
**O VIVER E SER SAUDÁVEL NO ENVELHECIMENTO
HUMANO CONTEXTUALIZADO ATRAVÉS DA
HISTÓRIA ORAL***

*Living and being healthy in the human aging
contextualized through oral history*

Marlene Teda Pelzer¹

Juliana Vieira de Araujo Sandri²

RESUMO

Este é um estudo qualitativo com enfoque no envelhecimento dentro do processo de viver saudável, através da História Oral Temática. Realizadas oito entrevistas com pessoas idosas, sendo quatro delas pertencentes ao projeto de extensão UNIVIDA, da UNIVALI e as demais ao grupo de idosos do SESC - Florianópolis (SC). As dimensões espirituais, de gênero, de trabalho, de estética e a arte de envelhecer emergiram das narrativas, permitindo contextualizar o processo de envelhecimento saudável. Este grupo de pessoas idosas conseguiu romper com estereótipos ou preconceitos existentes em nossa sociedade, tornando-se agente do processo de mudança de mentalidade.

UNITERMOS: idoso; narrativas pessoais [tipo de publicação]; envelhecimento.

* Artigo elaborado na disciplina Processo de Viver Humano (2001/1), no Curso de Doutorado em Enfermagem do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da UFSC, sob orientação das Profas. Dra. Lúcia H. Takase Gonçalves, Dra. Rosane Gonçalves Nietschke e Dra. Cleusa Rios Martins.

1 Enfermeira Especialista em Gerontologia Social. Professora Adjunto IV do Departamento de Enfermagem da Fundação Universidade Federal do Rio Grande - FURG. Mestre em Assistência de Enfermagem/UFSC. Doutoranda em Enfermagem pela UFSC.

2 Enfermeira, Docente do Curso de Enfermagem da Universidade do Vale do Itajaí (SC). Coordenadora dos Programas Integrados de Extensão do Centro de Ciências da Saúde - UNIVALI. Mestre em Assistência de Enfermagem/UFSC. Doutoranda em Enfermagem pela UFSC.

1 APRESENTANDO A TEMÁTICA

Pressupondo que a vida é um processo e que não há um processo único de vida para todos nós, mas sim diferentes processos ou cursos de vida, históricos e culturais (FEATHERSTONE; HEPWORTH; TURNER, 1992), entendemos que as pessoas idosas têm muito a apresentar e ensinar às gerações posteriores. Os cursos de vida, próprios da modernidade, se transformam em espaços de experiências abertas, refletindo a heterogeneidade do envelhecimento.

Adultos idosos podem apresentar padrões de comportamento que permitem que eles sejam apontados como pessoas sábias, graças à sua capacidade de lembrar de eventos, de fazer novas associações, de fazer análise éticas e morais e de oferecer alternativas de solução baseadas na experiência acumuladas (NERI, 2001).

A história oral temática adotada como metodologia neste trabalho, oportuniza a revisão de vida. A enfermagem gerontogerátrica sintonizada com o compromisso de prestar um cuidado humano de modo abrangente e integral, não deve e não pode ignorar as diversas dimensões contempladas no processo de envelhecer e ser saudável.

O processo de *revisão de vida* tem uma ocorrência privilegiada na meia idade e na velhice, porque se acredita que reflete uma necessidade evolutiva. A *revisão de vida* é um mecanismo que atua ao longo de toda a vida adulta e, por isto, é fundamental ao alcance da integridade do *self*, cujo coroamento é a auto-aceitação e a sabedoria.

Segundo Frankl (1963)³ citado por Sad (2001), o homem completo não é governado ou regrado por impulsos cegos nem é moldado por sua herança, educação e ambiente. Ao contrário, ele procura seu próprio caminho a despeito de tudo isto. No caminho trilhado incorpora alegria, tristeza, amor e dor, como aspectos significativos de uma trajetória de desenvolvimento para alcançar a maturidade plena.

O objetivo deste trabalho é apresentar o processo de envelhecimento saudável em suas dimensões espirituais, de gênero, de trabalho, de estética e a arte de envelhecer. A escolha destas dimensões deu-se por entendermos serem de relevância para contextualizar a história oral temática correspondente ao viver saudável no envelhecimento.

