

ROSILENE ALVES DE SOUZA LIMA

**A CONSTRUÇÃO DO
ENVELHECIMENTO**

**Pontifícia Universidade Católica de São Paulo
MESTRADO – GERONTOLOGIA
2004**

ROSILENE ALVES DE SOUZA LIMA

**A CONSTRUÇÃO DO
ENVELHECIMENTO**

Dissertação apresentada à Banca Examinadora da Pontifícia Universidade de São Paulo, como exigência parcial para obtenção do título de Mestre em Gerontologia, sob a orientação da Professora Dra Elizabeth F. Mercadante.

**Pontifícia Universidade Católica de São Paulo
MESTRADO – GERONTOLOGIA
2004**

Banca Examinadora:

Dedicatória

Aos meus familiares, pelo apoio que me foi dado.

A Profa. Dra. Elizabeth F. Mercadante, pelo seu carinho e simplicidade, e pela dedicação a este trabalho.

A Profa. Dra. Suzana Medeiros, a Professora Ruth Lopes, a Profa. Dra. Vera de Almeida e à Profa. Dra. Beltrina Corte, pelo carinho e atenção.

Principalmente a todos aqueles que participaram das entrevistas deste trabalho.

Agradeço imensamente ao Silas pela colaboração, amor e carinho dedicado à mim no final da tese.

Agradeço ao meu amigo César pela dedicação e compreensão.

Resumo

A presente dissertação de mestrado consiste na análise de um estudo orientado por um roteiro de entrevista, por meio do qual foram ouvidos dois grupos de seis indivíduos, para empreender um estudo comparativo sobre visões de processos de envelhecimento. Para tanto, as entrevistas foram realizadas com o objetivo de avaliar como se preparam para um envelhecimento com qualidade de vida nos vários aspectos: biológico, afetivo relacional, social e econômico. São aspectos que certamente deverão influenciar para viverem um processo de envelhecimento e uma velhice saudável.

Foram entrevistados indivíduos entre 40 e 55 anos, sendo seis indivíduos alunos do programa de Gerontologia da PUC/SP, e outros seis indivíduos que não possuem conhecimentos específicos sobre questões gerontológicas.

Esse estudo foi desenvolvido no período de agosto de 2002 a agosto de 2004. Busca-se atender aos exercícios da interdisciplinaridade, permitindo a integração entre os vários saberes, entendendo os seus sujeitos como fazendo parte de um contexto biopsicosocial.

A coleta de dados e a análise das entrevistas propostas utilizaram uma metodologia qualitativa embasada em autores como *Minayo M., Gil, A.C. e Severino, J. A.*, que ajudaram no entendimento das questões subjetivas inerentes às diferentes formas de envelhecer. A pesquisa se apóia nas análises interpretativas dos resultados comparativos evidenciados entre os dois grupos em questão. Os principais autores que possibilitaram embasamento deste trabalho foram a partir *Simone Beauvoir, Guita Debert, Elizabete Mercadante e Michael Foucault*, entre outros. Através do presente estudo é possível saber como esses grupos vivenciam o momento presente e como se organizam para envelhecer dentro de uma nova possibilidade, tendo em vista o aumento da longevidade bem como o entendimento de percepções sobre a necessidade de criação de novas maneiras que possibilitem a realização de projetos futuros. Projetos que poderão delinear um novo momento, quebrando o atual paradigma de uma velhice sem propósito, à espera da morte.

Palavras-chaves: *processo de envelhecimento, construção do envelhecimento, qualidade de vida.*

Abstract

The present dissertation analysis the way people prepare themselves to age with quality of life. To achieve such goal, two groups of six individuals each were interviewed in order to carry out a comparative study. The outcome of that experiment has shed light into the main aspects that influence people healthy ageing, namely: biological, social, economical and relational affection.

The two interviewed groups were composed of people aged between forty and fifty. One group takes part in PUC's Gerontology Program and the other one do not have any specific knowledge about gerontology.

The following study was made in the period to August 2004 from August 2002. We have made an effort to integrate several areas of knowledge by an interdisciplinary work, understanding that subjects are integrated to a bio-psychosocial context.

Data collecting and interview analysis followed a qualitative methodology supported by *Minayo M., Gil, A. C. and Severino, J. A.*. These authors mainly assisted the understanding of subjective variables that influences different ways of getting old. The methodology has enabled us to make an interpretative analysis from the comparative results showed by the two groups. This survey is based on the following authors: *Simone Beauvior, Guita Debert, Elizabete Mercadante and Michael Foucault*. By this study was possible to understand better the way that those groups feel the present moment and how they organise themselves to get old in different terms, targeting increased longevity as well as to get conscious about the need to create new manners that will allow them to achieve future projects. These projects could outline a new momentum breaking up the current paradigm: an old age with no purpose at all that just makes old people wait for the death.

Key words: ageing process, quality of life, building old age up.

NT: *relational affection*: tradução literal.

Índice

INTRODUÇÃO.....	8
METODOLOGIA E A DELIMITAÇÃO DO CAMPO DE ESTUDO.....	22
DESCRIÇÃO DOS SEIS SUJEITOS QUE FAZEM PARTE DO GRUPO DE ENTREVISTADOS NÃO FORMADOS EM GERONTOLOGIA	25
DESCRIÇÃO DOS SEIS SUJEITOS QUE FAZEM PARTE DO GRUPO DE ENTREVISTADOS QUE SÃO FORMADOS EM GERONTOLOGIA.....	27
INTERPRETAÇÃO DAS ENTREVISTAS REALIZADAS.....	29
ANÁLISE DAS ENTREVISTAS DO PRIMEIRO GRUPO DE ENTREVISTADOS QUE NÃO PARTICIPAM DO NÚCLEO DE GERONTOLOGIA.....	30
ANÁLISE DAS ENTREVISTAS DO PRIMEIRO GRUPO 2 DE ENTREVISTADOS QUE PARTICIPAM DO NÚCLEO DE GERONTOLOGIA DA PUC /SP.....	49
ANÁLISE COMPARATIVA DAS RESPOSTAS ENTRE OS GRUPOS 1 E 2	75
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	77
BIBLIOGRAFIA.....	81
<i>Anexos I</i> – Transcrição das Entrevistas do Grupo 1 de Pessoas Não Relacionadas à Área da Gerontologia.....	83
<i>Anexos II</i> – Transcrição das Entrevistas do Grupo 2 de Pessoas Relacionadas à Área da Gerontologia.....	104
<i>Anexos III</i> – Roteiro de entrevistas.....	136

Introdução

O Secretário das Nações Unidas (ONU), *Kofi Annan*, abriu a “Conferência sobre o Envelhecimento da População Mundial”, promovida pela ONU de 8 a 12 de abril de 2002 em Madri, alertando que o mundo deve se preparar para uma explosão demográfica da população com mais de 60 anos. Essa explosão requer mudanças estruturais na sociedade e suas instituições para o idoso se sentir um cidadão integrante e participativo da sociedade. Mostrou que há menos de 50 anos, o mundo terá dois bilhões de idosos (com mais de 60 anos). Hoje são 630 milhões. É um crescimento fantástico. O agravante é que 80% desses idosos estarão nas nações menos desenvolvidas do planeta incluindo o Brasil.

Prevê-se que o crescimento da população idosa nos países em desenvolvimento será de 200% a 400% nos próximos 20 anos, segundo o secretário geral das Nações Unidas. Isso requer mudanças estruturais profundas na sociedade de uma forma geral. Em 1900, às portas do século 20, o brasileiro nascia com uma expectativa de vida de 33 anos e 7 meses. Gradativamente, com as mudanças dos hábitos de vida, introdução de avanços tecnológicos, medicina preventiva, novas drogas, diagnósticos precoces das doenças, etc., essa expectativa foi aumentando a esperança de vida ao nascer, no Brasil, vem experimentando, ao longo dos anos, incrementos paulatinos. Particularmente, entre 1980 e 2001, para a população de ambos os sexos, esse indicador da mortalidade passou de 62,7 anos para 68,9, correspondendo, em anos, a um incremento de 6,2 ou, em meses, a 78,4. Mas nem sempre a qualidade de vida desta longevidade cresceu paralelamente, acarretando graves problemas para o nível de qualidade de vida das pessoas velhas.

Segundo os dados divulgados pelo *IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística)*, a população com 60 anos de idade ou mais no Brasil, hoje, é de 14.736.029 pessoas, contra 10.722.705 em 1991. A proporção de idosos está crescendo mais rapidamente do que a de crianças. O grupo de pessoas com 75 anos ou mais apresentou o maior crescimento relativo (49,3%) nos últimos dez anos, em relação ao total de população idosa.

Equivocadamente a palavra “velho” ainda possui uma conotação negativa, associada à incapacidade de produzir e dependente de auxílio familiar ou institucional. Na medida em que se cria a consciência de que a velhice não é sinônimo de doenças,

solidão e dependência, o idoso deverá ir a busca de uma melhor qualidade de vida, conseguindo assim investir em seu bem estar.

O idoso precisa se conscientizar da necessidade crescente dessas mudanças, que provavelmente ocorrerão somente se ele próprio lutar pela construção das mesmas. Essa luta do segmento idoso é legítima e mobilizadora em outros países mais desenvolvidos, que apresentam grande parcela de sua população de velhos. Como na França, por exemplo, onde o idoso é respeitado, e tem inclusive grande peso político nas eleições. Apesar da eminente insustentabilidade financeira do atual modelo de seguridade social, que apresenta problemas de financiamento em médio prazo, atualmente, para cada aposentado na Europa e nos Estados Unidos tem quatro trabalhadores para sustentá-lo. As previsões mostram que daqui a 30 anos haverá uma proporção de um para um, deixando o sistema insustentável a médio/ longo prazo¹.

É importante desmistificar a idéia de que tudo é responsabilidade da família ou do Estado. Chamo a atenção para a certeza que uma preparação para o envelhecer e o viver a velhice devem se fundamentar em novas concepções de velhice. Nessa nova perspectiva conceitual, a ação do indivíduo é uma das peças fundamentais que devem ser levadas em conta para termos uma velhice com qualidade de vida.

Defendo que o nível de consciência do indivíduo em relação ao seu processo de envelhecimento é a chave que o mobilizará a construir um estilo de vida levando em consideração também à construção do seu futuro como velho. A construção desse futuro requer que o indivíduo olhe para as suas necessidades desde o início de sua vida adulta.

Se necessário, faça mudanças em sua conduta, melhorando seus relacionamentos interpessoais, ou seja, construindo relações sólidas, transformando hábitos alimentares, incluindo exercícios físicos nas rotinas diárias, além das questões de segurança financeira que costumam ser negligenciada, não só pelos indivíduos sem recursos. A questão como as outras, só será pensada por aqueles que têm preocupações de como, viverão a velhice.

Essa perspectiva necessita da construção de um planejamento e implementação individual em que os recursos de tempo, energia e materiais devem ser ordenados de forma equitativa entre os aspectos de cuidados físicos, vida social e recursos financeiros

que lhe permitam a busca de velhice com qualidade de vida. Concomitantemente à busca por meio de mudanças de atitudes e comportamentos sobre o papel do Estado em sua política social perante os velhos. Além de não cumprir o seu papel de tentar assegurar um mínimo de seguridade social, vê os velhos como improdutivos, dependentes e não permite um acesso facilitado aos seus direitos básicos de cidadania.

As mudanças realizadas na assistência social no Brasil, e que aparecem atualmente como um debate de cunho universal, estão colocando o indivíduo diante de uma nova questão. O Estado deixa para o indivíduo e à sua família o ato de assumir um posicionamento de responsabilidade pessoal sobre a velhice. Acredito que mesmo diante dessas mudanças, o indivíduo, consciente de suas condições individuais e sociais, de um ser que envelhece, deveria assumir um papel mais ativo, tanto no âmbito privado como no social. Por exemplo, em associações formadas por velhos nas quais são pensados e discutidos os seus problemas, atuando como entidades de pressão para a realização de mudanças.

Atualmente, no Brasil, existe uma mobilização se formando para defender os direitos dos idosos, com a criação do *Código de Defesa do Idoso*. Há também uma contribuição importante no meio acadêmico, vindo de algumas universidades. E sem dúvida, a colaboração da mídia mais esclarecida. Porém, para que essas medidas não se tornem apenas um discurso vazio, é preciso a conscientização do indivíduo. Um ser que é constituído e vivendo um processo contínuo de envelhecimento. Para se ter uma boa condição de envelhecimento, isso implica em um envolvimento mais amplo que leve em conta as dimensões sociais, afetivas e biológicas do envelhecimento.

Os diversos grupos de idosos na sociedade brasileira estão começando a tomar consciência da necessidade da construção do seu bem-estar. A consciência é geradora de mudanças no comportamento, relacionadas às questões econômicas, motivacionais, psicológicas e políticas.

Entendo como importante o aparecimento do termo “Terceira Idade” nos anos 80. Ele indicou uma nova concepção de uma etapa da vida, e não mais um atestado de morte. Como, por exemplo, acontece em geral com o termo velhice. A expressão terceira idade surgiu na França com a finalidade de classificar uma população que se

¹ SCHIRRMACHER, F. 2004: 11.

aposentava precocemente, de 45 a 65 anos. No Brasil, o termo se constituiu de um novo significado.

Trouxe a possibilidade de quebrar o estigma que a palavra “velho” ou até mesmo “idoso”, coloca em nossa cultura, sobre os ombros destes indivíduos. A partir do surgimento dos grupos de terceira idade, esses indivíduos começam a sair de casa e dão continuidade às suas atividades de lazer, como também a outras atividades, que os incluem nos vários e diferentes grupos sociais. No Brasil, não existe uma idade limite para ser chamado de membro da terceira idade. Ancora-se esta noção sobre todos aqueles que de uma maneira ou de outra pretendem fugir do preconceito social e incluir-se na sociedade. Isso nos leva, de uma maneira geral, a ter nos anos 90 um aumento da população idosa, produzido, entre outros motivos pelos avanços da ciência, fazendo com que os idosos passem a reivindicar melhores condições de vida no âmbito social, e construam essa qualidade de vida ampliando-a também na sua vida privada.

Em consequência da minha formação como psicóloga e os autores que me influenciou, na visão que tenho hoje de indivíduo reforço a idéia de uma participação individual criativa para uma nova e melhor velhice que devemos ter no futuro. Os autores *Calvin. S.Hall* e *Vernon J. Norbdy* nos convidam a olhar para o indivíduo em um processo contínuo, e com participação efetiva para alcançar uma auto-realização, como citado abaixo:

“O indivíduo começa a vida num estado de totalidade indiferenciada. Depois, tal como a semente cresce e se transforma em árvore, o indivíduo se desenvolve para chegar a ser uma personalidade plenamente diferenciada, embora raramente, ou nunca, seja alcançada essa meta de uma diferenciação, de um equilíbrio e de uma unidade completa... Esta luta pela auto-realização, ou pela consumação do próprio eu, é inata” (Calvin. S. Hall e Vernon J. Norbdy, 1992: 70).

O indivíduo precisa tornar-se consciente da necessidade de construir o seu caminho de vida que será trilhado uma boa parte dele e tendo em vista o aumento da longevidade. Este caminho está ligado aos vários aspectos que harmonizam o bem estar do ser humano. Os aspectos afetivo-relacionais (cuidar do amor a si próprio, assim como dos que o cercam), aspectos biológicos (através de uma preocupação preventiva),

aspectos sociais (a preservação de grupos sociais e não menos importante) e os aspectos financeiros.

O indivíduo não dorme jovem e um dia acorda velho. Ele pode não se dar conta, mas ele terá uma boa parte da vida para alicerçar as suas condições de vida atual e futura, nos vários aspectos, biopsicosocial e financeiro.

Para que ocorra essa construção é importante o indivíduo também utilizar os recursos de sua estrutura de personalidade. A estrutura psíquica possibilitará o nível de consciência que o indivíduo terá das responsabilidades por si próprio, podendo assim cuidar de si ao longo da vida. Quando esse nível de consciência não é atingido na vida adulta, serão criadas condições menos propícias para que se aceite como idoso, se percebendo também como responsável da sua possível falta de compromisso anterior com o processo que viveu na vida adulta. Essa postura propicia que o idoso não ressignifique situações que promovam em sua vida diversos desconfortos. É comum ao idoso nestas situações passar a atribuir a responsabilidade ao meio externo, bem como a busca por uma solução também externa.

Quero aqui ressaltar que através de observações de histórias pregressas dos diferentes idosos que moram na *Casa de Repouso New Heaven*, onde trabalho tive a oportunidade de perceber que os idosos de hoje sofrem com essa sua condição de vida, um comportamento de não comprometimento no passado com a construção dos vários aspectos para uma vida futura. Hoje ainda apresentam uma postura de culpar os outros pelos fracassos, principalmente no setor afetivo-relacional.

A autora *Debert, G. G.*, em seu livro *A reinvenção da velhice*, traz questões importantes que delinearão a reflexão sobre a possibilidade de ressignificar e realizar projetos que dêem novos direcionamentos aos idosos.

“A tendência contemporânea é rever os estereótipos associados ao envelhecimento. A idéia de um processo de perdas tem sido substituída pela consideração de que os estágios mais avançados da vida são momentos propícios para novas conquistas, guiadas pela busca do prazer e da satisfação pessoal. As experiências vividas e os saberes acumulados são ganhos que oferecem oportunidades de realizar projetos abandonados em outras etapas e estabelecer relações mais profícuas com o mundo dos mais jovens e dos mais velhos” (DEBERT, 1999: 14).

Quando essa consciência se dá no idoso, ele poderá ser a gente de mudanças, para sua auto-realização. Entendo que para esses projetos se realizarem é necessário que o indivíduo tenha consciência de que sua participação seja algo indispensável, nas escolhas e caminhos a serem seguidos desde do início da fase adulta. Através desta consciência ele poderá, numa ação conjunta com o social, construir e rever o seu espaço. Ainda segundo *Debert*:

“Assistimos, por um lado, a uma socialização progressiva da gestão da velhice; durante muito tempo considerada como próprio da esfera privada e familiar, uma questão de previdência individual ou de associações filantrópicas, ela se transforma em uma questão pública. Um conjunto de orientação e intervenções, muitas vezes contraditório, é definido e implementado pelo aparelho de estado e outras organizações privadas. Um campo de saber específico – a gerontologia – é criada com profissionais e instituições encarregados da formação de especialistas no envelhecimento. Como consequência, tentativa de homogeneização das representações da velhice são acionadas e uma nova categoria cultural é produzida: os idosos, com um conjunto autônomo e coerente que impõe outro recorte à geografia social, autorizando a colocação em prática de modos específicos de gestão. [...] Por outro lado, nesse movimento de socialização não está ausente o que venho chamando de processos de reprivatização, que transforma a velhice numa responsabilidade individual – e, nesses termos ela poderia então desaparecer de nosso leque de preocupações sociais”(DEBERT,1999:13-14).

Quando me refiro à responsabilidade do indivíduo no processo de envelhecimento ligada à construção do vários aspectos que harmonizam uma qualidade de vida, não estou negando as responsabilidades sociais e políticas com o velho como cidadão. Consciente do seu papel individual e social, o cidadão, mesmo não velho, terá maior capacidade de exigir os seus direitos como verdadeiro cidadão que é, e não mais como pedinte, e ainda terá maior possibilidade de articulação nos meios políticos como grupo. Faz-se necessária a formação de associações que tenham como participantes indivíduos idosos, para que tenham força na criação e aprovação de projetos e leis, que atendam às reais necessidades dos indivíduos idosos.

Apesar dos já existentes, projetos de leis e leis projetos para atender ao idoso, as participações e reivindicações dos mesmos ainda são tímidas. Neste momento penso no

filósofo grego *Cícero* falando sobre os velhos e a velhice. O filósofo analisa a história política universal, mostrando os homens velhos atuantes na política e os seus feitos. *Cícero* defende que a idade não é um fator impeditivo para continuar construindo. Afirma que o fato de se ter mais idade pode ser um facilitador.

“A velhice afasta da vida ativa e subtrai dos assuntos públicos? Daqueles que, sozinho, um homem jovem e vigoroso pode enfrentar? Não há assuntos públicos que, mesmo sem força física, os velhos podem perfeitamente conduzir graças à sua inteligência? [...] os que negam a velhice à capacidade de tomar parte dos assuntos público não provam nada [...] Não são nem a força, nem a agilidade física, nem a rapidez que autorizam as grandes façanhas; são outras qualidades, como a sabedoria, a clarividência, o discernimento. Qualidades das quais a velhice não só não está privada, mas, ao contrário, pode muito especialmente se valer” (CÍCERO, 1999:17).

Entendo que não são todos os velhos aos quais *Cícero* se refere. Ouso pensar que os velhos que apresentam essas capacidades são indivíduos que, em algum momento das suas vidas, tomaram consciência de si como ser de muitas capacidades e responsabilidades pessoais. Porém, essas qualidades não são inerentes ao velho, são características pessoais que diferenciam os indivíduos em qualquer fase da vida. Os velhos carregam suas características pessoais, que poderão ser revistas ou não ao longo da vida. É de suma importância o cuidado em não tornar todos os idosos iguais, generalizar um único jeito de ser velho, roubando suas identidades particulares. É acreditando nessas múltiplas possibilidades do ser como indivíduo singular e responsável que embaso o meu trabalho.

A palavra “velho” pode ter uma conotação negativa, associada à incapacidade e dependência. Há uma idéia estereotipada de que as pessoas mais velhas, quando são interessantes, têm espírito jovem. Essa idéia reforça a concepção de que o velho para ser interessante tem que parecer jovem.

Há um olhar generalizado sobre o velho adjetivando-o como “decadente”. Isso leva as mesmas pessoas a não pensarem em tudo que está relacionado com a velhice, como se desta maneira pudessem fugir dela. Contudo, acontece apenas a delegação de um processo inevitável. O filósofo francês *Michel Foucault* (*L’Herméneutique du sujet – Cours au Collège de France, 1981-1982*), em sua aula do dia 20 de janeiro de 1982,

discutiu uma velhice ideal, uma velhice que de certo modo a fabricamos. Uma velhice para a qual nos preparamos. Ele explicita e enfatiza a necessidade pararmos, a cada momento, mesmo sendo jovens, para pensar sobre a velhice. A partir daí, o autor segue propondo uma nova ética da velhice, e é sobre ela que pretendo estruturar a minha pesquisa.

