

SAÚDE E SENTIDO DE VIDA: AS VIVÊNCIAS DO ENVELHECER

HEALTH AND MEANING OF LIFE: AGING EXPERIENCES

Joelma Ana Gutiérrez Espíndula

Universidade Federal de Roraima - UFRR

Natália Nunes Ferreira

Universidade Federal de Roraima - UFRR

Resumo. O presente estudo tem por objetivo compreender como os idosos vivenciam a saúde, sentido de vida, e como os aspectos psicossociais influenciam no processo de envelhecer. A partir da metodologia descritiva-qualitativa, tendo como fundamento a abordagem da logoterapia e análise existencial de Frankl, a pesquisa abarca uma atitude integrativa, buscando concepções de vontade do sentido, sentido da vida, liberdade da vontade. Foram realizadas cinco entrevistas com idosos do grupo de extensão Girassol da UFRR. Na análise foram identificados eixos temáticos: experiências do cotidiano da velhice, relações Interpessoais como apoio social, saúde e dificuldades corpóreas deparadas no cotidiano, percepções da finitude e desejos e/ou sonhos a serem conquistados. A maioria dos participantes menciona a família como fundamental na vida do indivíduo, seguido de amigos e grupos sociais, apoiando-os no enfrentamento do cotidiano. Alguns colaboradores ressignificam a perda de seu trabalho quando até então não tiveram uma preparação para a aposentadoria. Pode-se perceber que mesmo diante da tensão vivida pelas transformações psicossociais eles se mostram na existência entre ser e *dever-ser*. Eles abordaram o tema do corpo, levando-os a respeitar os limites impostos pela realidade e buscar o bem-estar e a qualidade de vida cotidianamente.

Palavras-chave: envelhecimento; aposentadoria; aspectos psicossociais; psicogerontologia; logoterapia.

Abstract. This study's aim was to understand how elderly individuals experience health and the meaning of life, and how psychosocial aspects influence the aging process. Using a descriptive-qualitative methodology based on the logotherapy approach and Frankl's existential analysis, this study has an integrative nature, seeking conceptions of will to meaning, meaning of life, and freedom to activate will. Five interviews were held with elderly individuals from the UFRR's extension group, Girassol. The following thematic axes were identified: routine aging experiences; interpersonal relationships as social support; health and bodily difficulties encountered in daily life; and perception of finitude and desires and/or dreams to be achieved. Most participants report that family is essential in an individual's life, followed by friends and social groups, who help them cope with everyday life. Some resignify the loss

of their occupations at a time they had not yet prepared for retirement. Even though they experience tension due to psychosocial transformations, they show themselves in existence between being and must-be. They addressed the body topic, which makes them respect limitations imposed by reality, seeking wellbeing and quality of life in everyday life.

Keywords: aging; retirement; psychosocial aspects; psychogerontology; logotherapy.

INTRODUÇÃO

A população idosa nos dias de hoje tem seu crescimento acelerado, isso significa efeitos econômicos e sociais para os sistemas de saúde, trabalhadores de saúde e orçamentos dos países que tendem a aumentar. O Relatório Mundial sobre envelhecimento (Organização Mundial de Saúde, [OMS], 2015) aponta a necessidade de procurar recursos humanos e financeiros, para melhorar as políticas de saúde e tornando-as mais ativas na prestação de serviço à população idosa. Estima-se um crescimento para 1 em cada 5 pessoas no planeta por volta de 2050.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, em 2020 existirá um número de pessoas com mais de 60 anos de idade em proporção maior que as de crianças até cinco anos. No Brasil, a perspectiva de envelhecimento da sua população para 2025 levará a ocupar a 6ª posição no mundo, ou seja, dez posições a mais que na atualidade (Araújo, 2012). Neste país, a população idosa representa 9% no Brasil, e projeta-se que até 2020 seja de 12% (OMS, 2015). Cumpre assim um papel importante o Estatuto do Idoso (Lei federal nº 10.741, 2004), apoiado na Lei nº 10.741, de 1ª de outubro de 2003, que tem por objetivo proteger e defender aos cidadãos a partir dos 60 anos de idade o direito a saúde, educação, cultura, transporte e lazer.

Assim, torna-se relevante estudos na área da Psicogerontologia porque vem contribuindo de forma significativa na compreensão das vivências das pessoas na fase do desenvolvimento humano, especificamente o envelhecimento e refletindo como atribuem em sua existência o sentido da vida e sentido da morte (Araújo, 2012; Griffa & Moreno, 2001; Motta, 1998; Papalia, Olds & Feldman, 2006).

Com este panorama, a gerontologia assume um papel relevante para tratar e discutir sobre a saúde e o processo de envelhecer. Esta ciência vem contribuindo nas últimas décadas com seu caráter multi e interdisciplinar, colocando no centro das discussões seus aspectos psicossociais junto com aspectos geriátricos (Debert, 1999; Falcão & Dias, 2001; Santos, 2010).

O presente estudo procurou investigar as vivências da saúde, sentido de vida e perspectiva de futuro atribuídos pelos próprios idosos, bem como os aspectos psicossociais influenciam nesse processo de envelhecer, a partir da orientação teórica na perspectiva da Logoterapia e análise existencial de Viktor Frankl (2008).

Do ponto de vista psicológico, o envelhecimento é visto como a fase da maturidade, da abertura para o outro, sabedoria adquirida com o passar dos anos e da experiência acumulada de vida, sendo que muitas vezes vem acompanhado de sentimentos de isolamento, baixa autoestima, depressão e outros problemas que afetam a sua saúde no geral (Stuart-Hamilton, 2002).