3 FRANKL, Viktor Emil. **Man's search for meaning**: an introduction to logotherapy. Nova York: Washington:Square, 1963.

2 TRAJETÓRIA METODOLÓGICA

A fonte oral é a base primária para a obtenção de qualquer forma de conhecimento, seja ele científico ou não, onde o registro escrito nada mais é do que a materialização daquilo que foi falado (QUEIROZ, 1991⁴ citado por BRÊTAS, 1999).

Ao todo foram realizadas 08 (oito) entrevistas gravadas e transcritas, conforme um roteiro prévio semi-estruturado, contendo questões abertas relacionadas ao envelhecimento dentro das dimensões estabelecidas.

O critério inicial de busca dos sujeitos da pesquisa foi através do projeto de extensão da UNIVALI – Programa Superior de Extensão – Universidade da Vida - UNIVIDA e o grupo de idosos do SESC – Prainha – Florianópolis (SC) que participa de atividades lúdicas (ginástica).

O programa UNIVIDA é voltado para pessoas com idade igual ou superior a 40 anos, tendo uma duração de dois anos. Seu principal objetivo é trazer informações sobre saúde, direito e cidadania, turismo e lazer com abordagem cultural e geográfica, preparando os participantes para desenvolverem atividades voluntárias.

No SESC, as pessoas idosas realizam uma hora de ginástica de frequência semanal, conduzida por um profissional de educação física. As aulas são acompanhadas de música e consistem de diversos exercícios que visam estimular a flexibilidade, a coordenação motora e a postura correta.

Este estudo foi desenvolvido com a anuência das duas instituições envolvidas (UNIVALI e SESC/Prainha), as quais expressaram interesse na realização do estudo, autorizando a participação daqueles indivíduos que frequentam os seus projetos vinculados à Terceira Idade.

As pessoas idosas entrevistadas foram escolhidas aleatoriamente, conforme a disponibilidade e vontade própria, após a explicação dos objetivos deste estudo. Todas receberam informações conforme determina a Resolução nº 196 do Conselho Nacional de Saúde (CONSELHO..., 1998), que diz respeito às pesquisas com seres humanos. Após a explanação dos objetivos e com o aceite voluntário dos mesmos em participarem do estudo, foi

4 QUEIROZ, Maria Isaura Pereira de. **Variações sobre a técnica de gravador no registro da informação viva**. São Paulo: T.A. Queiroz Editor, 1991.

apresentado e assinado o termo de consentimento livre esclarecido, onde lhes foram assegurados o anonimato e autonomia em sua participação.

As entrevistas foram agendadas conforme a disponibilidades dos idosos e em local privativo, favorecendo as respostas dos mesmos. Elas foram gravadas em fitas cassetes, que após a respectiva transcrição e o retorno dos dados aos envolvidos, bem como a sua análise, foram destruídas.

Buscando assegurar o anonimato dos respondentes optamos por nominá-los com nomes de flores, que representam tão bem nossa diversidade presente na natureza.

Após a transcrição literal dos depoimentos, fizemos a análise partindo da leitura flutuante e através dela obtivemos a essência das narrativas, utilizando ainda as próprias palavras dos idosos. A partir disto, passou-se à elaboração da codificação dos relatos dentro das dimensões correspondentes.

3 REFLETINDO SOBRE AS NARRATIVAS

3.1 Processo de Envelhecer e Ser Saudável

Diante do exposto foi observado que as pessoas idosas entrevistadas percebem o envelhecimento de forma saudável, relatando como algo natural, que faz parte do ciclo vital, podendo significar uma premiação para aqueles que conseguiram alcançar esta etapa.

Quanto ao processo de envelhecer em si, foi verificado que as pessoas idosas apresentam uma percepção otimista, destacando como não tendo percebido o seu envelhecimento, expressando contentamento por ter alcançado a longevidade, valorizando o seu *selfe* preservando a sua autonomia, conforme ilustrado abaixo.