“... É, evidentemente, a nova importância e novo valor que a velhice passa a ter. Por certo na cultura antiga, a velhice tem um valor tradicional e reconhecido, mas em certa medida, por assim dizer, limitado, restrito, parcial. Velhice é sabedoria, mas também fraqueza. Velhice é experiência adquirida, mas também incapacidade de estar ativo na vida de todos os dias ou mesmo na vida política. Velhice é possibilidade de dar conselhos, mas é também um estado de fraqueza no qual se depende dos outros: dá-se opiniões, mas são os jovens que defendem a vida, defendendo, por consequência, os idosos, trabalhando para lhes fornecer do que viver, etc. Portanto, valor tradicionalmente ambíguo ou limitado da velhice. Digamos de modo geral, que a velhice na cultura grega tradicional é sem dúvida honrosa, mas não é com certeza desejável.[...] Ora, a partir do momento em que o cuidado de si precisa ser praticado durante a vida principalmente na idade adulta, e em que assume todas as suas dimensões e efeitos durante o período da plena idade adulta, compreende-se bem que o coroamento, a mais alta forma de cuidado de si, o momento de sua recompensa, estará precisamente na velhice.”(M. Foucault, 1981-1982:133)”.

À medida que se cria consciência da velhice, como se dando em um processo de envelhecimento que ocorre ao longo de um tempo, entendo que o indivíduo conquistará o direito de escolha, como se organizar para esta fase, desde que implemente ações para garantir a realização destas escolhas.

Acredito que durante a realização das pesquisas exploratórias os sujeitos se deparam com as questões, passaram a refletir sobre a sua atual etapa de vida adulta auxiliando esses indivíduos para uma nova reflexão, buscando criar consciência da necessidade de se pensar na próxima etapa da vida, tendo em vista que, se eles não pensarem outros assumirão esta função, deixando-os na dependência da escolha do outro; que poderá ser a escolha do jovem ou do mesmo modelo social, que aponta o velho como decadente.

Guiada ainda pelas palavras de *M. Foucault*, que nos mostra uma nova maneira de compreender a velhice, reforçando a idéia de que para chegarmos a essa evolução precisamos estar com o olhar que propicie uma nova forma para pensar sobre a nossa existência. Estes novos olhares e pensamentos devem apreender o envelhecimento como um processo contínuo.

“... Compreende-se que é a velhice que constituirá o momento positivo, o momento de completude, o cume desta longa prática que acompanhou o indivíduo ou à qual ele teve que se submeter durante toda sua vida. [...] Nesta história e nesta forma da prática de si, o idoso tem uma definição: aquele que pode enfim ter prazer consigo, satisfazer-se consigo, depositar em si toda alegria e satisfação, sem esperar qualquer prazer, qualquer alegria, qualquer satisfação em mais nada, nem nos prazeres físicos de que não é mais capaz, nem nos prazeres da ambição aos quais renunciou. O idoso é, portanto, aquele que se apraz consigo, e a velhice, quando bem preparada por uma longa prática de si, é o ponto em que o eu, como diz Sêneca, finalmente atingiu a si mesmo, reencontrou-se, em que se tem para consigo uma relação acabada e completa de domínio e satisfação ao mesmo tempo” (M. Foucault, 1981- 1982:135).

A palavra “velho”, por si só, não justifica uma evolução do indivíduo. Para que o indivíduo possa chegar à velhice com esse nível de evolução o qual o autor destaca, é necessário um trabalho voltado para o indivíduo ao longo de toda a sua vida. Essa evolução poderia se chamar de amadurecimento. Ela requer um olhar voltado para as nossas ações, escolhas e conseqüências no futuro.

“A velhice deve ser considerada, ao contrário, como uma meta e uma meta positiva da existência. Deve-se tender para a velhice e não se resignar a ter que um dia afrontá-la” (M. Foucault, 1981- 1982:135).

Para o filósofo *Sartre*, a liberdade é escolha incondicional que o próprio homem faz de seu ser e de seu mundo. Quando julgamos estar sob o poder de forças externas mais poderosas do que nossa vontade, esse julgamento é uma decisão livre, pois outros homens nas mesmas circunstâncias não se curvam e nem se resignam. O homem pode lutar contra as circunstâncias. Como disse *Sartre*, o que importa não é saber o que fizeram de nós e sim o que fazemos com o que quiseram fazer conosco.

Salientando a força vital do indivíduo, a qual precisará recorrer no momento de lidar com as adversidades que encontrará no processo de construção da vida, processo que refletirá na sua velhice. Apesar da ênfase ao indivíduo não isento de responsabilidades e influências o meio social que pertence com grande influencia sobre o mesmo como fonte catalisadora de consciência e mudanças.

“A memória seja como história da sociedade, seja como crônica das classes sociais e de seus homens ilustres, tem o papel de nos liberar do passado como fantasma, como fardo, como assombração e como repetição. Uma compreensão política da memória é atenta à diferença das memórias sociais que constituem o presente, é atenta à necessidade de liberar a memória e de explicitá-la para que o presente compreenda a si mesmo e possa construir, inventar o futuro” (CHAUÍ, 1992:43). O pensamento da filósofa Chauí chamando a atenção para a memória como libertadora pode ser complementado com a análise da antropóloga Mercadante, que destaca a importância dos indivíduos apresentarem-se como sujeitos singulares.

Diz a autora: *“O reivindicar a diferença é um primeiro passo mecanismo básico da construção da identidade. Num segundo momento, cabe a avaliação da diferença, das muitas diversidades, heterogeneidade numa sociedade homogeneizadora. Cabe não só avaliar o movimento que vai da homogeneização para a criação das muitas diversas identidades, como também o potencial novo e transformador que estas diferentes marcas possuem frente à sociedade mais inclusiva. Também, antes de aplaudir o caráter libertário das marcas, deve-se perguntar em que medida as mesmas não são simplesmente máscaras novas que escondem o velho e, pelo fato de ser impedida a sua reprodução (da marca), apresentam o velho de maneira diferente”* (Mercadante, 1988: 154).

Os indivíduos envelhecem de maneiras diferentes, carregam muitas de suas características pessoais. Diferentemente das generalizações sociais, o fato de envelhecer não muda as características dos indivíduos, tornando-os “velhinhos bonzinhos”.

Se o envelhecimento é inerente ao processo da vida, se sabemos que biologicamente teremos um declínio de várias funções e possíveis limitações, sabemos também, em contrapartida, que muitas destas funções e limitações poderão ser trabalhadas, fazendo com que os indivíduos não tenham um aumento destas mesmas

limitações e possam desfrutar de uma melhor qualidade de vida. Acredito que se perdermos o medo da velhice e irmos a busca desde cedo do conhecimento do processo de envelhecimento que se dá ao longo do tempo, poderemos nos preparar para um futuro melhor, com melhor qualidade de vida não só em termos de saúde, mas para produzirmos e desfrutarmos bons relacionamentos sociais, e também com um nível mínimo de segurança financeira. Sendo assim, esse olhar precisa ser estendido aos setores afetivo-relacional, social e financeiro, para alcançarmos uma velhice bem-sucedida.

Estamos sujeitos a nos refugiarmos na busca da juventude por medo da velhice. Por exemplo, com a contribuição principalmente das pesquisas de produtos estéticos, que fazem apelos de como continuar jovem, como não envelhecer, vendendo a idéia do rejuvenescimento. Essa conduta reforça o desejo de fugir da velhice. Porém, se as mesmas pesquisas fossem abordadas de maneira que mostrassem a realidade preventiva dos produtos ou condutas, apesar do envelhecimento que será inevitável.

A proposta não é não envelhecer, mas envelhecer bem física, cognitiva e financeiramente, e com relações de amizade significativas, quebrando o mito de que a juventude eterna é que traz a felicidade. Isso ocorre porque envelhecer não é um privilégio para todos os homens. Só não envelhecem aqueles que morrem jovens. Para concluir esse pensamento, utilizo uma frase usada pelo professor *Dr. Paulo Renato Canineu*, em sala de aula: *“Ninguém morre por estar velho ou ser velho, mas por estar vivo, morre como velho, mas não de velhice”*.

A escolha do tema “A construção do envelhecimento” foi despertada através das minhas experiências profissionais. No consultório psicológico, atendo a uma grande demanda de pacientes com idade acima dos 40 anos. Eles apresentam conteúdos de modo consciente ou inconsciente sobre o que fizeram até aquele momento de suas vidas, suas frustrações diante de projetos que não se realizaram, ou a percepção de que não houve uma construção desses projetos até aquele momento de suas vidas. Projetos muitas vezes relacionados diretamente à passagem do tempo.

As pacientes do sexo feminino que tinham projeto de ter filhos, por exemplo, muitas vezes são despertadas pela chegada da menopausa. São momentos impulsionadores para que percebam que o tempo está passando, e assim como esse

projeto, outros poderão não se realizar se não houver um posicionamento de maneira mais efetiva, visando à construção do que elas desejam obter. No atendimento a pacientes do sexo masculino, percebo que esse despertar, freqüentemente, ocorre através dos fracassos profissionais, que acabam mobilizando outras dimensões de suas vidas. Após anos de dedicação às suas profissões, são expulsos do mercado de trabalho, substituídos por jovens, com conhecimentos mais atualizados. Deste modo, percebem que boa parte de suas vidas já passou, e deixaram de construir muitas coisas em função da falta de planejamento, e vivem uma situação mais acomodada.

Esses pacientes freqüentemente demonstram dificuldades em lidar com a possibilidade de ressignificar ou reposicionar projetos os quais não poderão mais ser realizados. Diante dessas dificuldades de reinventar, acabam não enxergando novas possibilidades.

Através do acompanhamento destes pacientes percebo essas descobertas levam a mudanças de sua dinâmica de vida, refletindo na construção e realização de novos projetos que possivelmente estavam adormecidos. Quando os indivíduos trazem esses conteúdos para a consciência, e assumem como responsabilidade o fato de não terem se comprometido com as realizações dos mesmos. Eles, depois assumir suas falhas e reestruturam-se, e passam a fazer novos projetos e ir a busca dos mesmos, sem atribuir a realização ou não dos mesmos aos outros. Esses movimentos dos pacientes deixam-me extremamente confiante na possibilidade de mudanças que podem ocorrer na construção do envelhecimento individual, no momento que tomamos consciência da responsabilidade pessoal da velhice que gostaríamos e que poderíamos viver.

O meu trabalho com idosos na casa de repouso veio consolidar a minha escolha pelo tema. Trabalhando com idosos, na maioria dos casos com um envelhecimento “malsucedido”, comecei a levantar suas histórias de vida através dos seus familiares. Em suas histórias de vida pude perceber que muitos destes idosos não tinham a preocupação em construir os setores de sua vida que lhe proporcionassem uma velhice melhor, ou seja, fazer exercícios e ter uma boa alimentação, cuidando da saúde através de um trabalho preventivo, assim também como o cuidado em suas relações afetivas e financeiras.

Acredito que esses idosos, na sua grande maioria, não tomaram consciência na sua vida adulta. Que estavam passando por um processo lento de perdas, que se dá inevitavelmente no processo de envelhecimento em todos os seres vivos.

Para iniciar o meu trabalho, necessitei olhar em um primeiro momento para o idoso e suas perdas inevitáveis, tão facilmente enumeradas em qualquer manual para classificar ou descrever o idoso. Muitas vezes essas perdas normais são acentuadas por doenças e confundidas com o envelhecimento. Segundo *Medeiros, S*: “*ainda bem que essas perdas não ocorrem todas ao mesmo tempo*”.

Acredito que perdas naturais ocorrem durante todo o processo de envelhecimento podem ser sensivelmente amenizadas através de um trabalho preventivo onde desenvolvo o meu trabalho. Sei que não estou falando nada de novo, todos sabemos o que deveríamos fazer para diminuir perdas. Exercícios físicos, exames preventivos, uma alimentação adequada, o cuidado com a mente, assim como uma preocupação com a questão financeira. Com certeza todos sabem os benefícios que essa preparação traz para envelhecer de maneira saudável.

A minha questão é: *Se sabemos de tudo isso por que é tão difícil colocar esse conhecimento em prática no nosso dia-a-dia?*

Por que o conhecimento não se transforma em ação? Acredito que estas dificuldades as quais enfrentamos, apesar de conhecermos intelectualmente, implicam em uma questão importante que chama a atenção para uma maneira lógica “educacional” de envelhecer. Temos uma noção de que envelhecemos de maneira genérica. Isso nos leva à criação de um discurso que fala sobre o “envelhecimento bem-sucedido”, mas não nos atinge emocionalmente, não levando à incorporação de novas atitudes e, por consequência, de novos comportamentos.

Esses discursos nada modificam em que os lê e muito possivelmente em quem os escreve. Estou querendo dizer que não é o simples fato de possuímos informações que muda o nosso comportamento. Muitos profissionais que lidam com o segmento idoso sabem, por exemplo, o quanto fazer uma atividade física é importante para a saúde. Mesmo de posse desta informação não conseguem colocar em prática em sua própria vida.

Tenho percebido que para essas mudanças ocorrerem é necessário muito mais do que informações de maneira educativa. Percebo ainda que normalmente esses sujeitos têm todas as informações citadas, e as usam nos discursos como se estivessem falando do outro. Quando se referem a si, é como se o envelhecimento fosse algo externo.

Entendo que esta dificuldade esteja também ligada ao fato de que de uma certa maneira o envelhecimento é realmente algo externo, uma experiência sempre do outro enquanto não estivermos nela de fato. A falta desta experiência vivenciada que nos dá conhecimento de causa e nos faz inapropriarmos deste saber de maneira a transformá-lo em ação.

Penso que estas mudanças estão num contexto além da lógica e do saber. Porém motivada por experiências nos atendimentos percebo que os pacientes iniciam em um primeiro momento um processo de reflexão diante da percepção de que seus projetos não se realizaram. Eles relacionam a não realização à falta de comprometimento diante do tempo, que passa sem dar chance de refazer alguns projetos.

Percebo muitas mudanças em suas dinâmicas de vida, visando à construção de projetos relacionados ao futuro. A proposta da presente pesquisa é trazer para a consciência em um primeiro momento o inevitável processo de envelhecimento, inerente aos seres vivos. Em relação aos humanos, seres sociais e culturais, o aumento gradativo da expectativa de vida, a longevidade. O objetivo geral deste trabalho é a comparação da preparação para a velhice entre sujeitos pertencentes a dois grupos distintos, pessoas que estudam e se especializam no tema da gerontologia e que trabalham no segmento idoso e aqueles que não estão diretamente relacionados, em termos de formação e desenvolvimento de trabalhos, com os velhos.

Metodologia e a delimitação do campo de estudo

A metodologia utilizada nesta dissertação fundamenta-se na pesquisa qualitativa, na qual são analisados dois grupos de indivíduos em momento de transição entre a maturidade e a velhice.

Os dois grupos são constituídos de 12 sujeitos com idade entre 40 e 55 dos sexos masculino e feminino, com grau de instrução entre o ensino fundamental e doutorando, em diferentes áreas do conhecimento.

Um dos grupos é constituído de seis sujeitos que fazem parte do núcleo de gerontologia da PUC/SP. Portanto com informação e especialização sobre o assunto envelhecimento, têm entre um ano e meio de curso e outros que já defenderam dissertação de mestrado.

O outro grupo desta pesquisa é constituído de sujeitos que não têm vinculação direta com as questões gerontológicas. Seus componentes têm níveis de graduação que se dão entre o ensino fundamental e cursando doutorado em outra área que não a da gerontologia.

O objetivo de selecionar dois grupos distintos em nível de formação tem a finalidade de evidenciar como a construção do envelhecimento pode ocorrer levando em conta as diferenças apontadas acima. A questão que delineou a escolha de dois grupos distintos em nível de informações acadêmicas sobre o processo de envelhecimento estava diretamente ligada à hipótese inicial onde acreditava que os indivíduos os quais detinham essas informações se preparavam melhor dentro das dimensões biológica, afetiva-relacional social e econômica, tendo em vista um envelhecimento com maior autonomia e qualidade de vida.

A escolha dos indivíduos que compõem os dois grupos se deu de maneira aleatória levando-se em consideração em um primeiro momento apenas o fator idade.

A coleta de dados foi realizada através de entrevistas com questões semi-estruturadas, utilizando a técnica do gravador, que depois transcrevi para o papel. A escolha pelas entrevistas de profundidade com um questionário semi-estruturado, com perguntas abertas, possibilitou aos entrevistados discorrer sobre os temas propostos,

deixando a margem para uma comunicação mais livre. Isso me possibilitou uma quantidade maior de material a ser analisado.

Encontrei na metodologia qualitativa respaldo para lidar com as questões subjetivas, inerentes às diferentes maneiras de envelhecer, estabelecendo uma visão que assegurasse uma não generalização da velhice. A possibilidade de compreensão da realidade em sua complexidade, como produção humana, me permitiu um aprofundamento das questões que aparecem de várias maneiras, permitindo uma interpretação destas questões, sem perder de vista o rigor científico.

Segundo Minayo: *“Preocupamo-nos menos com a generalização e mais com o aprofundamento e abrangência da compreensão seja de um grupo social, de uma organização, de uma instituição, de uma política ou uma representação”* (Minayo, 1992:102).

A opção pela metodologia qualitativa foi baseada na natureza do problema a ser investigado. Entendo que esta escolha permitiu um sentido mais amplo nas respostas dadas pelos entrevistados. Cito aqui Gil, que afirma: *“A partir destas considerações pode-se dizer que um problema é testável cientificamente quando envolve variáveis que podem ser observadas ou manipuladas”* (Gil 1995, p.53).

Este mesmo autor, em outro momento do seu trabalho, reflete: *“A análise tem como objetivo organizar e resumir os dados de forma tal que possibilitem o fornecimento de respostas aos problemas propostos para investigação. Já a interpretação tem como objetivo a procura do sentido mais amplo das respostas, o que é feito mediante sua ligação a outros conhecimentos anteriormente obtidos”* (1995, p.166).

Acreditando que por se tratar de um tema que demanda uma análise dos dados de forma interpretativa, essa escolha torna-se essencial para a obtenção de respostas que apareçam, como já citado, das mais variadas formas.

“... em pesquisa, em qualquer nível, exige do pesquisador um envolvimento tal que seu objetivo de investigação passa a fazer parte de sua vida, a temática deve ser uma problemática vivenciada pelo pesquisador, ela deve lhe dizer respeito. Não, obviamente, num nível puramente sentimental, mas no nível da avaliação da relevância

e da significação dos problemas abordados para o próprio pesquisador, em vista de sua relação com o universo que o envolve” (Severino 2000, p.145).

A idéia do último autor citado reflete a minha condição como pesquisadora na escolha do tema. Acredito que esse envolvimento, dosado com um certo distanciamento, proporciona uma tranqüilidade maior na produção do trabalho. O método escolhido para formação dos dois grupos se deu de maneira aleatória, como já foi citado, impossibilitando desta maneira um relato da história de vida dos entrevistados, me permitindo assim relatar apenas o momento da abordagem e uma extração dos perfis sobre o assunto.

Descrição dos seis sujeitos que fazem parte do grupo de entrevistados não formados em gerontologia e sem conhecimentos específicos nessa área do saber. Mantivemos o anonimato dos entrevistados e os designamos por letras.

Entrevistado J

Num primeiro momento ele se assustou com o convite para participar da entrevista: “*Estou parecendo tão velho assim?*”. Mas em seguida demonstrou-se bastante receptivo. O entrevistado é colega de curso de uma amiga. Eu não o conhecia até o momento da entrevista.

O nosso primeiro sujeito é psicólogo, tem 43 anos. Durante a entrevista fumava bastante e, ao final justifica o consumo do cigarro como algo não saudável, e que vai contra uma postura de quem está buscando uma vida com qualidade. Mas apesar da consciência do mal que o cigarro pode lhe fazer, o estresse do dia-a-dia é aliviado com o fumo. Ele é aluno regular do programa de pós-graduação de Psicologia Clínica da PUC/SP. A sua entrevista foi realizada no campus da PUC com duração aproximada de uma hora.

Entrevistado C

O sujeito C tem 45 anos e terceiro grau incompleto.

O entrevistado é meu conhecido. Falei sobre a pesquisa que eu estava realizando e se poderia me conceder uma entrevista. Ele respondeu, motivado pelo tema, que achava que não seria um bom sujeito para minha presente pesquisa, tendo em vista que não havia sequer pensado sobre o envelhecimento em geral, e principalmente sobre o seu próprio. Marcamos a entrevista mesmo assim, que foi realizada em meu consultório, com um tempo de duração de aproximadamente 30 minutos.

Entrevistada R

A entrevista do sujeito R pediu para fazer parte da pesquisa, e disse ter sido atraída pelo tema. Ela é minha conhecida há cinco anos. Trabalha comigo em uma casa de repouso.

Tem 55 anos, é psicopedagoga. A sua entrevista foi realizada em uma casa de repouso. Ela durou em torno de 30 minutos.

Entrevistada H

A entrevistada **H** foi selecionada no local em que desenvolvo aulas de ginástica. Ela pratica exercício regularmente. Tem 50 anos e o ensino fundamental.

A entrevistada foi muito receptiva diante do convite que fiz para ser sujeito da minha pesquisa. A entrevista foi marcada para o dia seguinte, na academia. Foi realizada em uma sala vazia e teve aproximadamente uma hora de duração.

Entrevistada F

A entrevistada foi apresentada por um amigo comum. Ela ficou interessada diante do tema e se colocou à disposição para conceder a entrevista.

A formação da entrevistada é psicologia e enfermagem. Atualmente está fazendo doutorado em psicologia clínica na PUC/SP. A entrevista foi realizada no campus da PUC/SP, teve a duração de aproximadamente duas horas.

Entrevistada MJ

A entrevistada é fisioterapeuta e tem 40 anos de idade. Foi bastante receptiva ao convite que fiz para ser sujeito de minha pesquisa. Ela presta serviço para uma dos pacientes da casa de repouso onde trabalho.

A entrevista foi realizada na casa de repouso em que trabalho e teve a duração de aproximadamente 40 minutos.