O estudo do desenvolvimento humano criado por Erikson em sua obra "Infância e sociedade", publicado em 1969 (Griffa & Moreno, 2001) menciona as etapas vivenciadas pelo ser humano como "crises de desenvolvimento", que são caracterizadas pelas mudanças das tarefas psicológicas e dos papéis sociais que marcam a passagem de um estágio a outro. Neste estudo, será especificado apenas o estágio da pessoa idosa chamada por Erikson integridade versus desespero, sendo o período de lidar com as preocupações fundamentais da vida, tal como, o sentido de integridade do ego,

surge a produção, e quando fracassa em sua tentativa ocorre o desespero.

O envelhecimento psíquico ou amadurecimento não é naturalmente progressivo que ocorre inexoravelmente, como efeito da passagem do tempo, mais também do esforço pessoal contínuo na busca do autoconhecimento e do sentido da vida (Moraes, Moraes & Lima, 2010).

O envelhecimento bem-sucedido não é um privilégio ou sorte, mas uma meta a ser alcançada por quem planeja e trabalha para isso, sabendo lidar com as mudanças que efetivamente acompanham o envelhecer. A velhice jamais deve ser confundida com a doença. A saúde e o bem-estar do idoso estão relacionados intimamente à autonomia e independência que ele possui e a perspectiva do ser humano em atribuir sentido à própria vida. Deve-se, pois, ressaltar que essas transformações necessitam de um cuidado que envolva os aspectos biopsicossociais e espirituais, não apenas o físico do idoso para se evitar que as doenças se instalem.

BASE TEÓRICA DA LOGOTERAPIA DE VIKTOR FRANKL E PSICOGERONTOLOGIA

Viktor Emil Frankl (1905-1997) foi o fundador da Logoterapia, considerada Terceira Escola Vienense de Psicoterapia, posterior a Psicanálise de Freud e a Psicologia Individual de Adler. A Logoterapia está fundamentada em uma antropologia filosófica que tem uma visão integral de pessoa como um ser único, singular e capaz de posicionar-se diante dos condicionamentos da vida, justamente porque possui uma dimensão espiritual que comporta as outras dimensões: física, psicológica e social

(Frankl, 1989, 2003, 2008, 2010). A *dimensão noética* (ou espiritual) reconhece no ser humano uma criatura que pertence a esse mundo, ao mesmo tempo em que esse ser é livre para criar e aniquilar conscientemente a si próprio e seu mundo, encontrando um sentido para sua vida e conceber a possibilidade de morte.

A Logoterapia se caracteriza pela experiência imediata com base na motivação humana para a liberdade e para o encontro do sentido de vida. Para Frankl (2003) não é possível fabricar um sentido, porque a vida em seu processo natural está pleno de sentido. Desta forma nasce das profundezas de cada ser humano uma intenção. Essa intenção assume uma função dinâmica levando o indivíduo a começar um “movimento para”.

O ser humano vive na cultura influenciado por diferentes ideologias dominantes: utilitarista, individualista e hedonista - que assinalam modos de viver de forma imediata e consumista, no intuito de minimizar a dor e o sofrimento. Diante desse modo de se relacionar no mundo, com o outro e consigo mesmo, pode levar a pessoa idosa ao adoecimento, assim como qualquer ser humano não pode viver no mundo sem sentido de vida. A ausência de sentido pode levar o idoso a sensação de inutilidade ou futilidade da vida, podendo levar ao vazio existencial que se manifesta principalmente num estado de tédio e frustração.

Frankl (1989, 2008) ainda explica que sem motivação para guiar sua conduta que orienta nossa escolha frente a necessidade da tomada de decisão, o homem fica perdido e pode mergulhar em um profundo vazio existencial que se manifesta

principalmente sob a forma de um grande aborrecimento. Considerando-se que na fase da velhice a emoção torna-se mais difícil de gerir, a motivação que em alguns casos deixa de existir e é substituída por desilusão, falta de sentido da vida e pela própria personalidade das pessoas idosas se alteram visto que há um desfaçamento entre o ritmo e o estilo de vida ocorrido no passado e no presente. Entre essas alterações estão o declínio nas manifestações da afetividade, ação, emoção, interesse e desejo. Além disso, pode ocorrer prejuízo da memória de curto prazo, de fixação, tais como: esquecer nomes de pessoas, coisas, ou mesmo onde colocou determinados objetos, acentuação das características da personalidade (Rodrigues, 2008; Stuart-Hamilton, 2002).

Frankl (2008) questiona que a pessoa não poderia se perguntar qual o seu sentido de vida, mas antes reconhecer que a pessoa em si está sendo indagada, e que ela mesma pode ser responsável e contestar pela sua vida. Ao encontrar o sentido da vida, o ser humano descobre que nada está isento de sentido, nem mesmo suas experiências de sofrimento e dor diante das frustrações da vida. A pessoa é um ser lançado no mundo à procura de sentido, porque acredita que o sentido move a vida e direciona o indivíduo ao encontro da liberdade, responsabilidade e transcendência. É na relação com o outro que ele pode se descobrir e encontrar a si mesmo (Sommerhlder, 2010).

