

COMPREENDENDO HISTÓRIAS DE VIDA DE IDOSOS EM UM CENTRO DE CONVIVÊNCIA PARA A TERCEIRA IDADE

UNDERSTANDING LIFE STORIES OF THE ELDERLY IN A COMMUNITY CENTER FOR THE ELDERLY

Viviane Souza Sanchez¹
Patrícia Rossi Carraro²

RESUMO: Este estudo qualitativo teve como objetivo compreender histórias de vida de oito idosos, de determinado centro de convivência para a terceira idade, localizado num município do interior do Estado de São Paulo. Realizou-se uma entrevista semiestruturada, com duração de 60 minutos. As entrevistas transcritas foram analisadas por meio da Análise de Conteúdo. Os idosos compartilharam relatos de sua infância, juventude bem como sua percepção acerca do envelhecer e da participação em um centro de convivência que oferece atividades de lazer e integração. Os resultados apontaram a importância das relações socioafetivas no desenvolvimento, na formação do indivíduo, construção e manutenção de vínculos. Conclui-se que as relações refletem diretamente na qualidade de vida ao envelhecer. **Palavras-chave:** Idosos; Terceira idade; Histórias de vida; Centro de convivência.

ABSTRACT: *This qualitative research aimed to comprehending the life stories of eight elderly people, from a determined senior citizen community center, located on a city on the countryside of the state of São Paulo. A semi-structured interview took place, which lasted 60 minutes. The transcribed interviews were analyzed based on Content Analysis. The elderly people shared stories of their childhood, youth as well as their perception regarding aging and the participation on a community center that offers activities of leisure and integration. The results pointed the importance of socio-affective relationships in the development, the formation of the individual, construction and maintenance of social ties. It can be concluded that the relationships reflect directly on the quality of life whilst aging.* **Keywords:** *Elderly people; Seniors; Life stories; Community center.*

¹ Psicóloga

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8744063963017600>
E-mail: vivianesanchez.bra@gmail.com

² Psicóloga

Pós-doutora pela Faculdade de Filosofia Ciências e Letras de Ribeirão Preto/USP.
Lattes: <https://lattes.cnpq.br/2702770632225885>
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1625-266X>
E-mail: patricia.carraro2020@gmail.com

INTRODUÇÃO

O número de idosos no Brasil tende a crescer nas próximas décadas, conforme projeção apresentada por Carvalho e Rodríguez-Wong (2013) baseada em estimativas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e da Divisão de População da Organização das Nações Unidas, publicadas em 2004.

Dados prospectivos organizados por essas entidades evidenciam que dentre as pessoas residentes no Brasil em 2005, em torno de 87% estarão vivas em 2025 (população, então, com vinte ou mais anos), e de 61%, em 2050 (população, então, com cinquenta anos ou mais de idade). Nota-se, portanto, que a população brasileira envelhecerá paulatinamente, ao longo das próximas décadas, o que implica a necessidade de planejamento por parte do governo a fim de prestar assistência a esse grupo.

Para Bee (1997), a fase tardia da vida adulta é um período em que desaparecem muitos papéis sociais, grandes ou pequenos, exercidos ao longo da vida. Os que permanecem possuem menos conteúdo, e isso pode proporcionar maior licença para a individualidade e a escolha. Muitos adultos mais velhos perdem o papel de cônjuges devido à elevada taxa de viuvez. Isso é bastante comum entre mulheres mais velhas, dentre as quais a maioria é viúva. As relações conjugais na fase tardia da vida adulta, são, em média, relações entre pessoas com elevada satisfação conjugal, pois envolvem forte lealdade e afeto mútuo. No caso de um dos cônjuges ter alguma incapacitação, o cônjuge saudável proporciona o atendimento.

Segundo Domingues (2014), a memória dos idosos é uma fonte inesgotável de experiências que fazem emergir as contradições, rupturas e continuidades engendradas pela passagem do tempo, assim como a forma em que os modos de viver foram se configurando. Para resgatá-la, sugere-se o método da História Oral como uma importante ferramenta que reposiciona o idoso na sociedade, devolvendo a ele o lugar de testemunha e narrador das transformações ocorridas em grupos e momentos específicos. Desta forma, defende-se o uso desse método não somente para pesquisa, mas também como uma proposta de intervenção que possibilita contar e recontar histórias vividas e presenciadas por indivíduos que as compuseram, geralmente, sob o anonimato de suas existências.

Ao falar, explicitar e contar histórias, há a reestruturação da subjetividade e construção de uma nova identidade. A História Oral possui componentes terapêuticos que possibilitam a rememoração de experiências, e tem como essência permitir um novo sentido e percepção à história contada pelo idoso - contar a própria história implica sentimento de pertença e inclusão na sociedade. Na contemporaneidade os idosos sentem falta de ouvidos que lhes deem

atenção, pois desejam compartilhar histórias frequentemente, mas não há quem se disponha a ouvi-los (CORREA; JUSTO, 2010).

O trabalho de exercício com a memória de idosos, ao tomar histórias de vida, possibilita entrar em contato com o processo de construção identitária desses sujeitos, pois “refletindo todo um universo de representações e significados, a memória, atualizada pela categoria lembrança, constitui, ela própria, uma representação que os sujeitos fazem de sua própria vida” (FERREIRA, 1998, p. 208).