Quadro Resumo do Perfil dos Entrevistados do Grupo 1:

Denominação Entrevistado	SEXO	IDADE	Grau de Instrução
C	Masculino	45 anos	3º Grau Incompleto
F	Feminino	44 anos	Doutoranda
H	Feminino	50 anos	2º Grau Completo
J	Masculino	43 anos	Mestrando
R	Feminino	55 anos	3º Grau Completo
MJ	Feminino	40 anos	3º Grau Completo

Descrição dos seis sujeitos que fazem parte do grupo de entrevistados que são formados em gerontologia da PUC/SP. Mantivemos o anonimato dos entrevistados e portanto os designamos por letras.

A maioria dos sujeitos deste grupo está matriculado no curso de gerontologia da PUC/SP, cursando período de um ano e meio a dois. Somente o sujeito **D** já defendeu sua dissertação de mestrado. Todas as entrevistas foram realizadas em salas de aula da PUC/SP.

Entrevistada B

A entrevista tem 45 anos e sua formação é professora de língua estrangeira. Mestranda em gerontologia pela PUC/SP. Ela frequenta o curso como aluna regular há dois anos e já apresentou o seu exame de qualificação. A entrevista teve uma hora de duração.

Entrevistada C

A entrevistada tem 46 anos. Ela é enfermeira, mestranda em gerontologia pela PUC/SP. Frequenta o curso há dois anos, não apresentou exame de qualificação.

A entrevista teve duração de aproximadamente uma hora. A entrevistada demonstrou durante toda a entrevista uma identificação com o tema que lhe permitiu responder às questões com muita familiaridade.

Entrevistada D

A entrevistada tem 50 anos, é assistente social e defendeu o título de mestrado em gerontologia pela PUC/SP no início de 2004. A entrevista durou aproximadamente duas horas. A entrevistada demonstrou uma certa dificuldade em se manter dentro das questões propostas.

Entrevistada LA

A entrevistada tem 53 anos, sua formação é advogada. Ela está matriculada como aluna regular no curso de gerontologia na PUC/SP há quatro anos e ainda não apresentou a sua qualificação.

A entrevista teve duração de uma hora e meia e a nossa entrevistada demonstrou muita satisfação em participar da presente pesquisa.

Entrevistado LS

O entrevistado tem 53 anos sua formação é em medicina, com especialização em pediatria. Está matriculado regularmente no curso de gerontologia da PUC/SP há dois anos, e ainda não apresentou sua qualificação. A entrevista durou em aproximadamente uma hora e o nosso entrevistado demonstrou conhecimentos técnicos científicos sobre o envelhecimento durante a entrevista.

Entrevistado M

O entrevistado tem 54 anos, é médico especialista em cirurgia geral e ginecológica, e pratica medicina do trabalho. Está matriculado no curso de gerontologia da PUC/SP há dois anos e realizou a sua qualificação.

A entrevista durou aproximadamente uma hora. Assim como o entrevistado **LS**, o **M** se posicionou diante das questões de maneira técnica científica.

Quadro Resumo dos Entrevistados do Grupo 2:

Denominação Entrevistado	SEXO	IDADE	Grau de Instrução
B	Feminino	45 anos	Mestrando
C	Feminino	46 anos	Mestrando
D	Feminino	50 anos	Mestre
LA	Feminino	53 anos	Mestrando
LS	Masculino	53 anos	Mestrando
M	Masculino	54 anos	Mestrando

Interpretação das Entrevistas Realizadas

Neste capítulo do trabalho analisamos as respostas fornecidas pelos entrevistados. Cabe aqui ressaltar que as entrevistas que realizamos são semi-estruturadas com um roteiro de questões previamente formuladas.

O roteiro de entrevista criado deu a possibilidade através das questões levantadas com um novo olhar pudéssemos perceber esses indivíduos como seres biopsicosociais, situadas em um espaço histórico e social.

As questões realizadas são as que se seguem:

1. Fale-me um pouco sobre a sua vida, sobre sua família, sua profissão, sua saúde.
2. Como você vê os velhos? Tem algum contato mais próximo com eles?
3. Em que etapa da vida você se inclui?
4. Você já pensou na sua velhice? Como gostaria que ela fosse? Você acha que esse momento vai demorar?
5. Você se prepara de alguma maneira para envelhecer bem? Acha que é possível se preparar? Explique como isso ocorre no seu cotidiano.
6. Você faz alguma atividade física? Faz exames médicos preventivos para avaliação da saúde, se alimenta de forma saudável? Explique esses itens.
7. Como é sua vida social? Você tem amigos? Explique se são amigos recentes do local de trabalho, ou não.
8. Você tem amigos da época de infância e juventude?
9. Como é o seu relacionamento sócio-familiar? Se casado(a), como se relaciona com o cônjuge? Se tem filhos, como se dá o relacionamento com os mesmos?
10. Você se prepara econômica e financeiramente para viver a sua velhice sem depender de outros? Explique se economiza ou não dinheiro e bens, para viver uma velhice com relativo conforto.
11. Como você acredita que viverá essa etapa da vida em termos econômicos. Você tem um plano de previdência privada?

Aplicada somente para o Grupo da Gerontologia: 12. De que maneira os conhecimentos adquiridos no curso de gerontologia refletiram em sua vida no que diz respeito ao processo de envelhecimento?

Análise das Entrevistas do Primeiro Grupo de Entrevistados que não Participam do Núcleo de Gerontologia

Como você vê os velhos? Tem algum contato mais próximo com eles?

A entrevistada **MJ** acha que esse olhar para o “velho” pode ser transformador. Diz ela: “... *eu vejo os velhos como tudo. Um dia todo mundo vai virar velho. Se sobreviver fica velho com certeza, né? Eu realmente respeito muito eles porque eles têm toda uma história, né? Essa vivência deles também pra gente é uma forma de mudar a vida. Devido à história deles vamos dizer que é um espelho pra você se transformar também*”.

O entrevistado **J** embasa o seu olhar dentro de uma questão cultural. Porém refina o mesmo, atribuindo a experiência e sabedoria não ao velho, mas ao indivíduo que poderá envelhecer, sabiamente ou não. Diz ele: “...*tenho admiração pelos velhos. Eu acho que os velhos têm a experiência, eu acho que a experiência pode favorecer a sabedoria, mas não necessariamente. Eu vejo os velhos como os orientais basicamente os enxergam. Eu acho que temos que respeitar os idosos pela questão da experiência.*”

Eu participo de um grupo de estudos que tem pessoas de várias faixas etárias (...) pessoas de 67 anos e outra de 65. Minha nossa! Em determinadas situações eu não enxergo a idade dela, na forma de pensar de agir, ela vai pra lá e pra cá, nossa tem um vigor tremendo. Quem me dera se eu chegar na idade dela assim. Então os velhos pra mim são um espelho, acho que eles podem funcionar como um espelho para nossa vida”.

Os entrevistados **H** e **C**, afirmam de maneira implícita em seus discursos uma visão sobre os velhos, embasados numa imagem que aparece refletida em um espelho. Um olhar comparativo **H** percebe essa imagem através de sua sogra, uma imagem de velho que lhe causa medo. Possivelmente esse sentimento funciona para a mesma como um fator de motivação para mudar a imagem que refletirá no “espelho” quando estiver velha.

Ressalta também a entrevistada “*Meu contato com velhos é com a minha sogra, ela é uma pessoa extremamente ociosa ela tem 78 anos, ela diz que andou tanto na vida*”

dela e olha só o estado que ela está. Ela está toda travada, ela anda um pouquinho, assim, e já se encosta. Bom, esse andar que ela se refere, ela andava para fazer compras de loja em loja, era bater perna, não era uma caminhada.

Quando eu a conheci ela tinha 50 anos que é o que eu tenho agora, eu já estava fazendo o balé contemporâneo. Já estavam também naquela época as atividades de academia criando uma certa fama, já tinha propaganda de atividades físicas que se tinha que fazer, que era bom para saúde. Então ela (minha sogra) não pode dar esta desculpa. O que ela diz é no tempo dela não se divulgava. Hoje muita gente começa com 50 anos, eu tenho uma irmã que viu que o canal era esse e começou agora com 52 anos.

Minha sogra é do tipo que odeia atividade física, então ela tá travando, tudo dói. Tem osteoporose, artrose, o estado dela hoje significa não ter desenvolvido qualquer atividade física. Também não fez correta a alimentação. Totalmente errada. Eu acredito que ela poderia estar num estado muito melhor se tivesse se cuidado. Ela está com coração perfeito, aparece nos exames, mas ela fica sempre querendo ter alguma coisa. Se alguém fala que teve uma crise de labirintite, ela também diz que está sentindo a mesma coisa. Parece que ela quer ter alguma coisa para evitar que alguém sugira alguma atividade. Ela é totalmente lúcida, faz suas palavras cruzadas, tem uma ótima memória.

Sei de pessoas, familiares de amigos, que na idade dela, ou até mais velhos, que se cuidaram. Essas pessoas mantêm suas atividades diárias, arrumam coisas para fazer e estão muito bem. São voluntários, eles se sentem úteis, e é assim que quero ser”.

O entrevistado **C** também fala de sua futura velhice se espelhando em seus parentes, diferentemente de **H**, que se espelha na imagem da sogra como uma velhice não desejável, fala de parentes velhos como algo que não lhe causa medo. O espelho² de **C**, através de seus parentes passa, a percepção de algo positivo.

² A noção de “Espelho” vem do não reconhecimento da própria velhice, mas sim vendo o outro como a expressão do envelhecimento, isto é, ter como referência o passar do tempo e seu reflexo sobre o corpo e mente. Segundo **Jack Messey**, a percepção da velhice normalmente acontece de “fora para dentro”, ela vem de fora, por parte de outra pessoa, de um espelho ou de alguma situação presente no cotidiano. Estamos falando que a velhice não é reconhecida pela própria pessoa de imediato, ela é algo externo.

Diz **C**: “... *Eu vejo os velhos com muito respeito, gosto de estar com eles, principalmente meus parentes. São minhas raízes, gosto das histórias de cuidar deles, um dia serei como eles.*”. O entrevistado **C**, comparativamente a **H**, não fala do físico, do corpo, mas sim das atitudes morais dos idosos.

A entrevistada **R** apresenta um discurso no qual, percebe-se que a visão de velho exposta aparece ainda como a imagem refletida no espelho que ela via quando tinha 20 anos. Porém é uma imagem que parece não se confirmar diante da passagem do tempo. Mas para os que já passaram dos 50 anos a imagem não se modificou. Os velhos são vistos por ela como pessoas improdutivas e necessitadas, assim ela diz :

A entrevistada **F**, a respeito dos velhos, diz: “(...) *vejo-os como pessoas extremamente sábias e que são desprezadas pela sociedade (...) como se eles já não tivessem mais utilidade nenhuma. Então é desprezada toda essa experiência de vida, essa sabedoria que pode estar inclusive passando para nós, que somos um pouco mais jovens*”.

“*Quando eu tinha 20 anos, achava que aos 50 anos as pessoas estariam sem atividades, aposentada e sem ter o que fazer. (...) os vejo como pessoas que estão numa fase da vida necessitando sempre de um olhar especial. Tenho muito contato com eles, afetivo e de muito carinho*”.

A visão da entrevistada aparece de maneira abrangente, sem levar em consideração a individualidade de cada pessoa. É uma visão que está pautada dentro de uma ótica social do velho, reportando a um olhar estereotipado que todos os velhos são sábios pelo simples fato de serem velhos.

Em que etapa da vida você se inclui?

Três dos entrevistados responderam que se encontravam na metade da vida.

O entrevistado **MJ** diz. “... *sei lá, eu acho que estou na meia idade, tô com 40 anos, acredito que esteja na metade do caminho, apesar de não me sentir assim. Eu me sinto muito bem, tenho bastante energia, mais até o que qualquer jovem aí na faixa dos*

20, 30 anos, que hoje estão muito preguiçosos, tem preguiça pra tudo e eu realmente me sinto muito bem”.

A resposta deixa a impressão de que a mesma não havia refletido sobre essa questão até o momento. Ela tenta justificar a impressão do momento atual de sua vida quando se inclui na “metade do caminho”, mas justifica-se com a questão de “ter muita energia”, fator que pode lhe assegurar uma juventude.

As questões levantadas pela mesma estão voltadas para uma visão impregnada de valores culturais, em que a sua essência está diretamente atrelada à imagem de que a idade é medida pela produção do trabalho, fruto de uma sociedade na qual o trabalho é fonte de geração de riquezas. O velho se encontra fora deste modelo produtivo, criando uma imagem deslocada para a sociedade. Nesta citação tem-se exemplo de uma visão comum: o indivíduo não parece ter a idade que tem devido à aparência física e desenvoltura.

A entrevistada **H** responde à questão de forma direta e com simplicidade, “(...) *acho que sou coroa*” e tenta elaborar a resposta fazendo uma reflexão sobre o estágio atual de sua vida. Ela vai buscar dados de maneira simples, na conquista da humanidade que é o aumento da longevidade, comparando a sua idade atual de 50 anos com aumento da população centenária nos dias de hoje “(...) *se pensar nos idosos de hoje (e sua alta longevidade) tô na metade da vida...*”.

A entrevistada **F** discorre em suas colocações sobre em que momento de sua vida se encontra, assim como as duas entrevistadas acima, “...*acho que tô na metade*”. E como **MJ**, percebe-se uma reflexão sobre a sua vida como um processo que vai ancorar na velhice, “ *a gente vai caminhando para a velhice, que é inevitável,*” acrescenta, justificando um olhar voltado para o futuro e demonstrando uma preparação para a mesma: “*Eu acho que eu tenho trabalhado a velhice, do envelhecimento na verdade não tenho medo*”.

O entrevistado **C**, assim como os demais entrevistados, responde sobre o momento que vivencia atualmente. “...*eu acho que estou um pouco mais da metade da vida*” (...) *se é que dá para saber qual é a metade da vida*” e sua reflexão é voltada para o presente, afirmando que “ *me sinto maduro, mas inseguro pra viver o momento 45 anos*”.

O entrevistado **R**, assim como o **C**, faz uma reflexão voltada para o presente, expondo o momento atual (**R** tem 55 anos e **C** tem 44 anos) como algo positivo. **R** relata esse momento: “*Estou numa etapa onde o amadurecimento está presente, onde a vivência faz você perceber melhor as pessoas, respeitá-las e também se posicionar pelo que acredita*”.

O entrevistado **J** respondeu à mesma pergunta de maneira objetiva: “*Eu me encontro no processo de transição entre a terceira idade*” acrescenta depois de uma pausa, “*é nesta etapa que me incluo*”.

Você já pensou em sua velhice? Como gostaria que ela fosse? Você acha que este momento vai demorar?

Dos seis entrevistados deste grupo, uma respondeu que não pensa na velhice, os demais afirmaram que pensam. Aparece no discurso de todos os entrevistados o medo de uma velhice com dependências.

MJ: “*Se já pensei na velhice, de jeito nenhum*” e segue elaborando a questão: “*Eu tenho muita energia, realmente eu nunca pensei na minha velhice, penso sim no meu futuro para não depender de ninguém futuramente, mas não assim como uma velha, assim uma idosa, né*” É percebido no discurso neste momento o medo de entrar em contato com a questão do seu envelhecimento. Ela reafirma: “*Mas no momento eu não penso mesmo, (...) na minha velhice, né*” e sem relacionar a sua fala com uma preocupação com a velhice a mesma segue: “*Mas de vez em quando a gente quer guardar dinheiro, né? Você quer manter o padrão para o seu futuro, não no sentido de estar ficando velha, é no sentido de não, realmente não dar trabalho para os outros, não depender de ninguém. Acredito que isso não vai acontecer, procuro levar uma vida super regrada, faço exercícios físicos, tô aí sempre me cuidando para ter uma velhice bem tranqüila...*”.

Se esse momento vai demorar ela responde: “*...eu acredito que sim,*” fechando a questão. A resistência da mesma em lidar com as questões ligadas ao envelhecimento foi explicitada desde o início da entrevista, quando sugeriu que nas perguntas não fosse

utilizada a palavra velho, mas a palavra idoso: “...*Por que você não usa a palavra idoso, sei lá, hoje não se usa falar velho, se fala o idoso, né?*”.

O entrevistado **J** diz: “*A gente pensa, eu penso na minha velhice (...) penso na velhice como no sentido de prevenção, acho que a gente tem que tentar prevenir o futuro. Neste aspecto o que eu trabalho hoje eu vou colher amanhã. Então hoje eu tô trabalhando para ter a vida que eu quero amanhã. Só que simultaneamente eu penso que eu tenho que viver a minha vida agora intensamente, não loucamente, mas intensamente*”. Segue respondendo como gostaria que fosse sua velhice: “*...eu gostaria de continuar tendo as responsabilidades que tenho hoje, mas algumas responsabilidades que são de horário, que fazem parte do capitalismo, procurar não tê-las ... Provavelmente quero continuar trabalhando até o final, mas ter o controle no que se refere a horário. Talvez eu possa estar perto da questão urbana, mas que eu também tenha tranqüilidade, eu gosto da agitação, mas também do recolhimento*”.

A resposta do entrevistado está embasada no conceito de evolução da vida que é um processo construtivo que possui um começo, meio e fim, explanando: “*... eu diria que é assim, ela (a velhice) já começa agora, eu acho que desde que a gente nasce já estamos caminhando para a velhice e até para morte. Então a gente tá chegando lá a cada dia que passa. Agora em termo de tempo eu vejo daqui a dez, quinze anos chegando ao auge deste momento pra eu poder desfrutá-lo*”.

A entrevistada **F**, assim como **J**, diz : “*... a gente vive o nosso envelhecimento no dia-a-dia e culmina com a idade a partir dos 65 anos mais ou menos.(...) desde o nosso nascimento a gente vai envelhecendo, então você vai vivendo e caminhando para isso que é um processo natural da vida, e penso, penso a cada dia. Gostaria que ela fosse com saúde, envelhecer com saúde e poder realizar tudo o que eu quero ainda. Não pretendo parar tão cedo o que eu faço, enquanto houver vida, né. Então lido muito bem, com tudo isso*”.

Durante essa entrevista o nosso sujeito demonstra a todo o momento, de maneira consciente, uma satisfação em poder expor as questões ligadas ao processo de envelhecimento. Questões que normalmente não encontram muitos espaços para discussão dentro da sociedade.

A entrevistada **H** “... quero ser uma idosa ativa, continuar fazendo as minhas coisas” e recorre a sua sogra à quem ela elegeu como modelo de uma velhice a não ser seguida, diz: “*diferente de minha sogra, que nem comida faz, quem tinha que fazer era meu sogro(...) quero fazer na faculdade de História alguma coisa que eu possa desenvolver ainda uma atividade fora de casa, dando aulas, por exemplo. Tenho medo de ficar dependente, gostaria de morrer de mal súbito. Mas se vier a ficar viúva e continuar bem quero morar sozinha, uma opção em caso de dependência é uma casa de repouso(...) que não descarto estar com pessoas da mesma idade e sendo cuidada*”. A entrevistada percorre em seu discurso através de sua imaginação vários caminhos e possibilidades de viver a sua velhice de maneira produtiva e dinâmica.

A entrevistada **R**, assim como **H**, tem como modelo pensar nos velhos como pessoas fragilizadas, referência que as impulsionam a pensar em suas velhices com diferentes possibilidades para não terem que viver o modelo estigmatizado citado. Como citado por **R**: “*Claro que muitas vezes penso na velhice, principalmente porque estou perto de pessoas idosas e fragilizadas. Como sou bem independente, preocupo-me se precisar depender de outros, preocupo-me de não ser autônoma. Gostaria de chegar à velhice e estar bem física e mentalmente.*”

O entrevistado **C** resume de maneira simples os demais discursos citados acima. Sobre as questões que tinham como objetivo saber como os entrevistados pensavam em sua velhice, como gostariam que ela fosse e se achavam que esse momento iria demorar, afirma: “*Penso muito na velhice, me apavora a idéia de depender de alguém fisicamente ou financeiramente. Gostaria muito que a minha velhice fosse tranqüila, sábia e mais dinâmica e com saúde mental e física*”. Acrescenta: “*Não acho que esse momento vá demorar, mas não me sinto velho, mas qual é a idade para considerar uma pessoa velha, aos setenta anos, ou a velhice está na cabeça?*”.

Você se prepara de alguma maneira para envelhecer bem? Acha que é possível se preparar? Explique como isso ocorre no seu cotidiano

Duas das entrevistadas **F** e **H**, responderam que se preparam de maneira efetiva para envelhecer bem. Os demais consideram necessária uma preparação como algo possível. Porém disseram que a mesma não ocorre efetivamente no cotidiano.

A entrevistada **MJ** responde não muito diferentemente das entrevistadas acima citadas. Sua resposta demonstra não fazer uma relação clara de sua dinâmica de vida com o seu processo de envelhecimento: “*Eu me preparo, acredito que quando cuido da alimentação, faço caminhada todos os dias a noite, já exercícios não é algo contínuo, lá na clínica entre um paciente e outro quando dá, né ? De saúde eu estou muito bem, não tomo remédio para nada, faço exames regularmente. Então só me mantenho, como já falei, através de exercícios e alimentação, evitando gorduras e frituras. Como muita verdura, muitas frutas (...). Então só tenho rinite alérgica, é a única coisa agravante, vamos dizer*”.

Essa entrevistada discorre em suas falas toda uma dinâmica voltada para um viver saudável, sem associar de maneira clara o vislumbamento de sua velhice: “*Se já pensei na minha velhice? De jeito nenhum (...), nunca pensei na minha velhice*”.