Diante disso, Frankl (1989) afirma que a *vontade de sentido* impulsiona o idoso, assim como todo ser humano ao seu projeto de vida, aspirações e metas. O ser humano só se torna mais si mesmo se ele fica submerso pela dedicação a uma tarefa, quando se esquece de si mesmo a serviço de uma causa, ou no amor e

cuidado de uma pessoa. O sentido tem um caráter objetivo de exigência e está no mundo, não no sujeito que o experiencia. A *vontade de sentido* é orientada para uma realização de sentido, a qual provê uma razão para a felicidade; isto é, com uma razão para ser feliz, a alegria surge automaticamente como efeito colateral, por exemplo de um atendimento profissional da equipe (médico, psicólogo, assistente social e nutricionista) que ressoe no idoso a relação terapêutica que sinta do profissional a preocupação em atender as suas necessidades e busque conhecer quem é o nosso paciente na sua singularidade, considerando sua personalidade, idade, história de vida e situação vivida por ele.

Frankl (1989, 2008) assinala que cada ser humano está no mundo a procura de satisfazer as suas necessidades psicológica, física e espiritual. Esse último em que criamos a cada instante o sentido, através dos valores. Diante disso, as pessoas tendem a tomar decisões, e agem a partir dos valores de criação, valores de experiência e valores de atitude. Os *valores de criação* envolvem a capacidade da pessoa em inventar algo novo decorrente de atividades concretas. A capacidade criativa faz com que ele seja insubstituível no mundo, uma vez que ninguém consegue repetir a criação do outro, tendo como marca a sua singularidade. Já os *valores de experiência* referem-se às possibilidades da pessoa ser capaz de relembrar vivenciais únicas proveniente das relações interpessoais e da relação com o mundo, como por exemplo: o nascimento de um filho, dia do matrimônio. Por fim os *valores de atitude* estão relacionados com a ética pessoal e a tomada de posição diante da vida, do sofrimento e de tudo que acontece que não se pode

modificar na realidade, mas mudar de atitude/postura, como por exemplo, o adoecimento, se pode aceitar a situação e conviver do melhor modo com ela.

Para Frankl, o homem deve ser valorizado pela sua potencialidade. Este é um indicativo da sua existência. Ao procurar sentido, ele procura saúde mental, de outra forma, quando o idoso recusa sentido, despreza sua própria vida, já que não encontra prazer e nem significado pela sua existência. Portanto, a procura do sentido é uma questão de sobrevivência. Neste termo, se afirma que “a busca do indivíduo por um sentido é a motivação primária em sua vida, e não uma racionalização secundária de impulsos instintivos” (Frankl, 2008, p. 124).

TRAJETÓRIA METODOLÓGICA

A presente pesquisa foi desenvolvida pela abordagem qualitativa e pelo método fenomenológico. A pesquisa qualitativa fenomenológica (Ales Bello, 2006, 2016) se dá no encontro dos significados, buscando desvelar o sentido atribuído pelos próprios colaboradores que vivenciam o fenômeno. A atitude fenomenológica parte da experiência entre o pesquisador e o sujeito. A análise da estrutura das experiências trazidas pelos participantes (idosos) possibilitam compreender horizontes existenciais, considerando a fase do envelhecimento como processo.

A entrevista fenomenológica se constitui em uma modalidade de trabalho em saúde e saúde mental que demanda um método que auxilie a análise de seus significados e a descrição de seus embasamentos metodológicos. Através de uma atitude fenomenológica buscou-se “fixar a atenção nas coisas mesmas” (etapa do método

fenomenológico da redução eidética de Husserl) e a partir de sua descrição construir uma leitura compreensiva das entrevistas. Nessa perspectiva fenomenológica, não pretende interrogar as teorias sobre as coisas, mas para abordar as coisas com um olhar livre de preconceitos das concepções e submergir de uma intuição imediata que permite investigar a experiência subjetiva sem suceder no relativismo, pois se reconhece a multiplicidade de expressões humanas. De acordo com Ales Bello (2004) as vivências não têm organização rígida elas são moldadas pelas variadas expressões culturais e sociais.

Nesta pesquisa foi realizada uma única entrevista de caráter semiestruturada onde o foco principal seria colocado pelo investigador-entrevistador. Triviños (2010) afirma que a entrevista semiestruturada favorece não só a descrição dos fenômenos sociais, mas também sua explicação e a compreensão de sua totalidade, além de manter a presença consciente e atuante do pesquisador no processo de coleta de informações.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Roraima (CAAE: 55788616.9.0000.5302), de acordo com a Resolução n. 466/2012. A pesquisa foi composta por 5 (cinco) entrevistados, sendo três do gênero feminino e dois do gênero masculino, na faixa etária de 64 a 75 anos de idade do Projeto de extensão da Universidade Federal de Roraima - UFRR, chamado Girassol. Os critérios de inclusão foram aqueles idosos que tinham idade a partir de 60 anos e participantes do Programa Girassol/UFRR. A exclusão, seriam aqueles que não tivessem disponíveis para participar do estudo, não aceitar o uso do gravador e assinar

o Termo de Consentimento livre esclarecido. A pesquisadora explicou o objetivo e a relevância do estudo e logo em seguida convidou os participantes a assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (em duas vias). A partir disso, deu-se início as entrevistas semiestruturadas com o uso de um roteiro, contendo a caracterização do participante, com informações sociodemográfica e em seguida foi utilizada uma pergunta norteadora: conte-me como está a vida nesse momento do envelhecimento? Foram realizados desdobramentos dessa pergunta relacionadas ao contexto cotidiano, saúde, sentido de vida e relacionamentos interpessoais, além de questões referentes à consciência da finitude, desejo e expectativa futura.