“Eu sou saudável, perfeita, divina e maravilhosa. Só tenho artrose; o bom humor influencia o envelhecimento; as pessoas mais azedas envelhecem mais cedo” (Margarida).

Este depoimento demonstra um forte sentido pessoal, em que a pessoa idosa apresenta construtos de valor, propósito, coerência e sistema de crenças. Para Prager⁵ citado por Freire e Resende

5 PRAGER.E. Meaning in later life: an organizing theme for gerontological curriculum design. *Educational Gerontology*, v. 23, p. 1-13, 1997.

(2001, p. 77), “o sentido pessoal é direcionado pelos valores e temas de vida criados pelas próprias pessoas que interpretam e avaliam suas experiências de vida”.

O envelhecimento bem-sucedido depende de uma construção individual, elaborada ao longo do curso de vida, em que um conjunto de elementos (econômicos, sociais, culturais, políticos e espirituais) é necessário para alcançar esta dimensão.

Alguns depoimentos sinalizam também o envelhecimento com perdas, principalmente quanto às perdas biológicas – alteração dos movimentos, com diminuição da autonomia e perdas sociais – associados com a aposentadoria, como exemplos têm os seguintes fragmentos:

“Tirar os meus movimentos ..., eu tive que parar, pois eu não podia caminhar” (Orquídea).

As limitações biológicas apontadas por Orquídea, correspondem com a afirmação de Moragas Moragas (1997) de que envelhecimento existe, mas não é uma doença, nem necessariamente limitante. Os idosos têm limitações biológicas, mas também muito mais possibilidades do que as divulgadas pelos estereótipos, os quais influenciam sobremaneira o enfrentamento do envelhecimento.

Observamos que existe diferença de percepção no processo de envelhecimento quanto à limitação física, entre as respondentes, ou seja, enquanto Margarida diz que “só tenho artrose”, Orquídea relata “quando eu tive artrose nos joelhos, eu fui inibida de me movimentar”. Esta diferença de percepção quanto ao processo de envelhecimento demonstra a individualidade, a singularidade e a particularidade presentes em cada uma das pessoas, as quais geram uma pluralidade de percepções diante de uma situação limitante, como pode ser bem observado na seguinte verbalização:

“Senti que estava envelhecendo quando aposentei (...) estou fazendo terapia para aprender a viver o meu tempo, ocupando outros espaços” (Violeta).

Segundo Capodieci (2000), a idade da aposentadoria não parece ser um critério adequado para estabelecer o início da velhice, uma vez que muitas categorias profissionais se aposentam bem antes de entrar na terceira idade.

Aposentadoria significa excluir-se, alienar-se. Até bem pouco tempo, o aposentado sofria a desilusão e a desesperança de quem perde alguma coisa. Com o desenvolvimento das ciências da saúde e o estudo das mudanças psicossociais, o aposentado sente-se liberado dos antigos conceitos, perde os seus complexos e encontra condições biopsicossociais para realizar-se como pessoa. Para Guidi (1994), mesmo estando aposentado não se deve passar sem uma atividade.

“... a gente sente o envelhecimento quando começa a sentir dores na coluna, certos desequilíbrio em andar; somatizei a minha aposentadoria com doença, não estava preparada para aposentar. Estou vivendo horas extras, nunca imaginei que chegaria aos 60 anos com esta disposição” (Violeta).

No depoimento acima, existe uma valorização pouco favorável quanto às mudanças de valores e papéis, associar à aposentadoria, o aparecimento de doenças somatizadas. A aposentadoria pode representar ou não um rompimento com o mundo do trabalho. O rompimento é inevitável quando o fator doença se apresenta associado, fator este reconhecido como uma justificativa aceitável pelo imaginário social (CARLOS *et al.*, 1999).

Quanto à mudança de valores e papéis, Moragas Moragas (1997) destaca que, como a pessoa idosa não faz mais parte de um extrato economicamente ativo, fica privada do status que proporciona o produzir, assim como liberada das obrigações sociais. Isto pode converter-se em situações diversas, pois a sociedade que de um lado, a libera de obrigações, por outro, a priva de *status* social e econômico positivo, e seu papel se torna carente de sentido para os valores atuais.