A entrevistada **F** relata de maneira muito clara uma preocupação voltada para o futuro, demonstrando uma preocupação desde muito cedo, contrapondo-se à visão dos demais entrevistados: “*... eu me preparo. Eu até tento me preparar pelo menos na alimentação, no sono, e isto a gente acaba acordando, (...) Antes acabava não esquentando muito a cabeça, dos 35 anos você começa a pensar, tenho que melhorar minha alimentação não dormir tão tarde (...). Então eu tenho essa preocupação agora é que ela permanece. Então eu acho que é perfeitamente possível se preparar para a velhice, e deve começar cedo, embora alguns médicos não pensem assim, quando eu tinha uns 35 anos mais ou menos, ele me disse o que você está fazendo aqui não é hora ainda, e era um geriatra, quando eu fui procurá-lo eu estava com intenção de estar passando no futuro em prevenir doenças que são próprias da velhice, que eu sei que podem ser prevenidas.*

Mas mesmo assim eu tento a minha maneira com o que eu conheço estou prevenindo algumas coisas, por exemplo, com 44 anos eu não tenho colesterol, esse tipo de coisa, acho que por conta da alimentação. Já exercícios eu comecei, faço caminhadas todos os dias há um ano, mais ou menos. Comecei na verdade porque eu tive um probleminha de extracístole e o cardiologista disse que era bom caminhar. Então é uma coisa que eu venho fazendo, mesmo nos dias que são mais atribulados eu vou, caminho meia horinha, eu não gosto de falhar nem um dia, nem de final de semana uma que a gente se sente melhor, quer dizer, eu me sinto melhor. Uma coisa que tenho vontade de fazer é natação, hidroginástica, e quando eu terminar o doutorado vou

ocupar espaço com algumas coisas mais prazerosas. Em relação a exames preventivos eu faço uma vez por ano, eu já marco “n” médicos, sempre nas férias. Mesmos cardiologistas já começaram a passar cedo, porque meu pai é cardiopata, então temos sempre uma preocupação de investigar”.

A entrevistada **R**, assim como o **C**, demonstra um nível de consciência a respeito da necessidade desta preparação. Porém, **R** admite uma preparação parcial: *“Acho que é possível e necessário se preparar para a velhice. Procuro fazer um trabalho preventivo com meus médicos, exames, esses controles, mas penso que sou preguiçosa pra fazer exercícios. Procuro suprir com uma boa alimentação, não abuso de gorduras, como frutas, mas sei que não é o melhor que posso fazer”.*

Diz o entrevistado **C**: *“Não me preparo bem para envelhecer, só faço besteira comigo mesmo. Mas acho que é possível se preparar bem para envelhecer”* e segue dando a receita *“Basta alimentar-se bem, com coisas saudáveis, praticar esportes e ter otimismo”*. E reafirma *“Apesar de saber disso, isso não ocorre no meu cotidiano, a única atividade física que eu pratico é uma partida de futebol todas as segundas-feiras. Já fiz alguns exames para avaliar meu estado de saúde, e os resultados foram satisfatórios”*.

A entrevistada **H** responde a estas questões dizendo: *“Vivo esse momento muito intensamente e tiro proveito agora, assim vou tirar pelos cuidados que tenho hoje se durar muito”*. E discorre sobre a figura que a sua sogra representa sobre este assunto: *“É só comparar com a minha sogra que não se cuidou e hoje vive cheia de limitações, e não é só pela idade”*. A entrevistada relata em seu discurso de apresentação que faz exercícios, cuida da alimentação e faz exames preventivos pensando numa preparação futura. E que essa preparação lhe rende no presente menos gastos com saúde.

O entrevistado **J** traz questões ligadas às dificuldades encontradas na preparação para envelhecer bem. Ele explica através do contexto relacionando ao cotidiano, as dificuldades de adequar o ideal das práticas que acha corretas a uma realidade diária e individual, dizendo: *“Como a vida é um processo não dá para você se preparar totalmente, o próprio preparo acontece no dia-a-dia. É claro que temos sempre um ideal, mas na medida em que você vai vivendo, vai se transformando... no concreto existe uma série de coisas que vão acontecendo. Eu faço exames preventivos anualmente. No momento não pratico exercícios, me alimento nesta correria, tenho*

consciência que não é de maneira tão saudável como poderia ser, em alguns momentos, mas não acaba sendo uma prática da minha vida”.

Você faz alguma atividade física? Faz exames preventivos para avaliação da saúde, se alimenta saudavelmente? Explique esses itens.

Muitas destas questões foram parcialmente respondidas na citada anteriormente sobre a preparação para envelhecer saudavelmente.

Os entrevistados **MJ**, **H** e **F** responderam que fazem caminhadas todos os dias, se alimentam de forma saudável e realizam exames médicos preventivos. Os entrevistados **R** e **J**, não praticam exercícios, mas também procuram se alimentar de maneira saudável e fazer exames preventivos.

O entrevistado **C** pratica exercícios uma vez por semana, se alimenta de maneira parcialmente saudável: *“Não gosto de comer muitas frutas, não curto carne, gordura, comida muito temperada, doces, essas coisas que todo mundo fala em que faz mal à saúde... Nos finais de semana bebo muito, não como e não durmo bem, essas coisas que devem fazer muito mal a saúde”*. E sobre exames preventivos cita: *“Já fiz alguns exames para avaliar meu estado de saúde, os resultados foram satisfatórios”*.

Como é a sua vida social? Você tem amigos? Explique se são amigos recentes do local de trabalho ou não. Você tem amigos da época de infância e juventude?

Quatro dos entrevistados responderam que têm uma vida social considerada insatisfatória. Contudo **F** e **J** não expressam descontentamento diante do fato.

A entrevistada **MJ** diz: *“Minha vida social é bem restrita, né? Durante a semana dificilmente eu saio, né? Nos finais de semana quase sempre de sábado e domingo vou ao cinema ou ao teatro, ou saio pra jantar quase sempre saio com amigos, reuniões com a família(...) tenho amigos desde o colégio(...) já da faculdade eu só tenho uma amiga, as outras pessoas acabaram se distanciando.”*

A entrevistada **H**: *“Tenho alguns grupos de amigos que são do trabalho do meu marido, e outros grupos que são de amizades independentes, são meninas de 50 anos, nos reunimos em casa de alguém, nos ligamos, é um grupo de onze ou doze. Programamos viagens (...), temos amigos de longa data, como um professor de inglês e um dentista, saímos juntos”*.

A entrevistada **F** cita: *“... na minha vida social, eu tenho vários amigos, apesar de não ter muito tempo pra ficar com eles. Eu moro em Bauru e trabalho os três períodos praticamente. Meu marido trabalha em São Paulo, e a gente só se vê nos finais de semana, então de vez em quando assim a gente vai à casa de uma amiga, a gente reserva pra gente, às vezes a gente convida um casal de amigos pra jantar fora. Então, a nossa vida social é mais ou menos essa, é mais com a família, todo final de semana a gente visita. Então não tenho muito tempo pra gente cultivar mais uma amizade, embora a gente tenha. Eu tenho uma única amiga do local de trabalho. Tenho amigos de época de infância e juventude... vejo-os quando vou visitá-los”*.

A entrevistada **R** cita: *“Não tenho uma grande vida social, ultimamente trabalho bastante, porém saio com amigos, jantamos fora, às vezes vou ao cinema e ao teatro. Adoro bater papo, conversar sobre assuntos gerais, tenho um bom número de amigos muito queridos, amigos conquistados desde a infância, outros que fiz ao chegar a São Paulo, outros que conheci nos lugares que trabalhei. São pessoas muito queridas e especiais para mim”*.

A entrevistada **J** ressalta: *“Toda as sextas-feiras, apesar de não beber, tenho um happy hour com amigos. A gente se reúne, são amigos diversificados, alguns são do grupo de estudo e outros já eram amigos há muitos anos. Tenho muitos colegas, mas amigos vamos colocar assim, dez são pessoas que freqüentam a minha casa, são poucos, mas são pessoas que têm um nível de integridade e identificação, (...) são do trabalho, outros de infância e da juventude...”*.

A entrevistada **C** afirma: *“A minha vida social, no momento, acho que ela não existe, amigos não os tenho, eu estou num momento de minha vida que isso de amizade está meio confuso na minha cabeça. Agora, conhecidos tenho muitos, dúzias. Amigo da época de infância, só me relaciono com um amigo dos tempos de escola, de juventude nenhum”*.

A respeito do aspecto é fundamental para as questões de sociabilidade, reconhecimento e estima de pertencer a um grupo de identificação mútua, os entrevistados de modo geral não valorizam, e percebem que essa necessidade deve ser cultivada ao longo da vida adulta. Colocam a questão da falta de tempo e rotina de sobrevivência como um empecilho ao cultivo de relações de amizade e vida social. Com exceção do entrevistado **J**, que possui um comportamento pró-ativo na manutenção de sua vida social.

Como é o relacionamento sócio familiar? Se casado(a), como se relaciona com o cônjuge? Se tem filhos, como se dá o relacionamento com os mesmos?

Cinco dos entrevistados relataram que têm um bom relacionamento sócio familiar. Os que não possuem filhos, **MJ**, **F** e **J**, demonstram depositar nos parentes mais novos, como sobrinhos e irmãos, um afeto que provavelmente trarão um certo grau de seguridade familiar na velhice, substituindo o tradicional papel dos filhos que cuidam dos pais nessa fase da vida.

O entrevistado **C** descreveu a sua família: *“moro com a minha mãe não sou casado e tenho filhos”*.

A entrevistada **MJ** foi incisiva: *“A minha vida conjugal está meio abalada por causa do meu irmão, ele acabou tendo problemas financeiros, e eu me envolvi, e o meu marido acabou não gostando (...) tenho um irmão casado, tenho minha cunhada e os meus sobrinhos, meus pais são vivos... sou muito apegada à minha família e aos meus pais, todos os dias almoço com eles. Eu não tenho filhos, eu perdi uma gravidez, e nunca mais consegui engravidar...”*.

A entrevistada **H** é otimista: *“A minha família, de origem, somos sete irmãos. Costumo dizer que depois de uma certa idade os irmãos se tornam muito mais amigos do que parentes. A minha família é constituída de um casal de filhos, nos damos muito bem, conversamos muito, tudo é resolvido na base do diálogo. Os meus pais já faleceram, meu pai era muito rígido”*.

A entrevistada **F** afirma: *“...meu relacionamento sócio familiar é bom, eu tenho três irmãs, a do meio é casada e tem três filhos maravilhosos que eu adoro de paixão, e*

uma irmã solteira. Pai e mãe são vivos, todos os finais de semana ou a gente vai pra casa deles ou a gente faz um churrasquinho e eles vêm pra nossa casa”. Segue falando do relacionamento com a família do lado do esposo: “Agora, o relacionamento com a família do meu marido que é mais complicado os pais são separados e moram em cidade diferente então é complicado ficar viajando. Às vezes ele vai ver a família e eu fico fazendo algumas coisas que tenho que fazer. Com o meu marido me dou muito bem, até porque ele passa a semana inteira fora. Não tenho filhos, ele tem dois do primeiro casamento, os filhos dele vão em casa, eu vou na casa deles, principalmente da filha, porque o filho mora em uma outra cidade também”.

A entrevistada **R** declara: *“Sou casada e tenho dois filhos. Uma casada, já com filhos, e o outro solteiro, morando em casa. Somos todos muito ligados, próximos, há muito amor entre nós. Claro que como todos os relacionamentos temos nossas opiniões próprias, nossas diferenças individuais, mas também muito respeito. Há muito respeito entre todos nós, há muito amor e cumplicidade”.*

A entrevistada **J** diz: *“Meu relacionamento sócio familiar, eu sou casado, não moro juntos meu relacionamento é muito bom, há diferenças, mas a gente lida bem. Eu sou casado há três anos, e tive antes um casamento de 15 anos, mantenho um bom relacionamento com a pessoa. Neste casamento atual acho que fui muito feliz, apesar de ser muito paizão. Não tenho filhos, mas tenho um irmão adotivo como se fosse filho”.*

Você se prepara economicamente e financeiramente para viver a sua velhice sem depender de outros? Explique se economiza ou não dinheiro, bens para viver uma velhice com relativo conforto?

Neste pequeno grupo, o grau de incidência de entrevistados preocupados e que implementam ações para ter uma velhice com independência financeira é um grau muito elevado. Quatro dos entrevistados economizam pensando no futuro. Citam imóveis como uma maneira de complementar a renda, além das aplicações financeiras.

A entrevistada **C** cita: *“Eu tento planejar minha velhice financeiramente para viver tranquilo. Procuo economizar, não gastar todo o dinheiro que ganho, comprar*

alguns imóveis para viver de aluguel, fazer algumas aplicações financeiras, essas coisas”.

A entrevistada **F** cita: “... me preparo economizo para isso, é uma preocupação que eu tive esse ano, foi assim, além da aposentadoria que a gente tem por tempo de serviço, também pago uma previdência privada, e na medida do possível a gente vai reservando um dinheirinho, se fica doente, alguma coisa, ter de onde tirar. Aplicar o dinheiro, os juros são muito baixos, então eu resolvi investir em imóveis, porque se eu precisar lá na frente eu posso vender, fazer dinheiro, e me manter, então é desta forma que eu penso.

Como eu não tenho filhos eu penso muito nisto, os meus pais têm a mim e às minhas irmãs, se eles não tiverem, e ficarem doentes eles podem recorrer a mim e às minhas irmãs. Marido não é garantia pra ninguém. Hoje você tem, amanhã você não tem mais, não que eu pense em separação, mas isso é algo que pode acontecer. Quem eu posso pensar quem vai cuidar de mim? Meus sobrinhos eu adoro eles e eles me adoram. Então a gente tem sim que da um jeitinho de ter uma velhice mais tranqüila”.

A entrevistada **MJ** cita: “...pago previdência privada e aquela do INSS... mas de vez em quando a gente guarda um dinheirinho... quer manter um padrão para o futuro”.

A entrevistada **H** cita: “...economicamente tenho casa própria e mais uma casa na praia. Hoje tenho aposentadoria do INSS, que só pra mim dá (...) Além de querer voltar a trabalhar depois que fizer a faculdade. Então se fica dependente, com o dinheiro que ganho, dá para ficar numa casa de repouso”.

A entrevistada **J** cita: “...Economizo dinheiro quando dá (...) tenho duas casa de alugadas, além de casa própria, isso pelo menos ajuda um pouco(...)espero aumentar um pouquinho essa renda”.

A entrevistada **R.** cita: “...Eu e meu marido procuramos pensar no futuro, não queremos que nossos filhos tenham que nos ajudar financeiramente(...) temos nossas aposentadorias, imóveis para ajudar mensalmente e a poupança”.

Como você acredita que viverá essa etapa da vida em termos econômicos? Você tem um plano de previdência privada?

Do grupo entrevistado, a metade paga uma previdência privada, o valor pode ser entendido como uma baixa representatividade, pois essa modalidade de poupança é um instrumento relativamente novo e ainda pouco difundido.

A entrevistada **F** cita: “...Pago uma previdência privada e na medida do possível a gente vai reservando um dinheirinho, se fica doente, alguma coisa tem de onde tirar.. Eu acredito que se as coisas caminharem como estão caminhando, vou ter uma velhice muito gostosa. Depois que eu me aposentar pretendo escrever, todo o tempo que eu não tenho hoje pra escrever. Eu quero depois ter um lugar tranqüilo, já comprei o terreno na praia, espero poder construir antes de me aposentar pra ir pra lá ficar tranqüila, escrever meus livros, eu já estou planejando listando anotado, gravado, sobre coisas que eu quero fazer, referente à psicologia e à enfermagem, que são as minhas áreas(...) Eu acredito muito que o nosso futuro tá muito ligado ao que a gente faz agora”.

A entrevistada **J** cita sobre esta pergunta: “...Eu tenho bens para viver uma velhice com conforto(...) eu diria que eu viverei basicamente com o mesmo padrão de vida que tenho hoje. Eu ultimamente procuro viver o dia de hoje, se não você começa a pensar muito no dia de amanhã, fica difícil”.

A entrevistada **H** cita: “Não tenho previdência privada para complementar, mas tenho um processo na justiça, junto com os funcionários da minha época, de uma aposentadoria complementar, que a empresa dava e cortou”.

A entrevistada **R** cita: “...Não tenho só do INSS. (...) Tenho imóveis para ajudar mensalmente e a poupança”.

O entrevistado **C** cita: “...Como eu vou viver esta etapa da minha vida, eu não sei, porque moro num país imprevisível onde tudo pode acontecer. Tenho um plano de previdência privada mas não cobre minhas despesas. Me preocupo com o dia em que não puder pagar o plano de saúde porque ele está sempre subindo o preço, além do que ganhamos, sem contar com remédios, água, luz, telefone, coisas que são básicas para ter uma vida com dignidade. Fico pensando o quanto é preciso para viver bem, e essa é uma pergunta que eu não sei responder num país como o Brasil. Acho que o que possuo

hoje para mim é suficiente, mas será daqui a 20 anos? Quem garante que a previdência privada não quebra, e que eu receba meus aluguéis, e que o governo der calote na dívida interna e conseqüentemente eu não receba minhas aplicações e poupança da vida inteira? Eu sei que é uma perspectiva bastante frustrante e pessimista em relação ao futuro, espero mudar esses pensamentos”.

A entrevistada **MJ** responde: “*Eu pago previdência privada,(...) eu nem imagino como vai ser minha velhice, pensando nos dias de hoje, na condição que está o país . Eu ultimamente procuro viver o dia de hoje, se não você começa a pensar muito no dia de amanhã, fica difícil”.*

Quadro Resumo das Respostas GRUPO 1	
PERGUNTA: Como você vê os velhos? Tem algum contato mais próximo com eles?	
MJ	Um dia todo mundo vai virar velho. Eu vejo os velhos como espelho de nós no futuro/ com os pais e no trabalho
J	Com experiência e uma possível sabedoria acumulada, a convivência com eles traz a experiência de termos um “espelho” de nós mesmos no futuro.
H	Tem como referencial pessoa que possui uma velhice dependente e pouco dinâmica
C	Devemos respeitá-los e que precisam de cuidados. Gosta de cuidar dos parentes idosos, são suas raízes.
R	Pessoas improdutivas e necessitadas e possui contato. Tem por eles afeto e carinho
F	Pessoas sábias, mas desprezadas, sem utilidade
PERGUNTA: Em que etapa da vida você se inclui?	
MJ	Meia-idade, mas com vitalidade de uma pessoa de 30 anos
J	Transição para a terceira idade
H	Metade da vida
C	Pouco mais da metade da vida, maduro mas inseguro sobre o futuro
R	Etapa de amadurecimento
F	Metade da vida
PERGUNTA: Você já pensou na sua velhice? Como gostaria que ela fosse? Você acha que esse momento vai demorar?	
MJ	Não pensa na velhice/ Velhice independente dos outros/ Acredita que vai demorar
J	Pensa com sentido de prevenção/ ter responsabilidade e continuar trabalhando/ daqui a 10, 15 anos
H	Pensa com medo de ficar dependente/ Quero ser uma idosa ativa/ Acho que sim
C	Pensa com a idéia de dependência de outros/ Sábia e dinâmica com saúde mental e física/ Não acho que esse momento vai demorar
R	Pensa por estar perto de pessoas idosas fragilizadas/ Autônoma fisicamente e mentalmente/ Não vai demorar
F	Pensa todo o dia como um processo natural/ Com saúde realizar tudo que quero

PERGUNTA: Você se prepara de alguma maneira para envelhecer bem? Acha que é possível se preparar? Explique como isso ocorre no seu cotidiano?	
MJ	Alimentação e exercícios com exames regulares e alimentação saudável
J	Não totalmente, somente com alimentação e exames preventivos

H	Faz exercícios, se alimenta saudavelmente e exames preventivos
C	Faz poucos exercícios, não se alimenta de forma saudável como deveria, e já fez alguns exames não de forma sistemática.
R	Faz exames preventivos/ não faz exercícios/
F	Com alimentação, sono, exercícios e prevenção médica
PERGUNTA: Você faz alguma atividade física? Faz exames médicos preventivos para avaliação da saúde, se alimenta de forma saudável? Explique esses itens.	
MJ	Caminhadas diárias/ alimentação evita gorduras e frituras com verduras e frutas/
J	Não realiza
H	Faz exercícios físicos todos os dias/ alimentação saudável/ realiza exames preventivos
C	Faz somente uma vez por semana/ Não se alimenta de forma saudável como deveria
R	Não realiza/ realiza exames preventivos/ procura suprir com boa alimentação
F	Caminhadas diárias, hidroginástica/ exames preventivos/ cuidados alimentação mais seletiva
PERGUNTA: Como é sua vida social? Você tem amigos? Explique se são amigos recentes, do local de trabalho, ou não.	
MJ	Sai final de semana para programas com amigos e parentes
J	Encontro com os amigos happy hour/ são de muitos anos/ tem amigos de trabalho
H	Tem amigos pessoais, do trabalho e do marido/ Fazem programas e viagens.
C	Não tem vida social, não tem amigos/
R	Tem uma vida social junto a grupo de amigos/ Tem bom número de amigos de muito tempo e outros mais recentes
F	Vários amigos visitas familiares, ou encontro com casais de amigos/ uma amiga de trabalho/ da infância e juventude.
PERGUNTA: Você tem amigos da época de infância e juventude?	
MJ	Tem uma amiga da época do colégio
J	Tem de infância e juventude
H	Não tem
C	Tem um
R	Não tem
F	Tem

PERGUNTA: Como é o seu relacionamento sócio-familiar? Se casado(a), como se relaciona com o cônjuge? Se tem filhos, como se dá o relacionamento com os mesmos?	
MJ	Abalada no momento por problemas financeiros, almoça todo dia na casa dos pais.
J	Casada, não moro junto, e não tem filhos.
H	Casada, com filhos, com bom relacionamento com toda a família.
C	Mora com a mãe, não tem filhos.
R	Casada, com dois filhos, bom relacionamento.
F	Bom relacionamento/ Casada, sem filhos.
PERGUNTA: Você se prepara econômica e financeiramente para viver a sua velhice sem depender de outros? Explique se economiza ou não dinheiro e bens para viver uma velhice com relativo conforto.	
MJ	Tem aposentadoria INSS e Previdência Privada
J	Tem Previdência Privada, casas alugadas.
H	Tem aposentadoria do INSS, tem imóveis e pretende voltar a trabalhar e estudar.
C	Tem imóveis de aluguel e aplicações financeiras e Previdência Privada
R	Tem aposentadoria do INSS, imóveis e poupança.
F	Sim, economiza e invisto em imóveis.
PERGUNTA: Como você acredita que viverá essa etapa da vida em termos econômicos? Você tem um plano de previdência privada?	
MJ	Não quer pensar muito/ Sim, possui.
J	Com o mesmo padrão de vida atual/ Sim, possui
H	Voltar a trabalhar/ Não possui
C	Não sabe pois vive em um país imprevisível/ Sim, possui
R	Sem depender dos filhos/ Não possui
F	Terá independência econômica/ Sim, possui

Análise das Entrevistas do Primeiro Grupo 2 de Entrevistados que Participam do Núcleo de Gerontologia da PUC/SP.