Durante todo o processo da coleta de dados foi adotada uma postura cautelosa e empática na entrevista no qual foi assegurado o sigilo e a privacidade, sendo reservada a identificação ou dados que poderiam comprometer o participante. O risco mínimo atrelado durante a entrevista consistiu em um possível desconforto psicológico que pôde ser ocasionado pela manifestação de diferentes emoções durante a narrativa das experiências. Diante disso, os benefícios esperados dessa participação foram à possibilidade de acolhimento da livre expressão de pensamentos e emoções, além de intervenções de apoio para que possam evitar e/ou reduzir efeitos e condições adversas que possam acarretar danos, considerando suas características e o contexto do participante da pesquisa. A qualquer momento o(a) colaborador(a) poderia se recusar a participar do estudo, tendo o direito e a liberdade de retirar seu Assentimento Livre e Esclarecido em qualquer fase da pesquisa,

independente do motivo e sem nenhum prejuízo a sua pessoa.

ANÁLISE DE DADOS DAS ENTREVISTAS

Para auxiliar a análise das entrevistas foi utilizado o tratamento dos dados fundamentada na atitude fenomenológica indicada por Ales Bello (2004, 2000), a partir do relato dos colaboradores, com o objetivo de analisar a perspectiva da logoterapia e psicogerontologia. Para isso foi realizado a leitura de cada entrevista, as transcrições dos dados foram feitas em que a pesquisadora transformou a linguagem do cotidiano do sujeito em linguagem apropriada com ênfase no fenômeno em estudo. Em seguida, foi obtido a determinação das partes que continham o mesmo significado estruturante (a investigadora adentra na redução fenomenológica para descrever as Categorias).

A análise fenomenológica se apoia no sentido das experiências vividas para chegar à essência das vivências dos idosos, enquanto descrição que não pára na factualidade, mas que quer conhecer intuitiva e imediatamente esse dado essencial (vivências) na redução fenomenológica. Tal atitude, faz-se necessária por haver na descrição do sujeito múltiplas realidades expressas, e almeja esclarecer as conexões de sentidos comuns, separando o que não era da mesma natureza, o que interessa é o peculiar para a compreensão das experiências vividas dos idosos e confrontar com a compreensão dos referenciais teóricos selecionados.

A abordagem teórica da Logoterapia tem uma atitude integrativa, que abarca sua condição ontológica. A partir de suas concepções de liberdade da vontade, vontade do sentido e

sentido da vida se configuram como elementos constitutivos na análise da perspectiva da logoterapia de compreender as vivências do processo de envelhecer para os colaboradores.

RESULTADOS E DISCUSSÕES: DIALOGANDO COM O REFERENCIAL TEÓRICO

A partir das transcrições cuidadosas das entrevistas possibilitou a apreensão de cinco categorias relevantes para analisar sob o olhar da logoterapia, o sentido do envelhecer. A partir da nomeação das categorias, foram confrontadas com o objetivo para evidenciar o específico de cada entrevista e a frequência que se mostrou o mesmo tema nas outras entrevistas. Foram identificadas cinco categorias: 1. Vivência de experiência no cotidiano da velhice; 2. Saúde e dificuldades deparadas no cotidiano; 3. Relações Interpessoais como apoio psicossocial; 4. Consciência da finitude; 5. Concretização de sentido de vida e expectativa futura.

VIVÊNCIA DE EXPERIÊNCIA NO COTIDIANO DA VELHICE

Os aspectos relacionados às experiências vividas no cotidiano na fase da velhice, foi notado que as atitudes e posicionamentos frente às experiências podem favorecer na promoção de satisfação com a vida e bem-estar psicológico. Essas experiências que os idosos estão vivenciando emergiram momentos significativos que estão presentes na seguinte fala:

“Pra” mim essa fase de agora está ótima porque eu faço parte do conselho estadual dos idosos daqui de BV. Faço parte do grupo do Sesc e no meu sindicato como faço parte do

departamento dos aposentados com vários idosos, professores e educadores aposentados, com isso nos propomos a fazer viagens... Sempre viajamos em grupo e o ano passado em janeiro fomos para o Maranhão... Semana passada mesmo nós fomos para Rorainópolis “pra” dançar. Eu danço quadrilha, danças country, cigana e carimbó (P1, 65 anos, sexo feminino).

Percebe-se no depoimento da P1 que o momento atual de sua vida até então vem acompanhado de sentimentos de satisfação, e uma vontade de sentido da fase do envelhecer. O essencial para P1 é viver uma vida plena de sentido, independente do número de anos vividos. Na Logoterapia, esses sentimentos de esperança e desejo de realização têm um aspecto fundamental da *vontade de sentido*, uma vez que, se existe uma expectativa de futuro, existe sentido de vida. Considera ainda que cada pessoa tem uma vocação própria ou missão específica na vida, uma tarefa concreta que exige realização (Frankl, 2008).

Ainda na narrativa da participante também vem à manifestação dos seus sentimentos e motivações através da dança e isso faz com que se sinta satisfeita e realizada na vida no momento. Outro aspecto positivo que a maioria dos participantes disseram que a fase da velhice considerada como única, com sua singularidade e que não se deixam levar pelo comodismo.

Nos depoimentos abaixo os P2 e P3 relatam que o momento atual de suas vidas até então vem acompanhado de sentimentos de realização, e uma vontade de sentido do envelhecer.

Muito bom. Eu estou ativo, me

exercitando mentalmente, fisicamente e até a responsabilidade também aumenta mais e deixa o sedentarismo de lado. Nesse momento eu “tô” aproveitando “pra” estudar, eu já fiz curso de Espanhol, comecei fazer Inglês mais o professor não finalizou o curso e agora estou participando desse projeto Girassol da UFRR (P2, 64 anos, sexo masculino).

