado o cuidado com a estética corporal que havia exercido em sua vida. Muitas mulheres percebem tornarem-se gradativamente invisíveis socialmente (IMSERSO, 2011).

Fernandes (2009, p. 706), ao investigar a auto e a heteropercepção de homens e mulheres idosas acerca dos papéis sociais de gênero na velhice observou que estes são estabelecidos a partir das vivências destes idosos, nos domínios público e privado, estando o masculino associado ao mundo público e o feminino ao privado, mais especificamente a casa. A autora se vale de estudiosos na temática para discutir a questão de que os idosos de hoje experimentaram, por um tempo maior, as relações de poder, o que resultou na naturalização mais intensa de “noções sobre papéis masculino/feminino calcadas num modelo tradicional de relações de gênero”, pois havia “o exercício da autoridade dos homens sobre as mulheres e os filhos no seio das famílias”. A assimetria relacional vivenciada pode influenciar esses idosos, hoje, no modo diferencial de perceberem e vivenciarem sua velhice, “conforme a marca do seu gênero”.

Esse entendimento é corroborado por Nascimento (2011, p. 463) que ao analisar depoimentos de mulheres sobre o significado da velhice considerou que esta é vista pelas mesmas como que “por uma fresta: a masculina”. Mas, com relação aos arranjos familiares com mulheres idosas, Camarano observava, em 2003, já haver em curso, na última década, uma importante variação nas relações de gênero. Apesar da maioria das idosas de hoje ter desempenhado ao longo de suas vidas adultas papéis tradicionalmente atribuídos ao feminino, na atualidade, metade destas mulheres, com o envelhecimento torna-se pessoa de referência e contribui para o orçamento de suas famílias, o que resulta em uma alteração do papel de dependente para o de provedora. (CAMARANO, 2003; GOMES, 2010; IBGE, 2012). O fenômeno de três gerações compartilharem

---

espaço no âmbito familiar tem motivado um contingente significativo de idosos a liderar “uma mudança social de grande porte” (CAMARANO, 2003, p. 23).

Salgado em 2002 já avaliava que os problemas e mudanças relativos à velhice para o século XXI seriam femininos, ao afirmar que o mundo contemporâneo, bem como o futuro do adulto de idade avançada é e será predominantemente um mundo de mulheres, convertendo-se em um “assunto de mulheres” (SALGADO, 2002, p. 9). Nesse sentido, pode-se valer do entendimento de Freixas (2002) quanto às mulheres estarem, neste século, conquistando transformações importantíssimas em sua identidade: passando da invisibilidade ao protagonismo.

Há de se considerar que, apesar de as diferenças de gênero marcar o envelhecimento, estando o envelhecimento feminino sujeito ao olhar do outro com maior rigor do que o masculino, socializado para obediência aos papéis domésticos de boa mãe e boa esposa, atualmente, novos modos de gestão de velhice surgem como forma de quebrar padrões impostos à mulher, especialmente à mulher idosa (NASCIMENTO, 2011). Nessa perspectiva, a reflexão que Nascimento faz sobre seus achados ao investigar o significado da velhice para mulheres idosas é que estas buscam equilibrar-se “entre as regras tradicionais que as resumem à condição de avó e os novos moldes, inaugurados pelo estilo de vida chamado ‘terceira idade’” (NASCIMENTO, 2011, p. 457).

Ocupar novos espaços e mudar de atitude frente à idade que se tem não é fácil, mas emerge como uma possibilidade para as mulheres idosas por meio da participação social. Nascimento (2011) revela, a partir da fala de suas informantes, que as representações sociais sobre ser mulher, avó, esposa apontam para memórias de submissões consideradas naturais ou de sofrimento re-significado. O fato de assumirem a velhice não significa dizer que não haja certa tensão: o modelo tradicional, simplista, de ser avó, que muitas vezes anula, já não lhes serve, assim buscam a “negociação entre aceitar a designação sócio-biológica de mulher avó e/ou incorporar novas formas de

---

velhice que emergem na sociedade atual, novas vivências de velhice que implicam em outras representações diferentes do que é ser mulher avó”. Para Nascimento, estas mulheres idosas vivem como que se equilibrando em uma corda bamba, no “caminho do meio: entre a autonomia e a submissão” (NASCIMENTO, 2011, p. 482-3).

Para Gomes (2010), a face feminina do envelhecimento na atualidade tem se configurado nos espaços sociativos, que pela interação dão expressão ao movimento social das idosas, que por sua vez possibilitam a expansão de sua subjetividade e do seu protagonismo político. A autora adverte que, apesar de ainda pesar sobre o universo das mulheres o ônus daquilo que constitui a sua condição feminina (o papel de suporte, de complementaridade, de equilíbrio familiar) a mulher que envelhece, e se insere num patamar de posituação da velhice, mostra sua capacidade para superar-se, anular-se ou se recompor para promover a estabilidade doméstica.

## *2.2 Envelhecimento e espaços de convivências*

A importância da participação de idosos em espaços de sociabilidades e de convivência tanto para uma velhice bem-sucedida como para uma velhice ativa com foco na qualidade de vida é questão atual de relevância para estudos da gerontologia. Emoções, vivências compartilhadas e participação em grupos de convivência são temáticas que vem gerando um número significativo de pesquisas. Entende-se que o processo de envelhecer atinge os indivíduos de forma diferenciada e que a experiência individual e as atitudes frente às dificuldades e desafios de enfrentar tal ciclo da vida merecem um olhar especial. O aspecto emocional e psicológico apresenta-se como fundamental quando sua evolução potencializa mais aspectos positivos que os negativos.

Para Pena e Espírito Santo (2006) o campo das emoções abarca os sentimentos e seus pensamentos distintos, que são influenciados pelas situações e experiências vividas e culturalmente particulares. Segundo as autoras, existem centenas de emoções: ira,

---

tristeza, medo, amor, surpresa, vergonha, entre outras. Na velhice, tais emoções devem ganhar atenção especial, pois muitas estão associadas às novas condições de saúde, de perda, de doenças, de solidão, além dos estigmas e preconceitos. A participação do idoso em atividades em grupos, e o compartilhamento das emoções podem contribuir para o bem-estar e para uma melhora na autoestima e nas condições gerais de saúde. Dessa forma, o lazer e a convivência em um grupo colaboram para a manutenção do equilíbrio psicológico, para a manutenção de redes sociais de convívio.

Debert (2004) corrobora nesta discussão quando afirma que a velhice pode ser vista como um processo de perdas e a atribuição de novos significados aos estágios mais avançados da vida, que passam a ser tratados como momentos privilegiados para novas conquistas guiadas pela busca do prazer. As experiências vividas e os saberes acumulados são ganhos que propiciariam aos mais velhos oportunidades de explorar novas identidades, realizar projetos abandonados em outras etapas da vida, estabelecer relações mais profícuas com o mundo dos mais jovens e dos mais velhos. São essas as imagens do envelhecimento que acompanham a construção da terceira idade, revendo os estereótipos negativos da velhice e abrindo espaço para que experiências de envelhecimento bem-sucedidas possam ser vividas coletivamente. No Brasil, nos últimos anos, tem crescido o número de universidades e grupos de convivência da terceira idade que, com uma capacidade impressionante de mobilizar mulheres, têm promovido de maneira muito evidente e gratificante a redefinição de valores, atitudes e comportamentos dos grupos mobilizados.

Nesta mesma perspectiva, Veras e Caldas (2004), em estudo sobre a importância da experiência da UNATI afirmam que as universidades são instituições melhor preparadas para responder as novas demandas de crescimento da população idosa. A estruturação de microuiversidades temáticas voltadas para a terceira idade pode ser um ponto de partida. Em muitas dessas iniciativas, os idosos, além de receberem assistência e participarem de atividades culturais e de lazer, constituem um campo inestimável para pesquisas em várias áreas do conhecimento, ajudando assim na formação de

---

profissionais de alta qualificação e alavancando a produção de conhecimento sobre o envelhecimento humano. A universidade é tradicionalmente um espaço dos jovens, onde são gerados novos conhecimentos, um lugar de novidade e juventude. Seu objetivo geral é contribuir para a elevação dos níveis de saúde física, mental e social das pessoas idosas, utilizando as possibilidades existentes nas universidades. Estes programas possuem as denominações e seguem os modelos os mais diversos, mas têm propósitos comuns: rever os estereótipos e preconceitos com relação à velhice, promover a autoestima e o resgate da cidadania, incentivar a autonomia, a independência, a auto-expressão e a reinserção social em busca de uma velhice bem-sucedida.

Assim, ao relacionar temáticas como as condições emocionais ou psicológicas com a inserção do idoso em programas dessa natureza constatam-se o aumento no número de pesquisas a partir do início dos anos 2000. Leite, Cappelari e Sonogo (2002) desenvolveram estudo com o objetivo de conhecer as razões que levam o idoso a frequentar grupos e as mudanças ocorridas em vida. Foram entrevistados oito idosos que participam de grupos de convivência em Ijuí/RS. Dentre as razões que levam os idosos a participar de grupos está interação pessoal e o compartilhar alegria, afeto, amor, tristeza, conhecimentos. Resgate da vaidade, prazer, satisfação e alegria de poder estar com outras pessoas. O grupo é considerado um espaço social no qual se realizam atividades, conversam, sorriem, dançam, fortalecem laços. Mencionam que ao participar dos grupos, ocorrem mudanças em sua saúde física e mental.

Araújo, Coutinho, e Carvalho (2005) desenvolveram pesquisa que objetivou identificar as representações sociais da velhice entre idosos de grupos de convivência. Participaram 100 idosos, de ambos os sexos, com média de idade de 65 anos, localizados na cidade de João Pessoa-PB. As pesquisadoras verificaram, predominantemente, não só as representações negativas acerca da velhice como também uma associação entre velhice-doença. Concluíram que os grupos de convivência são

---

importantes, pois suas práticas sociais contribuem para que os idosos exerçam seu papel de cidadãos.

Penna e Espírito Santo (2006) realizaram estudo com o objetivo de descrever as emoções na vida do idoso e discutir a relação entre suas emoções e a saúde. O estudo foi desenvolvido em um grupo de terceira idade no município de São Gonçalo- RJ. Após análise das informações obtidas em observação participante e em entrevistas com dez idosos, as autoras identificaram a categoria Pêndulo das Emoções, com dois temas complementares: um movimento ascendente e um descendente das emoções do viver. Como principal resultado, os idosos evidenciaram que suas emoções representam um movimento contínuo que repercute diretamente na sensação de estar ou não com saúde e viver bem a velhice.

As pesquisas nesta área do envelhecimento humano, em especial as que envolvem atividades em oficinas disponibilizadas por grupos de convivência ou universidades de terceira idade, utilizam de metodologias e técnicas diversas. Gil e Tardivo (2012) desenvolveram pesquisa numa Oficina de Cartas, Fotografias e Lembranças. O estudo teve como objetivo apresentar uma proposta de método psicoterapêutico dirigido a idosos, em um enquadre grupal, e verificar seu alcance e seus benefícios para esse grupo. A partir da análise do processo psicoterapêutico, a proposta da Oficina desenvolvida com esse grupo mostrou-se eficaz. O estudo concluiu que houve significativa melhora dos sintomas depressivos e, de modo geral, da qualidade de vida dos integrantes que concluíram a participação no grupo.

A integração social e a autonomia pessoal são importantes ao bem-estar dos idosos. Na velhice, o indivíduo convive com as limitações da própria idade. O estímulo para que eles participem de atividades de lazer, exercitem-se física e intelectualmente e compartilhem de espaços de sociabilidade para idosos contribui para um equilíbrio emocional e maior qualificação no viver. Dessa forma, quando se menciona bem-estar e boa qualidade de vida é fundamental considerar as questões do campo das emoções e

seus desdobramentos na saúde do idoso. A livre expressão das emoções associada ao reforço positivo favorece idosas que participam em grupos de convivência a desenvolver uma melhor resiliência diante das situações vividas. O compartilhamento das experiências e emoções em tais espaços possibilita a construção de novos sentidos e significados para as vivências, sejam elas positivas ou negativas. No caso de mulheres idosas, muitas vezes, o maior sofrimento está relacionado ao papel que ocupou ao longo da vida, servindo os outros (filhos, marido, família). Quando se deparam com a velhice, a solidão lhes pesa mais.

Nesse sentido, Capodieci (2000) relata a tendência das idosas da contemporaneidade em se envolver cada vez mais no âmbito social. Todas as viúvas relatam com ênfase suas atividades, principalmente os grupos de terceira idade. Parece ocorrer, após a perda do marido, um maior envolvimento social, pois algumas idosas têm mais disponibilidade de tempo em razão de não ter mais o companheiro. As viúvas, de um modo geral, relatam que os homens viúvos logo arranjam outra mulher, que eles sofrem menos com a perda e que não procuram, assim como a mulher, os grupos de terceira idade. Isso reflete os dados obtidos por Pastore (2002), que afirma que no homem se dá o inverso em relação às mulheres viúvas, pois eles, ao perderem a mulher, não conseguem ficar sozinhos: 76% dos que têm entre 65 e 70 anos procuram uma nova companheira, geralmente mais nova. Isso reflete na busca das mulheres idosas pelos grupos de terceira idade, e significa que as idosas estão cada vez mais integradas à sociedade, e menos vinculadas ao lar.

Nas vivências compartilhadas numa oficina surgem grandes amizades e a oportunidade para compartilhar vivências. Pertencer a um grupo; sentir que não está sozinha, que outras pessoas também vivenciam esta experiência, possibilita o que Both (2004) entende por abrir caminhos para a formatação de novas habitabilidades para a vida. Portanto, acredita-se que estar engajado socialmente, por meio da participação em grupos de convivência, permite as idosas vivenciar, como parte do desenvolvimento

---

humano, independente da idade, entre outras instâncias: a comunicação, a visibilidade e o reconhecimento.

### *2.3 Oficina Dialogando Emoções como espaço de compartilhamento: um relato de experiências*

Considerando a crescente preocupação de vários segmentos sociais com relação ao envelhecimento bem sucedido e possibilidades de novos compromissos e interações, a Oficina Dialogando Emoções (DE), se constitui em um espaço pautado no entrelaçamento da Literatura e Psicologia. Este contexto destina-se à promoção do autoconhecimento e à melhoria na qualidade de vida por proporcionar às alunas momentos de trocas de sentimentos, ideias, com prioridade para temas pertinentes à saúde do corpo e da mente; ao relacionamento com os pais, parceiros e filhos; às amizades; à sexualidade; à profissão; à consolidação de experiências; à crise da maturidade; enfim, a questões relativas ao envelhecimento humano.

A oficina DE iniciou suas atividades no ano de 2006, em um Centro de atividades para pessoas idosas.. Sua origem se deve à experiência oportunizada a partir da Oficina Literária, que vinha sendo desenvolvida desde o ano de 1991, e também pela influência de um relato no livro “Encontro de Mulheres: uma experiência criativa no meio da vida”, de Eliane Michelini Marraccini. Com base nesta obra foi fortalecida a ideia de formar um grupo que permitisse a livre expressão das emoções por meio do diálogo, com o objetivo de proporcionar às participantes uma reflexão significativa e elementos que permitam resolver e elaborar os próprios conflitos, num diálogo em que todos participantes do grupo se colocam como sujeitos do processo de ensinar e aprender. O relacionamento no grupo, ao oportunizar trocas, possibilita que identificações sejam despertadas, promovendo intercâmbios e mútuas transformações, tanto pelas semelhanças como pelas diferenças, surgindo assim novas demandas pessoais, tecendo oportunidades até então, muitas vezes, não percebidas e ou não realizadas.

---

## 2.4 Referências

ARAÚJO, L. F. de; COUTINHO, M. da P. de L.; CARVALHO, V. Â. M. de L. Representações sociais da velhice entre idosos que participam de grupos de convivência. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 25, n. 1, p. 118-131, 2005.

BOTH, A. Linguagem, pensamento e afeto: fundamentos educacionais para o desenvolvimento de idosos. In: PASQUALOTTI, A.; PORTELLA, M. R. e BETTINELLI, L. A. (Org.). *Envelhecimento Humano: desafios e perspectivas*. Passo Fundo: UPF: Grupo de pesquisa Vivencer, CNPq, 2004, cap. 1, p. 19-35. 3004.

CAMARANO, A. A. Mulher idosa: suporte familiar ou agente de mudança. *Estudos Avançados*, v. 17, n. 49, p. 35-63, 2003.

DEBERT, Guita Grin. *A reinvenção da velhice*. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo: Fapesp, 2004.

FERNANDES, M. das G. M. Papéis sociais de gênero na velhice: o olhar de si e do outro. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 62, n. 5, set./out. 2009.

FREIXAS, A. Las mujeres queremos ser mayores y poder parecerlo. In: D'ANGELO, V. M. (Org.). *Mujeres mayores en el siglo XXI: de la invisibilidad al protagonismo*. Madrid: IMSERSO; Ministerio de Trabajo y Asunto Sociales, 2011. p. 251-273.

GIL, C. A.; TARDIVO, L. S. de L. P. C. A Oficina de Cartas, Fotografias e Lembranças como intervenção psicoterapêutica grupal com idosos. *Mudanças – Psicologia da Saúde*, v. 19, n. 1-2, p. 19-30, 2012.

GOMES, M. das G. C. Mulher idosa: liberdade, protagonismo e encargo. *Argumentum*, Vitória, v. 2, n. 2, p. 189-200, jul./dez. 2010.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Sinopse do censo demográfico de 2010*. Rio de Janeiro, 2011

\_\_\_\_\_. *Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira 2012*. Rio de Janeiro, 2012.

LEITE, M. T.; CAPPELLARI, V. T.; SONEGO, J. Mudou, mudou tudo na minha vida: experiências de idosos em grupos de convivência no município de Ijuí/RS. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, v. 4, n. 1, p. 18-25, 2002. Disponível em <<http://www.fen.ufg.br>>. Acesso em: 28 jun. 2013.

NASCIMENTO, F. D. S. do. Velhice feminina: emoção na dança e coerção do papel de avó. *Revista Brasileira de Sociologia da Emoção*, v. 10, n. 30, p. 457-505, dez. 2011.

PENA, F. B.; ESPIRITO SANTO, F. H. O movimento das emoções na vida dos idosos: um estudo com um grupo de terceira idade. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, v. 8, n. 1, p. 17-24, 2006.