Domingues (2014) realizou uma reflexão sobre o lugar da velhice no contexto atual, denunciando as práticas e discursos ideológicos que prometem um envelhecimento bem-sucedido, e que justificam certa gestão desta fase da vida. O encontro entre o envelhecimento, a experiência narrativa e a História Oral representam uma forma de preservar testemunhas e relatos, tanto do passado quanto do presente, que afirmam a identidade e os modos de subjetivação.

O registro da história de vida de indivíduos, ao focalizar suas memórias pessoais, delinea também uma visão mais concreta da dinâmica de funcionamento e das várias etapas da trajetória do grupo social ao qual pertencem. Nos trabalhos com História Oral, atenta-se para um novo olhar, uma nova postura acerca do estudo dos homens no tempo (LÜDKE; ANDRÉ, 1986).

Gáspari e Schwartz (2005) ressaltam que, com maior acesso à informação e à participação ativa em diferentes vivências, o idoso está tendo oportunidades, nos mais diversos espaços, inclusive no contexto do lazer, de ressignificar sua existência, aprendizagem, e relevância como cidadão detentor de direitos e garantias legais, bem como questões sobre o envelhecimento, a própria velhice e os níveis de sua efetiva participação dentro da sociedade.

Os grupos de convivência têm sido uma alternativa estimulada em todo o Brasil. De maneira geral, os idosos buscam, nesses grupos, melhoria física e mental por meio de exercícios físicos. Posteriormente, as necessidades aumentam, e as atividades de lazer, como viagens, também ganham espaço, além do desenvolvimento de outras práticas, sempre promovendo tarefas ocupacionais e lúdicas. A percepção de uma boa qualidade de vida está diretamente interligada com a autoestima e ao bem-estar, e esses fatores estão associados à boa saúde física e mental, a hábitos saudáveis, ao lazer, à espiritualidade e, principalmente, à manutenção da capacidade funcional do indivíduo (WICHMANN *et al.*, 2013). Assim, os grupos de convivência são uma forma de interação, inclusão social e uma maneira de resgatar a autonomia de viver com dignidade e dentro do âmbito de ser e estar saudável.

Segundo Almeida *et al.* (2010), os grupos de convivência estimulam o indivíduo a adquirir maior autonomia, melhorar sua autoestima, qualidade de vida, senso de humor e promover sua inclusão social. Este fator influencia bastante a continuidade dos idosos nos programas e nas mudanças positivas que ocorrem em

suas vidas. Diante do exposto, este estudo teve como objetivo compreender histórias de vida de idosos participantes do convívio social regular e frequentadores de um centro de convivência para a terceira idade de um município do interior do Estado de São Paulo.

MÉTODO

Trata-se de um estudo qualitativo, desenvolvido em um centro de convivência para a terceira idade, de um município do interior do estado de São Paulo, onde foram realizadas entrevistas com oito idosos com a parte cognitiva preservada – constituídos de indivíduos com mais de 60 anos, cuja adesão seguiu o princípio da anuência e disponibilidade dos membros - após o contato e devidas autorizações da administração.

Também os participantes foram esclarecidos sobre os cuidados éticos pertinentes tomados na pesquisa, tais como aqueles referentes à não identificação dos entrevistados, sigilo e cuidados com as informações obtidas. Antes do início da entrevista, os idosos foram informados e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, presente na Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012).

As entrevistas foram realizadas em ambiente livre de ruídos e interferências, com duração de cerca de uma hora, com horário pré-determinado pelos idosos, os quais puderam compartilhar relatos de sua infância, juventude e sua percepção acerca do envelhecer e da participação em um centro de convivência que oferece atividades de lazer e integração.

Após a coleta de dados de identificação, foi solicitado que o entrevistado relatasse os principais acontecimentos da sua vida desde a infância – e, eventualmente, pedido que comentassem determinados aspectos que pudessem acrescentar à sua história de vida.

As entrevistas foram gravadas no formato de áudio, e posteriormente transcritas. Para a análise das entrevistas, foi utilizado o método de Análise de Conteúdo proposto por Bardin (2002) e Minayo (2012), a qual consiste em um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens.

Dentre as várias técnicas de análise de conteúdo descritas por essa autora, foi utilizada a análise temática, o tipo de análise mais rápida e eficaz, a qual, operacionalmente, organiza-se em torno de

três etapas: a pré-análise; a exploração do material; e, por último, o tratamento dos resultados obtidos, a inferência e a interpretação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram entrevistados oito idosos, com idade média de 71 anos, ambos os gêneros, que residem com os cônjuges ou sozinhos, naturais de diversas localidades e aposentados exercendo variadas profissões, conforme especificado no Quadro 1.

Quadro 1: Caracterização dos entrevistados

	Identificação	Idade	Sexo	Profissão que exercia	Estado Civil	Reside com
1	L.O.J.	67 anos	F	Costureira	Casada	Cônjuge
2	J.A.A.	68 anos	M	Segurança	Casado	Cônjuge
3	C.J.A.	65 anos	M	Auxiliar Administrativo	Casado	Cônjuge, filha e netas
4	A.C.C.	71 anos	M	Pedreiro	Casado	Cônjuge
5	V.A.Q.	75 anos	M	Motorista	Casado	Cônjuge
6	M.A.S.G.	71 anos	F	Cabeleireira	Casada	Cônjuge
7	A.A.O.	65 anos	M	Motorista	Casado	Cônjuge e filha
8	G.L.	84 anos	F	Artista Plástica	Viúva	Sozinha

Fonte: Elaborado pela autora (2019).

A partir da análise do conteúdo das entrevistas foram encontradas categorias temáticas constantes em todos os relatos e discriminadas abaixo.