A maioria dos participantes mostra que estão sempre em busca de novas experiências, seja através de uma participação de atividades educativas, por exemplo, o projeto Girassol promovido pela Universidade Federal de Roraima, como na fala do P2, bem como a possibilidade de desenvolver novos interesses e ocasiões de continuar aprendendo e experimentando situações novas.

DIFICULDADES DEPARADAS NO COTIDIANO

Pode-se considerar que uma das situações que mais marcam a fase da velhice são as dificuldades que os idosos se deparam no seu cotidiano relacionado a perda física e perda da ocupação laboral pela aposentadoria foram expressos de diferentes formas como assinaladas. No depoimento da P2 menciona a dificuldade que foi atribuída com relação a perda física e suas limitações.

A dificuldade maior que eu tenho é a de não enxergar bem, sabe eu tenho que ter muito cuidado porque eu “tô” fazendo um tratamento. Eu já fiz duas operações no olho direito, e no outro eu fiz uma operação, mas não adiantou mais. Não enxergo nada com esse. E o outro “tá” no caminho da mesma coisa (P2, 64

anos, sexo masculino).

Nessa situação, à perda gradativa da vista que aos poucos foram se tornando prejudicial para o mesmo, tendo que recorrer a algumas cirurgias com oftalmologista. Quando as pessoas se deparam com a imprevisibilidade do final da vida e se vê diante de circunstância ameaçadora à integridade, no caso de P2 a degradação do corpo físico, geralmente se mobiliza e se adapta para uma possibilidade de continuar vivendo.

Já P3 não associa nenhum tipo de dificuldade em seu contexto e ainda afirma que se sente muito bem e que não tem nenhum problema referente a saúde:

Eu não tenho dificuldade. Eu tenho muita energia. A única coisa que posso dizer que tenho é diabetes, mas não considero um problema. Eu me cuido, faço uma boa alimentação. Olha “pra” você saber eu nunca tive problemas com doenças. É normal você ter uma gripe, uma outra coisa. Mas no meu caso, sempre fui muito forte. Tem gente que é bem mais nova do que eu e tem problema de vista. Eu não tenho. Enxergo muito bem. Vejo que tenho umas amigas sedentárias. Eu não sou assim. Não gosto de ficar acomodada (P3, 75 anos, sexo feminino).

A velocidade, o tempo e o grau de modificações físicas apresentadas durante a vida dos colaboradores idosos são muito individualizados. Essas alterações são influenciadas por fatores genéticos, ambientais, de saúde e de inúmeros outros elementos (Griffa & Moreno, 2001, Monteiro, 2001; Stuart-Hamilton, 2002).

Peter (1999) em sua tese de doutorado sobre a antropologia como terapia em Frankl

afirma que o ser humano não se reduz somente naquilo que ele é, mas é capaz de autodeterminar e autotranscender - características essenciais ao ser do homem. P3 sendo livre para posicionar diante de qualquer circunstância que nos arrebatava.

Frankl (2008) afirma que o estado noodinâmico é o equilíbrio entre aquilo que se é e aquilo que se deveria ser, é o mais adequado à normalidade do ser humano. Neste sentido, quando o idoso se encontra em uma situação adversa e estabelece uma meta para sair de onde está, o estado normal de tensão noodinâmica o equilibra e o auxilia para que ele supere os seus obstáculos, desde que aceite o desafio de seguir em frente sem o receio do fracasso. Nesse caso, quando o idoso se encontra em uma situação adversa e estabelece uma meta para sair de onde está, o estado normal de tensão noodinâmica o equilibra e o auxilia para que ele supere os seus obstáculos, desde que aceite o desafio de seguir em frente sem o receio do fracasso (Oliveira & Silva, 2013).

Uma outra dificuldade experienciada pelos colaboradores foi à perda da ocupação laboral pela Aposentadoria. P5 percebe a sua condição atual de aposentada (perda da ocupação laboral), algo que revela o seu ser e o lugar de que nos ocupamos no mundo, uma oportunidade para ela vir a ser si mesmo.

Mas é a questão que eu estou desempregada. Viver encostada é muito ruim. Porque eu comprei uma TV e “tô” pagando faz dois anos. Viver pagando faturas é muito ruim né? Pior que a TV quebrou e não durou nem um ano. Até hoje estou pagando essa televisão (P5, 76 anos, sexo feminino).

P5 diferente dos outros participantes

associa sua dificuldade a questão da aposentadoria, que até então não está sabendo lidar com a perda do seu trabalho quando até então não tinha tido uma preparação para a aposentadoria. Pode-se perceber que nesse processo houve uma perda considerada para a participante que foi seu trabalho, considerando que a mesma não estava preparada para tal situação. A aposentadoria como a participante caracteriza como “encostada” foi uma ruptura significativa na história individual da participante, pois implica uma mudança radical da organização do seu tempo, e também das entradas financeiras. Ainda no relato, a aposentadoria foi uma forma de libertação de uma atividade que tenha sido desagradável, insatisfatória e o indivíduo queira simplesmente descansar ou experimentar uma sensação de liberdade. O que não foi o caso de P5 que está sem saber o que fazer depois que largou seu trabalho.