SALGADO, C. D. S. Mulher idosa: a feminização da velhice. *Estudos Interdisciplinares do Envelhecimento*, Porto Alegre, v. 4, p. 7-19, 2002.

VERAS, R. P.; CALDAS, C. P. Promovendo a saúde e a cidadania do idoso: o movimento das universidades da terceira idade. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 9, n. 2, p. 423-432, 2004.

### 3 PRODUÇÃO CIENTÍFICA II

## VIVER E ENVELHECER NO GRUPO: A VOZ DAS IDOSAS

Silvana Gazzana  
Helenice de Moura Scortegagna  
Eliane Lucia Colussi

### *Resumo*

Diante do envelhecimento da mulher questiona-se sobre os novos estilos de viver e envelhecer. Estudos com oficinas de mulheres revelaram a importância desse espaço como um novo olhar para alocações, repercutindo na dignidade e estima das idosas. Espaço esse que depende muito dos fatores sociais específicos de cada oficina e dos temas abordados. O objetivo deste trabalho é desvelar o significado do envelhecer através do compartilhamento de vivências com seus pares. Essa pesquisa de cunho qualitativo deu-se com 28 mulheres de uma oficina, utilizando-se de entrevistas. Por análise categóricas obteve-se como resultados que elas valorizam o grupo e se relacionam com ele em função de que o mesmo dá empoderamento, se fortalecem com o olhar do outro, dá vez e voz, faz elas se desenvolverem e repercute em emoções positivas.

Palavras-chave: 1. Envelhecimento. 2. Comunicação. 3. Emoções. 4. Grupos por idade. 5. Pessoa idosa.

### *Abstract*

Faced with an aging woman wonders about the new styles of living and aging. Studies with workshops on women brought to the fore the importance of space as a new look speeches reflecting on the dignity and esteem of the elderly. This space depends heavily on specific social factors of each workshop and space themes. Aiming to bring out the meaning and the sense of relationship with the stale sharing experiences with their peers. This qualitative study was done with 28 women with a workshop in the city of Passo Fundo-RS, using interviews. For categorical analysis it was concluded that they value the group and relate to it because of that it gives empowerment, are strengthened

with the look of another time and gives voice to develop and makes them resonate with positive emotions.

Keywords: 1. Aging. 2. Communication. 3. Emotions. 4. Groups by age. 5. Elder

### *Introdução*

A longevidade tem instigado um novo redimensionamento do envelhecer feminino, no qual o compartilhar vivências através da fala, do diálogo, da comunicação parece abrir uma oportunidade de revisão dos modelos herdados, inaugurando novos estilos de viver e envelhecer. Nessa perspectiva, o presente trabalho tem como objetivos conhecer o significado que um grupo de mulheres idosas atribui ao compartilhar momentos de vivência com seus pares em seu processo de viver e envelhecer e desvelar os sentidos da experiência de viver e envelhecer para as mulheres participantes de uma proposta de universidade aberta para a terceira idade.

No processo de envelhecer vai se perdendo a comunicação e o sentido de dividir suas experiências. É interessante que na infância se coloca as crianças nos melhores espaços para que promovam o melhor desenvolvimento e na medida em que se envelhece isso não acontece. Todo aquele esforço histórico e a caminhada que se faz, de certa forma, que é para dar conta da comunicação do sujeito que se quer, no envelhecimento se ausenta. Na medida em que se vai envelhecendo não se tem mais para quem dizer e nem o quê dizer. Nessa pesquisa se busca um caminho para que as pessoas tenham o que dizer e para quem dizer, restabelecendo a comunicação.

E isso se dá no espaço de oficinas. Sabe-se que a função das oficinas tem sido a de oportunizar participação efetiva, repercutindo na dignidade e autoestima (CABRAL; AMARAL; BRANDÃO, 2009). Entende-se que, nesse espaço, aperfeiçoam-se discursos científicos e amplia a atividade comunicativa. Vivências compartilhadas em grupos de terceira idade de mulheres se fizeram importantes nas pesquisas na região norte do Rio Grande do Sul há tempo. Em uma dessas, estudou-se como mulheres do

---

meio rural, oriundas de um grupo de terceira idade municipal, estavam aprendendo a viver a viuvez e se observou que a forma com que se posicionavam diante de um conflito influenciava suas vivências e estava marcada pela cultura imigrante, apontando-se para a importância do discurso científico gerontológico que surgiam nessas mulheres (BUAES, 2005).

Uma das coisas que se atenta é o quanto essas mulheres idosas têm espaço para dar voz às suas vivências. Já que em termos físicos, pesquisa realizada com 107 idosos comprova que não há interferência da idade e nem há correlação entre a auto-percepção da voz e função de voz (SCHNEIDER *et al.* 2011). Segundo Both (2004), as narrativas favorecem o desenvolvimento psicológico tanto de quem fala como de quem escuta, sendo que na fala os pensamentos e as emoções são alimentados e na escuta apropriadas das representações.

Então, nota-se uma necessidade inerente dessa parcela da população por comunicação. Estudo qualitativo com 20 idosos mostra que essa questão é subjetiva e depende da cultura local assim como de fatores psicossociais e é um preditivo para a pessoa idosa favorecer as relações de cuidado que recebe, alertando para a necessidade de programas de prevenção nesse sentido e promoção de saúde (DE ALMEIDA; CIOSEK, 2013). Quando o idoso se insere num contexto social aumenta a produção de atividades significativas, estimulando estruturas neurobiológicas, ou seja, o idoso é contemplado de forma biopsicossocial; é um movimento que vem ao encontro das perdas vitais normativas evitando aspectos depressivos (BOTH, 2004). Assim, entendem-se tais oficinas como uma dessas formas de prevenção e promoção de saúde.

Estudos mostram o quanto ter um entendimento de si é importante nessa fase da vida. Isso é corroborado por outros estudos, como em uma oficina com idosos realizada em Curitiba – PR. Nesse espaço, 10 idosos utilizavam-se da escrita de suas histórias de vida como forma de comunicar-se, sendo assim, a linguagem foi ali explorada e oportunizou que dessem outros sentidos à velhice que construíam (LOURENÇO;

---

MASSI; LIMA, 2014). Reitera-se que esses componentes comportamentais (fala, escuta, linguagem) remetem às emoções que são ali trazidas e ressignificam as vivências. Nesse sentido, as emoções se fazem importantes, pois facilitam o manejo do estresse e do medo; e permitem que um envelhecimento positivo se faça presente com a procura de melhores formas de vida (MOSQUERA; STOBÄUS, 2012).

O problema aqui investigado trata da ampliação do contorno identitário das mulheres idosas oportunizado pela participação em grupos de convivência lançando-se um olhar sobre a possibilidade do compartilhar vivências como espaço propício para relações dialógicas que permitiram o livre expressar das emoções como forma de criar alternativas de relações saudáveis e de cuidado, para uma vida longa e qualificada.

### *Metodologia*

Este estudo se caracteriza como uma pesquisa de campo de abordagem qualitativa do tipo exploratória descritiva, realizada em um grupo de convivência, oriundo de um programa de extensão universitária, que segue proposta de universidade aberta para a terceira idade em Passo Fundo, RS.

A população do estudo foi constituída por idosas matriculadas na Oficina Dialogando Emoções, que conta com a participação de 28 idosas divididas em três grupos, e que aceitaram participar do estudo mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A coleta dos dados aconteceu em dois momentos. Primeiro, realizou-se a entrevista individual com idosas de um dos grupos utilizando como estratégia o tópico guia, que atendeu ao tema: conversas entre mulheres e seus significados na experiência do viver e envelhecer. Em um segundo momento realizou-se a oficina temática com as idosas que participam dos outros dois grupos para validação dos dados coletados pela entrevista. Assim, na entrevista, a coleta dos dados foi realizada de forma individual com nove idosas participantes de um dos grupos, utilizando-se como instrumento o tópico guia.

Os dados obtidos foram validados com as idosas participantes dos demais grupos por meio da técnica de oficina temática, que se valeu de atividades lúdicas como recursos de expressão. Os dados emergentes foram analisados de forma qualitativa, utilizando-se a análise de conteúdo para a classificação de elementos por características comuns e sua categorização, e discutidos à luz dos objetivos da pesquisa e do referencial bibliográfico deste estudo. O conjunto do material que emergiu das falas das idosas sofreu análise de conteúdo segundo Bauer (2002), no sentido de explorar seus conteúdos a partir da decomposição e decodificação dos dados como forma do ordenamento para a composição de categorias temáticas. O estudo foi aprovado pelo Comitê de ética da Universidade de Passo Fundo (parecer n. 441.408) e atendeu a Resolução nº 466/12 do CNS, do Ministério da Saúde.

A escolha deste local justificou-se por ser o espaço em que a pesquisadora desenvolveu uma prática de inclusão social com mulheres idosas. E também porque esse local oportuniza o diálogo, facilitando a investigação do significado desta experiência para suas participantes no processo de viver e envelhecer.

### *O contexto do estudo*

As mulheres participantes desse estudo são oriundas de um grupo que iniciou suas atividades no ano de 2007. Esse grupo tem como objetivo reunir mulheres em processo de envelhecimento que se reúnem para compartilhar experiências utilizando-se de recursos da Literatura e da Psicologia, em aproximadamente, 2 horas. Cada encontro busca proporcionar conversas, entre mulheres maduras que permitam momentos de trocas de sentimentos, emoções, lembranças, sonhos e vivências, com temas pertinentes à saúde do corpo e da mente; ao relacionamento com os pais, parceiros e filhos; às amizades; à sexualidade; à profissão; à consolidação de experiências; à crise da maturidade; enfim, a questões relativas ao envelhecimento humano. Assim, proporciona às participantes uma reflexão significativa e transformadora sobre as perdas e os ganhos

imbricados nesse processo e nessa fase da existência. O estudo realizou-se em um dos encontros semanais desse grupo.

### *Resultados e Discussão*

O viver envelhecendo no grupo, na voz das idosas, que participam da oficina Dialogando Emoções, permitiu conhecer o significado e o sentido relacional a partir das suas perspectivas, no âmbito individual e coletivo, o compartilhar momentos de vida por meio do dialogar emoções.

Este estudo, a partir do que se observou, desdobrou-se a partir do tema central (significados) em categorias que se entrelaçam e tem um tom de complementaridade e sinergia entre si. Deste modo, será assim considerada a primeira categoria: “Viver envelhecendo no grupo: a voz das idosas”, sendo esta a mais significativa por englobar as outras duas categorias, as quais denominamos como subcategorias, sendo elas: “O grupo como espaço de pertença e fortalecimento” e “O eu modificado: olhando o outro e a si mesmo”. As três categorias assim constituídas, conforme a Figura 1.



Figura 1: Categoria temática do que emergiu dos dados  
Fonte: (sistematização da autora, 2014)

Quanto ao viver envelhecendo no grupo: a voz das idosas, para estas mulheres, o grupo é visto como espaço de pertença e fortalecimento e está no compartilhar de experiências e momentos de vida, o que oportuniza vivenciarem a solidariedade dos seus sentimentos e vivências, identificadas por situações semelhantes. Nesse sentido, dividir com o grupo suas emoções possibilita o alívio do peso da responsabilidade de suas ações diante de acontecimentos significativos no decorrer na vida, instituindo um convívio de pertença e de fortalecimento.

*[...] Quando eu compartilhei, eu descobri assim que aqui tinha um monte de mães que tinham feito a mesma coisa, que tinham sofrido também, que tinham dado um bom resultado [...] então pra mim só um exemplo de que é assim mesmo com todo mundo.*  
(P3)

*É porque a gente chega ali e vê que todo mundo tem problema, não é só a gente, fica mais tranquilo [...]*  
(P1)

Neste grupo, que segundo as participantes caracteriza-se como comunicativo, há a possibilidade da descoberta de um novo sentido para o processo de viver e envelhecer, o que segundo Portela (2002) resulta em crescimento e transformação, os quais dão razão à vida e conduzem o idoso a viver a velhice com dignidade. Os indivíduos se refazem e se reconstituem mutuamente, implicando em renovação e conquistas (PORTELLA, 2002).

Neste sentido, Vandenbergue (2004) afirma em seus estudos, que o alívio de encontrar alguém com quem se possa falar o que se sente, torna o que estava insuportável em suportável, pois ao relatar eventos numa linguagem social compartilhada tem efeito benéfico na saúde e nas mudanças de qualidade semântica (significados). Para Both (2004), o desenvolvimento biopsicológico não ocorre sem a contribuição da linguagem e sentimentos interindividuais. Pois, precisam-se proporcionar espaços destinados a desenvolver a proposta do desenvolvimento

---

---

cognitivo e da volição, o qual regula seus valores e hábitos (BOTH, 2004). Esses espaços podem ser entendidos como os promovidos pelos grupos de convivência.

O grupo, para estas mulheres, se configura como um espaço de escuta solidária, no qual, as trocas feitas por meio de momentos de falar e também de ouvir, possibilita um entrelaçamento de ideias e associação de pensamentos entre as participantes, o que exige o exercício do respeito mútuo, o qual as participantes identificam como forma de aprendizagem e novos significados, conforme o expresso:

*[...] O maior significado desse grupo, ele me ensina a escuta e a respeita o pensamento do outro, porque[...] cada um tem o seu crescimento [...]*  
(P7)

Confirmando a fala de P7(acima) surgiram expressões como na oficina que validaram a compreensão desta idosa, como: aprender, ajuda, acolhida, alegria, aliança, amizade, amor, colaboração, coleguismo, compartilhar, confiança, comunicação, conhecimento, compreender, convivência, cumplicidade, dialogo, dividir, dor, entendimento, entrosamento, família, felicidade, história, identificando, imaginar, ideias diferentes, juntas, lembranças, mudou minha vida, ouvintes, partilhar, lembrando, respeito, reviver, solidárias, tarde alegre, tempestade de ideias, |todas somos iguais. As palavras aqui descritas foram compartilhadas por 19 participantes, as quais confirmam que este grupo, representa um espaço de pertença e fortalecimento. Isso remete à Teixeira quando diz que “cada um pode ser refletido nos, e pelos outros; o que nada mais é, do que a questão da identificação, onde o indivíduo se reconhece sendo reconhecido pelo outro, e assim vai formando a sua identidade”. Fenômeno este que Teixeira (2002) denomina como galeria dos espelhos.

Diante desta realidade, percebemos que as mulheres no grupo estruturam um espaço renovador no campo do envelhecimento, pois esta interação entre elas, através de seus relatos de vivências, proporciona a formação de uma nova identidade social, no qual além do aspecto físico esta população que está vivendo o envelhecimento, busca

---

construir um espaço ético para atender necessidades psicossociais, culturais e do pensamento. Alguns estudos citados por Neri (2001) referem que é possível que as mulheres, diferentes dos homens, em função de fatores sociais e de aprendizagem social são mais expressivas e envolvidas, mais solidárias, mais sugestionáveis, menos agressivas, mais relacionadas socialmente, sendo que essas características estão relacionadas com satisfação global com a vida e com satisfação relativa às relações sociais. Na velhice avançada, elas tendem a sofrer mais com o isolamento e solidão do que os homens (NERI, 2001).

Nesta perspectiva, segundo Both (2004) com base na compreensão de Habermas afirma que

“o conhecimento, sua qualidade, a personalidade enquanto instância individual intelecto-afetivo, são resultantes das inter-relações sujeito-cultura-sociedade. Nesse contexto de entendimentos, a razão, com seus derivados cognitivos e afetivos, representam uma nova proposição para o envelhecimento, porquanto afirma da impossibilidade dele existir sem a construção de convenções, ações e compreensões participadas” (BOTH, 2004, p.22).

Assim, segundo o que emergiu das falas pode-se considerar que para estas mulheres, que esta interação, este compartilhar, instiga para um contexto de vivência mais tranquila pela mediação do outro, levando a um novo aprendizado, como um aprendiz que está construindo sua história. Esta troca de aprendizados se constitui como uma relação pedagógica, oportunizando maior qualidade de vida como preconiza o envelhecimento ativo. Para tanto, as intervenções apoiadoras do ambiente, quanto à disposição daquele que aprende, promove possibilidade de aperfeiçoamento da estrutura do pensar e, por consequência, a estrutura qualitativa da resposta ( BOTH, 2001).

As mulheres desobrigadas de compromissos formais buscam novos espaços de subjetivação que traga ampliação da experiência de vida, sobretudo, no tocante a resignificação da vida, rompendo com estereótipos, possibilitando novas alternativas

---

de papel e vínculos (RODRIGUES, 2009). Debert colabora dizendo que tratar sobre terceira idade é referir novos espaços de sociabilidade, onde privilegia momentos de renovação pessoal, a busca do prazer e da satisfação (DEBERT, 1997).

Ainda segundo Both, no envelhecimento assim como em outras fases do desenvolvimento, precisa-se de modelos para construir a identidade, para que indiretamente, a pessoa torne-se solidariamente estendida e ainda mais competente nas relações afetivas (BOTH, 2001). “A questão não está em perguntar se o idoso já atingiu a maturidade ou se já cumpriu sua tarefa social. A questão é se perguntar qual é a sua próxima etapa do desenvolvimento” (BOTH, 2001, p.76).

Quanto à categoria ‘o eu modificado: olhando o outro e a si mesmo’, pelos momentos de compartilhamento oportunizados no grupo, as participantes reconhecem existir diferenças significativas entre elas. Referem que algumas se sobressaem pela fala enquanto outras preferem a escuta, mas sempre buscando a compreensão do momento e da preferência de cada uma.

*[...] Sou meio fechada, eu gosto mais de escuta, então a experiência de um, de outro, serve pra mim também.*

(P6)

*[...] Aqui a gente pode falar, bota as coisas pra fora e as pessoas escutam. Quer dizer, um dia sou escutada, no outro dia eu escuto a outro [...]*

(P4)

Esta diferenciação entre as participantes pela preferência entre o ato de escutar e de falar, pode estar associado as atitudes aprendidas que são relativamente persistentes, e se vinculam aos comportamentos, crenças e sentimentos, e tende a permanecer como resposta do indivíduo. (GÁSPARI; SCHATZ, 2005). Esta atitude perante o grupo, pode estar relacionado também a uma crise de identidade, na aceitação de si mesmo, comum nesta fase da vida.