As perguntas elaboradas para esse grupo são semelhantes às realizadas para o primeiro grupo, acrescidos de uma questão, com a finalidade de investigar como os conhecimentos do curso de gerontologia influenciaram sua vida no processo de envelhecimento pessoal.

Como você vê os velhos? Tem algum contato mais próximo com eles?

A entrevistada **B** inicia a entrevista com a visão que os velhos são merecedores de pena. A sua resposta é contraditória. Entendo que a visão que explana está ligada aos conhecimentos no curso de gerontologia, porém percebe-se que esses conhecimentos ainda não mudaram a sua visão sobre os velhos, ainda percebidos como pessoas carentes. **B** cita: *“... Os velhos são pessoas carentes que tiveram uma vida que nem sempre foi aquela que eles queriam, ou mesmo que mereciam. Merecem respeito e compreensão e não pena, como a maioria das pessoas sente. Precisamos não infantilizá-los, mas tratá-los com carinho e consideração que merecem. Sem hipocrisias ou mentiras. Tenho meus pais vivos, assim como meus sogros”*.

A entrevistada **LA**, diante da questão abordada, traz em seu conteúdo a negação do velho, dizendo que os mesmos não existem, e que ao mesmo tempo ela os vê como pessoas singulares, contrariando todo um discurso de reprovação diante da negação enxergada por ela na atitude de seus familiares. Cita **LA**: *“...eu acho que o importante é ver os velhos como pessoas. Então, eu não vejo velhos, eu vejo pessoas, que estão envelhecendo como eu. Eu trabalhei durante oito anos num centro de convivência que trabalhava com pessoas excluídas, e eu tinha quase diariamente 200 velhos comigo, tenho muitos velhos na família (...) Porque para minha mãe o envelhecimento é mais difícil, porque ela não se reconhece como velha e não admite. Que nem se converse sobre esse assunto. Então são pontos que eu considero incomodativos quando eles não se reconhecem velhos, não reconhecem a identidade de ser velhos. É interessante que a minha mãe e a minha irmã são iguais, ela não se reconhece como velhas. Elas não admitem que eu toque em qualquer assunto sobre envelhecimento. Isso é uma coisa que*

me deixa um pouco assustada, a minha mãe tem 84 anos e ela nega o envelhecimento. E quando eu a levei ao geriatra ela teve uma reação absurda, ela colocou o dedo no nariz do geriatra e disse que ele estava chamando-a de velha. Então foi uma situação muito difícil. Eu, escolhendo o caminho da gerontologia, não encontro espaço dentro da minha própria família, porque não é só ela, a minha sogra, as minhas tias, não se reconhecem em processo de envelhecimento”.

A entrevistada **D** respondeu à questão olhando para o velho que está na universidade. Entendo que a visão explicitada é a percepção de um velho que se encontra em um momento de mudança. Cita **D**: “... Hoje, uma colega estava comentando, ela dá aula para terceira idade aqui na PUC/SP. Que no segundo dia de aula, as alunas foram reclamar para a coordenadora que a aula dela não tem conteúdo. Quer dizer, o idoso hoje que frequenta a faculdade já tem essa consciência de ir reclamar, o que me motivou a vir pra gerontologia foi isso”.

A visão que o entrevistado **M** tem dos velhos está embasada dentro das questões culturais de valorização e desvalorização. A categorização que o mesmo faz para responder às questões entende como um afastamento para não entrar em contato com a pergunta proposta que segue inferia um questionamento sobre a sua visão pessoal que tem em relação aos velhos. Cita **M**: “...Eu vejo como uma categoria que ainda não conseguiu seu espaço como as crianças e negros, porque a própria preocupação com eles é recente. Uma categoria que está crescendo em numero, mas ainda é rejeitada pela sociedade. Não tem apoio dos órgãos estaduais e federais, como as crianças e os negros. Em certos lugares tem mais regalias, mas é uma categoria que aos poucos a sociedade está começando a valorizar, pois os idosos estão cientes dos seus direitos. Tem papel fundamental na orientação e educação dos jovens, e não devem ser considerados só pelo aspecto físico, rugas, cabelos brancos,.. Mas como um ser que pensa e fala, tem autonomia para ter opinião própria”.

O entrevistado **L** responde: “...Hoje eu acredito que talvez esse conceito esteja mudando, mas velho é uma situação negra neste nosso mundo (...) mas com o envelhecimento geral da população, e provavelmente pela preocupação que existe na esfera política, eu acredito que este conceito vai mudar e tem que mudar. Hoje no próprio pronto socorro a grande maioria dos casos são de idosos que têm problemas de saúde, a chamada terceira e quarta idades. Eu tenho idosos na família, eu perdi o meu

pai há dois anos, com 91 anos, e hoje a minha mãe, que vive muito bem, saudável, tem 91 anos(...)”.

Os entrevistados **M** e **L** trilharam o mesmo caminho, mostrando uma visão social dos velhos como uma minoria que não encontrou espaço na sociedade, mas categorizando-os como um grupo. As suas opiniões revelam interpretações políticas, sociais e culturais.

A entrevistada **C**, ao responder à questão, relata os contatos que teve com pessoas velhas, contatos pessoais e profissionais, e a partir daí expressa a sua visão sobre os velhos. **C** afirma: *“...Na verdade, com a separação dos meus pais, o meu contato com a minha avó paterna foi muito pouco, e é uma coisa que ficou um pouco amarga na minha vida, porque como ficou doente ela foi morar com o meu pai e a esposa dele. E como nessa época eu não tinha muita proximidade eu me afastei completamente dela, porque ela era acamada, com muitos problemas de saúde, obesa, então eu acabei não tendo contato (...). Agora o meu contato maior é com os pacientes, eu trabalho em um pronto atendimento, os idosos que procuram atendimentos, são aproximadamente 20% dos atendimentos, tenho alguns contatos no prédio, acho que me relaciono bem com eles, acho que sei ouvir e as pessoas gostam disso(.. .) Às vezes com médicos mais antigos no hospital que vêm e passam por tudo isso que a gente está estudando no curso de gerontologia, dos mais novos puxarem o tapete, que eles não são bem aceitos apesar da experiência. Eu acho que a gente deveria dar mais valor à experiência, eu hoje me sinto muito mais tranqüila para poder ajudar no treinamento das pessoas mais jovens”*.

Em que etapa você se inclui?

A entrevistada **B** cita: *“... eu me sinto com 60 anos. Sou uma pessoa de meia idade, com espírito de velha. Desde criança sempre fui muito madura para a minha idade. Muito responsável, educada e perspicaz, isso sempre me fez parecer mais velha do que sou”*. Nesta resposta a entrevistada coloca que a velhice também está associado a valores nobres, com responsabilidade e educação, mas ao mesmo tempo, coloca que a velhice é tida como algo pouco valorizado pelo olhar da sociedade, quando enfatiza a expressão “espírito de velha”.

A entrevistada **LA** faz uma negação sobre ser atualmente ou no momento futuro tornar-se velho. Ela não quer se incluir na etapa de maturidade, e percebe que o tempo passou através do olhar do outro, e não sobre uma auto percepção sobre o tempo, que a idade avança independente de sua negação em reconhecer isto. Mas o interessante é a sua postura ao incorporar um conhecimento adquirido sobre o envelhecimento, citando: *“...eu acho essa pergunta maravilhosa, olha, eu acho que me incluo em todas as fases, sabe, tem horas que acho que tô na maturidade, tem horas que tenho desejos de adolescente. Mas eu tenho consciência de minha maturidade. Quando eu me olho no espelho e vejo as minhas rugas, e uma coisa que traz uma história, me lembra da minha história. Sabe quando alguém não me reconhece, isso acontece de vez em quando, a pessoa, nossa você é aquela. Logicamente uma pessoa que não me vê há vinte anos aí gente percebe que o tempo passou. Mas eu me sinto muito inteira, me sinto feliz de ter chegado à idade que estou”*.

A entrevistada **C** não se inclui em uma faixa etária específica. Percebe sua idade cronológica, mas demonstra a não aceitação desta idade, acreditando não aparentar a idade que tem. Segue citando: *“A idéia do corpo é uma coisa que é forte pra mim, do que você vê, rugas, de você não poder usar uma calça que você gostaria de usar, se bem que eu uso, né (...) hoje eu tenho 46 anos, as pessoas que eu vejo que têm a mesma idade que eu, as pessoas falam nossa você tá bem, e esse você tá bem me diz assim as pessoas de 46 não são como você (...)”*.

A entrevistada **D** se inclui em uma perspectiva bastante generosa de vida que não foge à realidade de alguns centenários e outros que chegam a ultrapassar os 100 anos, citando: *“...eu acho que não cheguei na metade ainda da minha vida, porque eu me sinto muito bem hoje aos 50 anos, conquistando boas coisas que era com eu gostaria de estar mesmo, nesta fase da vida”*.

O entrevistado **M** foi bastante seguro e objetivo ao se definir: *“me incluo na terceira idade”*.

O entrevistado **LS** se classifica através da idade cronológica, demonstrando em seu discurso que não se sente velho, mas que talvez em uma visão social de outrora com sua idade biológica (53 anos) deveria se sentir velho, citando: *“... Eu hoje, com 53 anos, me encontro na melhor fase da minha vida, com a minha saúde, com os meus objetivos,*

com a minha perspectiva de vida, (...) não me considero um velho, pelo contrário acho que velho é aquilo que tá na cabeça de cada um”.

Você já pensou na sua velhice? Como gostaria que ela fosse? Você acha que este momento irá demorar?

A entrevistada **C** levou a um caminho que evidencia uma velhice que se estampa através da modificação do corpo do avanço da idade cronológica de uma maneira muito consciente, porém incutida na idéia do corpo de aparência jovem ser mais valorizado socialmente/ culturalmente pelas pessoas. Citando: *“Se eu já pensei na minha velhice, você sabe que às vezes eu vejo você e eu acho que as suas preocupações são iguais quando eu tinha a sua idade, que você deve ter 30... hoje eu tenho 46 eram as mesmas. Assim, eu me preocupo com a minha velhice, eu acho que me preocupo com a minha aparência. As pessoas que eu vejo que têm a mesma idade que eu, e as pessoas falam: nossa, você está bem, e me diz assim as pessoas de 46 não são como você, (...) uma cabeça que aceite as coisas como elas são uns processos, não tem como você falar eu não quero você está incluído nele.*

A idéia do corpo é uma coisa que é forte para mim, do que você vê, rugas, de você não poder usar uma calça que você gostaria de usar, sei bem que eu uso, né, você sabe que as mudanças do corpo vêm eu acho que a gente precisa cuidar da cabeça da gente né, não posso dizer pra você que eu não me preocupo e acho que as pessoas têm que se preocupar sempre, não pode virar uma neurose, a gente tem que ter uma cabeça boa mas também tem que mostrar na face da gente que a gente tá bem. Por isso que eu digo quando eu te vejo eu me vejo também, porque eu me preocupo também com a velhice. Eu não tive crise dos quarenta, mas a gente vai vendo as mudanças aos poucos(...) eu acho que a partir dos 40 começou a existir uma preocupação maior”.

A entrevistada **B** demonstra falta de perspectiva para mudar o quadro de dependência que é comum em sua história de vida, explicitada na primeira pergunta, citando: *“...penso muito na minha velhice e ela muito me preocupa. Eu pessoalmente não tenho bens. Não sei como vou cuidar da minha velhice sem renda. Vou ser daquelas senhoras na fila do INSS, esperando para receber um salário mínimo”.* A entrevistada demonstra em seu discurso medo diante da velhice. Além de um olhar que

traz em sua imagem um velho dependente, principalmente nas questões relativas ao montante de dinheiro que imagina receber em sua aposentadoria. A aposentadoria implica para **B** sofrer mensalmente na fila do INSS.

O entrevistado **LS** cita: *“...Pretendo diminuir a carga de trabalho, mas acredito que envelhecer bem é envelhecer em paralelo com o trabalho, eu coloco isso como meta na minha vida, porém até pelo cansaço físico, acho necessário diminuir o ritmo. Eu que trabalho uma profissão não sei se posso dizer liberal talvez eu possa fazer isso, ter meu consultório onde eu possa ir sei lá, duas vezes três por semana atender num período de três quatro horas, pelo menos para me manter ativo, eu acho que isso é muito importante para minha cabeça, pro meu envelhecer psíquico. Se eu acho que esse momento vai demorar, eu acredito que esteja longe, vou torcer para que ele esteja muito distante”*.

O entrevistado reflete sobre a questão se já pensou em sua velhice. Detalha como gostaria que ela fosse, e reafirma a sua resistência a respeito da mesma respondendo assim: *“...eu acredito que esteja longe, vou torcer para que ele esteja muito distante”*.

Diferentemente de **M**, o entrevistado **LS** fala de maneira objetiva de seus medos sobre a velhice. E também o medo de viver a velhice sem alguma atividade para a manutenção da saúde psíquica é enfatizado em seu discurso como gostaria que ela fosse, citando: *“...Sim, já pensei. Eu gostaria de chegar à velhice sem depender dos outros, poder gerir a minha vida. Claro que fisicamente não vou ter a mesma capacidade, mas queria manter a capacidade mental. Não vai demorar porque já estou entrando nela”*.

A entrevistada **D** apresenta perspectivas bastante otimistas para o seu envelhecimento se compararmos esta questão em relação àquelas que tratam das questões econômicas. Cita: *“...Eu penso na minha velhice estar dando aulas, trabalhando em alguns projetos que é o que os professores universitários fazem. Se for aqui em São Paulo, acho que aqui nesta loucura não, mas eu posso comprar uma chácara próxima de São Paulo e venho no meio da semana dar aulas aqui em São Paulo, o chofer me traz, ou alguém me trás venho de alguma forma, ou fora de São Paulo no norte nordeste, sul ou fora do país (...)*.

Eu acho que eu estou envelhecendo no modelo de hoje, mulher negra com 51 anos, estou me preparando para um doutorado, não querendo trabalhar, trabalhar oito horas por dia com carteira assinada, bater cartão, pra mim não é o que eu preciso, não

tenho a menor necessidade disso, hoje eu tenho consciência disso antes não parava em emprego, hoje eu admito e falo não gosto disso, precisa trabalhar precisa você precisa prover a sua velhice, mas tem várias formas aí que eu estava falando, mas isso não precisa ser com carteira assinada para garantir lá pode ser de outra forma então eu preciso ganhar dinheiro preciso, mas eu posso por exemplo eu tô transcrevendo fita que é um pé, fazer outra coisa ali, digitar um texto pra sobreviver, agora tem um dinheiro pra receber que vai a ajudar nas minhas dividas, a minha pensão está sendo comida pelos empréstimos, mas pagando isso ela dá pra eu comprar minha comida, pagar minha condução, dá pra eu ter uma sobrevivência relativa em São Paulo. Eu quero estar na velhice trabalhando e com amigos por perto”.

O entrevistado **LA** apresenta uma reflexão amadurecida, a respeito das questões que envolvem o envelhecimento, principalmente no que se refere à imagem do velho que vai se modificando com o passar do tempo. Cita: *“Se eu já pensei na minha velhice, eu me lembro que há 20 anos em 81 eu perdi um primo, em um acidente de automóvel, ele estava se formando médico. O interessante disso foi que bateram nas costas de minha tia e disseram assim, você tem sorte porque o seu filho não vai ficar velho. Quando eu ouvi aquilo, para quem ouvia era um consolo veja, porque a imagem dele se tornou congelada jovem. Eu pensei também não quero ficar velha. (...) E com um tempo eu comecei ver o absurdo, eu tinha 30 anos de idade e para você ver há 20 anos o que importava era a aparência, a imagem dele ficou congelada mesmo”.*

Você se prepara de alguma maneira para envelhecer bem? Acha que é possível se preparar? Explique como isso ocorre em seu cotidiano.

A entrevistada **B** demonstra em seu discurso um despertar que a levou a uma preparação para alcançar um envelhecimento saudável. Afirma: *“(...) Acho que é possível se preparar para a velhice, só que eu acho que eu, particularmente, comecei tarde demais. Temos que nos preparar para a velhice desde o começo da vida. Principalmente quando se trata de vida profissional”.*

Analisando as entrevistas de **D** e de **B**, veremos que ambas despertam para a construção mediante os conhecimentos adquiridos no curso de gerontologia: Os conhecimentos demonstram principalmente terem encontrado uma nova possibilidade

de envelhecer. **D** cita:“(...)Eu acho que eu estou construindo bem a minha vida, e tá bem dentro do que eu queria mesmo, de construção”.

A entrevistada **LA** demonstra um nível de consciência muito claro de sua vida como processo que se estende ancorando na velhice, além de uma elaboração do processo de envelhecimento que se dá de dentro para fora, que implica em mudanças de pensamento e também de sentimento, cita: “...Eu me preparo sim, eu me preparo para envelhecer, eu tenho uma poupança. Meu marido é um homem bem-sucedido, então ele me propõe a possibilidade de pensar minha velhice com amparo, e financeiramente eu acredito que vou estar bem amparada (...) eu acho que é possível se preparar eu acho que é uma certeza. Olha, Rose pensar no envelhecimento já é se preparar, eu acho que eu estou abrindo espaço interno, eu começo a pensar nas possibilidades, o que eu posso fazer pra minha vida ser melhor, eu dou sentido à minha vida, eu olho as coisas com outro sentido, o que eu leio eu sempre tento trazer alguma coisa para a minha vida pessoal”.

A entrevistada **C**, assim como **LA** e **M**, demonstra estar bastante consciente sobre o processo de envelhecimento, e da necessidade de se preparar para o mesmo. A entrevistada **C** cita: “...Se me preparo para a velhice, me preparo, me preparo financeiramente, estou procurando me preparar psicologicamente. Não tenho plano de previdência privada, mas eu tenho algumas aplicações alguns imóveis coisas que eu já construí com o meu trabalho. Acho que já tô num momento em que preciso trabalhar menos e pensar um pouco mais na qualidade de vida. Acho que vou ser uma pessoa na velhice, da terceira idade do SESC, acho que eu vou procurar fazer muitas coisas que gostaria de fazer e não fiz por falta de tempo”.

O entrevistado **LS**, assim como os demais do seu grupo, demonstra um nível de consciência da passagem do tempo e da vida como um processo de envelhecimento. Cita: “...Eu tento me preparar para a velhice, a minha esposa é psicóloga e a gente discute muito estas questões, a gente coloca algumas prioridades na vida. (...) Como eu me preparo para o envelhecimento, esse preparo para o envelhecimento eu acho que é me preocupar desde já, com o lado financeiro, acho que é um lado importante, acho que uma preocupação que existe, o lado de saúde é outra coisa mais importante ainda, alimentação e a prática da atividade física de esporte, enfim alguma coisa que você possa se preparar para envelhecer e retardar o envelhecimento e ter uma longevidade

bem maior. Apesar de hoje não praticar, isso porque me percebo no extremo do meu potencial de trabalho”.

O entrevistado demonstra na sua resposta o conhecimento que o ajudou na construção de uma vida saudável e conseqüentemente uma velhice futura também saudável, citando: *“Sim. É possível se preparar, vida saudável, dormir cedo, acordar cedo, noites bem dormidas são muito importantes, evitar vícios, bebidas, cigarros, jogos. Acordo cedo, tento me alimentar da melhor forma possível de manhã, tento almoçar escolho alimentos nutritivos e balanceados, como muito pouco à tarde, na maioria das vezes como um lanche nutritivo a tarde e de rotina não janto, tomo sucos de frutas e como legumes e verduras à noite, quando não é possível tomar lanche à tarde, à noite evito comer alimentos que contenham gordura e sal. Outro fator importante é ter um bom controle emocional, pois o desgaste e o descontrole emocional levam o indivíduo a perder empregos e destruir famílias, e é provado que isso leva a sérias alterações orgânicas”.*

Você faz alguma atividade física? Faz exames médicos preventivos para avaliação da saúde, alimenta-se saudavelmente, se alimenta de forma saudável? Explique estes itens.

A entrevistada **B** demonstra que está incorporando o discurso à sua prática citando: *“Atualmente, estou fazendo aulas de alongamento junto com o meu marido, duas horas, duas vezes por semana. E aulas de dança de salão, tendo como parceiro o meu filho, uma vez por semana, durante uma hora e meia. Faço sempre exames preventivos. Acho que pior do que morrer é ficar fisicamente dependente da piedade alheia. Hoje em dia, procuro ter uma alimentação mais saudável com o acompanhamento de um nutricionista. Tenho a consciência de que sou obesa e isso faz muito mal”.*

A entrevistada **D** está iniciando um processo voltado para uma melhor qualidade de vida, percebido em uma análise de seu discurso um confronto entre a teoria e a sua prática. **D** cita: *“...Sobre saúde, eu acho que eu cuido legal da saúde, procuro comer pouca fritura, bastante verdura, às vezes quando eu estou um pouco sem dinheiro que eu compro menos aí como metade, hoje sou meio viciada em frutas, mesmo que seja*

meia maçã, uma banana tenho que comer, me faz falta, verduras cruas me fazem falta, fritura pensando no colesterol não dá para comer, uma batata frita é boa mas não é muito interessante pra saúde. Eu não tinha esse hábito, hoje como em uma quantidade que sei que vai me fazer bem, e acabei gostando. Gostava de fazer ioga diziam que acalma, depois descobri que ioga não é não meu caminho (...) aqui no Parque da Água Branca tem taichi de graça, eu fui mas percebi que não era pra mim, eu ia mas não via muita graça. Eu sei que preciso fazer exercícios sim, mas uma coisa com mais movimento, mais rápida. Eu vou me programar para conseguir fazer as coisas pra mim, como alimentação, exercícios”.

A entrevistada **LA** se coloca de maneira diferente das demais entrevistadas analisadas anteriormente a respeito da questão que trata dos cuidados voltados para se obter uma vida saudável. Percebe-se que estes cuidados já faziam parte de seu cotidiano de uma maneira bastante sistemática. Porém, diante de questões que envolviam a possibilidade de finitude, a mesma se torna mais flexível, porém não menos consciente da necessidade destes cuidados que promovem uma melhor qualidade de vida, como exercícios, alimentação saudável, etc.