3.2 Focalizando Algumas Dimensões

3.2.1 A Espiritualidade

A espiritualidade é necessária para desenvolver interconexão humana entre as pessoas idosas. A interconexão consiste na fusão do passado, presente e futuro de um indivíduo com o ambiente e com um poder maior. Hungelmann *et al.* (1996), ao realizarem um estudo sobre a espiritualidade entre idosos, encontraram que aque-

les com uma forte crença em um poder maior do que eles próprios, apresentaram um alto nível de bem-estar.

A espiritualidade foi apresentada de forma consistente nas falas das pessoas idosas, expressando-se como algo importante para suas vidas, sendo o papel da fé o de descobrir o sentido de suas vidas e sua verdadeira visão terrena.

Para Novaes (2000), a dimensão da espiritualidade integrada à da responsabilidade e à da fé desloca os pólos de afirmação e de ambição do Ser humano para novos caminhos, ampliando o seu horizonte temporal e revitalizando o banal da rotina e da mesmice do cotidiano; lembrando, por fim, que cabe a todo o Ser humano o privilégio de construir sua vida e dar um sentido ao seu destino. Isto pode ser representado claramente no depoimento a seguir:

“O yoga ajudou a entender o catolicismo; acredito num Ser superior que faz parte de um universo e este Ser comanda toda a galáxia; tenho uma conexão com Deus, não importa o nome que dê; acredito na parte espiritual, para poder viver melhor e eu vivo melhor acreditando no potencial que sou”
(Margarida).

Nos últimos anos os enfoques na dimensão espirituais da saúde têm revelado que a prática da espiritualidade, como a religiosidade, causa benefícios físicos, podendo prolongar a sobrevivência.

A jornada espiritual e respectivas necessidades espirituais, no estudo em questão representado pelo ser humano idoso, estão profundamente enraizadas em cada aspecto do nosso viver, influenciando o significado de cada momento.

3.2.2 A Estética e a Arte de Envelhecer

O envelhecimento anuncia-se em termos da estética. Bem antes de a velhice chegar, assiste-se impotente às modificações corporais.

A estética tem ganhado progressivamente um realce maior, em que as questões do gosto, do invólucro e do espetáculo são valorizadas em nossa sociedade.

De acordo com Figurelli (1997, p. 206), a estética corresponde *“a reflexão filosófica sobre beleza e arte”*. A arte pode ser expressa no cotidiano das pessoas. Assim, viver e estar envelhecen-

do pode também significar a essência da estética expressa através da beleza e da arte.

Caponi (1997) refere que no momento singular da nossa velhice é que se faz possível falar de nossas vidas como sendo belas, dignas ou exemplares, em que se atinge uma narração histórica retrospectiva, que faz de nossa existência parte de um relato.

O envelhecimento pode anunciar-se em termos da estética, como afirma Jorge Luiz Borges no poema *Elogio da Sombra*: “A velhice (tal o nome que os outros lhe dão) pode ser o tempo de nossa felicidade” (GOLDFARB, 1998, p. 56). Como exemplo tem-se a seguinte afirmação:

“Estou vivendo o dia-a-dia, não me preocupo com o que passou, nem com aquilo que vem amanhã, não vou mais sofrer como antigamente, eu vivo o hoje; o compromisso é unicamente comigo, vou até onde posso chegar. Cuido do lazer, escuto música, deito em uma rede para escutar o mar ou fico olhando para ele; deixo o pensamento voar, aí medito e escuto as ondas, isto carrega a minha energia. A gente não deve complicar a vida, ela é simples” (Violeta).

A pessoa idosa volta-se mais e mais para as dimensões fundamentais do seu existir, para o eterno, para Deus. Na velhice, há mais tempo para a oração e para a meditação, para refletir sobre a vida e a morte e descobrir seus significados (LAPENTA, 1996).