“Neste cenário, torna-se fácil decifrar a importância de ações educativas formais ou informais, pois, ao elaborar no coletivo as questões geradoras desta crise, o “idoso” tem oportunidade de colocar-se frente a frente com fatos, ideias e realidades, que contrastam com o cotidiano normalizador, de incorporar novas atitudes diante do envelhecimento, da velhice e da própria vida, de (re) encontrar-se e (re) edificar sua própria identidade” (GÁSPARI; SCHARTZ, 2005, p.71).

Neste aspecto, então, a identidade individual intimamente associada à identidade social, reforça a importância das relações com o(s) outro(s) e com o mundo, como oportunidade de ressignificação da autoimagem e da autoestima (SANTANA; SENA, 2003).

Explorar as diferenças e semelhanças que possam surgir se apresenta como uma forma de novos vínculos de amizade, pois o exercício de diálogo e tolerância, repercutem na aproximação das participantes mediante influência recíproca. Assim, o grupo oportuniza que estas circunstâncias até então experienciadas e vividas na intimidade pessoal, se torne estímulo para novas possibilidades de compartilhar sentidos. O que se pode conferir nas expressões das idosas abaixo:

*Eu admiro a variedade das pessoas, dos sentimentos, admiro a vida das pessoas, tem gente bem diferente da gente [...] pra mim isto é muito interessante, eu acho que tenho paciência, gosto de escuta [...] as vezes tem gente que acha fulano é chata, ou fala demais (...) eu não ligo, porque eu venho ali pra escuta isto mesmo, eu pra mim da bom. Eu admiro a adversidade das pessoas e dos sentimentos [...].*  
(P5)

*[...] Você tem confiança, você pode falar, às vezes, você diz coisas que você sempre achou que nunca iria falar, porque é uma coisa que constrange, tem coisas na vida que a gente não quer falar, parece que se falar, ele se torna maior, ou ele se torna, digamos, de domínio público [...].*  
(P4)

*[...] Aqui eu encontrei uma maneira de me descontraí, esquecer dos problemas e também desabaça. Às vezes em casa a gente não comenta, não fala porque as vezes machuca os de casa, ficam enjoado todos os dias se queixando. E aqui a gente tem a liberdade de conversa, botar pra fora os problemas da gente, os sentimentos, então*

---

*é muito importante, por isto que eu estou frequentando até hoje [...].*  
(P6)

A participação em atividades em grupo por oportunizar trocas de experiências e vivências, repletas de emoções que animam a vida e influenciam o estado de equilíbrio da saúde, gera uma sensação de bem-estar, aumentando a qualidade de vida, conforme compreensão de Pena e Espírito Santo: “Nesse bem estar destacamos a emoção que refere-se ao sentimento e seus pensamentos distintos, estados psicológicos e biológicos. As emoções são essencialmente impulsos para agir e lidar com as situações da vida e sofrem influências das experiências vivenciadas e da cultura” (PENA; ESPIRITO SANTO, 2006).

Nos seus estudos sobre o envelhecimento é destacado que o

“reconhecimento de como os indivíduos participam ativamente da criação e da manutenção de significados para suas vidas diárias. Esse processo de interação é considerado dialético, visto que o comportamento individual produz uma realidade que por sua vez, influencia a vida dos indivíduos” (SIQUEIRA, 2001, p.85).

As mulheres deste estudo compreendem que o grupo permite a livre expressão de vivências e experiências até então guardada em si. Pode-se considerar que as idosas, pautadas em variáveis individuais, sociais e culturais, ao se expor para as demais, de certa forma, se igualam. A partir das falas podemos considerar que as idosas entendem que a comunicação estabelecida no grupo possibilita a percepção de que outras mulheres, independente do grau de instrução, condição financeira ou história de vida, também passaram pelas mesmas experiências e acabam assim se aproximando, pois são mulheres, e mulheres que viveram a mesma época, os mesmos costumes, a mesma cultura, gerando identificações, cumplicidade em função da condição do processo do envelhecer.

*[...] Eu transformei minha vida no grupo, eu acho uma maravilha este grupo, eu não consigo me imaginar hoje sem isto aqui, hoje é tudo pra mim [...].*

(P9)

Foi possível observar pelas suas expressões que os vínculos estabelecidos acabam se fortalecendo pelo entrosamento entre as participantes que, na fala de uma, desperta associações e sentimentos nas demais, onde o discurso de cada uma ecoa em todas as outras. As diferenças pessoais vão continuar existindo, mas a aproximação se faz pela troca que, neste espaço, promove vínculos os quais são fortalecidos no decorrer do processo.

*[...] As vezes eu acho que não vou expor isto na frente do grupo [...] mas aí a gente acabou criando este laço, que faz com que a gente fale, esta confiança que se criou entre a gente [...].*

(P4)

*A gente vai aprendendo porque teve pessoas que também já passaram, te dão incentivo [...] as vez a gente pensa que é só a gente que tá passando, mas não é [...].*

(P8)

*[...] Além dos amigos que eu fiz aqui dentro, das amizades, me ajudou em termo de supera a morte do meu irmão [...].*

(P6)

Neste sentido Both (2004) coloca que os laços de ternura, ao serem reconsiderados, constituem-se em motivos de interlocuções significativas e mobilizadores de reinvenção da própria velhice.

Para as participantes a diferença deste grupo para outros grupos, é justamente as emoções que emergem do compartilhar. Elas revelam participar ou já ter participado de outros grupos porque acham importante, porque se sentem inseridas socialmente nesta participação. Estão ativas, se sentem úteis a partir desta participação, mas salientam que este grupo trabalha justamente com a expressão das emoções, de olhar para si, olhando para o outro. A importância e o benefício deste grupo é o que o grupo oportuniza, ou

seja, dialogar as emoções. Pois ao relatar as emoções, observa-se que algo acontece, como aliviando um peso carregado por um longo período em suas vidas.

A partir do que foi expresso pelas participantes deste estudo pode-se inferir que viver envelhecendo no grupo, para estas mulheres, se apresenta como uma forma de construção de vínculos de amizade, de compartilhamento, participação social, mas especialmente, ao trabalhar as emoções, ser um espaço terapêutico.

Conforme Mosquera e Stobäus (2012) o funcionamento emocional-motivacional é também de grande significado, especialmente na atualidade, época em que se está estudando em profundidade o papel dos sentimentos, emoções e afetos. Isso nos leva a considerar que emoções positivas tornam o envelhecimento positivo e nos predispõem a um maior e eficaz (auto) controle e melhor (auto) manejo do das situações. Isto pode ser observado pela fala de uma das idosas abaixo:

*[...] Eu venho porque estas coisas fazem bem, estou muito estressada. Então se eu não vier faz falta [...] se eu estou cansada, eu nem penso em não vir, porque eu sei que se eu sair de casa, caminhar, vir aqui vai me fazer bem. O contato com as outras pessoas vai me fazer bem, então eu venho [...].*

(P5)

*[...] É uma segurança que a gente tem, um apoio, um conforto de tu chega a aqui [...] de elas de ouvi, assim quando a gente tem problema, a primeira coisa uma pergunta, outra pergunta, sabe? Então assim, é uma amizade que a gente fez muito, muito bom.*

(P2)

Esta troca, a partir das falas das participantes, é profunda, pois as mesmas revelam que o grupo é um espaço de escuta que oportuniza, além dos vínculos, uma mudança de atitude, um processo terapêutico, mesmo que não seja este o objetivo do grupo. Observa-se que com o tempo de participação e, pela intimidade estabelecida entre as participantes, vai sendo instaurada a confiança necessária e facilitadora para se exporem efetivamente e assim, proporcionando um sentimento de apoio e compreensão.

A exposição de si possui a finalidade de não permanecerem quietas em seus sentimentos e pensamentos, sendo assim, conforme Cenci (2003), permanecem em seus atributos psicológicos sem certeza de nada. Ao contrário com a alteridade do sentir e do pensar ficam esclarecidas as demandas psicológicas e os interlocutores compreendem o estado de ânimo com o qual lidam. Aceitam-se não mais como sujeitos indeterminados.

Neste sentido, a filosofia cartesiana apresenta-se como a filosofia das intuições imediatas, pois o cogito é imediato. Ocorre que ele é conquistado ou afirmado sem a necessidade de passar por nenhuma mediação senão a da consciência. Em Hegel a consciência de si necessita de outra consciência para chegar á certeza de si. Sem mediação, a certeza não passa de algo abstrato, indeterminado; por conseguinte, a consciência requer sempre mediação (CENCI, 2003, p.124).

Cenci (2003) citando Hegel, diz que o pensamento, sem o Outro, torna-se indeterminado e volúvel, constituindo-se, inadequadamente. Contrariamente ao entendimento cartesiano de que o pensamento é que dá autoridade suficiente para a existência, o pensamento hegeliano diz que a intuição imediata das coisas, seja qual for sua referência, só se torna apta quando perpassada pelo diálogo, como refere a idosa abaixo:

*[...] Nosso grupo é ótimo, acho que é um dos melhores, incrível como forma uma amizade, onde se respeita a diferença, a individualidade, eu admiro, eu gosto de observar estas coisas [...].*  
(P5)

*[...] Eu vejo aqui como uma terapia, e às vezes embora naquela sessão eu não fale muito das minhas coisas [...] Mas escuto uma colega, falo com a colega, dizer alguma coisa pra ela, ou até depois se for o caso, telefonar pra ela, se oferece, se ela precisa, eu vejo isto como uma grande ajuda [...].*  
(P4)

Além de funcionar como um dispositivo de trocas, o grupo identifica, faz sentir-se parte de um todo, traz pertencimento. Segundo Morales, espaço de acolhida, escuta e transformação. Refletir, compartilhar ideias, informações e experiências para os idosos

---

---

representam oportunidades de amenizar suas inquietudes e seus problemas, especialmente pela troca das informações discutidas e aprendidas. Assim, um grupo de reflexão de adultos e idosos pode se tornar algo agradável e de grande valor (MORALES, 2009, p.172).

No olhar de Goldfard, “ante a impossibilidade de investir o porvir, o eu se defende da destruição investindo no passado, não só para evitar que as lembranças se “evaporem”, mas também como forma de entender, criticar e agir sobre o presente. Existe então uma conservação do passado no presente como verdadeira re-elaboração, uma tendência a incluir o passado em construções cada vez mais vastas que acabam por transformá-lo” (GOLDFARD, 1998, p.60-61).

No relato destas mulheres, o grupo se torna um aconchego, desenvolvendo uma cumplicidade entre as participantes, pois neste compartilhar voltam para suas vivências e sentimentos e um novo entendimento é apreendido (alcançado), tanto pela visão do grupo ou por poder olhar novamente para o mesmo fato, porém em outro momento devida, talvez neste agora, com um novo entendimento, porque segundo Both, as conquistas da vida nem sempre foram suficientemente exploradas. (BOTH, 2004 p. 35). Colaborando com esta ideia Mosquera nos diz que “o envelhecimento pode ser considerado como um longo e contínuo processo biopsicossocial, através do qual se produzem transações mútuas entre o organismo biológico, a pessoa e o contexto ambiental” (MOSQUERA, 2012, p. 17). Aqui o grupo se apresenta como esse contexto ambiental:

*Melhorou porque assim comecei a me conscientizar da minha idade, dos meus problemas, E então eu fico mais tranquila com isto, melhorou por isto, senão eu não sei o que iria fazer, eu estava meio desesperada na época [...].*

(P1)

Para estas mulheres, participar deste grupo representa um momento ímpar em suas vidas, pelo desejo de comunicar emoções, talvez, não entendidas, talvez não

---

compartilhadas ou pelo simples fato de recontar emoções vividas, o que lhes permite pelo dialogo uma renovação da identidade pelo empoderamento, revelando o eu modificado: olhando o outro e a si mesmo.

Esse compartilhar possibilita desvelar uma autonomia, no sentido de empoderamento, que segundo Wallerstein e Bernstein (1994), se refere à habilidade do indivíduo para tomar decisões e ter controle sobre sua própria vida. Empoderamento individual combina com eficiência pessoal e competência, um sentido de domínio e controle em um processo de participação para influenciar instituições e decisões. (TEIXEIRA, 2002, p.152). Pois ao ser estimulado a lembrar de vivências tem a oportunidade de reorganizar seu relato ou sua interpretação do que aconteceu. (CAMPBELL; PENNEBAKER, 2003). Assim, percebe-se que estas mulheres, a partir desse convívio têm oportunidade de refletir sobre suas escolhas, seus desejos, sem dissociar mente e corpo no tempo e espaço, sentindo e percebendo que perdas e ganhos são comuns a todas. Corroborando Mosquera em Both (2000, p.22) revela que “a identidade desenvolve-se no tempo, no espaço e numa determinada cultura. Não é apenas um retorno a si mesmo, mas também que levará o indivíduo a “ser”, num retorno reflexivo aos significados da estrutura de identidade do sujeito. Isso, segundo as idosas pode ser um dos motivos para a participação conforme o exposto descrito abaixo:

*Eu procurei com a intenção de encontrar recursos para melhorar o meu lado emocional, o meu lado de viver com as situações, principalmente com os conflitos, que sempre me acompanharam e acho que acompanham as pessoas sempre, umas mais outras menos [...].*  
(P4)

A partir da voz do grupo, no relato das participantes, pode-se inferir que a participação e o conviver ajudam todas no encontro consigo mesmas, pois no decorrer de suas vidas estavam tão preocupadas com o seu entorno, que o seu *self* de alguma forma pareceu esquecido. Voltar a falar de si, ter alguém para ser ouvido favorece um retorno a si mesmo. Neste contexto Salgado nos diz que “o aumento da longevidade da

---

mulher trouxe consigo um prolongamento dos papéis normais de adulto” (SALGADO, 2002, p.11).

Neste retorno a si mesmo, pode-se considerar que o grupo desempenha o papel de alimentar o self de cada uma, pois na convivência acontece o fortalecimento do eu, como um alimento corporal. O falar no discurso de cada uma, serve de combustível para manter o prumo pessoal, um retornar ou manter-se em si mesma e buscar cada vez mais o reconhecimento de si, a satisfação e os desejos pessoais. Corroborando Both nos diz que a intimidade estabiliza as funções mentais superiores, e como consequência, o potencial de desenvolvimento, com as mediações, torna-se enriquecedor. Contribuindo para a qualidade do pensar criativo e para um sentido na vida (BOTH, 2000, p.62). Revelar as dificuldades, os sentimentos íntimos, nos remete a compreensão de que o conviver no grupo traz o self destas idosas para a centralidade de suas vidas.

*[...] Eu acho assim, que só o fato da outra pessoa para e escuta o que você está falando, de tá aquela atenção [...] De alguma forma elas estão me ajudando, porque elas estão permitindo que eu abra meu coração, que eu fale das minhas dificuldades [...].*  
(P4)

Pode-se observar que o grupo, gratifica pela condição de revelar que, a vida não acabou apesar das dores, perdas, frustrações. O grupo então ativa uma energia que até então parecia estar esgotada ou exaurida. Ele ativa um ser “esquecido” ou “adormecido”, que pelas circunstâncias parou de se desenvolver ou que ainda, muitas vezes, não teve a chance de se mostrar. O grupo, mesmo envelhecendo, está vivendo e possibilitando brotar a consciência, a nitidez de que ainda muitos projetos podem ser pensados, planejados, retomados porque o desejo permanece latente neste envelhecer. Neste sentido Costa coloca que “quando a pessoa se conhece e se apropria da sua história de vida, ela corre atrás dos seus sonhos e tem muito mais chances de ser feliz” (COSTA, 2004, p.20). Esta postura positiva é muito relevante com relação ao envelhecimento e a longevidade, pois segundo Mosquera e Stobäus (2012, p. 15). O envelhecimento e a longevidade não devem ser contemplados como um problema, mas

como uma oportunidade para viver mais e melhor, uma potencialidade a ser desenvolvida também nesta etapa de vida. Ainda neste contexto Goldfarb (1998) coloca que estamos em constante trabalho de elaboração e ressignificação ao longo da vida. Para esta autora “os velhos mais saudáveis são aqueles que apesar de possuírem uma clara consciência de sua finitude, continuam fazendo projetos possíveis dentro dos limites de sua particular expectativa de vida, e fundamentalmente de suas possibilidades vinculares”. Pois para esta autora, a finitude pode ser o limite, mas jamais uma limitação para o bom e ideal envelhecer (GOLDFARD, 1998, p.56). Nota-se aí que a idosa está a mercê de movimentos contraditórios, ora preparar-se para a finitude e desvincular-se ora perceber que há ainda projetos possíveis que a levam a vincular-se. A idosa que fala em seguida consegue trazer isso, nessas palavras:

*[...] Mas é bom conviver com estas pessoas, isto faz bem. Às vezes, você está assim meio acabrunhado, meio chateado, até pensando em nem vir, mas você sai daqui diferente [...].*  
(P4)

*É um vínculo, me dá segurança, até quando encontro uma delas assim, já é bom.*  
(P2)

O grupo pode representar novos vínculos e se tornar um meio de ampliar com maior intensidade os contatos pessoais e sociais, pois esta convivência oportuniza conhecer, fortalecer e ampliar laços íntimos com outras mulheres, aliviando a condição das perdas desta fase da vida, na qual a maioria já enfrentou a morte de pais, irmãos, maridos, amigos, colegas, vizinhos ou então, experienciando o ninho vazio, com a saída dos filhos de casa.

*[...] Eu vim assim, passei um monte de caos, e aí quando os meus filhos cresceram, aí eu comecei ficar sozinha, [...] e aí eu comecei a chora, ficava o fim de semana só olhando pras parede, não saía. Então só fica pensando o que eu tinha passado [...].*  
(P8)

*[...] Eu andava doente, nervosa, triste eu tinha perdido o meu irmão, daí pra mim foi muito importante porque me ajudou, me consola, a*

*gente pode fala dos problemas da gente, dos sentimentos, isto me ajudou bastante [...].*

(P6)

Quanto à categoria ‘o eu modificado: olhando o outro e a si mesmo’, o processo de envelhecer implica em mudanças, na aparência, nos papéis sociais, no grupo de amigos e na vida familiar. As mudanças durante muito tempo se apresentaram e foi vista somente como perdas, mas segundo Blessmann (2004) “as perdas, em um processo de mudança, implica também em ganhos, a medida que novas possibilidades vão surgindo.” Ainda segundo ela, este período da vida é propício para realizações, porque as mulheres livres dos compromissos, passam a desfrutar de outras experiências, das quais até então foram privadas. Neste cenário então, as mulheres, tornam-se protagonistas pelas mudanças na imagem da velhice.