A entrevistada **LA** cita. “...*Eu faço atividade física, sim, eu ando aproximadamente uma hora por dia lentamente, depois que eu sofri o acidente, antes eu corria todos os dias, mas já estou voltando a andar de uma maneira diferenciada e ainda não faço musculação porque estou dependendo de uma ordem médica. Antes do acidente eu jogava vôlei, corria, eu praticava natação, jogava tênis, a vida tornou-se um pouco diferente, era atleta quando jovem, fui campeã sul-americana de vôlei, eu tive uma vida totalmente voltada para o esporte, o acidente foi um bloqueio muito grande.*

Eu sempre cuidei muito da minha alimentação, quando eu sofri o acidente, no momento que eu sofri o acidente, as coisas passam rapidamente na minha cabeça, e eu senti que eu tinha deixado de comer muitas coisas que me davam prazer, então é interessante agora quando uma coisa me dá prazer, adoro coxinha, empadinha, eu não perco mais essa oportunidade, porque é uma satisfação do sentido, não é só do comer, é uma satisfação que eu acho que me faz muito bem, então agora eu estou abusando um pouco, mas já estou me policiando um pouco, e exames preventivos faço sempre”

A entrevistada **C** encabeça um discurso que se segue nas demais entrevistas abaixo, que expressa na fala a necessidade dos exercícios físicos, assim como uma boa alimentação para manter uma qualidade de vida e as dificuldades encontradas na prática dos mesmos, principalmente dos exercícios. Cita: “... *se faço atividade física, para ser bem sincera quando comecei aqui eu parei atividade física porque eu não consegui conciliar, mas não vejo a hora de voltar, eu fazia ginástica, natação três vezes, tinha uma pessoa que fazia massagem, era muito bom, agora não tô conseguido tempo às vezes trabalho de finais de semana. Sobre a minha saúde, minha saúde acho que vai bem, a não ser uma doença ou outra que acontece que a gente sabe que faz parte do processo, ou seja, uma bursite hoje(...)* Em relação aos exames periódicos que eu vi que você vai perguntar, eu tento fazer uma vez por ano, tenho um pouco de dificuldade como todo mundo, dizendo que não tenho tempo, acabo cuidando mais do outro do que de mim. Mas dentro do necessário faço todos os exames como ginecológico, dentista, acho que tá tudo em dia, não tenho nada a relatar assim que não me cuido, acho que poderia me cuidar melhor, mas eu me cuido.”

A entrevistada **LS** também enfatiza um discurso sobre a necessidade dos exercícios físicos, assim como uma boa alimentação para manter uma qualidade de vida e as suas dificuldades de encontrar tempo disponível para essas boas práticas. **LS** cita: “...*Se eu faço exames, eu diria que na casa de ferreiro o espeto é de pau, porém eu faço esses exames, mas não com aquela frequência que eu tento exigir dos meus pacientes. Mas a cada um ano, um ano e meio eu faço meu ergométrico, meus exames, não sou tão desleixada assim.*

Como eu falei, a minha carga de trabalho é muito grande, então às vezes eu fico um dia sem almoço, enfim, eu procuro tomar um belo café da manhã diariamente e um jantar saudável, apesar de que eu deveria trocar isso, um almoço saudável e um jantar e um jantar mais leve não acabo fazendo ao contrário, mas inerente à minha profissão e à minha carga de trabalho hoje, infelizmente eu faço isso, mas procuro comer coisas saudáveis, não como doce, não como chocolate, enfim, me preocupo com meu peso meu bem-estar, enfim acho que estou bem.

Então eu não estou tendo tempo para me dedicar à atividade física, porém sempre pratiquei esporte, joguei futebol de salão, nadei bastante, fiz natação agora há três meses eu praticava natação mas por motivos realmente de tempo eu tenho que me

afastar por pelo menos mais seis meses, mas pretendo voltar à atividade física assim que possível. Apesar de hoje não estar praticando porque, isso porque me percebo no extremo do meu potencial de trabalho, isso porque tenho três filhos”.

O mesmo discurso é apregoadado pelo entrevistado **M**, citando: “*Sim. Minha atividade física é nadar e caminhar, porém de três meses para cá reduzi muito a frequência, pois devido ao cansaço físico me vi muitas vezes dormindo em cima dos livros. Faço exames médicos preventivos não de forma constante, mas de acordo com os sintomas, me alimento da melhor forma possível. Minha saúde cuido com muito carinho, me considero uma pessoa saudável e raramente tomo suplementos ou vitaminas, pois a melhor vitamina é uma boa alimentação, e dentro do possível tento me alimentar da melhor forma possível, não faço extravagâncias e tento dormir bem, descansar quando estou em casa”.*

Como é a sua vida social? Você tem amigos? Explique se são amigos recentes do local de trabalho, ou não.

A entrevistada **B** percebe de maneira bastante clara as dificuldades da sua responsabilidade com as mudanças percebidas como importantes, colocando essas responsabilidades para outras pessoas como maridos ou familiares, demonstrando de maneira bastante pessimista as possibilidades dessas mudanças acontecerem. Segue a sua citação: “*A minha vida social é quase nula. Meu marido praticamente não possui amigos e não gosta de se relacionar com as pessoas. Eu já sou bem extrovertida e tenho facilidade em fazer amigos. Porém, sou uma pessoa negativa e desconfiada, e passo a idéia de ser muito metida a superior. As pessoas com isso tendem a se afastar de mim. A minha vida social se resume aos encontros com a família próxima do meu marido, que são bastante frequentes, já que moro distante de todos os meus parentes e dos dele também.*

Até o ano de 2000, quando eu ainda trabalhava, fiz algumas amizades que duram até hoje. Amigos que não frequentam a minha casa, mas que eu sei que gostam muito de mim. A frequência à minha casa de pessoas que não são os familiares é muito difícil. Meu marido não gosta de receber aqueles que ele considera estranhos. Aliás, isso também acontecia com o meu pai. Ele odiava receber visitas lá em casa. Amigos para o

meu pai têm que ser na rua. Almoços, jantares, choppinhos, festas, etc. tudo fora de casa”.

A entrevistada **D** chama a atenção para o fato existir um novo momento em sua vida depois do início do curso de gerontologia, citando: “...*A minha vida social, eu não sei, acho que tenho até medo, quer dizer não sei se é medo, acho que não sei avaliar o que está acontecendo comigo. Eu acho que eu estou construindo bem a minha vida, e tá bem dentro do que eu queria mesmo. (...) Eu tenho conquistado pessoas muito interessantes como amigos e isso é imensurável e eu estou conseguido isso através do que eu já fiz, já conquistei.(...)*”.

A entrevistada **LA** valoriza e preserva a sua vida social nos vários grupos sociais em que pertence. Cita: “*A minha vida social varia muito. Há época em que eu tenho compromisso todos os dias, vou jantar fora, viajo com as minhas amigas, meu marido de vez em quando implica, mas na maioria das vezes me dá liberdade. Temos compromissos juntos com amigos em comum, eu estou satisfeita com a minha vida social, porque hoje também eu tenho a vida familiar, então não dá para ter uma vida social intensa. Tenho amigas, tenho um grupo de dez amigas que estão sempre na minha casa, ou então a gente está sempre se encontrando (...). Tenho amigas do trabalho, mas interessante, elas ficam restritas ao trabalho mesmo a da faculdade, às vezes eu queria trazer, porque eu acho importante essa proximidade, mas não sei por que isso não acontece, eu preciso perceber por que isso não acontece”.*

A entrevistada **C** também se refere a este tema de forma muito semelhante à visão dos demais entrevistados: a necessidade de possuir uma vida social ativa. Por outro lado, restrições como falta de tempo justificam a não busca destas possibilidades. Segue: “*A minha vida social é um pouco comprometida por causa da carga de trabalho, mas viajo com o meu filho e meu marido. Durante a semana não saio muito devido ao cansaço. Mas estou satisfeita com ela”.*

Para o entrevistado **LS** a sua vida social se dá de forma plena e prazerosa, prezando vínculos antigos e buscando novos contatos em ambientes que lhe mais agrada. Segue: “*Sou um indivíduo interiorano, bem relacionado, acho que eu tenho uma vida social boa, tenho inúmeros amigos, costumo sair regularmente, semanalmente, com amigos para jantar, comer minha pizza, sair para bater papo, eu não gosto*

particularmente de sair a um restaurante jantar e voltar para casa. Eu sou daqueles indivíduos que os donos dos restaurantes não gostam muito, sou daqueles que sentam, ficam bebendo, batendo papo, tomando minha cervejinha, e gosto muito de um bate-papo, tenho bons amigos, amigos antigos e amigos recentes”.

O entrevistado **M**, como os demais, também coloca a importância de cultivar uma vida social, mas coloca os empecilhos da vida cotidiana como barreiras de sua realização. Segue ressaltando: *“Tenho muitos amigos, tanto do trabalho como fora, e por ter filhos adolescentes só vou aos compromissos sociais essencialmente necessários, e ter tempo para fazer minhas atividades, estudos que faço nos fins de semana e isso faz com que os filhos também estudem. Tenho muitos amigos do local de trabalho e poucos antigos, que tento cultivar para não perdê-los, pois depois da família os amigos são essenciais”.*

Você tem amigos da época de infância e juventude?

As respostas dos entrevistados mostram a existência de amigos muito antigos, até do tempo da juventude. Com exceção de **B** que não tem amigos dessa época da vida.

A entrevistada **B** cita: *“Não tenho amigos da época de infância e juventude, o que é uma pena! Todos tomaram rumos distintos e nunca mais eu soube deles”.*

A entrevistada **D** cita: *”Amigos de infância tenho, mas o contato com tantas mudanças fica difícil, acho que tô construindo tudo agora, minha vida parece começar de novo.”*

A entrevistada **C** responde: *“Tenho bons amigos no trabalho. Tenho amigos da minha cidade a gente ainda se encontra quando dá”.*

A entrevistada **LA** responde: *“Tenho amigos da infância, temos muitas cumplicidade, muitas já tem netos”.*

A entrevistada **LS** responde: *“Tenho bons amigos, amigos antigos amigos recentes”.*

A entrevistada **M** responde: *“Sim, poucos de juventude e infância”.*

Como é o relacionamento Sócio Familiar? Se casado(a), como se relaciona com o cônjuge? Se tiver filhos, como se dá o relacionamento com os mesmos?

A entrevistada **B** coloca em sua resposta que apesar de não ter um bom relacionamento sócio familiar, valoriza muito este aspecto e tenta transmitir esses valores a partir de atitudes com seus filhos na sua socialização e educação. A entrevistada **B** responde: *"Eu tenho muitos problemas de relacionamento com os meus pais e o meu irmão. Somos todos muito diferentes. Eu me dou bem com a família do meu marido. Porém, jamais esqueço que a família é dele e não minha. Se a gente um dia brigar, tenho a certeza que eles não quererão saber mais de mim. Vivo relativamente bem com o meu marido. Estamos casados há quase 19 anos. O casamento não é uma maravilha, mas dá para o gasto. Ele me banca e eu tento gerir a casa da melhor maneira possível. Às vezes concordamos com as coisas; outras vezes temos opiniões diametralmente opostas. Um conhece o outro o bastante. Conversamos sobre tudo. Brigamos algumas vezes. Nesses momentos, normalmente, eu falo e ele ouve sem dar uma palavra. Ele é rancoroso e jamais esquece. Eu sou explosiva, mas romântica e carente.*

As crianças ainda são pequenas. Tento passar valores que eu considero importantes para elas. Mostrar o que é certo e errado. Eu sou uma pessoa que julgo tudo, o tempo todo, inclusive a mim. E isso é péssimo. Tento mostrar para os meus filhos que não sou perfeita, e que o maior legado que eu posso deixar para eles é a minha vivência e experiência de vida, para que a partir daí eles possam acrescentar, seguindo suas vidas. Crio meus filhos para o mundo e não para mim. Quero que eles sejam realistas em relação à vida. Sonhar traz dor e sofrimento. Eles precisam ser leais aos seus ideais e honestos com eles mesmos. Eu tenho um bom relacionamento com eles, baseado principalmente em sinceridade e justiça".

A entrevistada **D**, apesar de não ter constituído uma família própria (marido e filhos), considera sua família os irmãos e sobrinhos, com os quais possui um bom relacionamento. Segue ressaltando: *"...Sobre a minha família somos quatro irmãos, dois homens e duas mulheres. Os meus pais já são falecidos, meu padrasto mora com a minha irmã, (...) eu tinha uma pensão do meu pai, ele era estatutário, então os filhos solteiros tinham direito à pensão e eu tenho esta pensão,(...) não sou casada e não*

tenho filhos, meu relacionamento é bom, com meus irmãos e sobrinhos, eles são a minha família”.

A entrevistada C diz ter um bom relacionamento sócio familiar, apresentando em suas respostas uma boa disponibilidade, sobressaindo seu relacionamento com a mãe. Segue citando: “...ligo para minha mãe todas as noites (...) temos altos e baixos (...) A minha relação com ela é muito mais forte, existe até uma relação de cumplicidade, que eu acho que só pode entender realmente quem conhece a minha vida, e sabendo assim dos momentos que nós passamos. Tanto os momentos bons como os difíceis que vivemos. Então, o que acontece é que hoje a minha mãe vem pra São Paulo, uma vez por mês, mas para mim que estou estudando fica, mais difícil ir pra lá, os dois moram lá, meu pai também. Ele tem uma outra família, dois irmãos pra quem ele se volta neste momento da vida.

Eu tenho um irmão dos meus pais e mais dois só por parte de pai, num total de quatro. Não é ruim a relação nem com a esposa do meu pai, nem com os meninos. Com eles é um pouco mais difícil, pela diferença de idade e por ter um pai incomum, a minha aceitação é grande, mas por parte deles é um pouco complicado. Então, eu tô nesta fase da minha vida e eles fazendo faculdade, mas essa relação até pro meu pai não é menos difícil, porque às vezes ele me relata as dificuldades que tem nesta relação com os filhos de entendê-los, e deles também em relação ao meu pai. Acho que é assim como todas as famílias, tiveram altos e baixos mas o que se sobressai é a relação com a minha mãe. Com o meu irmão o relacionamento foi bem mais difícil, hoje já é mais fácil, (...) sou casada e tenho um filho de 12 anos e tenho um bom relacionamento com ele”.

A entrevistada LA explicita na sua resposta a sua vida sócio-familiar focada na família que constituiu. Também ressalta o seu amor pelo marido e três filhos. Relata: “Meu relacionamento familiar, volto a dizer, ele varia muito, tem horas que se torna difícil, veja bem, eu tenho três filhos homens e marido, então às vezes, todos eles são advogados, só o meu marido é juiz. Então, eles têm um olhar muito parecido, e eu sou divergente, apesar de ser advogada também. Sobre meu relacionamento com o Mauro, primeiro ele foi meu colega de classe, nós nos conhecemos na faculdade e estamos juntos há 35 anos. Eu preciso te confessar uma coisa, eu sou apaixonada pelo meu marido, eu pego na mão dele ponho no meu rosto ele fica me olhando. Acho que ele

pensa ela é louca, eu acho que eu escolhi ele para ser o meu marido, eu tenho uma paixão por ele que eu não sei como explicar isso para as pessoas. Eu não tenho ciúme eu tenho é um carinho por ele, às vezes ele faz cada absurdo e eu fico olhando. Acho que tá bom como ele é, eu não casei com ele para transformá-lo, nunca me passou pela cabeça separar, ele sofreu um derrame, eu pensei que não fosse sobreviver, eu senti uma solidão de alma, é uma solidão de alma, agora eu não sei se é recíproco, mas pra dizer a verdade o amor a gente dá e eu amo esse homem.

Com os meus filhos tenho um relacionamento melhor, com os dois mais velhos, já com o menor eu tenho um relacionamento mais difícil. Ele é uma pessoa autoritária, mais rígido. Na minha família as pessoas têm essa característica, às vezes dependendo da maneira que eu falo as pessoas às vezes têm essa impressão, ele não me pede, ele exige”.

O entrevistado **LS** na sua resposta que também possui uma boa relação familiar com filhos e parentes mais próximos: *“Sou casado, tenho três filhos com idade entre 17 e 19 anos, tenho uma família gostosa, bonita, saudável, que só me dá prazer. (...), eu tenho irmão e irmãs e eu me relaciono muito bem, como eu coloquei inicialmente, dentro destes amigos eu coloco meus irmãos, eu tenho um relacionamento muito próximo com todos eles. A minha família é numerosa de oito, onde a gente tem contato muitos freqüentes”.*

O entrevistado **M** também coloca o seu bom relacionamento com a sua família, esposa e filhos, apesar de achar que a falta de tempo na educação de seus filhos é uma fraqueza compensada pela sua esposa. **M** segue: *“É bom. O relacionamento com o cônjuge, apesar de discutirmos muito é bom, pois cada discussão é para tentar corrigir o que há de errado. Meu relacionamento com os filhos é muito bom, embora não seja um pai presente constantemente nas atividades deles devido ao meu serviço. Nos fins de semana tento compensar quando posso, e fica para minha esposa a importante função de orientá-los tanto nos estudos, afazeres diários e na vida”.*

Você se prepara economicamente e financeiramente para viver a sua velhice sem depender de outros? Explique se economiza dinheiro, e bens para viver uma velhice com relativo conforto.

A entrevistada **B** aponta que as soluções para este problema estão por vir na busca de um emprego “ideal” no qual haja realização e boa remuneração. Enquanto isto vai dependendo integralmente do marido: *“Eu estou me preparando para tentar arrumar um emprego que seja gratificante e me realize profissional e financeiramente. Não sei se esse emprego existe ou se algum dia eu vou conseguir encontrá-lo, mas é para isso que eu estou fazendo o mestrado. (...) Sou, economicamente, totalmente dependente do meu marido. Logo, o sonho precisa não ser só meu, tem que ser dele também. Contudo, somos muito diferentes, e queremos e esperamos coisas muito distintas da vida”*.

A entrevistada **D** responde à questão com muita clareza a respeito de suas dificuldades atuais, e diferentemente de **B**, sonha com uma perspectiva melhor, apesar de saber que suas escolhas passadas a farão trabalhar até muito tempo depois da velhice. A entrevistada **D** afirma: *“A minha parte financeira é um caos na minha vida. Não tô pagando a contribuição do INSS. Acho que vou ter que me aposentar com 60, e como ainda vou trabalhar muito tempo, vou fazer meu doutorado, vou trabalhar vou dar aulas e tal, eu vou trabalhar a vida inteira né (...) A minha visão é que eu vou continuar trabalhando até porque quando eu me aposentar vou ganhar em torno de 500 reais por mês, e isso não dá pra alguém sobreviver. (...) Posso comprar uma chácara próxima de São Paulo e venho no meio da semana da aula aqui em São Paulo, o chofer me traz, ou alguém me traz venho de alguma forma, ou fora de São Paulo no norte nordeste, sul ou fora do país”*.

A entrevistada **LA** demonstra insegurança diante da possível estabilidade neste setor de sua vida, para viver uma velhice amparada pelo planejamento financeiro, somente com incertezas de manutenção de seu atual padrão de consumo. **LA** cita: *“Eu já me preparo muito na parte financeira. Meu marido tem seguros pra mim, eu não abro mão, o plano de saúde nós temos o melhor, porque é uma coisa que a gente acaba precisando, e isso me edifica, me deixa mais forte, porque eu precisei há pouco tempo e vi o quanto é importante(...) Em termos econômicos eu acredito que vou viver bem, eu tenho uma curiosidade, que é saber se eu vou ter os mesmos desejos que tenho hoje, porque eu gosto muito de roupas, sapatos, eu vejo a minha mãe com 84 anos hoje, com os mesmos desejos de sapatos de roupas. Eu gostaria de na velhice equilibrar um pouco isso é ter menos desejos consumistas”*.

A entrevistada **C**, assim como os demais citados abaixo, expressa uma preocupação com o seu futuro financeiro: *“Me preparo financeiramente, tô procurando me preparar psicologicamente. Não tenho plano de previdência privada, mas eu tenho algumas aplicações alguns imóveis coisas que eu já construí com o meu trabalho”*.

O entrevistado **LS** coloca a importância de um rigoroso planejamento financeiro para garantir primeiramente a independência financeira dos filhos para depois garantir a sua na velhice. O entrevistado **LS**: *“Eu diria que eu gostaria que fosse melhor, porém com o achatamento da classe médica, nossos honorários estão congelados há oito anos, porém eu tento fazer alguma coisa. A previdência é pequena, mas é uma previdência privada, eu tento aplicar em imóveis, eu acho que eu tento fazer alguma coisa. Eu estou tentando garantir a independência dos filhos o mais rápido possível, torná-los independentes, para que eu possa ainda fazer o meu pé-de-meia”*.

O entrevistado **M** coloca de forma objetiva e clara a necessidade de um bom planejamento econômico/financeiro para garantir uma independência financeira na velhice: *“Em termos econômicos creio que será muito limitado, e por isso estamos tentando investir em imóveis e tentamos guardar o máximo possível. Tenho dois planos de previdência privada, um antigo e outro feito há quatro anos. Essa previdência privada feita a cerca de vinte anos foi feita logo após um diálogo com dois médicos idosos que na época me orientaram, faça algum plano para que você tenha algum dinheiro no futuro, pois na nossa idade o ganho, além de ser pouco, as condições físicas não permitem trabalhar como antes. Portanto, vocês jovens, devem se preparar para o futuro.”*

Como acredita que viverá essa etapa da vida em termos econômicos? Você tem plano de previdência privada?

Três dos entrevistados responderam não possuir Planos de Previdência Privada, hoje uma nova alternativa do mercado financeiro para tentar assegurar uma velhice com fonte de renda para garantir um padrão de qualidade de vida, contrapondo com a aposentadoria da previdência social que hoje mesmo o indivíduo se aposentando com o teto máximo, mal dá para pagar o plano de saúde. Os outros três entrevistados têm

previdência privada. Um outro recurso para aumentar a renda do aposentado é a aquisição de imóveis.