A arte e a estética podem ser representadas pelas mudanças biológicas e corporais que ocorrem ao longo do envelhecimento, como narrado abaixo:

“Os homens quando envelhecem ficam muito bonitos e charmosos de cabelos brancos, agora, nós mulheres com cabelos brancos não ficamos bem e quando eu posso procuro pintar” (Rosa).

Bem como Neri (2001) afirma que, até mesmo os marcadores biológicos do envelhecimento apresentam significados sociais contrastantes. Os cabelos brancos das mulheres devem ser disfarçados com cosméticos. Já os cabelos brancos dos homens sinalizam beleza e prestígio.

A morte vista como parte da vida, também permeia a narração dos idosos entrevistados, como um rito de passagem.

“A maioria das pessoas ficam apavoradas com a idade, por causa da morte, eu não tenho medo. Ela é uma passagem, como o nascimento, só que ao inverso” (Violeta).

O depoimento da idosa acima referido sinaliza uma atitude positiva diante da morte, tendo em vista que a considera como uma passagem da vida terrena para uma existência espiritual. As variações nas atitudes diante da morte dependem das condições pessoais.

É impossível fugir à aparência que a morte têm de *amputação afetiva e exílio*, seja para quem parte, seja para quem fica. O viver tece teias de afetividade às quais todos nos ligamos intensamente. A teia cuidadosamente montada com os cuidados que se dá a estrutura de cristal parece vir abaixo com a morte.

3.2.3 Gênero

Para Debert (1999, p. 144) ... “as diferenças nas formas como homens e mulheres representam o que é a velhice e percebem as mudanças ocorridas no envelhecimento, nos contextos urbanos brasileiros, são elementos fundamentais para entendermos o uso sexualmente diferenciado desses espaços: um público masculino na luta pelos direitos do cidadão e pela redistribuição da riqueza e um público feminino na luta por mudanças culturais amplas que caracterizam os novos movimentos sociais”.

Há uma especificidade de gênero na situação da velhice, em que embora os dois sexos possam ter experiências que sejam, ou aparentam ser, comuns, a condição de gênero enseja relações e representações distintas.

Observa-se a recorrência generalizada de mecanismos de resistência ao envelhecimento, desenvolvido principalmente pelas mulheres, a quem tradicionalmente foram cobradas juventude e beleza.

Em relação ao gênero observamos que existe uma percepção negativa dos respondentes quanto ao envelhecimento entre o sexo masculino e feminino, como apontado abaixo:

“O homem fica mais chato, mais malandro, mais acomodado; acho que o homem se acomoda mais na velhice” (Amor-perfeito).

Assim como:

“O homem acomoda-se mais, entrega os pontos, não cuida da saúde, tem vergonha de procurar um médico para fazer exames; o homem é machista; a mulher é muito vaidosa, ela se cuida mais e por isto envelhece mais tarde” (Violeta).

Para Neri e Cachioni (1999) o que decresce com a idade é a plasticidade, isto é, a flexibilidade e a rapidez com que o indivíduo pode mudar em termos comportamentais, físicos e psicossociais, o que se traduz em capacidade de ajustar-se fisicamente, crescer, apreender e inovar.

3.2.4 Trabalho

Esta dimensão no envelhecimento projeta a imagem do ser que envelhece consumindo a vida, grande parte dela no trabalho, como reportado a seguir:

“O trabalho foi a realização da minha vida, dele eu tirava o sustento da família, ele influenciou na educação dos meus filhos; o trabalho é uma sociedade, uma família” (Violeta).

A universalização da aposentadoria, enquanto direito social, é um marco na vida do trabalhador e muito se discute sobre o seu significado para o indivíduo que envelhece. Veras *et al.* (1997) colocam que há duas teorias: uma que identifica a aposentadoria como um momento privilegiado para a realização e possibilidade de desenvolvimento pessoal, com novas relações afetivas, novos espaços de convívio e de relacionamento fora do mundo do trabalho. A outra, que a ela atribui efeitos negativos como fonte de doença e declínio da saúde. Esta última teorização talvez esteja atrelada à passagem, na velhice, de um mundo amplo e público para um mundo restrito e privado, com perda substancial de papéis.