A capacidade para estabelecer e manter amizades, segundo Salgado (2002, p. 16) “pode ser uma maneira de dar um sentido de identidade positivo e de desenvolver novos papéis”, ou ainda pode ser uma adaptação à solidão da velhice, pois ao fazerem avaliação de suas vidas decidem utilizar seu tempo e habilidades de novas formas. Isso é ilustrado na fala que segue:

*[...] A gente tem experiências que outro também passou, por ela um pouco diferente, aquela mesma experiência de um jeito diferente, cada um com suas características, com sua formação. [...].*

(P4)

*[...] É bom saber que a gente não é um ET.*

(P3)

O fato de olhar o outro e, conseqüentemente a si mesmo permite a estas idosas uma revisão dos papéis até então cumpridos segundo uma “ordem” social. Onde os papéis impostos dentro de um contexto histórico e cultural, a partir de modelos tradicionais de velhice, somente lhes permitia a coerção de cumprir os papéis de mulher, de mãe, de avó. O dialogar com o grupo, aparece para estas mulheres como um instrumento que possibilita no investimento em si mesmo, ampliando assim seus

espaços na experiência do envelhecimento e construção social positiva. Podendo portanto, desempenhar os papéis tradicionais e, conjuntamente, resgatar sua própria vida, sua identidade. Conforme acentua Rodrigues (2009, p. 181) "apesar de as mulheres sexagenárias considerarem muito os familiares, a dedicação exclusiva à família perde espaço e elas passam a investir nelas mesmas", e assim podem ressignificar suas vidas para além do cuidado aos filhos e a zeladoria familiar, possibilitando um novo comportamento e agir. Através do engajamento a processos que promovam reflexão e transformações, propondo uma nova ideologia de envelhecer. A velhice como uma etapa da vida segundo Blessmann (2004, p.33)

" implica em um reposicionamento de seus valores, implica em um voltar-se para dentro de si mesmo", principalmente se estão empenhadas no alcance de metas significativas de vida. Ainda segundo esta autora, "o homem não vive isolado, portanto, para gostar de si mesmo ele precisa do reconhecimento da sociedade, precisa saber se o seu desempenho corresponde às expectativas do outro".

Parece que neste grupo, mesmo que ocorram alguns conflitos, eles muitas vezes são tolerados, porque é melhor vir do que não vir, porque o grupo supre algumas necessidades de pertença e fortalecimento. Percebem-se aí a predominância de princípios bioéticos que se sobressaem uns aos outros, como o princípio da beneficência sobre o da não-maleficência. Essa é uma fala que considera esses princípios, em que a participação é uma forma de inclusão, de vez e voz:

*[...] Eu não gosto de alguma coisa, mas eu prefiro ficar, eu fico, eu gosto....eu gosto.....as coisas boas são maiores do que as que não são boas.....pra mim vale a pena.*  
(P5)

O bem estar causado pelo grupo proporciona que cada uma visualize com mais nitidez a força interior de cada uma e que as marcas e dores da vida são comuns a todas,

---

com isto um novo combustível impulsiona para a vida e parecem sentir que vale a pena viver este envelhecimento e também novos projetos de vida a serem desenvolvidos.

Na atualidade, estão ocorrendo mudanças incontestáveis da representação feminina em praticamente todos os setores da vida social, a partir de uma maior expressividade da participação de mulheres no próprio gerenciamento do mundo, criando novas atitudes de ser e de se pensar como protagonistas da própria história (RODRIGUES; VALMORBIDA; SILVA,2012).

A partir da compreensão, dos autores citados acima, pode-se inferir que este protagonismo oportunizado pelo compartilhar no grupo, é o que permite uma ressignificação do viver e envelhecer para estas mulheres idosas e, conseqüentemente, um novo agir para a construção de uma identidade positiva e de um sentido existencial mais expressivo.

Na percepção enquanto profissional considera-se pertinente o que emergiu. Ressalta-se que ainda há um espaço para uma reestruturação de ganhos muito significativos. Pois, nesse momento da vida um olhar para si mesma ainda é possível. No envelhecimento, é importante considerar que as relações se estreitam e o grupo mostra que vínculos significativos ainda são possíveis sendo uma forma de criar e fortalecer relações, conseqüentemente, possibilitando a inclusão social, participação e como consequência promovendo a saúde, que é um dos pilares defendidos da Organização Mundial da Saúde para o envelhecimento ativo e para o bem-estar.

Também se mostrou importante pelo fato de ser uma estratégia que pode ter mais investimento e com o foco não apenas no lazer, mas com vistas à multidimensionalidade que envolve o viver, especialmente em se tratando do envelhecer, qualificando o viver e as relações. Assim, dentro deste processo de busca pela compreensão pode-se considerar que a participação nesta oficina se configura como relevante em termos de espaço e estratégia.

Nesse sentido, o grupo institui uma nova comunicação, que no seu desenrolar promove o sentimento, em cada participante, de pertença e fortalecimento. Nas trocas feitas, através das escutas e das falas possibilita um entrelaçamento de ideias, pensamentos e novos vínculos, os quais vão sendo criados, fazendo com que o grupo se torne um aconchego para o seu self. O grupo promove crescimento, imprimindo uma dinâmica renovada no desenvolvimento pessoal, servindo de apoio e tendo um cunho terapêutico, mesmo que este não seja o objetivo destes encontros, pois ao relatar seus anseios, alegrias, tristezas, dores, ganhos e perdas, descobrem que muitas passaram ou passam pelas mesmas situações, e assim, um conforto e um alívio ocorrem, diminuindo o peso da responsabilidade dos acontecimentos vividos até o momento.

O grupo oportuniza a renovação da identidade, pois pela escuta e pelas falas vivenciadas pelo compartilhar permite desvelar um novo aprendizado, como numa relação pedagógica onde quem ensina aprende e quem aprende ensina, mudando por vezes o rumo da história. Ainda neste sentido, promovendo um bem-estar e uma melhora na autoestima e nas condições gerais de saúde.

O grupo e suas alternativas tanto de diferenciação como de semelhanças faz surgir vínculos, que instigam em cada participante uma influência recíproca, onde as vivências pessoais mais íntimas acabam sendo reveladas, promovendo assim um ambiente em que todas se igualam, apesar das características individuais de cada uma. Nesse espaço, evidenciou-se o viver bem através do diálogo, pois através da escuta e da fala fomenta uma priorização da autonomia, onde então, alternativas de um viver, revestido dos sonhos e desejos do passado e do presente se faz possível, pelo retorno a si mesma. Não que não exista mais dificuldades e sofrimentos e sonhos não realizados mas, a capacidade de falar dos desejos, dos sonhos é também uma forma de realizá-los, pois no momento em que são compartilhados, eles não ficam mais somente a nível da imaginação, mas se tornam ativos.

Nesses encontros contatou-se o princípio da solidariedade de forma que na dinâmica da escuta e das falas, se faz com que promova uma cumplicidade, gerando um sentimento que não são as únicas a experienciarem situações de vida repletas de conflitos, medos, angústias, não realizações, perdas, entre outras; e, assim, descobrem na vivência das outras, que muitas passam ou já passaram pelas mesmas situações, promovendo então um sentimento de pertença e fortalecimento. Percebeu-se também o fenômeno da determinação psicológica, em que as trocas realizadas pela escuta e pelas falas provocam emoções, inquietudes, pensamentos, enfim, uma série de sentimentos que estão imbrincados de demandas psicológicas vivenciadas ao longo da vida e que precisam ser analisados e partilhados. Isso pode ter como consequência um sentimento de ânimo, de leveza e um olhar possível na busca do próprio eu, diminuindo o sentimento de inadequação, gerando, criativamente, alternativas, como por exemplo, a busca de uma ajuda especializada. Espaços como este, de sociabilidade para idosos, contribui para um equilíbrio emocional e maior qualificação no viver. Dessa forma, o lazer e a convivência em um grupo colaboram para a manutenção do equilíbrio psicológico e para a manutenção de redes sociais de convívio.

O grupo oportuniza uma nova estética social, quando está alicerçado para representar lugar alternativo para se ter novas vivências e experiências com uma filosofia da reflexão, do compartilhar pensamentos e assim, conseqüentemente, criar vínculos. Vínculos esses que nesta etapa da vida naturalmente tendem a se restringir, não só pelas perdas íntimas vivenciadas, mas de cunho pessoal. Este ganho proporcionado pelo grupo por ser uma conquista espontânea, acalentadora e não limitada como são os laços de sangue, aqui ele é crescente, vinculado a elos de identificação, projeção, idealização, relações afetivas e não por obrigação, ou seja, são vínculos por escolhas. Conseqüentemente, o grupo de convivência desenvolve uma melhor resiliência diante das situações vividas e promove intercâmbios e mútuas transformações, garantindo a integração social e a autonomia pessoal, tão importante ao bem-estar dos idosos.

Esse laboratório de sensibilidades, o grupo, demonstrou-se como um aliado no emponderamento do desenvolvimento dessas idosas, pois, por todas as oportunidades que o grupo oferece, ele habilita cada participante para a eficiência e a competência pessoal, efetivando sua potência como pessoa inteira e integrada, (com) provando que o desenvolvimento humano ainda é possível nessa fase da vida. Isso é possível, pois converge para uma reflexão, na qual o passado com suas vivências e experiências é um alicerce para os anseios do porvir; ou seja, mesmo que existam limites vinculados ao passado e ao momento atual, jamais pode ser uma limitação para se investir em projetos do futuro.

### *Considerações finais*

Com esse trabalho foi possível alcançar o objetivo de desvelar o significado do envelhecer através do compartilhamento de vivências com seus pares. Pois, nos seus relatos surgiram categorias intrinsecamente ligadas a esse significado e que mostraram o quanto ter voz e ter alguém que a faz ser escutada favorece o fortalecimento de sua saúde como todo. Assim, esse compartilhar, na fala dessas mulheres, se apresenta como um momento de (re)conhecimento do ser.

Através da realização da presente dissertação foi possível investigar-se o fato de que ao dar vez e voz às idosas se permite direcionar, fortalecer e consolidar uma ideia inicial que cresceu e mostrou-se eficaz e benéfica nessa proposta. Ou seja, o grupo é uma das estratégias que podem ser utilizadas e que por meio desse estudo, recebeu visibilidade.

À medida que se envelhece se percebe que as pessoas vão perdendo suas referências relacionais e o grupo faz com que isso não se perca. Na fala de cada mulher elas se percebem e isso faz com que não se sintam à margem, pois se atentam de que todas vivem e passam por experiências semelhantes e, assim, aliviam o peso das responsabilidades das decisões e vivências.

---

Comunicar vivências no grande grupo, tanto pela fala quanto pela escuta, num contexto de reduzido espaço de interação social se faz contundente, possibilitando que identificações e formação de vínculos significativos sejam despertadas, surgindo novas demandas e perspectivas no curso da vida. Logo, este espaço de sociabilidade para idosos contribui para um equilíbrio emocional e maior qualificação no viver e ações no sentido de promovê-los e inseri-los em outros contextos se fazem necessárias.

### *Referências*

BOTH, Agostinho. Gerontologia Educação e Longevidade. Passo Fundo: Imperial, 2001, 172 p.

BOTH, Agostinho. Linguagem, pensamento e afeto: fundamentos educacionais para o desenvolvimento de idosos. In: *Envelhecimento humano: desafios e perspectivas*. (Org) Pasqualotti, Adriano; Portella, Marilene e Bettineli, Luiz Antônio. Editora UPF Grupo de pesquisa Vivencer/CNPq: 2004.

BLESSMANN, Eliane Jost. *Corporeidade e envelhecimento: o significado do corpo na velhice*. Estudos interdisciplinares envelhecimento, Porto Alegre, v.6, p. 21-39, 2004.

BUAES, Caroline Stumpf. Aprender a Ser Viúva: Experiências de Mulheres Idosas No Meio Rural, *Dissertação (mestrado) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Programa de Pós-Graduação em Educação*, 2005.

CABRAL, Patricia, Rita AMARAL, and Vera BRANDÃO. *Conversando Com Idosos : O Registro Das Memórias Vivas*, Revista Kairós, São Paulo, 12 (2009), 257-74

CAMPBELL, Sherlock e PENNEBAKER, James. The secret life of pronouns: flexibility in writing style and physical health. *Psychological Science*, v.14, 60-65, 2003.

---

CENCI, Angelo V. Reconhecimento e intersubjetividade: elementos para uma antropologia filosófica a partir de Hegel. In: Dalbosco, Claudio A, (Org.). *Filosofia prática e pedagogia*. Editora Universitária UPF: 2003. 170 p.

COSTA, Moacir. Mulher: A conquista da liberdade e do prazer. Rio de Janeiro: Ediouro, 2004. p20.

DE ALMEIDA, Rita Tereza, and Suely Itsuko CIOSEK. Communication between the Elderly Person and the Family Health Team: Is There Integrality? *Revista latino-americana de enfermagem*, v. 21, 884–90 , 2013.

DEBERT, G.G. Envelhecimento e curso da vida. *Rev. Estudos Femin.* Florianópolis, SC. 5(1):120-8, 1997..p1.

GÁSPARI, Josett Campagna e SCHWARTZ, Gisele Maria. O idoso e a Ressignificação emocional do Lazer. *Psicologia: teoria e pesquisa*, vol.21, n.1, pp.69-76, 2005.

GOLDFARB, Delia Catullo. *Corpo, tempo e envelhecimento*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1998.

LOURENCO, Regina Célia Celebrone; MASSI, Giselle and LIMA, Roxelaine Ribeiro. Trabalho com a linguagem e envelhecimento: uma busca por ressignificações de histórias de vida. *Rev. CEFAC*, vol.16, n.2, pp. 672-678, 2014.

MORALES, Maria R. Grupo de Reflexão: Espaço de acolhida escuta e transformação. In: Wolff, Suzana H (Org) *Vivendo e envelhecendo: recortes de práticas sociais nos Núcleos de Vida Saudável*. São Leopoldo: Unisinos, 2009. p172.

MOSQUERA, Juan Jose Mourino e STOBÄUS, Claus Dieter Sobaus. envelhecimento saudável; educação, saúde e psicologia positiva. *Educação & Envelhecimento*. Porto Alegre: ediPUCRSS, 2012.

NERI, Anita Liberalesso. Envelhecimento e qualidade de vida na mulher. In: Congresso Paulista de Geriatria e Gerontologia 2001. [Acesso em julho de 2014]. Disponível em: <http://www.portaldoenvelhecimento.org.br/artigos/maio2007/2congresso.pdf>

PENA, Fabíola Braz e ESPIRITO SANTO, Fátima Helena. O movimento das emoções na vida dos idosos: um estudo com um grupo da terceira idade. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, v.8, n.1, p.17-24, 2006.

---

PORTELLA, Marilene Rodrigues. A utopia do envelhecer saudável nas ações coletivas dos grupos da terceira idade: canais de aprendizagem para construção da cidadania. *Tese apresentada ao Programa de Pós-graduação em Enfermeagem na Universidade Federal de Santa Catarina como requisito parcial para obtenção do título de doutor em Enfermeagem*. 2002. 157 p.

RODRIGUES, Aretusa de Paula e JUSTO, José Sterza. A resignificação da feminilidade na terceira idade. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, Porto Alegre, v. 14, n.2, p. 169-186, 2009.

RODRIGUES, Claudia Flores; VALMORBIDA, Nedli Magalhães; DA SILVA, Rita Fernanda. Educação e o processo de envelhecimento: um olhar sobre a mulher. In: *Educação e envelhecimento*. Porto Alegre: ediPUCRSS, 2012.

SANTANA, Hilca Barros de; SENA, Kaline Leite. O idoso e a representação de si. In: *A terceira idade*. São Paulo, v.14, n.28, p. 44-53, 2003.

SALGADO, Carmen Delia Sánchez. Mulher Idosa: a feminização da velhice. *Est. Interdiscipl. Envelhec.*, UFRGS, Porto Alegre, v.4, p. 7-19, 2002.

SCHNEIDER, Sophie, Christoph PLANK, Ulrich Eysholdt, Anne Schützenberger, and Frank Rosanowski. Voice Function and Voice-Related Quality of Life in the Elderly. *Gerontology*, v. 57, 109–14, 2011.

SIQUEIRA, Maria Eliane Catunda de. Teorias sociológicas do envelhecimento. In: *Desenvolvimento e envelhecimento: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas* (Organização Neri, Anita Liberalesso). 1 ed., São Paulo: Papyrus, 2001.

TEIXEIRA, Mirna Barros. Empoderamento de idosos em grupo direcionados à promoção da saúde. *Dissertação submetida ao corpo docente da Escola de Saúde Pública da Fundação Oswaldo Cruz como parte dos requisitos à obtenção do grau de Mestre em Saúde Pública*. Rio de Janeiro: Fiocruz, ENSP, Curso de Pós-graduação em Psicologia, 2002. 144 p.

VANDENBERGUE, Luc. Relatar emoções transforma as emoções relatadas? *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, v.6, n.1, São Paulo SP, 2004.

WALLERSTEIN, Nina e BERNSTEIN, Edward. Introduction to Community Emporwerment, Participation, Education, and Health. In: *Health Education Quarterly: Special Issue Community Emporwerment, Participatory Education, and Health - Part I*. Vol 21, 2: 141-170, 1994.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nestes encontros, norteados pela liberdade de expressão e pela ética, as idosas oferecem seus depoimentos ou expõem suas ideias a respeito do assunto proposto: o envelhecer. Em meio a um clima acolhedor, de diálogo e cumplicidade, com respeito às suas características individuais – extroversão, introversão, timidez ou expansão-rapidamente, passam a dirigir os debates, às vezes, em tom confessional, noutra, em tom argumentativo, promovendo discussões críticas e produtivas, livre expressão dos sentimentos, das memórias, das emoções que foram despertadas pelo momento da reflexão, ora as conduzindo ao passado, presente ou futuro.