A entrevistada **B**, mesmo não possuindo um Plano de Previdência Privada e estar dependente integralmente do marido, idealiza um padrão de vida médio e concomitantemente agindo de forma passiva para a construção deste futuro: *“Eu gostaria de passar minha velhice no bairro do Leblon, no Rio de Janeiro. Num apartamento bem pequeno, no máximo 50 m². Com um carrinho novo, mas do modelo mais popular. E ter dinheiro para passear. Ir ao cinema, teatro e viajar para conhecer novos lugares. No apartamento não podem faltar um computador e um telefone. Gosto de estar em contato com as pessoas, não pretendo terminar meus dias isolada de tudo e de todos. Porém, sei que esse dia vai demorar muito. Sou, economicamente, totalmente dependente do meu marido. Logo, não tenho previdência privada nenhuma. Gostaria muito de trabalhar como funcionária pública”*.

A entrevistada **D** não possui um Plano de Previdência Privada e tem como meta trabalhar durante a velhice: *“Não pago previdência privada e nem contribuição do INSS, acho que vou ter de me aposentar com 60 e ainda vou trabalhar muito tempo. Eu penso na minha velhice, dar aulas, trabalhar em alguns projetos, que é o que os professores universitários fazem. Se for aqui em São Paulo, acho que aqui nesta loucura não mais eu posso comprar uma chácara próxima de São Paulo, e venho no meio da semana da aula aqui em São Paulo, o chofer me traz, ou alguém me traz venho de alguma forma, ou fora de São Paulo no norte nordeste, sul ou fora do país”*.

A entrevistada **LA** não possui um Plano de Previdência Privada e tem como única garantia o patrimônio construído com o marido: *“Aposentadoria privada eu tenho a aposentadoria do meu marido, eu sei que muitos vão dizer é mas isso não é uma garantia e se você acabar se separando, aí vem o meu direito que também vem crescer muito, e eu sei dos meus direitos, eu sei dos meus direitos e nós temos um patrimônio. Eu aconselharia se vem ao caso aconselhar as pessoas a pensarem nisso como uma realidade, a ser pensada e o presente a ser vivido”*.

A entrevistada **C** também não possui um Plano de Previdência Privada, e tem como garantia financeira a posse de imóveis e aplicações: *“... Não tenho plano de*

previdência privada, mas eu tenho algumas aplicações, alguns imóveis coisas que eu já construí com o meu trabalho”.

O entrevistado **LS** possui um Plano de Previdência Privado, mas tem uma restrição em relação à mesma: “... *a previdência privada é pequena*”.

O entrevistado **M** possui dois Planos de Previdência Privada: “... *tenho dois planos de previdência privada, um antigo e outro feito há 4 anos. Essa previdência privada feito a cerca de 20 anos foi feita logo após um diálogo com dois médicos idosos que na época me orientaram, faça algum plano para que você tenha algum dinheiro no futuro, pois na nossa idade o ganho, além de ser pouco, as condições físicas não permitem trabalhar como antes, portanto, vocês jovens, devem se preparar para o futuro*”.

De que maneira os conhecimentos adquiridos no curso de gerontologia refletiram em sua vida no que diz respeito ao processo de envelhecimento?

Analisando esta questão, juntamente com as demais respondidas pelos entrevistados, podemos ter uma visão da influência dos conhecimentos adquiridos no Curso de Gerontologia sobre o processo de envelhecer em suas dinâmica de vida nas pessoas especializadas no assunto. Para **B, D, M** e **LS** percebe-se que se iniciou um processo de elaboração sobre as questões diretamente ligadas aos seus processos de envelhecimento individuais. Já para **LA** e **C** os conhecimentos reforçaram condutas pessoais já existentes com o momento presente, e que agora, para as mesmas, a relação fica clara em relação aos ganhos que terão no futuro.

Para a entrevistada **B**: “*Os conhecimentos adquiridos através do curso de gerontologia fizeram com que eu me visse e ao meu envelhecimento com mais complacência. Coisas que antes eu achava absurdas passam a ter sentido. Além do mais, passei a compreender mais os idosos da minha família, com os seus jeitos de ser e agir, também passei a propagar a importância do respeito aos idosos, suas lembranças, suas memórias e sua maneira de se relacionar com o mundo*”. Todos deveriam saber mais sobre esse processo, que é tão importante quanto o processo que passamos quando éramos crianças. O envelhecimento é uma das únicas coisas

certas da nossa vida, depois de descartada a hipótese de uma morte precoce. Aprendi a respeitar mais os meus limites e não fazer deles um fator limitador, é a mensagem da gerontologia, afinal há muitas formas de envelhecer bem, o importante é que cada um descubra a sua”.

Para a entrevistada **D**: *“Então, como eu falei antes, eu entrei no mestrado, tive muitas dificuldades pra estudar porque já não estava acostumada, todo convívio as matérias, mudaram muitas coisas, e ainda estão mudando”.*

A entrevistada **LA**: *“A gerontologia primeiro ela deu sentido à minha vida, porque a partir daí eu leio, estudo, eu me interessei me aprofundo, eu vivo a gerontologia, agora o que ela mudou, eu vejo hoje possibilidades, porque o envelhecimento antes parecia um caminho único, ser velho é ser assim, hoje não eu vejo muitas possibilidades. Os velhos me escolheriam, eles me adoram, existe até uma deusa da velhice, que agora não me recordo, eles me acolhem muito bem, me chamam pra viajar com eles, eu me sinto em casa. Meu futuro vai ser aquilo que logicamente Deus escolher, aquilo que hoje eu posso sonhar e encaminhar”.*

Para a entrevistada **C**: *“... o fato de ter procurado a gerontologia foi para eu tentar aceitar algumas coisas que eu não aceito. Eu acredito que a gerontologia com esse novo olhar te dá mais valor às aquisições que a gente tem e saber que o corpo envelhece e que você tem que aceitar isso, ou seja não ter medo, tentar ver que você tem outros valores que apesar das restrições que você passa a ter, você tem muitas experiências para dividir com as pessoas. Eu acredito que a gerontologia com esse novo olhar te dá mais possibilidades para se preparar para o meu envelhecimento. Para lidar com as aquisições e com o envelhecimento e limitações do corpo. Porque a gente sabe que o corpo envelhece e que temos que aceitar porque apesar das restrições que você passa a ter, você tem muitas experiências para dividir com as pessoas. Na minha profissão, como enfermeira, e lidando com idosos, me ajudou muito a compreender as suas necessidades, é um novo olhar, exigir que eles tenham os seus direitos atendidos. Então é isso”.*

Esse conhecimento para o entrevistado **LS**, *“...se mudou na gerontologia, até pelo fato de estar muito próximo com idosos, meu pai que esteve doente, a morte dele, no contato no pronto socorro de algumas pessoas próximas, eu tento me preparar, eu acho que é uma situação muito difícil, muito incerta, porque a gente ainda não sabe o que é*

que podem acontecer com a vida da gente, até aonde a gente vai, as surpresas que pode acontecer até com a saúde, o que pode vir, agora uma das minhas preocupações com relação à velhice é a perda da minha autonomia e a dependência, eu acho que isso é uma preocupação que eu tenho, e que não tem jeito de resolver, talvez eu possa tentar diminuir o risco levando uma vida saudável, com alimentação saudável, cuidando da minha saúde, porém é um futuro incerto, nos não sabemos o que nos espera”.

Para o entrevistado **M**: *“Antigamente, quando via um idoso, a minha principal preocupação era tentar preservar o lado físico, como prevenir doenças, dar remédios que menos agredissem o organismo. Hoje vejo de uma forma diferente: ao me deparar com o idoso a minha preocupação não é só procurar doenças e sim tentar analisar ele como um todo, um ser que pensa, que precisa ser ouvido, que tem pontos de vista e que merece nosso maior respeito pelo que foi e pelo que é”.*

Quadro Resumo das Respostas do GRUPO 2	
PERGUNTA: Como você vê os velhos? Tem algum contato mais próximo com eles?	
B	São pessoas carentes que merecem respeito e compreensão e não pena/ os pais e a sogra
C	Deveria dar mais valor à sua experiência/ com pacientes no pronto-socorro
D	Pessoas que possuem consciência para realizar mudanças/
LA	São pessoas/ a mãe e alguns outros parentes
LS	Uma situação negra/ tem idosos na família e no trabalho
M	Como uma categoria que não possui um espaço na sociedade
PERGUNTA: Em que etapa da vida você se inclui?	
B	Meia idade com espírito de velho
C	Encontro-me na maturidade plena, estou na pré-velhice
D	Não chegou à metade de sua vida com 50 anos
LA	Inclui-se em todas as fases
LS	Na melhor fase da minha vida
M	Na terceira idade
PERGUNTA: Você já pensou na sua velhice? Como gostaria que ela fosse? Você acha que esse momento vai demorar?	
B	Pensa muito e preocupa a insegurança financeira/ Com bens materiais e realizando programas/ Vai demorar muito
C	Preocupa-se com a velhice e aparência/ tipo da terceira idade do SESC vou fazer muitas coisas que gostaria de fazer hoje e não tenho tempo
D	Pensa em trabalhar realizando projetos.
LA	Uma continuidade da vida atual/ Não consegue se enxergar com 80 anos
LS	Preocupa-se psicologicamente/ Diminuir carga de trabalho, mas quer continuar trabalhando/ Está distante.
M	Sim, sem depender dos outros, mantendo a capacidade mental/ Já estou entrando nela
PERGUNTA: Você se prepara de alguma maneira para envelhecer bem? Acha que é possível se preparar? Explique como isso ocorre no seu cotidiano?	
B	Começou muito tarde a preparação/ Exercícios, exames preventivos, alimentação saudável
C	Preparo financeiro e psicológico.
D	Cuida da saúde com boa alimentação
LA	Preparo financeiro e poupança com meu marido/ Exercícios físicos/ Cuida da alimentação.
LS	Preparo financeiro/ Não pratica atividade física/ Faz exames de saúde com uma frequência menor que o recomendado/ Alimentação saudável
M	Alimentação saudável, dormir cedo, bom controle emocional, atividades físicas/
PERGUNTA: Você faz alguma atividade física? Faz exames médicos preventivos para avaliação da saúde, se alimenta de forma saudável? Explique esses itens.	

B	Dança de salão e alongamento/ realiza exames preventivos/ consulta nutricionista
C	Não faz atividade física/ faz exames preventivos/
D	Não faz atividade física/
LA	Faz caminhada regularmente/ Cuida da alimentação/
LS	Não faz atividade física
M	Realiza atividade física moderadamente/ faz exames quando necessário

PERGUNTA: Como é sua vida social? Você tem amigos? Explique se são amigos recentes do local de trabalho, ou não.

B	Quase nula, se resume à família de meu marido/ tem amigos de quando trabalhava, mas não frequenta a minha casa.
C	Pouco comprometida pela carga de trabalho/ tem amigos de trabalho
D	Possui amigos / tem uma vida social dentro do que quer
LA	Tem amigos sozinhos e comuns com marido, sendo a vida social muito intensa/ As amigas do trabalho se restringem ao trabalho/ Tem amigas de infância.
LS	Possui inúmeros amigos, que faz programas para saírem juntos.
M	Possui muito amigos no trabalho e fora/ não tenho compromissos sociais, evitando-os

PERGUNTA: Você tem amigos da época de infância e juventude?

B	Não possui amigos dessas épocas
C	Possui, apesar de não encontrar com frequência
D	Perdeu contato
LA	Possui com cumplicidade
LS	Não possui
M	Possui poucos de juventude e infância

PERGUNTA: Como é o seu relacionamento sócio-familiar? Se casado(a), como se relaciona com o cônjuge? Se tem filhos, como se dá o relacionamento com os mesmos?

B	Problemas com os pais e irmãos, melhor com a família de meu marido/ relacionamento razoável com o marido/ bom relacionamento com filhos.
C	Casada, com um filho, bom relacionamento.
D	Não é casada, não tem filhos, e tem 4 irmãos, relacionamento bom com irmãos e sobrinhos que são a sua família
LA	Casada, com 3 filhos, relacionamento instável com eles/
LS	Casado, e tem 3 filhos, bom relacionamento
M	Casado, com filhos, bom relacionamento

PERGUNTA: Você se prepara econômica e financeiramente para viver a sua velhice sem depender de outros? Explique se economiza dinheiro, e bens para viver uma velhice com relativo conforto.

B	Está à procura de um emprego
C	Possui aplicações financeiras e imóveis
D	Não possui planejamento financeiro

LA	Possui seguro e Plano de Saúde do marido/ acha que vai viver bem em termos econômicos
LS	Não é o ideal, possui imóveis e uma previdência privada
M	Investe em imóveis e poupança, possui 2 Planos de Previdência Privada
PERGUNTA: Como você acredita que viverá essa etapa da vida em termos econômicos? Você tem um plano de previdência privada?	
B	Depende economicamente do marido/ Não possui Previdência Privada
C	Procurar fazer o que eu gostaria de fazer agora e não faço por falta de tempo/ Não possui Previdência Privada
D	Terá que trabalhar na velhice/ Não possui Plano de Previdência Privada
LA	Viverá com tranquilidade equilibrando os desejos consumistas/ Possui a do marido
LS	Acredita que terá uma poupança que pretende formar depois de garantir a independência financeira dos três filhos/ Tem Previdência Privada
M	Muito limitada e possui dois Planos de Previdência Privada
PERGUNTA: De que maneira os conhecimentos adquiridos no do curso de gerontologia refletiram em sua vida no que diz respeito ao processo de envelhecimento?	
B	“Visse o meu envelhecimento com mais complacência, passei a compreender mais os idosos da minha família, passei a propagar a importância de suas lembranças, memórias e de se relacionar com o mundo”.
C	“Ajudou-me na preparar para o meu envelhecimento. (...) lidar com as aquisições e com o envelhecimento e limitações do corpo. Porque a gente sabe que o corpo envelhece (...) Na minha profissão, como enfermeira, e lidando com idosos, me ajudou muito a compreender as suas necessidades é um novo olhar, exigir que eles tenham os seus direitos atendidos”.
D	“Na minha profissão, como enfermeira e lidando com idosos, me ajudou muito a compreender as suas necessidades, é um novo olhar, exigir que eles tenham os seus direitos atendidos”.
LA	“A gerontologia deu sentido a minha vida (...) antes o envelhecimento parecia ser um caminho único (...) hoje vejo muitas possibilidades”.
LS	“(…) eu tento me preparar (...) Faz com que a gente faça uma reflexão um pouco melhor com relação à velhice (...)”.
M	“Antigamente quando eu via um idoso a minha principal preocupação era tentar preservar o lado físico, como prevenir, dar remédio que agredisse menos o organismo. Hoje vejo de uma forma diferente: ao me deparar com idoso a minha preocupação não é só é só procurar doenças e sim tentar analisar ele como um todo um ser que pensa que precisa ser ouvido que tem pontos de vista e que merece nosso maior respeito pelo que foi e pelo que é”.

Análise Comparativa das Respostas Entre os Grupos 1 e 2

Comparando-se os discursos obtidos pelos dois grupos alvo deste estudo, temos de modo geral a congruência e convergência na grande maioria das respostas. Tem-se como maior diferença a percepção de como os dois grupos vêem os velhos. Para o Grupo 2 o velho também é visto como parte integrante de um grupo social, ou mesmo de uma classe sócio-econômica distinta, enquanto a percepção do Grupo 1 fica mais restrita ao lado do velho ser um indivíduo.

Quadro Comparativo entre as Respostas dos Grupos 1 e 2	
PERGUNTA: Como você vê os velhos? Tem algum contato mais próximo com eles?	
Grupo 1	Percebe o velho como indivíduo.
Grupo 2	Percebe o velho como uma classe social, mesmo sem representatividade.
PERGUNTA: Em que etapa da vida você se inclui?	
Grupo 1	Os dois grupos se percebem igualmente na metade da vida.
Grupo 2	
PERGUNTA: Você já pensou na sua velhice? Como gostaria que ela fosse? Você acha que esse momento vai demorar?	
Grupo 1	Os dois grupos não apresentam diferenças. Colocam o medo da dependência física e
Grupo 2	mental, apresentam o desejo de continuar ativos na velhice.
PERGUNTA: Você se prepara de alguma maneira para envelhecer bem? Acha que é possível se preparar? Explique como isso ocorre no seu cotidiano?	
Grupo 1	Os dois grupos se preparam, têm as mesmas preocupações, se preparam com alimentação,
Grupo 2	exames preventivos e a prática de exercícios. O segundo grupo apresenta uma maior preocupação e cuidados com o fator segurança financeira.
PERGUNTA: Você faz alguma atividade física? Faz exames médicos preventivos para avaliação da saúde, se alimenta de forma saudável? Explique esses itens.	
Grupo 1	Não há diferenças significativas entre os dois grupos, que valorizam igualmente estas
Grupo 2	práticas, e ao mesmo tempo não implementam as mesmas em seu cotidiano.
PERGUNTA: Como é sua vida social? Você tem amigos? Explique se são amigos recentes do local de trabalho, ou não.	
Grupo 1	Os dois grupos não apresentam diferenças significativas no que diz respeito à importância
Grupo 2	da vida social e a preservação das amizades nesta fase da vida
PERGUNTA: Você tem amigos da época de infância e juventude?	
Grupo 1	Os dois grupos não apresentam diferenças significativas no que diz respeito a manutenção
Grupo 2	de amizades desta época da vida
PERGUNTA: Como é o seu relacionamento sócio-familiar? Se casado(a), como se relaciona com o cônjuge? Se tiver filhos, como se dá o relacionamento com os mesmos?	
Grupo 1	Não há diferenças significativas entre os dois grupos, podendo ser considerada uma
Grupo 2	variável ilustrativa e não discricionária para a extração de diferenças de perfis entre os grupos
PERGUNTA: Você se prepara econômica e financeiramente para viver a sua velhice sem depender de outros? Explique se economiza dinheiro e bens para viver uma velhice com relativo conforto.	

Grupo 1	Não há diferenças significativas entre os dois grupos, podendo ser considerada uma variável ilustrativa e não discricionária para a extração de diferenças de perfis entre os grupos.
Grupo 2	
PERGUNTA: Como você acredita que viverá essa etapa da vida em termos econômicos? Você tem um plano de previdência privada?	
Grupo 1	Não há diferenças significativas entre os dois grupos. Ambos desejam um bom padrão de vida e independência financeira.
Grupo 2	

Considerações Finais

O grupo de pessoas que compõe esta pesquisa situa-se em uma fase entre a maturidade e a velhice. Situá-lo nessa fase ocorre pela utilização do critério cronológico das faixas etárias.

O roteiro das entrevistas foi elaborado tentando compreender o sujeito, dentro de um tempo e um espaço histórico e social específicos. As respostas obtidas nessa investigação constroem os perfis de como esses sujeitos estão se organizando frente à proximidade da velhice.

O objetivo principal desta pesquisa é comparar as percepções sobre o processo de envelhecimento de dois grupos de sujeitos: os especialistas em gerontologia e aqueles sujeitos sem conhecimentos nessa área específica. Ambos os grupos possuem em comum ser constituídos por sujeitos que estão na fase de transição entre a vida adulta e a velhice. O diferencial entre os mesmos seria um desses grupos deter informações sistematizadas de forma teórica sobre o processo de envelhecimento adquiridas no curso de gerontologia da PUC/SP.

A hipótese inicial da presente investigação parte da idéia de que o grupo de sujeitos que trabalhasse com as informações científicas sobre o processo de envelhecimento se organizaria de maneira mais efetiva no que diz respeito às questões do biológico, afetivo-relacional, social e econômico. E que bem trabalhadas possibilitariam um preparo melhor para viver um envelhecimento e velhice saudáveis.

Por meio da análise interpretativa dos dados adquiridos entre esses dois grupos foi percebido que a própria fase de transição já conscientiza de forma diferente a entrada nos 40 anos de idade. Os 40 anos são um despertar para indivíduos dos dois grupos pensarem e se preocuparem com questões relativas a possuírem uma boa qualidade de vida no futuro. Na análise foi apontada a diferente percepção do grupo de gerontologia com explicações fundamentadas em um corpo teórico nesta área específica de saber.

Apesar dessa diferença, os dois grupos, apesar de terem consciência sobre as necessidades, enfrentam dificuldades semelhantes na hora de desenvolver práticas cotidianas relativas à saúde do corpo e à busca de segurança financeira para viver a velhice. Ambos os grupos utilizam as mesmas justificativas de maneira geral ligadas às

dificuldades do ambiente externo para a execução de exercícios, exames preventivos e a tomada de decisões para diminuir as preocupações econômicas e sociais futuras. O grupo da gerontologia no que diz respeito a essa questão apresenta de maneira clara e consciente que terá prejuízo individual no futuro pela falta dessa preparação sistemática.

Os dois grupos de entrevistados explicitam de maneira clara serem detentores de conhecimentos para se obter uma vida saudável no atual momento de vida, assim como os benefícios para o futuro. É percebido através das respostas fornecidas que existe uma incongruência entre o saber e a prática. Os entrevistados de ambos os grupos demonstram dificuldades em adequar ao seu cotidiano a nova realidade, que propõe um cuidado com o corpo para enfrentar os déficits trazidos pelo avanço da idade.

Acredito que as dificuldades encontradas também estão diretamente ligadas ao fato de que os sujeitos se encontram em uma idade cronológica que reflete um momento de transição de valores e atitudes influenciados pelo aumento da longevidade. Longevidade ainda não incorporada aos projetos de vida individuais, por se tratar de um assunto não de âmbito comum entre as pessoas e sua educação, que não insere o processo de envelhecimento como uma questão sistemática que deve ser formulada e implementada desde a vida adulta. Hoje, o indivíduo precisa olhar para questões no âmbito pessoal e social para atender à nova conquista da longevidade, a qual não teve uma contrapartida de entendimento com as necessárias mudanças de atitudes e comportamentos frente a nova realidade sócio-econômica.

O grupo da gerontologia apresenta em suas respostas questões mais focadas da perspectiva social e política dessa fase da vida, deixando em um plano secundário as preocupações sobre o envelhecimento biológico do corpo. De maneira geral, não lembram a importância dos exercícios corporais cotidianos e exames preventivos de saúde, que se não realizados poderão trazer dificuldades para se obter uma boa qualidade de vida futura. Na fala dos entrevistados o físico, mental e o social estão entrelaçados, mas não há um equilíbrio na administração dos recursos, cuidados e tempos entre a saúde mental e biológica, e por parte de ambos os grupos na busca do processo de envelhecimento de forma mais holística possível.