No relato desta narradora é atribuído um significado positivo ao trabalho como algo que a manteve viva, na dimensão econômica e na perspectiva da realização pessoal. Faz jus a Engels (1990), quando afirma que o trabalho é o fundamento da vida humana.

Segundo Loocke (1978), cada ser humano tem uma propriedade em sua própria pessoa, a qual somente ele tem o direito. O trabalho de seu corpo e a obra de suas mãos são propriedade dele.

O trabalho é propriedade exclusiva do trabalhador, nenhum outro ser humano pode ter o direito ao que se acumulou, pelo menos enquanto houver o bastante e com boa qualidade em comum para terceiros.

Entretanto o trabalho em circunstâncias como por esforço repetitivo pode levar à desgastes biológicos com o tempo, fato este descrito neste fragmento:

“Fui lavadeira ... eu sinto às vezes dor nas juntas, pode até ser pelo problema que naquela época a gente lavava a mão” (Amor-perfeito).

Observamos, nesta fala, que a narradora contextualiza sua percepção no que diz respeito à associação entre a atividade realizada anteriormente – lavadeira e a manifestação física que apresenta – dor nas juntas. Sua condição de trabalho certamente influenciou para o aparecimento desta manifestação. Conforme Assis (1998), a importância dos próprios danos causados à saúde pelo trabalho em si e pelas condições de vida da população, são fatores que determinam uma aposentadoria por invalidez ou reservam para a pós-aposentadoria um período não de desfrute e realização, mas de doença e incapacidade.

Outro fator significativo corresponde à exclusão decorrente da separação dos amigos de trabalho, de colegas de igual ou semelhante atividade, considerado como morte social, após a aposentadoria (GUIDI, 1994), conforme relatado abaixo:

“Eu achei muita falta quando aposentei, das minhas colegas, porque eu tinha muita amizade” (Hortênsia).

O mundo contemporâneo tem se caracterizado, freqüentemente, como a era do trabalho, fenômeno global que abrange todas as dimensões humanas, as materiais e as intangíveis. Suas características na sociedade contemporânea começam a mudar, tanto qualitativamente quanto quantitativamente.

Na velhice a pessoa se vê especialmente afetada pelas limitações do trabalho existente, por estereótipos sobre sua capacidade de trabalhar e pela definição clássica do trabalho como obrigação pouco prazerosa da qual se aposenta com o passar dos anos (MORAGAS MORAGAS, 1997).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao finalizar este estudo com as narrativas dos depoentes percebemos que o Ser humano idoso é um Ser em transformação, podendo ainda amar, empreender, trabalhar, criar, em suma, viver. Na nossa sociedade, muitas vezes, nos esquecemos que o mundo dos afetos não sofre um processo de deterioração com o avançar dos anos: cada um de nós tem o desejo de amar e ser amado, ser útil e independente e sentir o significado profundo que representa a sua existência ao longo dos cursos de vida.

Algumas pessoas conseguem ver o seu processo de envelhecimento de forma salutar outras não, deixando ser levadas por um *vazio existencial*, ou seja, não encontram formas de preencher os seus espaços, levando a crises existenciais que repercutem no seu envelhecimento. Frankl (1999)⁶ citado por Freire e Resende (2001, p. 81), coloca que o “vazio existencial”, fenômeno difundido no século XX, pode ser causado pelas perdas sofridas pelo Ser humano.

Aquelas pessoas idosas que se concentram num objetivo, numa tarefa ou missão mantendo-se ativas e focadas num projeto de vida adequado, provavelmente terão uma velhice cheia de sentido. Demonstram, desta maneira, que é possível sugerir e seguir possibilidades de caminhos alternativos para enfrentar a velhice. Envelhecer com plenitude ou completude de sentido constitui-se para Korff⁷ (1975) citado por Schotsmans (1999), como a procura da mais completa qualidade de dignidade humana.

Algumas das formas encontradas pelos idosos para preencher o *vazio existencial* são a espiritualidade, envolvendo a religião e a transcendência, enquanto fontes de sentido para suas vidas.