Os dados obtidos permitiram constatar que todos eles viveram uma infância cercada de dificuldades e iniciaram a vida laboral precocemente para ajudar no sustento familiar.

Aos 4 anos de idade, eu já pegava uma canoa e saía pra procurar peixe do almoço, sozinha. Cada irmão tinha seus afazeres: um ia pra roça, o outro ia pra olaria, minha mãe tinha os afazeres dela e alguns ficava pra cuidar da casa (Idosa 1).

Infância eu não tive. Eu nasci, com 2 meses minha mãe morreu. Fui criado com madrasta, sofri muito. Muito, muito, muito, mas virei homem. Trabalhava desde 7 anos na roça. Na roça e na marcenaria, que meu pai tinha uma marcenaria, aí eu trabalhava na roça, e estudava, e ajudava ele na marcenaria (Idoso 2).

Comecei trabalhar com 6 anos, na lavoura (Idoso 4).

Nós começamos a trabalhar cedo, né? 9 anos. Na usina. Cortar cana, carpir cana, juntar cana. A vida não era fácil não, fia. Morava aqui na cidade e ia trabalhar na usina de caminhão (Idoso 7).

Um deles permaneceu na mesma profissão até se aposentar.

Eu tive que parar de estudar pra ajudar minha família. Porque era muita gente. Aí meu pai disse você vai ter que parar pra mó de ajudar na renda. Aí eu peguei e fui panhar café. Eu era criança. Tinha

10 anos nessa época. Aí eu trabalhei 3 anos panhando café, aí um dia fui trabalhar na fazenda aqui dos patrões e fiquei com eles até me aposentar (Idoso 3).

Os relatos permitiram compreender que aqueles que viveram na área rural começaram a trabalhar antes dos dez anos de idade, enquanto a entrevistada que viveu em área urbana iniciou mais tarde.

Com 14 anos, fui trabalhar numa metalúrgica que era próximo de casa, porque minha mãe tinha muito medo de acontecer alguma coisa com a gente (Idosa 6).

Embora todos eles tenham relatado uma infância precária e, em alguns momentos, com escassez de alimentos, de maneira geral, destacaram uma infância feliz, pois se alimentavam do que era produzido ou criado pela própria família.

Ihh, se eu for contar minha infância ela foi linda! A minha infância foi maravilhosa porque eu tive liberdade de criança e inteligência. Inteligência! Não falava de bobagem. Não falava de besteira as crianças, né? Não falava palavrões. Era uma convivência em fazenda (Idosa 8).

Você pode ver, antigamente, era assim com uma cesta básica o cara criava doze filhos tranquilo. Era sofrido, mas era feliz. Era mais feliz do que hoje. Era feliz. Melhor do que hoje. Talvez você fala assim: a gente tem tudo. Tem nada! A gente não tem felicidade hoje (Idoso 7).

Eu fui criado em fazenda, escola na fazenda, caçar de estilingue, era isso aí, era jogar bola, pescar... Era a infância naquela época (Idoso 5).

Milho, amendoim, arroz, feijão, melancia, é, todo tipo de fruta, chuchu, ovos, né, matava bicho pra comer, tipo preá, teiú, essas coisas que a gente matava pra comer, limpava, tratava da galinha, do bicho e fazia comida (Idosa 1).

Segundo os relatos, a educação recebida muitas vezes acontecia em locais inadequados ou improvisados.

Da escola eu gostava, mas o problema era a dificuldade devido à distância, né? A gente tinha que ir, mas era muito dificultoso. Na minha época, na minha infância e toda minha família não tinha instrução. A escola era na roça, numa salinha, talvez o professor vinha debaixo da árvore e juntava aquele número de crianças ali, dia fui trabalhar na fazenda aqui dos patrões e fiquei com eles até me

aposentar (Idoso 3).

Os relatos permitiram compreender que aqueles que viveram na área rural começaram a trabalhar antes dos dez anos de idade, enquanto a entrevistada que viveu em área urbana iniciou mais tarde.

Com 14 anos, fui trabalhar numa metalúrgica que era próximo de casa, porque minha mãe tinha muito medo de acontecer alguma coisa com a gente (Idosa 6).

Embora todos eles tenham relatado uma infância precária e, em alguns momentos, com escassez de alimentos, de maneira geral, destacaram uma infância feliz, pois se alimentavam do que era produzido ou criado pela própria família.

Ihh, se eu for contar minha infância ela foi linda! A minha infância foi maravilhosa porque eu tive liberdade de criança e inteligência. Inteligência! Não falava de bobagem. Não falava de besteira as crianças, né? Não falava palavrões. Era uma convivência em fazenda (Idosa 8).

Você pode ver, antigamente, era assim com uma cesta básica o cara criava doze filhos tranquilo. Era sofrido, mas era feliz. Era mais feliz do que hoje. Era feliz. Melhor do que hoje. Talvez você fala assim: a gente tem tudo. Tem nada! A gente não tem felicidade hoje (Idoso 7).

Eu fui criado em fazenda, escola na fazenda, caçar de estilingue, era isso aí, era jogar bola, pescar... Era a infância naquela época (Idoso 5).

Milho, amendoim, arroz, feijão, melancia, é, todo tipo de fruta, chuchu, ovos, né, matava bicho pra comer, tipo preá, teiú, essas coisas que a gente matava pra comer, limpava, tratava da galinha, do bicho e fazia comida (Idosa 1).