A Organização Mundial de Saúde (2015) destaca diferentes aspectos podem colocar em risco a saúde mental do idoso, entre eles: condições de trabalho estressante, rápidas transformações sociais, estilo de vida não saudável, violência e violação dos direitos humanos e exclusão social. A promoção de saúde mental inclui ações que deixem às pessoas adotar e cultivar estilo de vida saudável.

Isso se justifica quando Bulla (2005) acrescenta que o convívio social, os relacionamentos interpessoais e as trocas de experiência, antes possibilitadas pelo trabalho, agora muitas vezes são substituídas pelo isolamento e pela ociosidade, levando a fase da velhice a ser marcada por sentimentos de inutilidade produtiva e de dificuldade para o estabelecimento de novas relações sociais e uma

aceitação de um novo estilo de vida gerado pela aposentadoria.

A aposentadoria é uma ruptura significativa na história individual, pois implica mudança radical da organização do tempo, das entradas financeiras e, especialmente, vem carregada de valor simbólico, pois altera o papel social desempenhado até este limite. Uma vez afastado do meio produtivo habitual, a tendência é buscar uma reorganização espacial, temporal e de identidade, quando essa aposentadoria acontece tardiamente e alcança o adentrar da terceira idade. A aposentadoria é o período de reestruturação da identidade pessoal e a afirmação de novos pontos de referência (Rodrigues, 2008).

RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS COMO APOIO PSICOSSOCIAL

Ah é muito boa! Porque eu sou muito querida pela minha família. Ainda mais porque eu não sou a mais velha, eu tenho quatro irmãos aqui em BV e uma irmã, e tem outra que já faleceu. A gente é bem unido, a gente passa o final de semana um na casa do outro. Quando não dá a gente telefona, principalmente se fala pelo WhatsApp. Fora que eu tenho vários grupos de amigos, incluindo o pessoal lá do SESC (P1, 65 anos, sexo feminino).

Na fala do P1 apresenta elementos de apoio à família e os amigos que possuem fora do seu ambiente familiar. A participante atribuiu significado para a compreensão do mundo da vida em relação intersubjetiva (social) e estabelece laços com seus familiares e estende para o apoio social dos amigos, dispondo de recursos psicossociais que lhes favoreçam

encontrar um sentido de vida a partir das experiências a quais se exponham, além de crenças e estados emocionais positivos, regulação afetiva e autoestima (Falcão & Dias, 2001).

Observa-se, ainda, que a pessoa idosa precisa acreditar em si própria, e assumir as alterações inerentes ao processo de envelhecimento, aceitando as perdas, mas percebendo-se com possibilidades de desenvolver novos interesses e oportunidades de continuar aprendendo e experimentando situações novas. Pode-se analisar essas situações na seguinte narração:

Minha relação com minha família é boa. Meu marido teve um AVC e faleceu. Desde então eu morava sozinha. Até que uma das minhas filhas me ligou e me convidou “pra” morar com ela. Aí eu vim. Então quando eu estou em casa gosto de ficar com o meu neto, já que minha filha passa o dia fora e só chega à noite (P3, 75 anos, sexo feminino).

Frankl (1989) denomina esse momento de estado noodinâmico. Neste caso, quando o indivíduo se encontra em uma situação adversa e estabelece uma meta para sair de onde está, o estado normal de tensão noodinâmico o equilibra e o auxilia para que ele supere os seus obstáculos, desde que aceite o desafio de seguir em frente sem o receio do fracasso.

Além disso, os valores de atitude também ficaram evidente na medida em que a participante teve uma tomada de posições diante da vida. Às vezes temos atitudes firmes e não mudamos porque acreditamos naquilo que fazemos. Outras ocasiões exigem maior

ponderação e mudanças de atitude (Frankl, 2008).

Falcão & Dias (2001) apontam que as redes sociais de apoio podem sofrer modificações em sua estrutura e função em consequência das necessidades das pessoas em diferentes etapas e situações da vida. Assim, as famílias que oferecem apoio aos colaboradores idosos possuem normas, condutas, valores e expectativas específicas que dependem dos tipos de ajuda necessária, às vezes pode ser material, instrumental ou emocional e dos serviços públicos e de saúde, informações e recursos disponíveis a eles e por outros meios.

CONSCIÊNCIA DE FINITUDE

“É ‘pra’ isso que estamos aqui. Cuidando do nosso corpo, cuidando da nossa alimentação, da nossa mente, ‘pra’ você ter uma noção, a minha mãe tem 83 anos, não toma remédios e nem usa óculos” (P1, 65 anos, sexo feminino).

P1 teve consciência de sua finitude na medida em que percebe que o seu corpo físico vai desgastando. Acreditando assim que é preciso estar sempre se exercitando, fazendo uma boa alimentação e mantendo a mente em atividade (Programa Girassol). O ser humano se depara com a imprevisibilidade do final da vida, e que se vê diante de circunstância ameaçadora à integridade, como no caso de P1 a degradação do corpo físico, geralmente se mobiliza e se adapta para uma possibilidade de conviver com o adoecimento, como por exemplo, a diabete e ter uma qualidade de vida (Frankl, 2008).

Um outro depoimento menciona que ainda não quer pensar na sua velhice. Mas, se compara com outros idosos e percebe ativa e com saúde.

Não penso sobre isso. Eu nem lembro

que estou envelhecendo e até me esqueço que já tenho 75 anos. (Risos). Um dia, um dos meus netos que mora em Minas Gerais me ligou e perguntou: vó quantos anos a senhora tem mesmo? Aí eu falei que 74 porque isso foi ano passado. Mas a senhora faz o que aí? Porque as que eu vejo aqui as mulheres de 54 só ficam sentadas ou deitadas o dia todo. (Risos). Eu liguei “pra” uma tia minha que tem 93 anos “pra” desejar feliz aniversário e ela me disse (risos) que ela não estava fazendo 93 anos e sim 39 anos (P3, 75 anos, sexo feminino).