Nos encontros em meio às reflexões promovidas, surge a interessante identificação entre as participantes, que anseiam por compartilhar impressões sobre as formas e mudanças que vivenciaram, ou vivenciam. Dessa forma, as participantes referem sentir-se acolhidas e reconhecidas, contando com a metabolização das ansiedades em comum, relatam ainda que os momentos proporcionam alívio e conforto para as dificuldades emocionais decorrentes da história de vida de cada uma ou mesmo, da fase em que se encontram. Manifestam, verbalmente, ou por meio de seus comportamentos, o autoconhecimento, a melhora na qualidade de vida, na medida em que compreendem a importância de suas experiências e seus desejos, tornam mais evidente o protagonismo nesta etapa de vida.

Nas vivências do outro, as participantes parecem buscar, elementos para resolver e elaborar os seus próprios conflitos, num diálogo em que todas se colocam como sujeitos do processo de ensinar e aprender. O relacionamento no grupo flui para além da fronteira dos encontros, pois neste ambiente de trocas identificações são despertadas,

---

---

aproximando as alunas, promovendo intercâmbios e mútuas transformações tanto pelas semelhanças como pelas diferenças. A experiência revelou que o relacionamento no grupo, ao oportunizar trocas, promove intercâmbios e mútuas transformações, possibilitando que identificações sejam despertadas, surgindo novas demandas e perspectivas de vida. Surgindo, assim, novas demandas pessoais, tecendo oportunidades até então, muitas vezes, não percebidas e ou não realizadas. A fala de uma parece ecoar em todas as outras, conspirando para uma conversa consigo mesmas, despertando associações e sentimentos nas demais e promovendo autoconhecimento e a melhoria na qualidade de vida. Isso é que repercute no entendimento de sentido e significado de grupo enquanto espaço que dá empoderamento, que faz com que as integrantes se fortaleçam com o olhar do outro, tendo vez e voz e promovendo emoções positivas. Deste modo, o desenvolvimento da excelência do pensar e da reflexão coletiva é capaz de inaugurar uma nova sociedade, pautada em uma ética para a solidariedade, criando novos vínculos fortalecidos pelas amizades, propondo assim, uma reinvenção da velhice. Pois ainda hoje se associa velhice a aspectos negativos como doença, solidão, fardo e perdas. Portanto, devemos considerar mais as potencialidades do que limites, nesta etapa da vida, pois temos aspectos limitadores presentes, em todas as fases da vida.

Entende-se que esse estudo abre caminhos para se pesquisar também sentidos e significados em grupos de convivências masculinos, já que muitas questões aqui trazidas são pertinentes a ambos os sexos. Outra possibilidade seria colocar a existência de um grupo como variável a ser validada qualitativamente.

## ANEXOS

Anexo A. Parecer Comitê de Ética

UNIVERSIDADE DE PASSO  
FUNDO/ PRÓ-REITORIA DE  
PESQUISA E PÓS-



**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

**DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** Conversas entre mulheres: Vivências compartilhadas de um grupo de idosas

**Pesquisador:** SILVANA GAZZANA

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 22064013.4.0000.5342

**Instituição Proponente:** Universidade de Passo Fundo/Vice-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 441.408

**Data da Relatoria:** 30/10/2013

**Apresentação do Projeto:**

Trata-se de uma pesquisa sobre as vivências de mulheres em um grupo de idosas em busca da revisão dos modelos herdados, inaugurando novos estilos de viver e envelhecer. Nessa perspectiva, o objetivo é conhecer o significado que um grupo de mulheres idosas atribui ao compartilhar momentos de vivência com seus pares em seu processo de viver e envelhecer e desvelar os sentidos da experiência de viver e envelhecer para as mulheres participantes de uma proposta de universidade aberta para a terceira idade. A hipótese é de que a integração social e a autonomia pessoal são importantes ao bem-estar das mulheres idosas. O estímulo para que as idosas participem de atividades de lazer, exercitem-se física e intelectualmente e compartilhem de espaços de sociabilidade contribui para a saúde, com melhora no viver e envelhecer. Assim, o compartilhamento das experiências e emoções possibilita a construção de novos sentidos para suas vivências

Caracteriza-se como pesquisa de campo de abordagem qualitativa, do tipo exploratória e descritiva, que será realizada no CREATI/UPF, em Passo Fundo. Os sujeitos da pesquisa são idosas matriculadas nos três grupos da Oficina Dialogando Emoções do CREATI/UPF. A Coleta dos dados acontecerá em dois momentos. Primeiro será realizada entrevista individual com idosas de um dos grupos utilizando como estratégia o tópico guia, que atenderá ao tema: conversas entre mulheres e seus significados na experiência do viver e envelhecer. Em um segundo momento será realizado

**Endereço:** BR 285- Km 171 Campus I - Centro Administrativo  
**Bairro:** Divisão de Pesquisa / São José **CEP:** 99.010-970  
**UF:** RS **Município:** PASSO FUNDO  
**Telefone:** (54)3316-8370 **Fax:** (54)3316-8798 **E-mail:** cep@upf.br

Página 01 de 03

UNIVERSIDADE DE PASSO  
FUNDO/ PRÓ-REITORIA DE  
PESQUISA E PÓS-



Continuação do Parecer: 441.408

oficina temática com as idosas que participam dos outros dois grupos para validação dos dados coletados pela entrevista. Os dados emergentes serão analisados qualitativamente, pela técnica análise de conteúdo (elementos por características comuns e categorização).

**Objetivo da Pesquisa:**

Conhecer o significado que um grupo de mulheres idosas atribui ao compartilhar momentos de vivência com seus pares em seu processo de viver e envelhecer; Desvelar os sentidos da experiência de viver e envelhecer para as mulheres participantes de uma proposta de universidade aberta para a terceira idade.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Não risco aos sujeitos participantes do estudo. Os benefícios relatados são a viabilidade para reflexão sobre o processo de envelhecimento, reafirmando o perfil biopsicossocial.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Trata-se de uma pesquisa exploratória e descritiva, com abordagem qualitativa dos dados, coletados junto a 30 idosas que participam da Oficina Dialogando Emoções, do Crea/UPF, por meio de: (a) entrevista individual com 12 idosas; (b) validação interna dos dados com a comunidade de idosas que vivenciou a mesma oficina. A entrevista será realizada em horário e local agendado previamente conforme conveniência dos sujeitos e serão gravadas. Os dados serão analisados pelo método análise de conteúdo.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Os direitos fundamentais dos participantes foram garantidos no projeto e no TCLE. O protocolo foi instruído e apresentado de maneira completa e adequada. Os compromissos da pesquisadora e das instituições envolvidas estavam presentes. O projeto foi considerado claro em seus aspectos científicos, metodológicos e éticos.

**Recomendações:**

Ajustar o cronograma de atividades em razão da data de liberação do parecer emitido pelo Comitê de Ética. Sugere-se a devolução dos dados do estudo aos sujeitos da pesquisa. Além disso, solicita-se enviar, pela plataforma, o relatório final da pesquisa.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Diante do exposto, este Comitê, de acordo com as atribuições definidas na Resolução n. 466/12, do Conselho Nacional da Saúde, Ministério da Saúde, manifesta-se pela aprovação do projeto de

**Endereço:** BR 285- Km 171 Campus I - Centro Administrativo  
**Bairro:** Divisão de Pesquisa / São José **CEP:** 99.010-970  
**UF:** RS **Município:** PASSO FUNDO  
**Telefone:** (54)3316-8370 **Fax:** (54)3316-8798 **E-mail:** cep@upf.br

Página 02 de 03

UNIVERSIDADE DE PASSO  
FUNDO/ PRÓ-REITORIA DE  
PESQUISA E PÓS-



Continuação do Parecer: 441.408

pesquisa na forma como foi proposto.

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

**Considerações Finais a critério do CEP:**

PASSO FUNDO, 30 de Outubro de 2013

---

Assinador por:  
Nadir Antonio Pichler  
(Coordenador)

**Endereço:** BR 285- Km 171 Campus I - Centro Administrativo  
**Bairro:** Divisão de Pesquisa / São José **CEP:** 99.010-970  
**UF:** RS **Município:** PASSO FUNDO  
**Telefone:** (54)3316-8370 **Fax:** (54)3316-8798 **E-mail:** cep@upf.br

Página 03 de 03

Anexo B. Comprovante de submissão

Inserir conteúdo de formatação de descrição do ANEXO B

Anexo C. Termos de autorização



## UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO

CREATI – CENTRO REGIONAL DE ESTUDOS E ATIVIDADES PARA TERCEIRA IDADE  
CAMPUS III – Av. Brasil, 743, Centro - CEP 99010-000 Passo Fundo - RS  
Telefone (54) 3316-8580 / Fax (54) 3316-8594 / E-mail creati@upf.br



## CARTA DE AUTORIZAÇÃO

Luís Gustavo Maias da Silva, coordenador do CREATI/UPF, tem ciência e autoriza a realização da pesquisa intitulada *Conversas entre mulheres: o significado que um grupo de idosas atribui ao compartilhar momentos de vivência com seus pares*, que será realizada na Oficina Dialogando Emoções do CREATI, sala 15, envolvendo todos os sujeitos participantes da mesma, sob a responsabilidade da pesquisadora Silvana Gazzana, Mestranda bolsista do Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo.

Passo Fundo, 17 de junho de 2013.

Luís Gustavo Maias da Silva  
Coordenador do CREATI

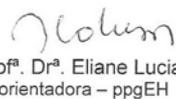
Anexo D. Ata de qualificação

## ATA DE QUALIFICAÇÃO

Aos vinte e três dias do mês de agosto de dois mil e treze, no Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo, reuniu-se a Banca Examinadora de Qualificação constituída pelos professores doutores Eliane Lucia Colussi – (Coorientadora/ppgEH), Agostinho Both – (Banca Externa – UPF), Marilene Rodrigues Portella – (Banca Interna) e sob a presidência da professora Helenice de Moura Scortegagna – (Orientadora - UPF) para arguir como requisito parcial o texto de Qualificação “**Conversas entre mulheres: vivências compartilhadas de um grupo de idosas**” de **Silvana Gazzana**. Após a apresentação do texto, arguição dos membros da Banca e sustentação do texto pela mestranda, a Banca considerou o trabalho “**APROVADO**”, com a recomendação de que sejam consideradas as revisões por ela sugeridas. A ata vai assinada pelos membros da Banca.

Passo Fundo, 23 de agosto de 2013.

  
Prof. Dr. Helenice de Moura Scortegagna  
Orientadora e Presidente da Banca

  
Prof. Dr. Eliane Lucia Colussi  
Coorientadora – ppgEH

  
Prof. Dr. Agostinho Both  
Banca Externa - UPF

  
Prof. Dr. Marilene Rodrigues Portella  
Banca Interna

## APÊNDICES

Apêndice A. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

**Universidade de Passo Fundo**  
**Faculdade de Educação Física e Fisioterapia**  
**Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano**

---

**Termo de Consentimento Livre e Esclarecido**

Você está sendo convidada a participar da pesquisa intitulada: *Conversas entre mulheres: o significado que um grupo de idosas atribui ao compartilhar momentos de vivências com seus pares*, de responsabilidade da pesquisadora Silvana Gazzana, orientada pela Profª Dra Helenice de Moura Scortegagna, que tem por objetivo conhecer o significado que um grupo de mulheres idosas atribui ao compartilhar momentos de vivência com seus pares em seu processo de viver e envelhecer e desvelar os sentidos da experiência de viver e envelhecer para as mulheres participantes de uma proposta de universidade aberta para a terceira idade.

Em um primeiro momento será realizada a coleta dos dados por meio de entrevista individual, em dia e horário a combinar, segundo sua preferência e disponibilidade. Em um segundo momento, os dados coletados na entrevista serão validados com os outros dois grupos por meio da técnica de oficina, que se valerá de atividades lúdicas como recursos de expressão.

Quanto às considerações éticas, esclarece-se:

- **Sigilo e Anonimato:** será assegurado aos participantes o seu anonimato, confidencialidade, privacidade, proteção da imagem, bem como a não utilização das informações em prejuízo das pessoas e/ou comunidade.

- **Benefício:** este estudo busca viabilizar a reflexão de uma dinâmica ativa e pedagógica do processo de envelhecimento sob o prisma da fala, do diálogo, da comunicação, reafirmando o perfil biopsicossocial desta fase do desenvolvimento.

- **Desconforto ou Risco Esperado:** o estudo não oferece qualquer tipo de desconforto ou risco para os sujeitos envolvidos, pois será preservada a dimensão física, psíquica, moral, intelectual, social, cultural, espiritual e religiosa dos mesmos, em qualquer fase da pesquisa.

- **Garantia de respostas e acesso aos dados da pesquisa:** os participantes terão assegurado o direito de receber respostas a qualquer pergunta, tendo liberdade de

acesso aos dados do estudo em qualquer etapa da pesquisa, inclusive aos resultados finais.

- Fica assegurada a Liberdade em participar ou não, sem risco de represálias ou punição para a participação das atividades desenvolvidas na oficina e o direito para abandonar a pesquisa em qualquer fase, também sem nenhuma penalização ou prejuízo ao mesmo.

- Propriedade intelectual dos dados e divulgação dos resultados: O termo de consentimento livre e esclarecido resguardará aos autores do projeto a propriedade intelectual dos dados e a divulgação pública dos resultados.

- Utilização dos dados: será garantido aos participantes que os dados do estudo desenvolvido serão utilizados unicamente como previstos no projeto de pesquisa.

Caso você tenha dúvidas sobre o comportamento dos pesquisadores ou sobre as mudanças ocorridas na pesquisa que não constam no TCLE, e caso se considere prejudicado (a) na sua dignidade e autonomia, você pode entrar em contato com a pesquisadora Silvana Gazzana telefone (54)30452177 / 99629763, ou pode consultar o Comitê de Ética em Pesquisa da UPF, pelo telefone (54) 3316 8370.

Dessa forma, se você concorda em participar da pesquisa como consta nas explicações e orientações acima, coloque seu nome no local indicado abaixo.

Desde já, agradecemos a sua colaboração e solicitamos a sua assinatura de autorização neste termo, que será também assinado pelo pesquisador responsável em duas vias, sendo que uma ficará com você e outra com a pesquisadora.

Passo Fundo, \_\_\_\_ de \_\_\_\_ de 2013.

Nome do (a) participante: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Nome da pesquisadora: Silvana Gazzana

Assinatura: \_\_\_\_\_

Observação: o presente documento, conforme resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, será assinado em duas vias de igual teor: uma em poder do participante e outra com os autores da pesquisa.

## Apêndice B. Convite de participação

**Universidade de Passo Fundo**  
**Faculdade de Educação Física e Fisioterapia**  
**Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano**

---

**Convite de participação**

Estamos realizando um trabalho de pesquisa intitulado "Conversas entre mulheres: vivências compartilhadas de um grupo de idosas". Para isso, gostaríamos de contar com a sua colaboração durante alguns minutos para abordar o tema, conversas entre mulheres e seus significados na experiência do viver e envelhecer.

Gostaríamos de deixar claro que esta pesquisa em nada influenciará a sua participação no grupo caso a senhora não esteja de acordo em participar. Asseguramos que todas as informações prestadas são sigilosas e serão utilizadas somente para esta pesquisa. A divulgação das informações será anônima e em conjunto com as respostas de um grupo de pessoas.

---

Sílvana Gazzana

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## Apêndice C. Tópico-guia



**Tópico-guia**

**Caracterização das mulheres idosas:**

Data de nascimento: \_\_\_\_\_ Idade em anos: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_

Escolaridade: \_\_\_\_\_ Anos de estudo: \_\_\_\_\_

Estado Civil: \_\_\_\_\_

Com quem mora? \_\_\_\_\_

Tem filhos? \_\_\_\_\_ Número de filhos: \_\_\_\_\_

Cuida de alguém? \_\_\_\_\_

Ocupação anterior: \_\_\_\_\_ Atual: \_\_\_\_\_

**Questões norteadoras:**

1. Fale sobre sua experiência em compartilhar momentos de sua vida no grupo.
2. Que significado você atribui para sua participação em um espaço de convivência?

## Apêndice D. Projeto de pesquisa

## **1 Dados de identificação**

### **1.1. Título**

Conversas entre mulheres: vivências compartilhadas de um grupo de idosas

### **1.2. Autores**

Silvana Gazzana, Psicóloga, Mestranda em Envelhecimento Humano pelo Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo.

### **1.3. Orientadora**

Helenice de Moura Scortegagna, Enfermeira, Doutora e mestra em Enfermagem pela Universidade Federal de Santa Catarina, Professora do Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo. E-mail: helenice@upf.br

### **1.4. Coorientadora**

Eliane Lucia Colussi, Licenciada em História, Doutora e mestra em História pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Docente do Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo. E-mail: colussi@upf.br

### **1.5. Duração**

Vinte e quatro meses.

### **1.6. Vigência**

Março de 2013 a março de 2014.

### 1.7. Resumo

A longevidade tem instigado um novo redimensionamento do envelhecer feminino, no qual o compartilhar vivências através da fala, do diálogo, da comunicação parece abrir uma oportunidade de revisão dos modelos herdados, inaugurando novos estilos de viver e envelhecer. Nessa perspectiva, o presente trabalho tem como objetivos conhecer o significado que um grupo de mulheres idosas atribui ao compartilhar momentos de vivência com seus pares em seu processo de viver e envelhecer e desvelar os sentidos da experiência de viver e envelhecer para as mulheres participantes de uma proposta de universidade aberta para a terceira idade. Caracteriza-se como pesquisa de campo de abordagem qualitativa, do tipo exploratória descritiva, que será realizada no Centro Regional de Estudos e Atividades para Terceira Idade da Universidade de Passo Fundo (CREATI/UPF), no município de Passo Fundo. A população do estudo será constituída por idosas matriculadas nos três grupos da Oficina Dialogando Emoções do CREATI/UPF. A coleta dos dados acontecerá em dois momentos. Primeiro será realizada entrevista individual com idosas de um dos grupos utilizando como estratégia o tópico guia, que atenderá ao tema: conversas entre mulheres e seus significados na experiência do viver e envelhecer. Em um segundo momento será realizada oficina temática com as idosas que participam dos outros dois grupos para validação dos dados coletados pela entrevista. Os dados emergentes serão analisados de forma qualitativa, utilizando-se a análise de conteúdo para a classificação de elementos por características comuns e sua categorização, e discutidos à luz dos objetivos da pesquisa e do referencial bibliográfico deste estudo.