Segundo os relatos, a educação recebida muitas vezes acontecia em locais inadequados ou improvisados.

Da escola eu gostava, mas o problema era a dificuldade devido à distância, né? A gente tinha que ir, mas era muito dificultoso. Na minha época, na minha infância e toda minha família não tinha instrução. A escola era na roça, numa salinha, talvez o professor vinha debaixo da árvore e juntava aquele número de crianças ali, mulher não precisava fazer o ginásio. Aí eu fiquei muito triste, só

que eu não contrariava, né? Aí eu comecei trabalhar com 13 anos (Idosa 6).

Eu gostava de escola. Sempre gostei. Sempre gostei de estudar. Sei lá, eu sentia prazer. Eu não via a hora de ir pra escola (Idoso 4).

Enquanto outros destacam que só iam à escola por obrigação.

Gostava de ir para a escola? Eu ia porque era obrigação, né? Os pai mandava tinha que ir. Tinha que ir, senão... tinha que ir (Idoso 5).

E não gostava da escola. Vamos falar a verdade...Eu até aprendia, mas não gostava não. Ia porque tinha que ir mesmo. Ia baixo do coro, né? A gente começou trabalhar novo, né? Um casal e 12 filhos pra tratar, né? Por isso, até que a gente desgostou da escola. Chegava cansado. Cortava cana, era serviço brutal, né? (Idoso 7).

Os relatos de relacionamento familiar foram diversos, assim como a análise dos entrevistados quanto ao tratamento recebido pelos pais. Ressalta-se que alguns entrevistados relataram um bom relacionamento familiar.

A minha santa mãe Maria que nunca nos abandonou, aquela comidinha simples que a gente comia, aí chegava em casa da roça pra ajudar meu pai, fazia aquele macarrão depressa com aquele cabo de vassoura, depois ela fazia “assim” pra fazer uma sopa, né? (Idosa 8).

Graças a Deus sempre tive um bom relacionamento. Nunca briguei com meus irmãos (Idoso 4).

Eu me dava bem com os irmãos, a gente ia jogar bola na colônia (Idoso 5).

Meu pai era muito bom. A gente fazia muita bagunça. Nossa senhora! Ainda, nós pegamos mais um pra criar, nossa senhora! Era muito divertido. E meu pai só casou de novo agora, depois da gente tudo criado (Idoso 3).

Eu tinha um bom relacionamento com eles. Sempre fui criada como igual. Eu não sabia que meus pais era meus tios até ir fazer o documento. Fui muito amada. Tive uma boa educação e eu era muito apegada com meu pai. Acho que foi a pessoa que mais amei na vida. Porque ele chegava, e a gente ficava conversando. E quando eu fazia alguma coisa que ele não gostava, ele esperava uma hora que estava só a gente, ele

falava “filha, aquilo que você fez, não fica bem”. Era pior que levar uma surra (Idosa 6).

Alguns idosos relataram ausência de cuidados.

Eu não convivia com meus pais, convivia, mas assim, meio que jogada, né? E então para eles não tinha perspectiva de vida, de futuro, não tinha esse entendimento. Com irmãos eu brigava muito, porque eles eram ignorante demais, né? Tudo sem estudo, ignorante demais e não dava, e não convivia muito junto, era com família, com parente, com gente de fazenda. Eu mesma não posso dizer que era uma convivência com irmão e com pais (Idosa 1).

Eu perdi minha mãe, eu tava com 6 anos quando minha mãe morreu. Aí meu pai... A gente quando queria comer uma coisa a tinha que fazer, tinha que aprender. Essas coisas, né? Aí eu fui cozinheiro, né, porque tive que aprender (Idoso 3).

Um deles tinha um bom relacionamento com o pai, mas o relacionamento ruim com a madrasta motivou sua saída do domicílio.

Eu tinha um relacionamento muito bom com meu pai. Com minha madrasta, não. Eu saí de casa por causa disso. Ela queria me bater, eu disse que se ela me batesse ia levar. Aí ela falou pro meu pai do jeito dela. E aí eu vi meu pai discutindo com ela por causa de mim e eu pensei: “eles tão casado há muito tempo, será que vou estragar isso?”. Aí eu pensei que era o único livre lá. Aí eu fui embora e fiquei longe 12 anos (Idoso 2).

Um idoso descreve a educação rigorosa recebida pelos pais, contudo justifica compreender tal ação e ainda relata que procurou ser diferente com os filhos.

Antigamente, as mães cuidava da gente no coro. Naquele tempo, era o que os pais da gente fazia, fazer o que, né? Eles não tinham aquele recurso. Hoje eu aconselho meus filhos. Hoje você faz tudo pros filhos. Eu sou muito amigo deles. A gente faz muito pros filhos. A gente não teve pai assim. Não que eles não queria... eles não puderam... Eles não tinham esse recurso. Então a gente divide muito “da onde você veio e da onde você cria os filhos agora” (Idoso 7).

De acordo com os relatos, foi possível constatar uma lacuna no período da adolescência, observado apenas pelas passagens fisio-

lógicas. Uma idosa relatou esse período destacando o desconhecimento da mãe e a falta de informações.