P3 relata não pensar sobre a finitude por não considerar ou se achar velho. Apenas algumas colaboradoras mencionaram explicitamente o assunto em relação à consciência de finitude e o processo de envelhecimento.

Uma outra colaboradora relaciona a vida com os ensinamentos religiosos.

É a primeira coisa que a gente aprende na palavra de Deus. Que aqui nessa terra, estamos apenas de passagem. Por isso que Deus nos ensina que temos que fazer o bem a todos. Não importa quem seja, pobre, rico, feio, bonito, doente, saudável, não importa, temos que fazer o bem “pra” que nós também venhamos receber o bem. (P4, 70 anos, sexo masculino).

P4 tem sua consciência de finitude na religiosidade, acreditando que Deus (ser espiritual) os ensina que as pessoas têm que fazer sempre o bem para receber a recompensa. Assim, os idosos determinam metas e projetos futuros, para que internamente viva aquilo que ainda não pode ser vivido. Eles antecipam-se e visualizam

um futuro, podendo mirar para a vida de maneira otimista. Isto seria o entendimento do projeto de vida de cuidar do corpo, da alimentação, da mente, do coração, da busca de um sentido para a vida e busca de sentido para morte, que está relacionada e figurada na aproximação do fim.

Ao tomar consciência da finitude da vida não pode significar acelerar a hora da morte. Mas, para que a morte nos surpreenda vivos, investimentos afetivos devem ser possíveis e projetos realizáveis. O fato de que somos mortais, que nossa vida é finita, que nosso tempo é limitado e nossas possibilidades também, esse fato é que principalmente faz com que pareça pleno de sentido empreender algo, aproveitar uma oportunidade, realizar, satisfazer, aproveitar e preencher o tempo. A morte significa a pressão para tal. Assim, a morte constitui o fundo sobre o qual o nosso ser é exatamente um ser responsável (Frankl, 1990).

CONCRETIZAÇÃO DE SENTIDO DE VIDA E EXPECTATIVA FUTURA

Os participantes narraram durante suas falas a vontade de sentido, planos que ainda pretendem fazer/conquistar na vida. Essa situação foi notada tanto na fala da participante P1, quanto os participantes P3 e P4 apresentaram o sonho em comum que é de poderem viajar para conhecer um novo país. A vontade de sentido se mostra através do desejo de conhecer novos lugares ou retornando espaços já percorridos constataram outro aspecto que dá um sentido de vida. P1 disse: "Ah. Viajar. Viajar mais e mais. A Itália é linda. Mônaco é maravilhoso. Na vez que fui passei muito rápido então eu quero voltar 'pra' conhecer melhor" (P1, 65 anos, sexo feminino).

"Eu desejo muito conhecer a Itália. Acho linda. Meu neto me prometeu que quando ele passar em um concurso público vai me levar 'pra' conhecer. Mas eu falei 'pra' ele acelerar porque eu quero está viva ainda" (risos) (P3, 75 anos, sexo feminino).

Já P4 está realizando o sonho de possibilitar construir uma casa confortável para ele e sua família morar. Ele disse: "Sonho que eu 'tô' tendo no momento é que eu tô trabalhando e posso trabalhar pelo menos mais cinco anos. Quero construir minha pequena casa, derrubar a tenda e levantar uma casa nova. Esse é meu sonho" (P4, 70 anos, sexo masculino).

Na Logoterapia, o sentimento de esperança e desejo de realização têm um aspecto fundamental da vontade de sentido, uma vez que, se existe uma expectativa de futuro, existe sentido de vida (Frankl, 2008). O autor considera ainda que cada pessoa, seja jovem ou idoso tem uma vocação própria ou missão específica na vida, uma tarefa concreta que exige realização. Entretanto, o sentido não é algo estático: o sentido muda de acordo com cada pessoa humana e a circunstância em que se encontra, uma vez que a existência de cada de ser humano apresenta um caráter único e as situações nas quais está envolvido são únicas e irrepetíveis

Nesse sentido, dar sentido à vida na velhice é uma forma de estabelecer e concretizar sonhos para muitas pessoas, como se apresentam nas vivências experienciadas dos colaboradores pode ser difícil quando já se tem uma idade avançada, diferente dos resultados que mostram ao contrário. Os idosos entrevistados, mesmo com os dilemas e dificuldades ainda acreditam na liberdade de sentido e procuram na vida por um sentido e mostraram concretização de

sentido e perspectiva de futuro, através das mudanças de atitudes que são encarados de forma positiva.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A busca contínua por sentido para as experiências de vida na fase do desenvolvimento da velhice remete a reflexão do processo de se buscar um sentido de vida no envelhecimento e faz levantar a questão de como o ser humano pode superar as adversidades quando se tem um projeto de vida.

Os resultados mostram que o envelhecimento como experiência revela o poder que cada um tem de dar significado ao outro, ao mundo, a si próprio e a circunstância, sejam elas dolorosas ou não. Assim, o idoso pode encontrar um sentido de ser e existir, especialmente quando ele se encontra socialmente bem amparado.

Outro elemento significativo para os colaboradores foram as relações interpessoais como apoio social, tanto de familiares e amigos que se mostraram fundamentais nesse processo do desenvolvimento humano, porém, as relações sociais por si só não são responsáveis pelos índices encontrados, e sim a qualidade dessas

relações que se mostram capazes de fomentar no indivíduo o desejo de sentido.