### 1.8. Palavras-chave

Envelhecimento. Comunicação. Emoções. Grupos por idade. Pessoa idosa.

## 2 Finalidade

Contribuição para a produção de conhecimento no campo dos aspectos psicológicos e emocionais, a partir das experiências compartilhadas por mulheres idosas em espaços de convivência e sociabilidade, servindo de subsídio para o fortalecimento

de ações em prol de experiências positivas para uma velhice saudável oportunizada por proposta de universidade aberta para a terceira idade.

### 3 Problemática e questão de pesquisa

O papel da mulher na sociedade por muito tempo esteve ligado a sua função domiciliar. A mulher em quase todas as sociedades tem seu valor associado à função reprodutiva e ao cuidado da família e dos afazeres domésticos. Cuidar da casa, dos filhos, do marido, ou seja, ser a cuidadora dos outros, se configura em um padrão, imposto socialmente, de um cuidado com o seu meio, voltado para o mundo externo a si. Nesse sentido, envelhecer durante muito tempo foi visto e sentido pelas mulheres como um processo de perdas: perda do corpo perfeito, da aparência, da capacidade de sedução e reprodução, dos filhos (ninho vazio), do companheiro... do seu papel de mulher: esposa e mãe.

Em virtude de o envelhecimento populacional caracterizar-se pela feminização da velhice observa-se haver um redimensionamento dos espaços sociais da mulher, o que tem permitido às mulheres idosas a construção de uma nova imagem, de novos papéis e, conseqüentemente, de renovados projetos, sem perder o modelo tradicional.

Essa "coerção" do papel de avó em virtude da perspectiva de novas possibilidades surge com o advento dos grupos de convivência, espaços sociais que permitem a livre participação, oportunizando, pelo engajamento em um novo contexto social, o entrelaçar de experiências vividas, sentimentos e conflitos vivenciados, novos laços de afeto... feitos e refeitos.

O pertencer a um grupo pode denotar para a mulher idosa a compreensão de que ganhos também podem ser sentidos nesta fase da vida. As mudanças próprias do processo de envelhecer e da velhice, antes vistas como negativas, pois focavam na função do corpo que já não apresentava mesmo vigor e mesmo desempenho de outrora, podem ser percebidas como "ganhos", devido às possibilidades que se configuraram para "o desfrutar" de novas experiências, novas vivências e realizações. Diante da flexibilização dos contornos da identidade social das mulheres que participam de um grupo de convivência introduz-se um novo elemento, que tem haver com o bem-estar não só físico como também emocional, ou seja, a satisfação com a vida e o viver.

A partir deste entendimento questiona-se: que significado tem para um grupo de mulheres idosas compartilharem momentos de vivência com seus pares? Que sentido as mulheres idosas atribuem ao processo de viver e envelhecer como participantes de uma proposta de universidade aberta para a terceira idade?

## 4 Justificativa

O envelhecimento humano como fenômeno social é um processo relativamente recente, que tem se revelado predominantemente feminino. Os modelos tradicionais do desempenho do papel feminino apontam, até então, para um padrão social que exige da mulher uma dedicação maior para as questões externas a ela, de fórum íntimo, como cuidar da casa, da família, do marido, dos filhos, dos netos... do bem estar do seu entorno: ela como cuidadora dos outros mais do que de si. Dessa forma, pode ficar adormecido o cuidar de si, do seu corpo e de suas próprias emoções.

Os aspectos emocionais do indivíduo que envelheceu têm sido objeto de estudo de certos autores ao longo dos anos. Com uma produção inicialmente bastante escassa, em especial na área da psicanálise, o fenômeno do envelhecimento populacional tem gerado cada vez mais a necessidade de pesquisas também nesse campo (GIL; TARDIVO, 2011).

Nesse sentido, a longevidade tem suscitado um novo redimensionamento do envelhecer destas mulheres, pois novas oportunidades têm sido apresentadas no intuito de ampliar seu espaço social, afetivo e emocional, com novas formas de vivenciar conhecimentos e aprendizagem. Assim, surgem no cenário social os grupos de convivência, componente de projetos de universidade aberta para a terceira idade, que buscam pela troca de experiências e vivências incrementar o viver nesta fase da vida, oportunizando espaços sociais significativos para a prática de um envelhecimento ativo, em que se preconiza a saúde a partir de uma perspectiva ampla, que vislumbra além do bem estar e do cuidado com o corpo, as relações como elemento do viver e envelhecer saudável.

As relações e o envolvimento social oportunizadas nos grupos de convivência tem por base a comunicação, enquanto expressão humana, pois falando as pessoas se desenvolvem e estabelecem seu próprio mundo. As falas são as ferramentas que contribuem para esta construção, pois a oportunidade de falar e dispor suas falas,

individualmente ou em grupos, possibilita viver experiências que enriquecem a sociabilidade e a capacidade de se tornar mais criativo, enfrentando e transpondo possíveis limitações. O diálogo no grupo de convivência pode se constituir como artefato provocador de mútuas transformações, através das diferenças e semelhanças, despertando sentimentos e associações, levando para o intercâmbio.

No momento atual de ressignificação do papel da mulher, o compartilhar em grupo, enquanto espaço de socialização e comunicação, parece abrir uma oportunidade de revisão dos modelos herdados e dos novos que surgem no advento da vida longa, os quais podem caminhar juntos a partir de uma nova ideologia da velhice, que não está pronta, mas precisa ser construída, sem estereótipos, vivenciada pelas perdas e ganhos do percurso da vida.

Diante dessa perspectiva, revela-se de grande importância oportunizar, às idosas, o livre expressar de suas experiências, de seus desejos, anseios passados, presentes e futuros, bem como a troca de sentimentos através do diálogo, que promove o autoconhecimento, possibilitando assim a melhoria da qualidade de vida. Entende-se que o diálogo se configura como um conversar consigo mesmo, no qual, a fala de cada uma ecoa em todas as outras, provocando novos questionamentos, alívio das tensões em geral e das próprias questões cotidianas, inaugurando novos estilos de vida. Nesta fase do desenvolvimento finda o tempo dos ensaios; surgem novas demandas pessoais, nas quais antigos e novos papéis estão a serem desempenhados num balanço da vida, levando a avaliar com profundidade o sentido da própria existência, as realizações e as relações pessoais.

A partir desta compreensão, este estudo busca a reflexão de uma prática dinâmica, ativa e pedagógica, desenvolvida com mulheres idosas, sob o prisma da fala, do diálogo, da comunicação. A escolha do tema se justifica pelo trabalho realizado pela pesquisadora como psicóloga e mediadora, há sete anos, em uma oficina constituída por um grupo de mulheres, enquanto proposta de uma universidade aberta para a terceira idade – CREATMUPF. A oficina em questão, intitulada “Dialogando emoções”, ao provocar o compartilhamento de assuntos pertinentes às suas condições de ser mulher; anseios, projetos e história de vida, oportuniza a troca de sentimentos e emoções experimentadas ao longo da vida, através do diálogo de suas vivências junto com seus pares. Em virtude do que se observa e emerge de cada encontro realizado pode-se inferir que o comunicar-se com o outro favorece o cuidar de si mesmo através do olhar pessoal

e do grupo, o que torna relevante conhecer, na fala das idosas, o sentido atribuído para a participação nesta oficina, a fim de aprimorar o planejamento de espaços dialógicos, pois se validado como significativa, pode ser ampliado para que outros grupos de mulheres em processo de envelhecimento sejam beneficiados.

## 5 Objetivos da pesquisa

- Conhecer o significado que um grupo de mulheres idosas atribui ao compartilhar momentos de vivência com seus pares em seu processo de viver e envelhecer.
- Desvelar os sentidos da experiência de viver e envelhecer para as mulheres participantes de uma proposta de universidade aberta para a terceira idade.

## 6 Revisão da literatura

### 6.1. Envelhecimento populacional feminino enquanto realidade social

O envelhecer é um processo inerente à vida, mas o envelhecimento populacional célere é relativamente recente como acontecimento mundial. O prolongamento da vida, um dos maiores triunfos da humanidade, desponta também como um desafio, pois este fenômeno encerra implicações devido ao aumento das demandas sociais, de saúde, econômicas, políticas e educacionais em todo o mundo.

Estudos apontam que a idade mediana da população em nível mundial aumentou – a proporção de pessoas com 60 anos ou mais está crescendo mais rapidamente que a de qualquer outra faixa etária – projetando para um acréscimo progressivo da expectativa de vida e da população longeva. Comparada aos demais grupos etários, na última década, a população idosa foi a que mais cresceu. Nesse sentido, os dados estatísticos apontam para um fenômeno mundial, o chamado “envelhecimento global” (WHO, 2005).

No Brasil esta situação não se apresenta diferente, pois houve aumento da expectativa média de vida, e dados demográficos indicam o acentuado crescimento da

população de idosos de 60 anos ou mais de idade, que no período de 2001 a 2011, em números absolutos foi marcante, passando de 15,5 milhões para 23,5 milhões de pessoas (IBGE, 2012). O segmento idoso da população brasileira em 2011 era equivalente a 10,8% da população total e projeções para 2020 advertem que a população idosa brasileira representará 14% da população total (IBGE, 2011). Neste cenário pode-se observar também o envelhecimento dentro do próprio grupo das pessoas idosas, pois projeções para 2050 apontam que os idosos com oitenta anos ou mais corresponderão a aproximadamente 28% da população (IBGE, 2012).

No que se referem aos aspectos demográficos da população idosa brasileira, são características relevantes, segundo a síntese de indicadores sociais (IBGE, 2012): forte presença em áreas urbanas (84,1%); maioria branca (55,0%); pessoa de referência no domicílio (63,7%); estado de 3,9 anos em média, sendo que 32% têm menos de um ano de estudo; (76,8%) recebe algum benefício da previdência social; e 48,1% têm rendimento de todas as fontes igual ou superior a um salário mínimo, enquanto o rendimento mensal per capita mostra-se inferior a 1 salário mínimo, na proporção de um a cada quatro idosos.

Importante também considerar como parte do fenômeno da longevidade a feminização da velhice. Considerando que as taxas de mortalidade para as mulheres são menores que para os homens há uma tendência, com o aumento da idade, para a diminuição da razão de sexo, expresso pelo número acumulado de mulheres sobreviventes, maior que o de homens, pois vivem em média sete anos a mais. Dessa forma, em 2011, a razão de sexo no grupo etário de 60 anos ou mais atingiu 79,5 homens para cada 100 mulheres. As mulheres idosas devido aos efeitos da mortalidade diferencial por sexo correspondem 55,7% da população de 60 anos ou mais de idade, o que revela ser o envelhecimento eminentemente feminino (IBGE, 2012).

Considerando que a vulnerabilidade que advém da idade quanto ao seu início e a sua intensidade difere em gênero, raça e grupos sociais, entre outros, a preocupação com a questão do envelhecimento feminino foca no fato desse grupo ser identificado como dependente e vulnerável do ponto de vista físico e econômico, o que pode resultar em déficits na autonomia e para a realização de atividades cotidianas (CAMARANO, 2003). A autora adverte que esta predominância exige políticas públicas que atendam as necessidades dessas mulheres, maioria viúva, sem experiência de trabalho no mercado formal, menor tempo de escolarização e com piores condições de saúde. Ainda avalia

como importante a compreensão que, no contexto familiar, o cuidado em situações de dependência é determinado por trocas entre as gerações, sendo fortemente ligado a questões de gênero, observando que as mulheres, assim como são as mais dependentes de cuidado cumprem também o papel feminino tradicional de cuidadoras.

Em geral, cuidar de netos torna-se uma extensão do trabalho doméstico feminino (CAMARANO, 2003). Esta situação pode ser entendida como “a resposta aos condicionamentos da sociedade atual em relação ao trabalho fora do lar dos membros adultos da família, o que leva ao uso de pessoas mais velhas como provedoras de cuidados aos menores” (FREIXAS, 2011, p. 622).

Freixas (2011, p. 253), ao refletir o envelhecimento feminino no século XXI, afirma que envelhecer não é fácil para ninguém, especialmente para as mulheres, considerando a inserção em uma sociedade ancorada em um modelo ideal de juventude que desvaloriza as pessoas na medida em que avançam em seu ciclo vital. Tanto Freixas (2011) quanto Fernandes (2009) avaliam que a dificuldade para as mulheres se relaciona com o desenho patriarcal da juventude como um requisito indispensável para a beleza e para uma corporalidade delicada, como a pele sem rugas, ausência de cabelos brancos, corpo firme e delgado, comportamento polido e um gestual contido. O resultado pode ser a negação da idade pelas mulheres que envelhecem.

Nascimento menciona que “uma das variáveis fundantes na compreensão do fenômeno envelhecer é o corpo. É nele, por causa dele e com ele que se envelhece” (2011, p. 468). A autora entende que a velhice é sentida através do corpo, quanto ao que pode fazer física ou moralmente. Refletindo sobre gênero e velhice, no que se refere à percepção e ao cuidado com o corpo, objeto de regulação social, pode-se ponderar que ao longo de suas vidas as mulheres tiveram em conta a sua própria estética, como algo que lhes era peculiar, mas o avançar da idade as remete ao enfrentamento de duas situações: a percepção social da estética pessoal ligada à juventude e a imagem do homem que envelhece percebida como mais atraente quando comparada a das mulheres. Nesse sentido, cabe à mulher escolher entre duas atitudes opostas: lutar contra as transformações corporais próprias da idade, especialmente as resultantes do fim da fase reprodutiva ou abandonar-se, deixando de lado o cuidado com a estética corporal que havia exercido em sua vida. Muitas mulheres percebem tornarem-se gradativamente invisíveis socialmente (FREIXAS, 2011).

Fernandes (2009, p. 706), ao investigar a auto e a heteropercepção de homens e mulheres idosas acerca dos papéis sociais de gênero na velhice observou que estes são estabelecidos a partir das vivências desses idosos, nos domínios público e privado, estando o masculino associado ao mundo público e o feminino ao privado, mais especificamente a casa. A autora se vale de estudosos na temática para discutir a questão de que os idosos de hoje experimentaram, por um tempo maior, as relações de poder, o que resultou na naturalização mais intensa de “noções sobre papéis masculino/feminino calcadas num modelo tradicional de relações de gênero”, pois havia “o exercício da autoridade dos homens sobre as mulheres e os filhos no seio das famílias”. A assimetria relacional vivenciada pode influenciar esses idosos, hoje, no modo diferencial de perceberem e vivenciarem sua velhice, “conforme a marca do seu gênero”.

Esse entendimento é corroborado por Nascimento que ao analisar depoimentos de mulheres sobre o significado da velhice considerou que esta é vista pelas mesmas como que “por uma fresta: a masculina” (2011, p. 463). Mas, com relação aos arranjos familiares com mulheres idosas, Camarano observava, em 2003, já haver em curso, na última década, uma importante variação nas relações de gênero. Apesar da maioria das idosas de hoje ter desempenhado ao longo de suas vidas adultas papéis tradicionalmente atribuídos ao feminino, na atualidade, metade destas mulheres, com o envelhecimento torna-se pessoa de referência e contribui para o orçamento de suas famílias, o que resulta em uma alteração do papel de dependente para o de provedora. (CAMARANO, 2003; GOMES, 2010; IBGE, 2012). A autora avalia que o fenômeno de três gerações compartilharem espaço no âmbito familiar tem motivado um contingente significativo de idosos a liderar “uma mudança social de grande porte” (CAMARANO, 2003, p. 23).

Salgado, em 2002, já avaliava que os problemas e mudanças relativos à velhice para o século XXI seriam femininos, ao afirmar que o mundo contemporâneo, bem como o futuro do adulto de idade avançada é e será predominantemente um mundo de mulheres, convertendo-se em um “assunto de mulheres” (SALGADO, 2002, p. 9). Nesse sentido, pode-se valer do entendimento de Freitas (2011) quanto às mulheres estarem, neste século, conquistando transformações importantíssimas em sua identidade: passando da invisibilidade ao protagonismo.

Há de se considerar que, apesar de as diferenças de gênero marcar o envelhecimento, estando o envelhecimento feminino sujeito ao olhar do outro com

maior rigor do que o masculino, socializado para obediência aos papéis domésticos de boa mãe e boa esposa, atualmente, novos modos de gestão de velhice surgem como forma de quebrar padrões impostos à mulher, especialmente à mulher idosa (NASCIMENTO, 2011). Nessa perspectiva, a reflexão que Nascimento faz sobre seus achados ao investigar o significado da velhice para mulheres idosas é que estas buscam equilibrar-se “entre as regras tradicionais que as resumem à condição de avó e os novos moldes, inaugurados pelo estilo de vida chamado ‘terceira idade’” (2011, p. 457).

Ocupar novos espaços e mudar de atitude frente à idade que se tem não é fácil, mas emerge como uma possibilidade para as mulheres idosas por meio da participação social. Nascimento (2011) revela, a partir da fala de suas informantes, que as representações sociais sobre ser mulher, avó, esposa apontam para memórias de submissões consideradas naturais ou de sofrimento ressignificado. O fato de assumirem a velhice não significa dizer que não haja certa tensão: o modelo tradicional, simplista, de ser avó, que muitas vezes anula, já não lhes serve, assim buscam a “negociação entre aceitar a designação sociobiológica de mulheravó e/ou incorporar novas formas de velhice que emergem na sociedade atual, novas vivências de velhice que implicam em outras representações diferentes do que é ser mulher avó”. Para Nascimento, estas mulheres idosas vivem como que se equilibrando em uma corda bamba, no “caminho do meio: entre a autonomia e a submissão” (NASCIMENTO, 2011, p. 482-483).

Para Gomes (2010), a face feminina do envelhecimento na atualidade tem se configurado nos espaços sociativos, que pela interação dão expressão ao movimento social das idosas, que por sua vez possibilitam a expansão de sua subjetividade e do seu protagonismo político. A autora adverte que, apesar de ainda pesar sobre o universo das mulheres o ônus daquilo que constitui a sua condição feminina (o papel de suporte, de complementaridade, de equilíbrio familiar) a mulher que envelhece, e se insere num patamar de posituação da velhice, mostra sua capacidade para superar-se, anular-se ou se recompor para promover a estabilidade doméstica.