As primeiras mudanças foi terrível. Minha mãe não entendia nada. Quando eu fiquei mocinha fui contar pra minha mãe, apanhei. A gente morava na roça, né? Minha mãe me deu uma surra e me mandou trabalhar. Aí eu fui no caminhão – o famoso pau de arara, que ia aquele mundo de gente trabalhar. Aí eu cheguei na roça, aí aquele problema surgiu em mim, aquele sangue, aí eu ia cortando pedaço de roupa e colocando. Aí quando cheguei em casa, eu tornei a falar com minha mãe, apanhei de novo. Aí eu peguei, e fui numa vizinha, e fiquei os 4 dias com ela, pra ela cuidar de mim. Mas não lembro nunca de ter tomado remédio alopático assim, mas, sim, chá. Mas minha mãe não cuidava de mim, nunca (Idosa 1).

Outro entrevistado relatou não haver separação das fases da vida, uma vez que sua infância já era permeada por atividades da vida adulta.

Pra falar a verdade na época lá era a mesma coisa, né? Você não tinha a diferença. A gente não sabia o que era adolescência. A gente sabia o que era criança e adulto só. Não existia essa tal de adolescência. Mas foi bom, aí você começa se libertar mais um pouco, né? No trabalho, você vai ter o domingo pra brincar... foi bom (Idoso 2).

Quanto aos relacionamentos, todos os idosos entrevistados deram ênfase a seus relacionamentos duradouros.

Noivei só uma vez. Fui pro exército, três anos depois eu voltei, falei pra ela me esperar. Mas ela não quis. Aí a gente separou. Eu vim mim embora. Depois de 4 anos, conheci uma pessoa, casei. Tivemos 2 filhos lindos – tenho 1 neto. Depois de 16 anos, separamos. Aí eu conheci outra pessoa e tem 32 anos que estamos juntos (Idoso 2).

Ah, eu vinha jogar bola aqui na cidade, arrumei uma namorada e casei. Ela foi minha primeira namorada. Ela era nascida aqui e acabei casando aqui e tamo junto até hoje (Idoso 5).

E ele era lindo. Aí depois ele foi pedir pro meu pai pra dançar comigo, mostrar que era um rapaz sério. Aí depois ele me pediu em namoro, eu era bem infantil. Eu não sabia se falava que sim, se falava que não. E fui falar com minha mãe. Minha mãe olhava assim, se a pessoa não era legal, ela sentia.

Ela gostou dele. Aí aceitei. E assim que começamos a namorar e estamos até hoje. 53 anos (Idosa 6).

Vale ressaltar que os entrevistados evitaram tratar do tema sexualidade.

Naquela época era difícil namorar, né? Não é igual hoje (Idoso 7).

Sempre namoradinho, minha mãe vivia cheia de cartas pra mim, só que eu não queria. Eu não queria nenhum. “Ah, eu vou pedir pro seu pai”, “posso ir na sua casa”, eu fugia pra não esperar ninguém (Idosa 8).

Eu não namorava. Não namorava. Porque era muito briguenta, e os meninos tinham medo de mim. Eu nunca namorei na minha mocidade. Nunca... Eu não posso falar assim: “olha, eu namorei um rapaz”, não. Nunca namorei. Não. Eles tinham medo de mim porque eu era muito briguenta (Idosa 1).

Uma idosa relatou uma experiência de abuso.

Mas aos 17 anos um cidadão veio, ele se apoderou da minha pessoa, e me levou pra uma pensão - foi quando eu fui trabalhar com essa patroa. Eu saí um pouquinho pra dar uma voltinha no quarteirão, assim, e me entreti numa vitrine de uma loja assim, olhando, achando aquilo bonito, interessante - ele me levou embora e me estuprou, passei por um estupro muito violento, foi quando eu engravidei e, com 18 anos e 3 meses, eu tive meu filho. Fiquei grávida dele. Passei por cirurgia, né? Quando eu consegui achar minha patroa, tudo, ela me levou pro hospital, passei por cirurgia, mas fiquei grávida infelizmente. Aí depois desse eu não aceitei mais ele, aí com 22 eu casei com outro que é o pai dos meus filhos (Idosa 1).

Todos eles descreveram ausência de doenças, bem como uma infância e juventude saudável, com intercorrências apenas dos acidentes em brincadeiras “da roça”.

A saúde era ótima porque a gente não ficava doente. Eu não lembro nunca de ter ido no médico até meus 20 anos. Fui com 18 pra ter filho, 18 anos e 3 meses, mas antes disso, nunca fiquei doente, nunca tive uma dor de dente, nunca tive uma febre, porque a gente vivia tipo índio, né? No natural mesmo, né? Tudo natural, tudo. Comia o que plantava, comia o peixe que pegava ali, porco matava no quintal, galinha. Então a

gente não ficava doente e tampouco via meus familiares doentes. Acidente era fruta que caía na cabeça (Idosa 1).

Saúde perfeita. Aos 15, eu tive que remover a amígdala. Depois disso, nunca mais (Idoso 4).

Em relação à atualidade, as doenças descritas são aquelas por eles associadas à idade, e alguns fazem uso de medicamento contínuo.

Eu tenho uma boa saúde, tenho algumas coisas da idade. A coluna. Mas faço exercício físico. Fiz academia. Parei porque não tenho condições de pagar. Mas faço exercício aqui. Faço Taichi, faço a dança, participo da Universidade aberta, que é muito bom (Idosa 6).

Minha saúde era ótima, só que hoje eu tô com a diabetes. Minha diabete tá meio alterada. Tive três enfarto. Assim, um por ano. O último foi agora ano passado (Idoso 3).

Com 57 anos, enfartei. Fiz a cirurgia do coração e tem 12 anos. Emagreci pra não ter outro enfarto. Porque eu gostava de ser gordo. Agora tomo um remédio pra pressão e outro pro batimento do coração (Idoso 2).