As pessoas idosas entrevistadas conseguiram romper com esteriótipos ou preconceitos existentes em nossa sociedade, tornando-se agente do processo de mudança de mentalidade, procurando uma maneira de situar-se, de modo significativo, no mundo dos seres humanos e das coisas. Sua busca por acessos privilegiados para a compreensão desta experiência contemporânea as fez remapearem o curso de suas vidas.

6 FRANKL, Viktor Emil. **Em busca de sentido**: um psicólogo no campo de concentração. 9. ed. rev. São Leopoldo: Sinodal (2. ed.); Petrópolis: Vozes, 1999.

7 KORFF, W. **Theologische ethic**. Friburgo: Eine Einführung, 1975.

Enquanto enfermeiras com atuação na área gerontológica reconhecemos nossa responsabilidade de incorporar as pessoas idosas na trama de nossas próprias vidas – ajudando-as a serem novamente os mestres – para que possam ajudar no reparo das conexões fragmentadas entre as gerações. A enfermagem ao conduzir o processo de cuidar de pessoas idosas de forma responsável, zelosa e interativa contribui para a construção e manutenção da vida, favorecendo e estimulando suas potencialidades, assim como fortalecendo a alta-estima positiva destes seres humanos.

Sem a presença das pessoas idosas poderíamos esquecer que estamos envelhecendo. Elas nos lembram que aquilo que vemos tão claramente nelas é um processo do qual todos participamos, não significando uma lenta decadência, mas um amadurecimento gradual. Enquanto discípulas atentas estão dispostas a aprender com elas.

ABSTRACT

This is a qualitative study with a focus on aging in the healthy living process, through the Thematic Oral History. Eight interviews were conducted with elderly people, four of them belonging to the UNIVIDA extension project at UNIVALI and the other to the SESC elderly group-Florianópolis (SC). The spiritual dimensions, of gender, work, esthetics and the art of aging emerged from the narratives, allowing to contextualize the healthy aging process. This group of elderly people managed to break stereotypes or prejudices existing in our society, becoming agents of the changing mentality process.

KEY WORDS: *aged; personal narratives [publication type]; aging.*

RESUMEN

Este es un estudio cualitativo con enfoque el envejecimiento dentro del proceso de vivir saludablemente, a través de la Historia Temática Oral. Realizadas ocho entrevistas con personas ancianas, siendo cuatro de ellas pertenecientes al proyecto de extensión UNIVIDA y las demás al grupo de ancianos del SESC –

Florianópolis. Las dimensiones espirituales, de genero, de trabajo, de estética y el arte de envejecer emergieron de las narrativas, permitiendo contextualizar el proceso de envejecer saludablemente. Este grupo de ancianos consiguió romper con estereotipos o preconceptos existentes en nuestra sociedad, volviéndose agente del proceso de cambio de la mentalidad.

DESCRITORES: anciano; narrativas personales [tipo de publicación]; envejecimiento.

REFERÊNCIAS

ASSIS, Mônica de. O envelhecimento e suas consequências. *In:* CALDAS, Célia Pereira (Org.). **A saúde do idoso: a arte de cuidar.** Rio de Janeiro: UERJ, 1998. 215 p. p. 39-48.

BRÊTAS, Ana Cristina Passarella. **Envelhecimento, saúde e trabalho:** um estudo com aposentados e aposentadas. 1999. 195 f. Tese (Doutorado em Enfermagem) - Escola Paulista de Medicina Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 1999.

CAPODIECI, Salvatori. **A idade dos sentimentos:** amor e sexualidade após os 60 anos. São Paulo: EDUSC, 2000. 236 p.

CAPONI, Sandra. Aestética e o envelhecimento humano: aproximação borgeana à velhice. **Texto e Contexto:** Enfermagem, Florianópolis, v. 6, n. 2, p. 212-220. maio/ago. 1997.