### 6.2. Classificação etária: referência para a velhice?

O momento em que a velhice inicia é de difícil definição, ainda mais ao se considerar que não acontece de forma similar entre os indivíduos e nem mesmo em um mesmo indivíduo com relação ao funcionamento de seus órgãos. Nesse sentido, apesar

de muitas possibilidades para a demarcação, a classificação etária é a mais comum para a definição de idoso.

No Brasil, com a intenção de assegurar direitos sociais aos idosos, a Lei nº 8.842/1994, regulamentada posteriormente pelo Decreto nº 1.948/96, instituiu que a partir de 60 anos de idade uma pessoa é considerada idosa, limite de idade também considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para os países em desenvolvimento.

A cronologia das idades, como sistema de datação, vale nas sociedades ocidentais como forma de garantir direitos e deveres dos seus cidadãos: atribuir status, como maioridade legal; papel ocupacional, como a entrada no mercado do trabalho; atender demandas sociais, como direito a aposentadoria (DEBERT, 2004).

Camarano e Pasinato (2004) avaliam que os critérios de classificação buscam o agrupamento de indivíduos a partir de características consideradas comuns aos mesmos, o que, no caso dos idosos, para além da classificação etária há uma associação das pessoas que compõem este grupo com determinadas características sociais e biológicas. Nessa perspectiva, o limite etário seria um marco no qual os indivíduos começariam a apresentar sinais de senilidade e incapacidade física ou mental. Diante desse entendimento, as autoras advertem que admitir a idade cronológica como critério universal de classificação para identificar o segmento idoso é correr o risco de homogeneizar indivíduos diferentes, de diferentes lugares e diferentes épocas. Chamam atenção, ainda, para o fato de o uso da idade para definição de idoso comportar um poder prescritivo devido expectativas criadas socialmente quanto aos papéis sociais que os idosos devem cumprir, não sendo consideradas as características próprias de cada sujeito.

Importante se levar em conta, consenso entre os gerontólogos, que o processo de envelhecimento é uma experiência individual, conferindo ao grupo identificado pelo status idoso a heterogeneidade. Seguindo este entendimento, Schneider e Irigaray (2008) afirmam existir outras dimensões e significados para a idade e o envelhecimento do que apenas a cronologia. Para complementar esta ideia, os autores refletem quanto às terminologias "idosos jovens", "idosos velhos" e "idosos mais velhos", utilizadas como distinção da idade funcional, física, mental e de saúde, revelarem a influência das experiências passadas, da vivência no presente e das expectativas futuras, associadas ao contexto social e cultural em que o idoso está inserido. Por compreenderem que a

velhice envolve aspectos biológicos, psicológicos e sociais para além dos cronológicos, denominam como possibilidades para classificar a “idade da velhice”, a idade biológica, a idade psicológica, a idade social e a idade cronológica (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008, p. 589).

Assim como a idade cronológica é definida pela mensuração do tempo decorrido pela soma dos dias, a idade biológica é definida como um processo que faz parte da existência humana, iniciado a partir do nascimento, caracterizado por modificações corporais e mentais consideradas como próprias ao desenvolvimento. A idade social se relaciona ao desempenho do sujeito diante dos papéis e das expectativas que lhes são impostas socialmente conforme sua idade cronológica e/ou psicológica, sua cultura e grupo social. A idade psicológica pode ser entendida como uma relação existente entre a idade cronológica e as competências psicológicas do sujeito, que prediz o seu potencial de funcionamento futuro ou como os padrões de comportamento que o sujeito adquiriu e manteve ao longo de sua vida e que influenciam na forma como envelhece (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008).

Debert (2004, p. 48) a partir das considerações de Meyer Fortes sobre as formas de classificação etária da velhice, a qual denomina “periodização da vida”, reflete que a idade é fundamental para a organização social, revelando que a classificação cronológica, assim como é responsável pela definição clara das fronteiras entre os estágios da vida, tem relevância apenas quando o quadro político-jurídico, no sentido de determinar a cidadania, precede as relações familiares e de parentesco. No entanto, chama atenção para a idade geracional, utilizada como referência nas sociedades não ocidentais, que tem relevância na estruturação familiar e de parentesco: “um pai é um pai; um irmão é um irmão”, independente da idade cronológica ou estágio de maturidade.

Ainda, quanto ao entendimento de Fortes sobre a “institucionalização do curso da vida”, própria da modernidade, Debert (2004) avalia que além de regulamentar a sequência em estágios distintos, marcados cronologicamente, permite que os sujeitos se orientem e planejem suas ações, tanto no âmbito individual como coletivo, segundo suas perspectivas e projetos. Mas, no que se refere às formas de classificação da idade da velhice, compreende ser importante relevar o curso da vida como espaço de experiências abertas e não de passagens ritualizadas de uma etapa para outra, nesse sentido já afirmava que “considerar que as mudanças nas imagens e nas formas de

gestão da velhice são puros reflexos de mudanças na estrutura etária da população e fechar o acesso para a reflexão sobre um conjunto de questões que interessa pesquisar” (DEBERT, 2004, p. 12).

### 6.3. Envelhecimento saudável: uma reflexão

Ter uma vida longa, enquanto uma experiência positiva, associada à saúde, bem-estar e boa qualidade de vida, sempre foi alvo de interesse da humanidade. Assim, no sentido de contrapor os estereótipos negativos que predominavam o entendimento acerca do envelhecimento e da velhice surgiram, no início do século XX, estudiosos como Elie Metchnikoff e Stanley Hall, que buscavam conhecer e compreender as especificidades dos idosos e suas diferenças, já com ênfase na saúde. Esses estudos permitiram ampliar e estender conhecimentos ao longo do século, nos quais outros estudiosos também se destacaram (Havighurst; Lawton; Erikson; Baltes e Baltes; Rowe e Kahn), desvelando-se a heterogeneidade no processo de envelhecimento, ancorados pela visão de que é possível manter o bem-estar e a qualidade de vida na velhice (CUPERTINO, 2007; LIMA; SILVA; GALHARDONI, 2008; SILVA; LIMA; GALHARDONI, 2010; FERNANDES et al., 2011).

Atualmente, os estudos gerontológicos centram-se na discussão de conceitos e fatores preponderantes que diferenciem o envelhecimento e a velhice que se realiza de uma forma satisfatória, com saúde e disposição, caracterizando-se como uma “boa velhice”.

No que se refere ao conceito de envelhecimento bem-sucedido, conceito central da gerontologia segundo Teixeira e Neri (2008), a falta de consenso para sua definição entre estudiosos remete à sua subjetividade que, ainda, segundo as mesmas autoras, se deve a individualidade e às diferenças socioculturais que caracterizam a longevidade. Portanto, Teixeira e Neri avaliam que as definições de envelhecimento saudável, ativo, produtivo e bem-sucedido “não encontram sustentação nos estudos que consideram apenas a longevidade como critério” (2008, p. 91), pois entendem que estas envolvem fatores diversos como os psicológicos, os biológicos e os sociais. As autoras concluem que o bem-estar subjetivo é o principal componente para avaliar o “sucesso” do envelhecimento, entendendo também ser importante o estabelecimento de metas pessoais realistas no curso de vida.

O envelhecimento bem-sucedido aproxima-se de um princípio organizacional para alcance de metas, que ultrapassa a objetividade da saúde física, expandindo-se em um continuum multidimensional. A ênfase recai sobre a percepção pessoal das possibilidades de adaptação às mudanças advindas do envelhecimento e condições associadas (TEIXEIRA; NERI, 2008, p. 91).

Ainda, na perspectiva de definição quanto ao termo mais adequado para nomear esta condição, Teixeira e Neri (2008) entendem que, independente da terminologia, seja envelhecimento saudável, produtivo, ativo ou bem-sucedido, o objetivo de idosos e profissionais se foca na promoção de saúde e bem-estar na velhice.

Com relação ao conceito envelhecimento bem-sucedido, Moura avalia que este é responsável pela produção do sujeito a partir de seu discurso e defende que “é o conjunto de enunciados que produz o sujeito de seu discurso e o desenvolve como domínio de conhecimento possível”. O autor entende, ainda, que a construção de um saber não está necessariamente relacionada “a um sujeito pré-existente do conhecimento que constituiria ou originaria esse saber” (2005, p. 104). Segue a ideia afirmando que o que de fato existe é a produção de um sujeito que, em um só movimento e ao mesmo tempo, assim como outorga é também outorgado por este saber (MOURA, 2005, p. 104).

Em suas reflexões acerca do conceito de envelhecimento bem-sucedido como parte de um corpo conceitual coeso e integrado, construído pela gerontologia, Moura (2005) adverte que foi imprescindível unir o positivo – bem-sucedido, com o negativo – mal sucedido, resultando no estabelecimento de todo um contingente de envelhecimento normal ou mal sucedido, como palco das práticas discursivas.

Mas, considerando ser o envelhecimento um processo multidimensional, muitos são os fatores que podem influenciar na forma como cada sujeito envelhece. Há consenso entre os gerontólogos que o envelhecimento pode ser considerado como um processo que, no plano individual, revela o resultado da trajetória de vida e no plano coletivo, mostra as influências de ordem histórica e socioculturais que irão determinar o estilo de vida e sua qualidade na velhice.

Nesse sentido, Fernandes et al. (2011, p. 547), a partir de revisão integrativa da literatura com propósito de conhecer a produção científica de 2003 a 2010 sobre indicadores e condições associadas ao envelhecimento bem-sucedido encontraram como indicadores, a ausência ou baixo índice de doenças; a percepção positiva do estado de saúde; a capacidade funcional física, mental e social; o índice de massa corporal normal

para a idade; a autonomia e senso de autoeficácia e a satisfação com a vida/autoestima preservada. E, como resultado das condições associadas ao envelhecimento bem-sucedido: bom nível de renda; bom nível educacional; prática regular de atividade física; alimentação saudável; desuso do fumo e do álcool; adaptação às mudanças relacionadas à idade; suporte psicossocial; relações familiares e de amizade; engajamento ativo com a vida: papéis familiares, lazer, atividades produtivas; crença religiosa ou espiritual.

A partir dos resultados obtidos, Fernandes et al. (2011) confirmam que a saúde, assim como o envelhecimento, se constitui em um fenômeno multidimensional, individual e coletivo, caracterizado por aspectos físicos, cognitivos, psicológicos e sociais. Portanto entendem que o envelhecimento saudável deve ser promovido a partir da melhoria de todos esses fatores ao longo de toda a vida do indivíduo. Corroborando com esta compreensão, Vitorino, Miranda e Witter afirmam que envelhecimento e saúde estão irreversivelmente conectados, e entre os temas contemporâneos que exigem maior discussão, “com vistas a promover mais programas educativos que privilegiem a criação de estratégias para promoção de qualidade de vida, a fim de defender a dignidade humana em primeiro plano” (2012, p. 39).

A concepção de saúde ampliada no processo de envelhecimento, envolvendo, além do bem-estar físico, mental e social, as relações sociais, econômicas e políticas do sujeito resultou em programas e políticas propostas pela Organização Mundial de Saúde, norteados pelo conceito de envelhecimento ativo, com o intuito de promover uma experiência positiva para uma vida longa. O envelhecimento ativo é definido como processo de otimização das oportunidades para a saúde, a participação e a segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem (WHO, 2005; 2010).

Nessa perspectiva, Fernandes et al. (2011) apontam que a literatura abaliza o engajamento social vivenciado pelo idoso como importante preditivo da velhice bem-sucedida. No entanto, em pesquisa realizada na cidade de Juiz de Fora/MG, a partir de dados coletados pelo Estudo dos Processos do Envelhecimento Saudável (Estudo PENSA), em entrevista com 956 idosos, entre 60 e 103 anos de idade, com o objetivo de descrever as características sociodemográficas, físicas, cognitivas e emocionais, relacionadas ao envelhecimento saudável, evidenciou-se haver variabilidade no padrão de envelhecimento ativo nesta amostra associada a diversas características

sociodemográficas e as questões de gênero (RIBEIRO et al., 2009). Quando comparados os gêneros, o perfil de estilo de vida se mostrou diferente, observando-se que as mulheres realizavam com mais frequência atividades ocupacionais, ao que os autores compreenderam ser fruto de sua dedicação às atividades de âmbito social e instrumental como tarefas domésticas, trabalhos voluntários e cuidados auxiliares a netos e/ou parentes. Os resultados, segundo os autores, não generalizam, mas sugerem a necessidade de haver diferenciação entre os gêneros, considerando os padrões diferenciados de envelhecimento ativo e de preferência por tipos de atividades, o que tem repercussão divergente no processo de envelhecimento. Ainda, segundo Ribeiro et al. (2009), foi possível observar, em consonância com outros estudos mencionados, que os indivíduos com maior escolaridade e maior renda mostraram-se mais engajados em atividades intelectuais.

A participação como forma de inclusão social tem se revelado como estratégia significativa para interferência sobre determinantes de saúde. Nessa direção estão os espaços de sociabilidade destinados aos idosos, que ao estimular a autoconfiança, os vínculos sociais e o investimento construtivo na vida têm sido apontados como caminho na construção de ambientes favoráveis para promoção da saúde e apoio social. Enfatizar a participação e oportunizar seu exercício pode ser uma forma de “vislumbrar um ‘abrir portas’ ao pensamento criativo sobre a vida e ao desejo de atuar na construção de outras realidades possíveis, mais propícias à qualidade de vida no envelhecimento” (ASSIS, 2005, p. 15).

No sentido de avaliar a contribuição dos programas de promoção da saúde no processo de envelhecimento saudável no Brasil, incluindo as universidades abertas para a terceira idade, Araújo et al., em revisão da literatura do período de 1994 a 2010, identificaram que apesar de ainda pouca produção científica quanto a evidências que confirmem o efeito das ações de promoção da saúde no envelhecimento, os estudos abordados “demonstraram a importância dessas ações na melhoria da qualidade de vida dos idosos, uma vez que estimulam a participação, a interação, a integração e o empoderamento e libertação desses indivíduos” (2011, p. 84).

Importante considerar, no fluxo da compreensão dos autores, que se o envelhecimento saudável se configura mais no subjetivo de cada um, muitas vezes ajustado a práticas discursivas, faz-se necessário desvelar o universo que circunda os atores envolvidos, em especial os idosos a que se destinam as ações.

#### 6.4. Emoções, vivências compartilhadas e grupos de convivência

Diversos estudos têm confirmado a importância da participação de idosos em espaços de sociabilidades e de convivência tanto para uma velhice bem-sucedida como para uma velhice ativa, com foco na qualidade de vida. Emoções, vivências compartilhadas e participação em grupos de convivência são temáticas que vem gerando um número significativo de pesquisas. Entende-se que o processo de envelhecer atinge os indivíduos de forma diferenciada e que a experiência individual e as atitudes frente as dificuldades e desafios de enfrentar tal ciclo da vida merecem um olhar especial. O aspecto emocional e psicológico apresenta-se como fundamental quando sua evolução potencializa mais aspectos positivos que os negativos.

Para Pena e Espírito Santo (2006), o campo das emoções abarca os sentimentos e seus pensamentos distintos, que são influenciados pelas situações e experiências vividas e culturalmente particulares. Segundo as autoras, existem centenas de emoções: ira, tristeza, medo, amor, surpresa, vergonha, entre outras. Na velhice, tais emoções devem ganhar atenção especial, pois muitas estão associadas às novas condições de saúde, de perda, de doenças, de solidão, além dos estigmas e preconceitos. A participação do idoso em atividades em grupos e o compartilhamento das emoções pode contribuir para o bem-estar e para uma melhora na autoestima e nas condições gerais de saúde. Dessa forma, o lazer e a convivência em um grupo colaboram para a manutenção do equilíbrio psicológico, para a manutenção de redes sociais de convívio.

Debert (2004) corrobora nesta discussão quando afirma que a velhice pode ser vista como um processo de perdas e a atribuição de novos significados aos estágios mais avançados da vida, que passam a ser tratados como momentos privilegiados para novas conquistas guiadas pela busca do prazer. As experiências vividas e os saberes acumulados são ganhos que propiciariam aos mais velhos oportunidades de explorar novas identidades, realizar projetos abandonados em outras etapas da vida, estabelecer relações mais profícuas com o mundo dos mais jovens e dos mais velhos. São essas as imagens do envelhecimento que acompanham a construção da terceira idade, revendo os estereótipos negativos da velhice e abrindo espaço para que experiências de envelhecimento bem-sucedidas possam ser vividas coletivamente. No Brasil, nos últimos anos, tem crescido o número de universidades e grupos de convivência da terceira idade que, com uma capacidade impressionante de mobilizar mulheres, têm

promovido de maneira muito evidente e gratificante a redefinição de valores, atitudes e comportamentos dos grupos mobilizados.

Nesta mesma perspectiva, Veras e Caldas (2004), em estudo sobre a importância da experiência da UNATI afirmam que as universidades são instituições melhor preparadas para responder as novas demandas que crescimento da população idosa exige. A estruturação de microuniversidades temáticas voltadas para a terceira idade pode ser um ponto de partida. Em muitas dessas iniciativas, os idosos, além de receberem assistência e participarem de atividades culturais e de lazer, constituem um campo inestimável para pesquisas em várias áreas do conhecimento, ajudando assim na formação de profissionais de alta qualificação e alavancando a produção de conhecimento sobre o envelhecimento humano. A universidade é tradicionalmente um espaço dos jovens, onde são gerados novos conhecimentos, um lugar de novidade e juventude. Seu objetivo geral é contribuir para a elevação dos níveis de saúde física, mental e social das pessoas idosas, utilizando as possibilidades existentes nas universidades. Estes programas possuem as denominações e seguem os modelos os mais diversos, mas têm propósitos comuns: reverter os estereótipos e preconceitos com relação à velhice, promover a autoestima e o resgate da cidadania, incentivar a autonomia, a independência, a autoexpressão e a reinserção social em busca de uma velhice bem-sucedida.