Tomo insulina, [remédio] pra arritmia, colesterol (Idoso 4).

Minha saúde hoje é relativamente bem, estou com catarata assim, mas fora isso é relativamente bem. Não durmo bem à noite. Quando chega à noite, é uma briga com a cama. Eu fico virando na cama, mas não tenho coragem de tomar medicamento porque eu já tomei. Teve uma época que eu enfiei a cara nesses medicamentos e fiquei viciada. Depois, agora eu já não quero tomar, só tomo pra diabetes e coração (Idosa 1).

Um entrevistado destaca não ter nenhum problema de saúde.

Hoje em dia, o único problema que eu tive é que fui no médico e minha pressão estava 13x8 [risos]. Eu durmo bem, durmo logo. Eu deito e penso só em coisas boas, porque se você ficar pensando em coisas ruins, você não dorme (Idoso 5).

Nenhum deles iniciou a vida profissional da maneira desejada, permaneceram muitos anos na profissão.

Vivi na roça até 21 anos... até 17 anos. Até 17 anos eu vivi na roça, aí 17 anos eu alistei, eu fui pro exército, voltei com 21

anos e vim embora pra São Paulo. Meu avô me tirou (Idoso 2).

Empregada na casa da fazenda, empregada, eu fazia comida, já era mocinha, escravidão! Escravidão! Tomava banho no tanque, dormia no porão, mas não era só eu, tinha três, quatro empregada. Nunca recebemos um tostão (Idosa 8).

A gente trabalhava em fazenda não tinha como sair... Comprava as coisas na mercearia da fazenda e ficava. Era obrigado, de uma fazenda mudava pra outra, era um povo sofrido. De panhar café, tomar chuva (Idoso 5).

Eu fui trabalhar no que veio. Aí na fazenda lá, eu fui trabalhar. Ele disse “vou dar um servicinho bom pra você. Aí me colocou de escritório. Eles eram bons. Fui até pro Estados Unidos com eles. Meu pai fazia o serviço pesado, eu já fui pro administrativo (Idoso 3).

Um dos idosos citados anteriormente contou ter seguido a profissão idealizada desde criança.

Desde criança minha vontade era ser policial. Fui soldado do exército e, em São Paulo, consegui ser investigador de polícia. Fui até o máximo. Dentro desse setor, fui até onde tinha pra ir. Fui pro exército porque eu quis. Fui pro exército até maravilhado assim (Idoso 2).

Um deles permaneceu na mesma ocupação que havia sido colocado desde a infância até a aposentadoria.

Não escolhi no que trabalhar. Porque eu fui trabalhar com uma pessoa nos meus 16 anos, uma costureira fui trabalhar na casa dela, de empregada doméstica, né? Aí eu ia na escola, e ia trabalhar, e ela tinha uma oficina de costura no quintal, assim, do lado da casa. Aí eu via aquelas máquinas, eu via aquelas máquinas, e não conhecia o que era aquilo. Eu achava bonito aquele barulho, né tudo, aí ela disse assim: “Ô menina, vem aqui que vou fazer um vestido pra você”. Aí ela tirou minhas medidas, tal, colocou o pano no croqui tal, aí quando eu provei eu vi aquilo muito lindo, ali, né? A pessoa fazendo ali, aí eu falei quero aprender a fazer isso. Aí ela disse “então você fica meio período trabalhando e meio período até à noite, você vai na escola, vem faz o serviço e depois você vem pra cá”. Aí eu comecei, seis meses e eu já tava fazendo

roupa sozinha. Porque aí eu me interessei, sabe quando você vê aquilo e bate com você (Idosa 1).

Um idoso está trabalhando mesmo após ter aposentado, uma vez que se notou se que ele é uma pessoa bastante ativa.

Depois que eu saí das usinas, trabalhar braçal. Depois, eu caí na prefeitura. Veio vindo, veio vindo de braçal, né? Aí eu caí na prefeitura de motorista e tô até hoje. Aposentei, já aposentei, mas tô trabalhando. Porque se ficar só na aposentadoria não dá, né? (Idoso 7).

Todos os entrevistados destacaram realizar atividades relacionadas e/ou oferecidas pela associação

Fiz vários cursos, já fiz violão, fiz informática, fiz vários cursos assim, crochê, pintura e, hoje, eu faço dança. Uso celular, computador, smartphone, eu venho aqui na Associação, faço caminhada no bosque, venho nos almoço da associação, viajo com a associação (Idosa 1).

Nossa, fiz cursos ótimos. Tô cheia de certificados (Idosa 6).

Além disso, ressaltaram a importância em ter um local para realizar atividades desportivas, organizar viagens e excursões, e desfrutar momentos de lazer.

A associação, eu gosto de tudo. A associação é uma benção de Deus, né? É, como se diz, um refúgio nosso. Se ela não existisse, eu não ia ter tanta oportunidade de me divertir (Idoso 3).

Ter a associação é muito importante, muito importante. Inclusive deveria melhorar muito esse negócio de associação dos idosos que, assim, os governantes tá esquecendo um pouco dos idosos, porque aqui sai caro pros idosos porque toda viagem é cobrado um x, eu acho esse x muito caro, alto pra quem pretende viajar com a associação, tá saindo muito caro e nem todo mundo tem essa condição, e acho que os governantes tão esquecendo um pouco esse lado (Idosa 1).