CARLOS, Sérgio Antonio *et al.* Identidade, aposentadoria e terceira idade. **Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento.** Porto Alegre: v. 1, p. 77-88, 1999.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. Resolução n. 196, de 10 de outubro de 1996. Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. **Cadernos de Ética em Pesquisa,** Brasília, v. 1, n. 1, p. 34-42, jul. 1998.

DEBERT, Guita Grin. **A reinvenção da velhice:** socialização e processos de reprivatização do envelhecimento. São Paulo: EUSP, 1999. 266 p.

ENGELS, Friedrich. **O papel do trabalho na transformação do macaco em homem.** 4. ed. São Paulo: Global, 1990. 57 p. (Coleção Universidade popular).

FEATHERSTONE, Mike; HEPWORTH, Mike; TURNER, Bryan S. (Ed.). **The body:** social process and cultural theory. London: Sage, 1992.

FIGURELLI, Roberto. A arte e o envelhecer. **Texto e Contexto:** Enfermagem. Florianópolis, v. 6, n. 2, p. 206-211, maio/ago. 1997.

FREIRE, S.A. ; RESENDE, M.C. de. Sentido de vida e envelhecimento. *In:* NERI. Anita Liberalesso. **Maturidade e velhice:** trajetórias individuais e sócio-culturais. São Paulo: Papirus, 2001. 200 p. p. 71-98.

GOLDFARB, Delia Catullo. **Corpo, tempo e envelhecimento**. São Paulo: Casa do Psicólogo, c1998. 125 p.

GUIDI, Maria Lais Mousinho. A aposentadoria e a reorganização da identidade social. *In: _____*; MOREIRA, Maria Regina de Lemos Prazeres (Org.). **Rejuvenescer a velhice: novas dimensões da vida**. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 1994. 256 p. p.46-79.

HUNGELMANN, Joann *et al.* Focus on spiritual well-being: harmonious interconnectedness of mind-body-spirit: use of the JAREL spiritual well-being scale. **Geriatric Nursing**, Saint Louis, v. 17, n. 6, p. 262-266, Nov./Dec. 1996.

LAPENTA, Victor Hugo Silveira. **A comunidade e o idoso: uma pastoral para a terceira idade**. São Paulo: Santuário, 1996.

LOOKE, John. **Ensaio acerca do entendimento humano: segundo tratado sobre o governo**. São Paulo: Abril Cultural, 1978. (Os pensadores)

MORAGASMORAGAS, Ricardo. **Gerontologia social: envelhecimento e qualidade de vida**. São Paulo: Paulinas, 1997. 283 p.

NERI, Anita Liberalesso. O fruto das sementes: Processos de amadurecimento e envelhecimento. *In: _____*, (Org). **Maturidade e Velhice: Trajetórias individuais e sócio-culturais**. São Paulo: Papirus, 2001. 200 p. p.11-52.

_____; CACHIONI, M. Velhice bem sucedida e educação. *In: _____*; DEBERT, Guita Grin (Org.). **Velhice e sociedade**. Campinas: Papirus, 1999. p. 113-140.

NOVAES, Maria Helena. **Psicologia da terceira idade: conquistas possíveis e rupturas necessárias**. 2. ed. Rio de Janeiro: NAU, 2000.

SAD, I. Revisão de vida, autoconhecimento e auto-aceitação: tarefas da maturidade. *In: NERI, Anita Liberalesso. Maturidade e Velhice: trajetórias individuais e sócio-culturais*. São Paulo: Papirus, 2001. p. 53-70.

SCHOTSMANS, Paul. A vida como plenitude: contribuição dos idosos para uma civilização digna do homem. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 23, n. 4, p. 245-251, jul./ago. 1999.

VERAS, Renato Peixoto *et al.* **Terceira idade: desafios para o terceiro milênio**. Rio de Janeiro: Relume-Dumará, 1997. 192 p.

Entrada na revista: 02/04/02

Início do período de reformulações: 10/05/02

Aprovação final: 28/06/02

Endereço da autora: Marlene Teda Pelzer
Author's address: Rua: Visconde de Rio Grande 467 Aptº. 401
Bairro Cidade Nova
96211 490 - Rio Grande - RS
E-mail: pelzer@ig.com.br