Além disso, nos discursos dos idosos apontaram que o sentido de vida está relacionado às conquistas pessoais, materiais e familiares, além do apoio social que inclui os amigos. Ao passo, que mesmo com as dificuldades apresentadas no cotidiano, não se deixam desanimar e encaram a vida de forma positiva, e que independentemente da idade avançada pretendem realizar e conquistar mais ainda seus sonhos e ter assim, uma vida plena de sentido.

Nesse sentido, os objetivos referentes a pesquisa foram alcançados, de forma que realizar estudos voltados para a investigação do sentido de vida em idosos, assim como os demais públicos contribuem para o estudo do desenvolvimento humano e para a compreensão da importância terapêutica pelo sentido de vida no processo do envelhecimento. Assim, faz-se necessário, nesse momento, o olhar do atendimento da equipe multidisciplinar para perspectiva psicossocial e auxiliar a redescobrir um sentido fundamental para a existência dos idosos, que possa orientar a acreditar que sua vida futura, quão breve possa ser, pode ser bem vivida.

REFERÊNCIAS

- Araújo, E. N. (2012). *Práticas Psicogerontológicas nos cuidados de idosos*. Curitiba: Juruá.
- Ales Bello, A. A. (2000). *A fenomenologia do ser humano: traços de uma filosofia no feminino*. Bauru: EDUSC.
- Ales Bello, A. A. (2004). *Fenomenologia e ciências humanas: psicologia, história e religião*. Bauru: EDUSC.
- Ales Bello, A. A. (2006). *Introdução à fenomenologia*. Bauru, SP: Edusc, 2006.

- Ales Bello, A. A. (2016). *Il senso dell'umano: tra fenomenologia, psicologia e psicopatologia*. Roma: Castelvecchi.
- Lei federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003 (2004). Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Brasília: Secretaria Especial dos Direitos Humanos.
- Debert, G. G. (1999). *A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento*. São Paulo: Universidade de São Paulo/Fapesp.
- Falcão, D. V. S. & Dias, C. M. de S. B. (org.). (2001). *Maturidade e Velhice: trajetórias individuais e socioculturais*. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo.
- Frankl, E. V. (1989). *Um sentido para vida: psicoterapia e humanismo*. Aparecida, SP: Ideias & Letras. (Trabalho original publicado em 1978).
- Frankl, E. V. (2003). *Psicoterapia e Sentido da vida*. São Paulo: Quadrante. (Trabalho original publicado em 1946).
- Frankl, E. V. (2008). *Em Busca de Sentido: um psicólogo no campo de concentração*. Petrópolis: Vozes. (Trabalho original publicado em 1945).
- Frankl, E. V. (2010). *A Presença não ignorada de Deus*. Petrópolis, RJ: Vozes. (Trabalho original publicado em 1948).
- Griffa, M. C. & Moreno, J. E. (2001). *Chaves para a psicologia do desenvolvimento*. São Paulo: Paulinas.
- Moraes, E. N.; Moraes & F. L.; Lima, S. P. (2010). Características biológicas e psicológicas do envelhecimento. *Rev. Med Minas Gerais*, 20(1), pp. 67-73.
- Motta, L. B. (1998). O que determina nosso Envelhecimento? O que é Envelhecimento? Em: C. P. Caldas (org.). *A Saúde do Idoso: a arte de cuidar*. Rio de Janeiro: UERJ.
- Monteiro, P. P. (2001). *Envelhecer: histórias-encontros-transformações*. Belo Horizonte, MG: Autêntica.
- Oliveira, E. K. S. & Silva, J. P. (2013). Sentido de vida e envelhecimento: relação entre os pilares da logoterapia e bem estar psicológico. *Rev. Logos & existência*, 2(2), pp. 135-146.
- Organização Mundial de Saúde [OMS]. (2015). *O Relatório Mundial sobre Envelhecimento e Saúde*. Genebra; OMS. Disponível em: <http://www.sbgg.org.br/oms/>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2006). *Desenvolvimento humano*. Porto Alegre: Artmed.
- Santos, S. S. (2010). Concepções teórico-filosóficas sobre envelhecimento, velhice, idoso e enfermagem gerontogeriatrica. *Revista Brasileira de Enfermagem (REBEn)*, 63(6), pp. 1035-1039.
- Sommerhlder, C. (2010). Sentido de Vida na Fase Adulta e Velhice. *Psicol. Reflex. Crit.* 23(2). pp. 270-277.
- Stuart-Hamilton, I. (2002). *A psicologia do envelhecimento: uma introdução*. Porto Alegre: Artmed.

Triviños, A. N. S. (2010). *Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa na educação*. São Paulo: Atlas.

Enviado em: 17/12/2016

Aceito em: 01/03/2017

SOBRE OS AUTORES

Joelma Ana Gutiérrez Espíndula. Doutora em ciências da saúde do Programa de Enfermagem Psiquiátrica pela Universidade de São Paulo de Ribeirão Preto, Mestrado em Psicologia no Programa de Pós-graduação em Psicologia na FFCLRP- USP, Professora adjunta IV do Curso de Psicologia do Centro de Educação e Professora credenciada do Programa de Pós-graduação Ciências da Saúde da Universidade Federal de Roraima - Boa Vista - Roraima.

Natália Nunes Ferreira. Graduada em Psicologia pela Universidade Federal de Roraima - Boa Vista - Roraima.