Eu venho aqui de segunda a sexta. Dessa hora que você me viu chegando [cerca de 13h] até cinco horas. Só não venho de sábado e domingo. Todo ano nós disputa os jogos dos idosos,

tem minha foto ali de medalha, na associação. Eu ando, eu viajo muito. Gosto muito de dirigir (Idoso 2).

O porto seguro pra nós é aqui, né? (Idoso 7).

Aqui, na Associação, eu me sinto bem, minhas amizades de lá de fora também vêm pra cá. E a gente conhece muita gente de fora das viagens, dos passeios. Fazer amizade depois de velho é sem interesse, é amizade sincera (Idoso 4).

Tô curtindo a aposentadoria. Ah, é aqui, e eu venho me reunir. Eu me associei a quatro anos e venho prá cá todo dia (Idoso 5).

Aqui a gente passa umas horas. Encontra os amigos. Dá uma risada. Se não tivesse aqui, seria mais sozinho. Aqui tem contato com gente (Idoso 7).

Sobre o envelhecer, uma das entrevistadas relata não gostar desse processo.

Envelhecer é uma porcaria. Eles falam que não é envelhecer, é maturidade. Você tá pronta. Tá madura. É maturidade. Você aprendeu, você tá pronta. Você já aprendeu tudo, só que começa a esquecer [risos] (Idosa 6).

Por outro lado, de maneira geral, os entrevistados lidam bem com o processo de envelhecimento, focando nos aspectos positivos e tentando relevar os negativos de envelhecer.

Envelhecer pra mim é uma vitória. Pelo que eu passei. Pelo meu trabalho, pelas dores que eu vivi também. E não tenho nada o que reclamar dessa vida (Idoso 2).

Eu acho legal. Não é que é bom. Mas tem que achar bom. Se eu for ver, tá bom demais. Pela minha idade. Pela minha idade, estou satisfeito como estou. Pela minha idade, tenho que fazer uma festa, né? Contar no dedo - mais um! Eu falava de 60, cheguei aos 75. Jovem faz festa. Agora que tem que fazer festa. Todo ano uma festa pra comemorar (Idoso 5).

Tem hora que se você parar pra pensar “eu já tô ali”. Você fica meio assim, mas depois você já esquece e vai embora. Mas com saúde vai tocando. Tem que dar graças a Deus que chegou. Tem muitos companheiros que a gente pegou, que não está aqui, né? Envelhecer é um orgulho que a gente tem, com saúde, né? Eu acho isso aí. Duro é você não envelhecer e mor

rer cedo, e não aproveitar a vida mais um pouco. Mas graças a Deus eu já me sinto realizado (Idoso 7).

Dois deles relataram gostar muito, em virtude do que representa ser idoso.

Agora, a vida é diferente. As rugas do rosto são vida. Vida. Porque são pedacinhos que nós vivemos. E passando ela formou. Cada pedacinho de alegria, de dor, ela foi formando... Vai acompanhando os sorrisos. São rugas de felicidade por elas se formaram na vida (Idosa 8).

Olha, vou falar uma coisa pra você: eu me sinto bem. A melhor coisa que tem é a terceira idade. Eu adoro. Eu adoro. É a melhor coisa. Porque quer dizer que eu vivi muito, eu aproveitei muito. E agora, eu tô no resultado (Idoso 3).

Além disso, destacaram a importância em manter o pensamento jovem e nunca se tornar sedentário.

Então, você tem que querer viver, tem que ser jovem de espírito pra encarar a terceira idade. Se seu espírito for jovem, você encara a terceira idade numa boa, mas se seu espírito não for jovem, minha filha você tá dentro d'água. Porque o envelhecer é envelhecer a carne, e nunca envelhecer o espírito. O espírito tem que ser jovem. Sempre (Idoso 2).

Realizada, a gente não é. Porque se realizar tudo, morreu. Você tem que ter sempre alguma coisa pra realizar. Eu vou buscando. Faço crochê, faço tricô, gosto de saber da política (Idosa 8).

Você tem que viver feliz, ser alegre. Nunca deixar de ter fé. Seja lá qual for sua religião, você tem que ter fé. E sempre agradecer. Ter sempre amor. Perdoar. Não vale a pena guardar. Então vamos se amar, vamos ser feliz, vamos brincar, deixar pra lá as coisas ruins (Idosa 6).

É você não colocar na mente que você está envelhecendo. É você não se olhar no espelho com aquele intuito de olhar a velhice. Isso é um recado que eu deixo, por quê? Porque se toda vez que você se olhar no espelho você for marcar ruga que você adquiriu, ou marcar o ano que você passou, uma perda de memória, uma coisa, você vai envelhecer muito mais, vai perder seu humor, você não vai ser uma boa companhia pra ninguém. Então você tem que levar, tipo assim, eu fui criança, jovem, fui velha, hoje eu sou terceira idade. Velha que eu digo é o pessoal falar quarenta anos tá velha, entendeu? Então

eu fui velha, mas hoje eu sou, hoje eu sou idosa, entendeu? Há uma diferença entre velho e idoso, porque velho é quando você é velho de tudo. Você tem uma mente... Você não gosta de nada, você quer viver recluso, aí você é velho. O idoso não. Eu creio que o idoso tem que ser uma pessoa pra frente, viver uma idade que é só dele (Idosa 1).

Por fim, um deles ainda tratou o envelhecer de forma divertida.