Assim, ao relacionar temáticas como as condições emocionais ou psicológicas com a inserção do idoso em programas dessa natureza constatam-se o aumento no número de pesquisas a partir do início dos anos 2000. Leite, Cappelari e Sonego (2002) desenvolveram estudo com o objetivo de conhecer as razões que levam o idoso a frequentar grupos e as mudanças ocorridas em vida. Tal estudo foi de abordagem qualitativa, exploratória e descritiva. A coleta de dados ocorreu através de observação participante e entrevista semiestruturada, gravada com questões norteadoras: Quais as razões que o (a) levou/levaram a participar do grupo? Houve alguma mudança na sua vida a partir do momento em que começou a frequentar o grupo? Foram entrevistados oito idosos que participam de grupos de convivência em Ijuí/RS. Dentre as razões que levam os idosos a participar de grupos está interação pessoal e o compartilhar alegria, afeto, amor, tristeza, conhecimentos. Resgate da vaidade, prazer, satisfação e alegria de poder estar com outras pessoas. O grupo é considerado um espaço social no qual se

realizam atividades, conversam, sorriem, dançam, fortalecem laços. Mencionam que ao participar dos grupos, ocorrem mudanças em sua saúde física e mental.

Araújo, Coutinho e Carvalho (2005) desenvolveram pesquisa que objetivou identificar as representações sociais da velhice entre idosos de grupos de convivência. Participaram 100 idosos, de ambos os sexos, com média de idade de 65 anos localizados na cidade de João Pessoa-PB. Utilizou-se o Teste de Associação Livre de Palavras, com os estímulos: velhice-grupos da terceira idade-família, realizadas em situação coletiva e de forma individual. As pesquisadoras verificaram, predominantemente, não só as representações negativas acerca da velhice como também uma associação entre velhice-doença. Concluíram que os grupos de convivência são importantes, pois suas práticas sociais contribuem para que os idosos exerçam seu papel de cidadãos.

Penna e Espírito Santo (2006) realizaram estudo com o objetivo de descrever as emoções na vida do idoso e discutir a relação entre suas emoções e a saúde. O estudo foi desenvolvido em um grupo de terceira idade no município de São Gonçalo- RJ. Após análise das informações obtidas em observação participante e em entrevistas com dez idosos, as autoras identificaram a categoria Pêndulo das Emoções, com dois temas complementares: um movimento ascendente e um descendente das emoções do viver. Como principal resultado, os idosos evidenciaram que suas emoções representam um movimento contínuo que repercute diretamente na sensação de estar ou não com saúde e viver bem a velhice.

As pesquisas nesta área do envelhecimento humano, em especial as que envolvem atividades em oficinas disponibilizadas por grupos de convivência ou universidades de terceira idade, utilizam de metodologias e técnicas diversas. Gil e Tardivo (2011) desenvolveram pesquisa numa Oficina de Cartas, Fotografias e Lembranças. O estudo teve como objetivo apresentar uma proposta de método psicoterapêutico dirigido a idosos, em um enquadre grupal, e verificar seu alcance e seus benefícios para esse grupo. A pesquisa foi desenvolvida com o método clínico, baseado na teoria psicanalítica na leitura dos conceitos winnicottianos. Participaram do estudo seis idosos de ambos os sexos – um homem e cinco mulheres, com idades entre 65 e 79 anos, que frequentavam um Grupo da Terceira Idade. Para compreensão diagnóstica foram realizadas duas entrevistas iniciais e aplicados os instrumentos de Qualidade de Vida e de Depressão e uma técnica projetiva – SAT. A partir da análise do processo psicoterapêutico, a proposta da Oficina desenvolvida com esse grupo mostrou-

se eficaz. O estudo concluiu que houve significativa melhora dos sintomas depressivos e, de modo geral, da qualidade de vida dos integrantes que concluíram a participação no grupo.

## 7 Pressupostos

A integração social e a autonomia pessoal são importantes ao bem-estar das mulheres idosas. O estímulo para que as idosas participem de atividades de lazer, exercitem-se física e intelectualmente e compartilhem de espaços de sociabilidade contribui para um equilíbrio no campo das emoções e seus desdobramentos na saúde, com melhora na qualidade de vida.

A livre expressão das emoções associada ao reforço positivo favorece a resiliência em idosas que participam em grupos de convivência. Assim, o compartilhamento das vivências e emoções possibilita um redimensionamento das experiências emocionais vividas, sejam elas positivas ou negativas.

## 8 Metodologia

Considerando que o problema investigado trata da ampliação do contorno identitário das mulheres idosas oportunizado pela participação em grupos de convivência lança-se o olhar sobre a possibilidade do compartilhar vivências como espaço propício para relações dialógicas que permitam o livre expressar das emoções como forma de criar alternativas de relações saudáveis e de cuidado, para uma vida longa e qualificada. Para tanto se faz mister o delineamento dos elementos que nortearão este estudo.

### 8.1. Delineamento geral do estudo

Trata-se de uma pesquisa de campo que se caracteriza por uma abordagem qualitativa do tipo exploratória descritiva. Esta pesquisa será realizada no CREATL/UPF, no município de Passo Fundo, RS, após assinatura de termo de autorização pela coordenação deste Centro (Anexo 1). A escolha deste local justifica-se por ser onde a pesquisadora desenvolve uma prática de inclusão social com mulheres

idosas, oportunizada por meio de um espaço de diálogo e a sua intenção em investigar o significado desta experiência para suas participantes no processo de viver e envelhecer.

### 8.2. População de estudo e procedimento amostral

A população do estudo, em um primeiro momento, o da entrevista individual, será constituída por idosas que estão matriculadas em um dos três grupos da Oficina Dialogando Emoções do CREATI/UPF, que conta com a participação de aproximadamente 13 idosas. O critério de escolha desse grupo é o de assiduidade na participação das idosas e, o de inclusão dos sujeitos é o livre aceite como participantes da pesquisa mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice 1). Em um segundo momento participarão do estudo as demais idosas matriculadas na referida oficina, por meio de atividade lúdica, para validação dos dados, mediante seu aceite.

### 8.3. Procedimentos de coleta de dados

Os dados serão coletados após aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Passo Fundo. Este estudo acontecerá em dois momentos. Primeiro será realizada entrevista individual com idosas de um dos grupos e em um segundo momento será realizada oficina com as idosas que participam dos outros dois grupos para validação dos dados coletados pela entrevista. Primeiramente será feito o convite de participação (Apêndice 2) a todas as idosas matriculadas na Oficina Dialogando Emoções, do grupo escolhido, explicando os objetivos que nortearão a investigação e garantindo às mesmas a liberdade em aceitar ou não compor os sujeitos da pesquisa. Para a coleta dos dados será utilizada entrevista individual das idosas participantes deste grupo, que ocorrerão em horário e local agendados previamente conforme conveniência dos sujeitos, no período de setembro de 2013 e serão gravadas, segundo autorização das mesmas. O instrumento auxiliar utilizado para a coleta dos dados será o tópico guia (Apêndice 3), que atenderá ao tema: conversas entre mulheres e seus significados na experiência do viver e envelhecer.

O tópico guia trata-se de um pequeno roteiro ou um “lembrete” que serve como orientação inicial para o pesquisador, estabelecendo as principais questões norteadoras a serem abordadas junto ao recordador (BAUER; GASKELL, 2002). O tópico guia

permite maior liberdade tanto ao pesquisador quanto ao recordador, pois confere maior liberdade ao entrevistado, que é respeitado em sua vontade e seus limites. Para este estudo, as questões norteadoras priorizam as relacionadas às experiências lembradas do compartilhamento entre as idosas participantes da oficina. Paralelamente, o entrevistador recolhe outras informações, tais como idade, local de nascimento, estado civil, origem socioeconômica familiar, espaços de formação escolar, a experiência profissional, entre outras.

Os dados coletados por meio de entrevista com as idosas do grupo escolhido serão validados com as idosas dos outros dois grupos que participam da oficina Dialogando Emoções em horários distintos, por meio da técnica de oficina, que se valerá de atividades lúdicas como recursos de expressão. Para a realização desta técnica será utilizado um dia de encontro das idosas para a Oficina Dialogando Emoções, previamente acordado com as mesmas, com a finalidade de obter sua anuência. As idosas que se fizerem presentes neste dia serão então convidadas a assinar o TCLE.

As entrevistas e as oficinas, para a coleta dos dados e a validação dos mesmos respectivamente, serão realizadas pelas orientadoras da pesquisa no intuito de preservar a imparcialidade da pesquisadora e evitar qualquer tipo de constrangimento e desconforto por parte das participantes, considerando que a mesma é mediadora da Oficina Dialogando Emoções.

A Oficina Dialogando Emoções é realizada em encontros semanais de duas horas, em três grupos constituídos por aproximadamente 12 mulheres idosas cada, com idades entre 40 e 80 anos, estando a maioria na faixa etária dos 60 anos. A proposta acontece a partir de um entrelaçamento entre literatura e psicologia, tendo como objetivo oportunizar a troca de sentimentos e emoções experimentados ao longo da vida, possibilitando suporte emocional, resgate das vivências e ampliação do conceito de promoção da saúde, bem como proporcionar às participantes uma reflexão significativa e transformadora sobre as perdas e os ganhos imbricados nesse processo e nessa fase da existência. As alunas são provocadas, por meio da intervenção das mais diversas expressões artísticas (música, cinema, literatura, fotografia), a investigarem seus próprios sentimentos, bem como a tomada de consciência da realidade em torno de temas pertinentes ao envelhecimento e à maturidade.

#### 8.4. Análise dos dados

Os dados serão analisados de forma qualitativa, utilizando-se a análise de conteúdo segundo Bauer e Gaskell (2002), por meio da qual se buscará explorar o material para, a partir do ordenamento recomendado, a decomposição e decodificação dos dados como forma de compor categorias temáticas. A análise do que emergir da “conversas entre mulheres e seus significados na experiência de viver e envelhecer” será feita à luz dos objetivos da pesquisa e do referencial bibliográfico deste estudo.

#### 8.5. Considerações éticas

Em respeito às diretrizes da resolução Nº 196 de 10 de outubro de 1996 do Conselho Nacional de Saúde – Ministério da Saúde, que regulamenta a participação de seres humanos em pesquisa, alguns aspectos éticos serão observados, como: a autorização da instituição colaboradora para o desenvolvimento da pesquisa, que poderá ser revogada em qualquer momento que lhe parecer oportuno; a liberdade das idosas matriculadas na Oficina Dialogando Emoções do CREATIUPF em participar ou não da pesquisa, sem penalidades ou represálias; a liberdade para as idosas que aceitarem participar mediante a assinatura do TCLE desistir a qualquer momento, sem penalidades ou represálias. Ainda fica assegurado aos participantes da pesquisa o respeito, aos valores culturais, sociais, morais, religiosos e éticos, com a garantia de fidelidade e sigilo às informações registradas e situações vivenciadas pelo grupo. Não é previsto riscos na participação da pesquisa, e no caso de algum desconforto a entrevista será interrompida se for necessário. Os participantes estarão se beneficiando pela possibilidade da livre expressão e pela contribuição para a produção de conhecimento e, conseqüentemente, no fortalecimento do espaço oportunizado pela proposta de universidade aberta para a terceira idade.

## 9 Cronograma

Atividade	2013										2014					
	Mar.	Abr.	Mai	Jun.	Jul.	Ago.	Ser.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai	Jun.
Elaboração do projeto	X	X	X	X	X											
Revisão bibliográfica	X	X	X	X	X											
Seleção das fontes dos dados						X	X									
Coleta dos dados							X	X	X							
Análise dos dados									X	X	X					
Relatório												X	X			
Elaboração de artigos científicos			X	X	X								X	X		
Divulgação dos resultados															X	X

## 10 Orçamento

Material	Quantidade	Preço Unitário	Total
Gravador	01	120,00	120,00
Folha	500	20,00	20,00
Transporte (gasolina)			
Fotocópia	200	0,15	60,00
<b>Total</b>		<b>200,00</b>	

## 11 Referências

ARAÚJO, L. F. de; COUTINHO, M. da P. de L.; CARVALHO, V. Â. M. de L. Representações sociais da velhice entre idosos que participam de grupos de convivência. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 25, n. 1, p. 118-131, 2005.

\_\_\_\_\_. et al. Evidências da contribuição dos programas de assistência ao idoso na promoção do envelhecimento saudável no Brasil. *Revista Panamericana de Salud Pública*, v. 30, n. 1, p. 80-86, 2011.

ASSIS, M. Envelhecimento ativo e promoção da saúde: reflexão para as ações educativas com idosos. *Revista APS*, v. 8, n. 1, p. 15-24, jan./jun. 2005.

BAUER, M. W.; GASKELL, G. *Pesquisa qualitativa com texto, imagem e sons*. Rio de Janeiro: Vozes, 2002.

BRASIL. *Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994*. Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/18842.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18842.htm)>. Acesso em: 26 jun. 2013.

\_\_\_\_\_. *Decreto nº 1.948, de 3 de julho de 1996*. Regulamenta a Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994, que dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, e dá outras providências. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/decreto/d1948.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/d1948.htm)>. Acesso em: 26 jun. 2013.

CAMARANO, A. A. Mulher idosa: suporte familiar ou agente de mudança. *Estudos Avançados*, v. 17, n. 49, p. 35-63, 2003.

\_\_\_\_\_.; PASINATO, M. T. M. Introdução. In: \_\_\_\_\_. (Org.). *Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60?*. Rio de Janeiro: Ipea, 2004. p. 1-22.

\_\_\_\_\_. et al. Idosos brasileiros: indicadores de condições de vida e de acompanhamento de políticas. Brasília: Presidência da República, Subsecretaria de Direito Humanos, 2005.

CUPERTINO, A. P. F. B.; ROSA, F. H. M.; RIBEIRO, P. C. C. Definição de envelhecimento saudável na perspectiva de indivíduos idosos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 20, n. 1, p. 81-86, 2007.

DEBERT, G. G. Gênero Envelhecimento. *Estudos Feministas*, v. 2, n. 3, p. 33-51, 1994.

\_\_\_\_\_. *A reinvenção da velhice*. São Paulo: Ed. USP; Fapesp, 2004.

FERNANDES, M. das G. M. Papéis sociais de gênero na velhice: o olhar de si e do outro. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 62, n. 5, set./out. 2009.

\_\_\_\_\_. et al. Indicadores e condições associadas ao envelhecimento bem-sucedido: revisão integrativa da literatura. *Cognitare Enfermagem*, v. 16, n. 3, p. 543-548, jul./set. 2011.

FREIXAS, A. Las mujeres queremos ser mayores y poder parecerlo. In: D'ANGELO, V. M. (Org.). *Mujeres mayores en el siglo XXI: de la invisibilidad al protagonismo*. Madrid: IMSERSO; Ministerio de Trabajo y Asunto Sociales, 2011. p. 251-273.

GIL, C. A.; TARDIVO, L. S. de L. P. C. A Oficina de Cartas, Fotografias e Lembranças como intervenção psicoterapêutica grupal com idosos. *Mudanças - Psicologia da Saúde*, v. 19, n. 1-2, p. 19-30, 2012.

GOMES, M. das G. C. Mulher idosa: liberdade, protagonismo e encargo. *Argumentum*, Vitória, v. 2, n. 2, p. 189-200, jul./dez. 2010.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Sinopse do censo demográfico de 2010*. Rio de Janeiro, 2011.

\_\_\_\_\_. *Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira 2012*. Rio de Janeiro, 2012.

LEITE, M. T.; CAPPELLARI, V. T.; SONEGO, J. Mudou, mudou tudo na minha vida: experiências de idosos em grupos de convivência no município de Ijuí/RS. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, v. 4, n. 1, p. 18-25, 2002. Disponível em <<http://www.fen.ufg.br>>. Acesso em: 28 jun. 2013.

LIMA, A. M. M.; SILVA, H. S.; GALHARDONI, R. Envelhecimento bem-sucedido: trajetórias de um constructo e novas fronteiras. *Interface – Comunicação, Saúde, Educação*, v. 12, n. 27, p. 795-807, out./dez. 2008.

MOURA, C. B. de. *A produção do envelhecimento bem-sucedido: novas formas de subjetivação*. 2005. 148 f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal Fluminense, Instituto de Ciências Humanas e Filosofia, Rio de Janeiro, 2005.

NASCIMENTO, F. D. S. do. Velhice feminina: emoção na dança e coerção do papel de avó. *Revista Brasileira de Sociologia da Emoção*, v. 10, n. 30, p. 457-505, dez. 2011.

PENA, F. B.; ESPÍRITO SANTO, F. H. O movimento das emoções na vida dos idosos: um estudo com um grupo de terceira idade. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, v. 8, n. 1, p. 17-24, 2006.

RIBEIRO, P. C. C. et al. Variabilidade no envelhecimento ativo segundo gênero, idade e saúde. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 14, n. 3, p. 501-509, jul./set. 2009.

SALGADO, C. D. S. Mulher idosa: a feminização da velhice. *Estudos Interdisciplinares do Envelhecimento*, Porto Alegre, v. 4, p. 7-19, 2002.

SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T. Q. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v. 25, n. 4, p. 585-593, out./dez. 2008.

SILVA, H. S.; LIMA, A. M. M.; GALHARDONI, R. Successful aging and health vulnerability: approaches and perspectives. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, v. 14, n. 35, p. 867-77, out./dez. 2010.

SILVA, M. I.; KINOSHITA, F. A participação dos idosos nos grupos de convivência como uma possibilidade de um envelhecimento saudável. *Revista Eletrônica de Extensão*, v. 6, n. 7, jul. 2009.

TEINEIRA, I. N. D. O.; NERI, A. L. Envelhecimento bem-sucedido: uma meta no curso da vida. *Psicologia USP*, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 81-94, jan./mar. 2008.

VEIGA, M. R. M. Corpo e envelhecimento femininos: herança do patriarcado? *Revista Sociais e Humanas*, v. 24, n. 1, 2011.

VERAS, R. P.; CALDAS, C. P. Promovendo a saúde e a cidadania do idoso: o movimento das universidades da terceira idade. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 9, n. 2, p. 423-432, 2004.

VITORINO, S. dos S.; MIRANDA, M. L. J.; WITTER, C. Educação e envelhecimento bem-sucedido: reflexões sobre saúde e autocuidado. *Revista Kairos Gerontologia*, v. 15, n. 3, p. 29-42, jun. 2012.

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

\_\_\_\_\_. *Equity, social determinants and public health programmes*. 2010. Disponível em: <[http://www.who.int/social\\_determinants/en/](http://www.who.int/social_determinants/en/)>. Acesso em: 28 jun. 2013.

## 12 Anexos e apêndices

Anexo 1 - Termo de autorização

Apêndice 1 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Apêndice 2 - Convite de participação

Apêndice 3 – Tópico-guia