Só envelhece quem não morre cedo. Essa é uma vantagem [risos]. Eu acho que eu sou um véio feliz. Acho não, tenho certeza (Idoso 4).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Todos os seres humanos têm memórias, a vida é preenchida com eventos e experiências. Cada pessoa mantém uma torrente de experiências que podem ser resgatadas, uma vez que algumas se concentram nos estágios iniciais, memórias da infância, os primeiros anos da adolescência e juventude, e outros são mais recentes.

Ao evocar lembranças, a história do sujeito é reconstruída, à medida que os eventos emergem e a história torna-se produto de um amplo processo em que as memórias incorporam elementos do presente e do futuro, resgatando sentimentos e emoções correspondentes aos eventos vividos.

A realização das entrevistas com idosos participantes de um centro de convivência permitiu constatar que a permanência de vínculos afetivos foi fundamental para a manutenção da saúde mental e redução dos efeitos característicos do envelhecer.

Frequentar um espaço onde os idosos realizam diversas atividades físicas, socializam e ainda têm a possibilidade de realizar passeios e viagens em grupo, além do convívio familiar com cônjuges, filhos e netos, permitiu que esses indivíduos se mantenham ativos e continuem exercitando suas capacidades físicas e cognitivas.

Os relatos descreveram uma infância precária e envolta de dificuldades, porém destacaram terem sido felizes de maneira geral. Notou-se que todos os idosos relataram não se recordarem de terem ficado doentes durante a infância. Associam isso à alimentação natural, proveniente de seus quintais e produzidos por eles.

A partir dos depoimentos, constatou-se que a vida laboral se iniciou cedo, muitas vezes substituindo a escolaridade – que era básica e generalizada – e a escolha profissional se deu em consequência dos acontecimentos da vida, não tendo quase nenhum deles escolhido de fato a profissão desejada, ou mesmo realizado somente após a vida adulta.

O relacionamento com pais e irmãos, em geral, foi satisfatório, e embora suas criações tenham sido mais rígidas, compreendem o contexto que levou os pais a agirem dessa forma. Os vínculos fa

miliares mantidos refletiram em suas vidas adultas, sendo re-produzidos em seus relacionamentos afetivos e na construção de suas famílias – relatando terem procurado melhorar alguns aspectos.

Manter o relacionamento interpessoal é parte fundamental para que esses indivíduos se mantenham ativos, e continuem exercitando suas capacidades físicas e cognitivas. Todos os entrevistados relataram manter uma rotina de encontro na associação de convivência, a qual consideram importante para se sentirem participantes do grupo social. Quanto ao processo de envelhecer, relatam que atingir a terceira idade é algo positivo, sendo considerado por muitos uma vitória e ressaltam a importância de manterem-se ativos e com uma postura jovial.

Conclui-se com este estudo que as relações socioafetivas refletem em toda evolução do sujeito no decorrer da vida tendo, portanto, papel fundamental na formação do indivíduo, construção e manutenção de vínculos que refletem diretamente na qualidade de vida ao envelhecer. Além disso, resgatar histórias de vida proporcionou um olhar distinto ao desenvolvimento humano, permitindo arraigar o julgamento sobre as experiências de vida e seus reflexos na formação integral do ser humano.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, E. A. et al. Comparação da qualidade de vida entre idosos que participam e idosos que não participam de grupos de convivência na cidade de Itabira-MG. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 3, p. 435-444, Set-Dez 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/6x5sLZwWqRjPCMZjVKWTrnx/?format=pdf&lang=pt>.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2002.
- BEE, H. **O ciclo vital**. Tradução de Regina Gargez. Porto Alegre: Artmed, 1997.
- BRASIL. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Brasília: Conselho Nacional de Saúde, 2012. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html.
- CARVALHO, J. A. M.; RODRÍGUEZ-WONG, L. L. A transição da estrutura etária da população brasileira na primeira metade do século XXI. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 3, p. 597-605, Mar 2013. Disponível em <https://www.scielo.br/j/csp/a/PrPGy4RXRLpkQmx4qgDxVCh/?format=pdf&lang=pt>.
- CORREA, M. R.; JUSTO, J. S. Oficinas de Psicologia: memória e experiência narrativa com idosos. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v. 1, n. 2, p. 249-256, Jun 2010. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eip/v1n2/a09.pdf>.
- DOMINGUES, A. R. O envelhecimento, a experiência narrativa e a história oral: um encontro e algumas experiências. **Psicologia política**, São Paulo, v. 14, n. 31, p. 551-568, Dez 2014. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpp/v14n31/v14n31a09.pdf>.
- FERREIRA, M. L. M. Memória e velhice: do lugar da lembrança. In: BARROS, M. M. L. **Velhice ou Terceira Idade? Estudos antropológicos sobre identidade, memória e política**. Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, 1998.
- GÁSPARI, J. C.; SCHWARTZ, G. M. O Idoso e a Ressignificação Emocional do Lazer. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 21, n. 1, p. 69-76, Jan-Abr 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/3ChY7zYMtbH33zNhyC67FmS/?format=pdf&lang=pt>.
- LÜDKE, M.; ANDRÉ, M. E. D. A. **Pesquisa em educação: abordagens qualitativas**. São Paulo: EPU, 1986.
- MINAYO, M. C. S. Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 621-626, Mar 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/39YW8sMQhNzG5NmpGBtNMFf/?format=pdf&lang=pt>.
- WICHMANN, F. M. A. et al. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 821-832, Out-Dez 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/MZNRCPFPpyrFLgqg8GRGZm/?format=pdf&lang=pt>.