É importante considerar, na questão relativa aos cuidados corporais, o seguinte: nos sujeitos desta pesquisa incluídos no grupo de não especialistas percebe-se uma

maior preocupação sobre questões ligadas ao lado biológico, ao lado do “corpo”, que inclui os exercícios e uma alimentação saudável. As respostas destes sujeitos, ao falar sobre a importância dos exercícios físicos e da boa alimentação, refletem as questões de ordem cultural, expressam valores relativos à boa saúde no presente e manutenção da juventude. Pensar no futuro, pensar na velhice com qualidade de vida e a manutenção de exercícios físicos no presente se dão no momento da realização da entrevista. Em outros termos, a entrevista possibilitou uma maior reflexão por parte dos entrevistados na associação de exercícios com alimentação equilibrada para uma melhor qualidade de vida na velhice.

A criação e a implementação de práticas que equilibrem o bem-estar do corpo e da mente no processo de envelhecimento podem ser entendidas como uma dificuldade no entendimento e dispêndio de recursos pelas pessoas, que se atêm mais a um lado ou outro. Esse desequilíbrio pode gerar pessoas com corpos saudáveis e mentes não lúcidas, ou pelo contrário, mentes lúcidas e corpos funcionalmente comprometidos. As duas situações são possivelmente geradoras de sofrimentos para a pessoa.

Apesar de não fazerem parte desta pesquisa, tenho observado em meu trabalho pessoas idosas oriundas de classes sociais mais abastadas e, portanto com maior grau de conhecimentos gerais, pessoas lúcidas mentalmente e com o corpo já comprometido, fruto do desequilíbrio na administração de tempo e recursos nos seus processos de envelhecimento.

O envelhecimento deveria ser pensado como uma gestão contínua de um processo que necessita de conscientização e comportamentos, que deve se implementar no início da vida adulta, como, por exemplo, integrando cuidados com o corpo, mente e questões ligadas à vida social e a busca de uma seguridade financeira futura. Essa preocupação está permeada dentro de uma vida cotidiana na qual o tempo e recursos para essa administração são escassos, como citado por todos os entrevistados. Aspectos de falta de tempo e dinheiro são colocados como fatores limitantes a um bom equilíbrio sobre o dispêndio dessa administração do cotidiano que colherá frutos no futuro.

Sustento que a gestão na administração do cotidiano deve ser pensada e implementada ainda no início da fase adulta. Não deve ser compreendida como exclusiva de pessoas de maior poder aquisitivo, ou mesmo das classes sócio-econômicas

mais elevadas. As pessoas menos abastadas podem e devem da mesma forma realizar igual gestão para um envelhecimento mais saudável.

Ressalto na minha análise que apesar de o maior grau de conhecimento intelectual/acadêmico sobre o assunto dominado pelo grupo de gerontólogos diante do outro grupo de pessoas que não dominam intelectualmente este assunto, o conhecimento e o reconhecimento de desafios para se obter uma melhor qualidade de vida na velhice não se transformam imediatamente em comportamentos. Tem-se uma intelectualização dos problemas e suas possíveis soluções, mas não há prática para implementá-las. Utilizam as mesmas desculpas verdadeiras do segundo grupo de pessoas sem esse nível de conhecimento gerontológico.

Chega-se à conclusão que o conhecimento por si só não é um fator que gera mudanças de atitudes e comportamentos para a preparação da velhice com qualidade de vida. Os motivos que levariam as pessoas a incorporar e implementar mudanças de atitudes e comportamentos de forma sistemática não são fruto da atual pesquisa. Mas provavelmente a disseminação de conhecimentos sobre uma gestão que leve a uma velhice com qualidade de vida tem de ser acompanhada por outros meios ou instrumentos de persuasão para mudanças de pensamento que gerem mudanças de sentimentos e valores dentro da cultura individual, gerando novos comportamentos. Ou mesmo esse conhecimento deve ser transmitido de maneira não acadêmica, com mensagens mais claras e elucidativas, para as pessoas incorporarem esses novos valores e colocarem em prática a necessária administração para o envelhecimento.

Bibliografia

- BEAUVIOR, S.; A velhice. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999.
- BOSI, E.; Memória e Sociedade: Lembranças de Velhos, São Paulo: Companhia das Letras, 1974.
- CARVALHO, F; Eurico Thomaz. Geriatria: fundamentos, clínica, terapêutica. São Paulo: Atheneu Editora, 1994.
- CASTORIADIS, Cornelius. As instituições imaginárias da sociedade. Rio de Janeiro, Paz e Terra, 1982.
- COELHO Júnior, Nelson e CARMO, Paulo S. Merleau-Ponty.; Filosofia como corpo e existência . São Paulo, Escuta, 1992.
- DEBERT, Guita Grin. A Reinvenção da velhice. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 1999.
- FOUCAULT, Michel. A Hermenêutica do Sujeito. São Paulo: Editora Martins Fontes; 2004.
- GIL, Antônio Carlos. Métodos e Técnicas de Pesquisa Social. São Paulo: Editora Atlas; 1994.
- GOLDFARB, Delia. C.; Corpo, tempo e envelhecimento. São Paulo, Casa do Psicólogo, 1998.
- GUYTON, Arthur C. e HALL, John E.; Tratado de Fisiologia Médica 9. ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 1997.
- HALL. S. Calvin e NORDBY. J. Vernon.; Introdução à Psicologia Junguiana. 9 ed. São Paulo: Editora Cultrix, 1992.
- LEITE, Paulo Fernando. Exercício, Envelhecimento e Promoção de Saúde. Belo Horizonte: Health, 1996.
- LOPES, Ruth G. C.; Saúde na Velhice: as interpretações sociais e os reflexos no uso do medicamento, Educ, 2000.
- MERCADANTE, Elizabeth.T.; A identidade e a Subjetividade do idoso. 1997. São Paulo.
- MESSY, J. A; Pessoa Idosa não Existe. São Paulo: A leph, 1992.
- MINAYO, M.C.; O desaveio do conhecimento: Pesquisa Qualitativa em saúde. 3 ed. São Paulo, Hucitec-Abrasco, 1992.
- MUCHAIL, Salma Tannus. "Prefácio, notas e tradução". In: MERLEAU-PONTY, Maurice. Ciências do homem e a fenomenologia. São Paulo, Saraiva, 1973.

- NERI, Anita.L; O fruto dá sementes: Processos de amadurecimento e envelhecimento, In: Maturidade e Velhice:Trajetórias individuais e socioeculturais; Campinas, Papirus.2001.
- NERI, Anita.L; Qualidade de vida e idade madura. Campinas, Papirus, 1993.
- SANTOS, Cacilda C.; Individuação Junguiana, Sarvier, São Paulo, 1976.
- PAPALEO NETTO, Matheus; Gerontologia. São Paulo: Editora Atheneu, 1996.
- PEREIRA, R.C.Júlio; Análise de Dados Qualitativos. Edusp.Editora da Universidade de São Paulo, 1999.
- QUEIROZ, Maria Isaura Pareira; Variações Sobre a Técnica de Gravador no Registro da Informação Viva. São Paulo: T.A. Queiroz, 1991.
- REVISTA KAIRÓS, Psicogerontologia: Contribuição da Psicanálise ao envelhecimento; Educ, São Paulo, 2002.
- SCHIRRMACHER, Frank, A Ditadura dos Jovens; Revista Veja 18 de agosto de 2004.
- SEVERINO, Joaquim Antônio; Metodologia do Trabalho Científico, 22ed São Paulo: Cortez, 2002.
- VARELLA Ana Maria R. S.; Resiliência e desenvolvimento pessoal: mais uma possibilidade de envelhecer? (Dissertação de mestrado. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo) 2003.
- VELHO, Gilberto; Subjetividade e Sociedade; 3.ed. Rio de Janeiro 2002.
- VELHO, Gilberto; O Velho e a Cultura.; 2 ed. Rio de Janeiro 1978
- VERAS, Renato; Um envelhecimento digno para o cidadão do futuro. Rio de Janeiro: Relute Durara, 1995.
- ZULAR, Artur; Idosos que se cuidam: Uma relação entre corpo e envelhecimento, (Dissertação de mestrado Pontifícia Universidade Católica de São Paulo) 2003.

Anexos I – Transcrição das Entrevistas do Grupo 1 de Pessoas Não Relacionadas à Área da Gerontologia

Entrevistado “C”

A minha família se restringe a mim, minha mãe, meus sobrinhos e minha irmã. A minha profissão? Posso uma confecção quase falida, só trabalho pra pagar minhas dívidas com meus funcionários.

Saúde, considero ela boa, apesar de ter feito muitas extravagâncias, e noites mal dormidas e alimentação errada.

Eu vejo os mais velhos com muito respeito, gosto de estar com eles, principalmente meus parentes, são minhas raízes, gosto das histórias, cuidar deles, um dia serei como eles.

Em que etapa da vida eu me encontro, eu acho que estou um pouco mais da metade da vida, se é que dá pra saber qual é a metade da vida, me sinto maduro, mas inseguro para viver o momento de 45 anos.

Penso muito na velhice, me apavora a idéia de depender de alguém fisicamente ou financeiramente. Gostaria muito que a minha velhice fosse tranqüila, sábia e mais dinâmica e com saúde mental e física. Não acho que esse momento vá demorar mais não me sinto velho, mas qual é a idade para considerar uma pessoa velha, 60 aos 70 anos, ou a velhice está na cabeça.

Não me preparo bem para envelhecer, só faço besteira comigo mesmo, mas acho que é possível se preparar bem para envelhecer, basta alimentar-se bem com coisas saudáveis, praticar esportes e ter otimismo, apesar de saber disso, isso não ocorre no meu cotidiano, a única atividade física que eu pratico é uma partida de futebol todas as segundas-feiras. Já fiz alguns exames para avaliar meu estado de saúde e os resultados foram satisfatórios.

Se me alimento de forma saudável, uns 50% sim, não gosto de comer muitas frutas, não curto carne, gordura, comida muito temperada, doce, essas coisas que todo

mundo fala que faz mal à saúde, em compensação nos finais de semana bebo muito, não como e não durmo bem, essas coisas que devem fazer muito mal.

A minha vida social no momento acho que ela não existe, amigos não os tenho, eu estou num momento de minha vida que isso de amizade está meio confuso na minha cabeça, agora conhecidos tenho muitos, as dúzias. Amigos da época de infância, só me relaciono com um amigo dos tempos de escola, de juventude nenhum.

Relacionamento sócio-familiar, mora com minha mãe, não sou casado e não tenho filhos.

Eu tento planejar minha velhice financeiramente para viver tranquilo procuro economizar não gastar todo o dinheiro que ganho, comprar alguns imóveis para viver de aluguel, fazer algumas aplicações financeiras, essas coisas.

Como eu vou viver esta etapa da minha vida, eu não sei porque moro num país imprevisível onde tudo pode acontecer.

Tenho um plano de previdência privada, mas não cobre minhas despesas. Preocupo-me com o dia em que não puder pagar o plano de saúde porque ele está sempre subindo o preço, além do que ganhamos, sem contar com remédios, água, luz, telefone, coisas que são básicas para ter uma vida com dignidade, fico pensando o quanto é preciso para viver bem, e essa é uma pergunta que eu não sei responder num país como o Brasil.

Acho que o que possuo hoje para mim é suficiente, mas será daqui a 20 anos, quem garante que a previdência privada não quebra, e que eu receba meus aluguéis, e se o governo der calote na dívida interna e conseqüentemente eu não receba minhas aplicações e poupança da vida inteira? Eu sei que é uma perspectiva bastante frustrante e pessimista em relação ao futuro, espero mudar esses pensamentos.

Entrevistado “F”

Eu venho de uma família bem humilde, então a minha vida não foi muito fácil, desde pequena a gente morava em um sítio, não tinha muito acesso à educação, a saúde, à informação. Eu comecei ir para a escola muito tarde, tinha sete anos naquela época não tinha o pré ou até tinha, mas a gente não tinha muitas informações sobre isso, então a vida não foi lá aquelas coisas não.

A partir do momento que a gente mudou pra cidade, a minha mãe e o meu pai arrumaram emprego na cidade. A partir daí é que as coisas começaram a melhorar, que eu fui pra escola, a minha mãe começou olhar um pouco mais pra questões de saúde, me levar ao médico, ter uma preocupação maior com isso. Nesta época aconteceu uma coisa que teve um significado muito grande na minha vida. É que ao cinco anos eu fiquei estrábica naquela época as pessoas não ligavam muito pra verificar isso eu também não sei em razão de que aconteceu isso. Existem duas possibilidades: uma que foi pelo raio do sol que bateu no vidro do jipe que eu estava. Eu acordei no colo da minha mãe aquilo funcionou como um laser, lesou o fundo do olho né, eu tive isso na minha vida até aos 14, que foi quando meu pai e minha mãe já tinham condições de pagar a cirurgia.

Bom, sempre trabalhei a partir dos 14 anos já comecei procurar emprego então trabalho desde os 14 anos hoje to com 43 anos daqui a dois meses faço 44 anos. Trabalhei em fábrica depois em escritórios, em salão de beleza, comecei a estudar tarde na faculdade e eu não tinha dinheiro para pagar a faculdade. Eu comecei fazer a faculdade com 27 anos. Quando terminei tinha 32 anos levei seis anos pra terminar trabalhando e estudando no ultimo fez em sistema de bolsa para poder fazer os estágios.

A partir dai eu pensei que era sorte mas me falaram não é sorte é competência eu fui convidada para dar aulas na própria faculdade e estou lá até hoje também é lá que as coisas começaram a melhorar e eu devo muito aquela faculdade e as irmãs. Lá é uma universidade católica e foi trabalhando lá fiz mestrado terminei em 2003 e tô aqui fazendo doutorado dentro de uma área que eu gosto que é a psicologia. Então sobre a minha vida é basicamente isso.

Como eu vejo os velhos e se tenho algum contato mais próximo com eles, eu vejo assim como pessoas extremamente sábias e desprezadas pela sociedade, eu participei de uma outra entrevista com uma professora da universidade que trabalha também com a terceira idade, e eu participei da entrevista de mestrado e uma das perguntas que ela me fez era essa, e já naquela época isso deve fazer já uns cinco anos eu já respondi isso que o desprezo que a nossa sociedade tem em relação aos velhos como se eles já não tivessem mais utilidade nenhuma.

Então é desprezada toda essa experiência de vida, essa sabedoria e podem estar inclusive passando pra nos que somos um pouco mais jovens, por exemplo, eu já estou caminhando para terceira idade eu tenho bastante contato com os alunos que no curso de psicologia voltam depois que os filhos crescem, com alguns familiares e com os trabalhos que a gente desenvolvem com pessoas de 56 anos de 70 anos.

Então eu sei que existe que de acordo com a Organização Mundial da Saúde e com 65 anos que se inicia a velhice, mas a gente tem a universidade aberta à terceira idade e a gente recebe pessoas a partir dos 45 anos 50 anos pra frente, então com essa idade a gente vê que as pessoas já se consideram velhas e não é bem aí têm pessoas com mais de 65 anos que tem muito ainda para estar contribuindo, e o contato familiar é uma coisa que ainda me deixa meio triste e começo a pensar sobre os meus avós, por exemplo, a minha avó, por exemplo, só tenho uma avó viva que tem 89 anos, e quando eu comecei a me aproximar mais ela estava praticamente para morrer então comecei e então a me aproximar mesmo por aí de estar percebendo o quanto eu perdi e não ter vivenciado toda aquela coisa de neta e avó, e que agora eu faço diferente né e agora que eu posso estou sempre com a minha avó para curtir mais isso também.

Em que etapa da vida eu me incluo? Eu acho que eu estou na metade, entre 44 anos, então estou pela metade da vida e daqui a uns dez anos a gente vai caminhando pra velhice que é inevitável, mas eu acho que eu tenho trabalhado a velhice, de envelhecimento na verdade não tenho medo.

Se eu já pensei na velhice e gostaria como ela fosse e se acha se este momento vai demorar. A gente vive o nosso envelhecimento no dia-a-dia e culmina com a idade a partir dos sessenta e cinco anos mais o menos e a gente vive no dia a dia e você sabe que desde o nosso nascimento a gente vai envelhecendo então você vai vivendo e

caminhando para isso que é um processo natural da vida e penso, penso a cada dia e gostaria que ela fosse com saúde, envelhecer com saúde e poder realizar tudo o que eu quero, ainda não pretendo para tão cedo o que eu faço e enquanto houver vida né então lido muito bem, acredito que lido muito acredito com tudo isso.

Se eu preparo de alguma maneira para envelhecer bem?

Eu tinha até comentado como você antes se eu me preparo, eu até tento me preparar pelo menos na alimentação, no sono, e isto a gente acaba acordando, eu particularmente por volta dos trinta anos trinta e cinco anos você começa a pensar tenho que melhorar minha alimentação não dormir tão tarde que até os trinta anos tem aquela coisa assim de sair bastante pelo menos eu de sair de ir e em barzinho de beber e acaba não esquentando muito a cabeça estas coisas de se prevenir para que a gente possa ter uma velhice melhor. Então eu tenho essa preocupação agora e que ela permaneça depois.

Então eu acho que é perfeitamente possível se preparar para a velhice e deve começar cedo embora alguns médicos não pensar assim, quando eu tinha uns 35 anos mais ou menos, ele me disse o que você está fazendo aqui não é hora ainda, e era um geriatra, quando eu fui procurá-lo eu estava com intenção de estar pensando no futuro em prevenir doenças que são próprias da velhice, que eu sei que podem ser prevenidas, mas mesmo assim eu tento a minha maneira com o que eu conheço está prevenido algumas coisas, por exemplo, com quarenta e quatro anos eu não tenho colesterol esse tipo de coisa, acho que por conta da alimentação, Já comecei fazer exercícios, faço caminhada todos os dias a um ano mais ou menos.

Comecei na verdade porque eu tive um probleminha de extracístole e o cardiologista disse que era bom caminhar, então é uma coisa que eu venho fazendo, mesmo nos dias que são mais atribulados eu vou, caminho meia horinha, eu não gosto de falhar nem um dia, nem de final de semana uma que a gente se sente melhor, quer dizer eu me sinto melhor. Uma coisa que tenho vontade de fazer é natação, hidroginástica, e quando eu terminar o doutorado vou ocupar espaço com algumas coisas mais prazerosas.

Em relação a exames preventivos eu os faço uma vez por ano, eu já marco “n” médicos sempre nas férias. Mesmos cardiologista já comecei passar cedo porque meu pai é cardiopatia, então temos sempre uma preocupação de investigar.

Minha vida social, eu tenho vários amigos apesar de não ter muito tempo pra ficar com eles, eu moro em Bauru e trabalho os três períodos praticamente, meu marido trabalha em São Paulo, e a gente só se ver de finais de semana, então de vez enquanto assim a gente vai à casa de uma amiga, às vezes a gente convida um casal de amigos pra jantar fora. Então a nossa vida social é mais ou menos essa, é mais com a família toda final de semana a gente visita, então não tenho muito tempo pra gente cultivar mais uma amizade embora a gente tenha, eu tenho uma única amiga do local de trabalho, mas tenho muitas colegas. Tenho amigos de época de infância e juventude, tenho quando os vejo quando vou visitá-los.

Em relação ao relacionamento sócio-familiar é bom, eu tenho três irmãs a do meio ela é casada e tem três filhos maravilhosos que eu adoro de paixão e uma irmã solteira, pai e mãe são vivos todos os finais de semana ou a gente vai pra casa deles ou a gente faz um churrasquinho e eles vêm pra nossa. Agora o relacionamento com a família do meu marido que é mais complicado os pais são separados e moram em cidade diferente então é complicado ficar viajando às vezes ele vai a família e eu fico fazendo algumas coisas que tem que fazer. Com o meu marido me dou muito bem até porque ele passa a semana inteira fora, não tenho filhos ele tem dois do primeiro casamento, os filhos dele vão à casa eu vou à casa deles principalmente da filha, porque o filho ele mora em uma outra cidade também.

Se eu me preparo financeiramente para não depender de outros, Sim, me preparo, economizo para isso, é até uma preocupação que eu tive esse ano. Foi assim, além da aposentadoria que a gente tem por tempo de serviço também pago uma previdência privada e a medida do possível a gente vai reservando um dinheirinho.

Se ficar doente alguma coisa tem de onde tirar. Aplicar o dinheiro os juros são muito baixos, então eu resolvi investir em imóveis, porque se eu vier precisar lá na frente eu posso vender, fazer dinheiro e me manter.

Então é desta forma que eu penso, como eu não tenho filhos eu penso muito nisto, os meus pais têm a mim e às minhas irmãs, se eles não tiverem ficarem doentes eles

podem recorrer a mim e as minhas irmãs. Marido não é garantia pra ninguém, hoje você tem amanhã você não tem mais, não que eu pense em separação, mas isso é algo que pode acontecer, que eu posso pensar que vão cuidar de mim meus sobrinhos embora eu adoro e eles me adorem, então a gente tem sim que dar um jeitinho de ter uma velhice mais tranqüila.

Eu acredito que se as coisas caminharem como estão caminhando estão vou ter uma velhice muito gostosa. Depois que eu me aposentar pretendo escrever, então todo tempo que eu não tenho hoje pra escrever, eu quero depois ter um lugar tranqüilo, já comprei o terreno na praia, espero poder construir antes de me aposentar pra ir pra lá ficar tranqüila escrever meus livros, eu já estou planejando listando isso até anotado gravado de coisas que eu quero fazer referente à psicologia e enfermagem que são as minhas áreas, eu fiz a segunda graduação de enfermagem devido às falhas que eu fui percebendo da psicologia trabalhando em hospital, não para atuar com enfermeira eu continuo trabalhando com psicologia hospitalar que é isso que eu gosto. Eu acredito muito que o nosso futuro tá muito ligado ao que a gente faz agora.

Entrevistado “H”

Vou fazer cinquenta anos dia onze de agosto, sou de Pindamonhangaba eu vim para São Paulo com 20 anos de idade, entrei para a aviação fui comissária de bordo durante 22 anos, aí me aposentei com 70% do INSS. Os meus filhos já estavam na pré-adolescência e a empresa me forçando a fazer vôos internacionais, então teve uma pressão do meu marido para que eu parasse, então me aposentei passei a cuidar dos filhos a zelar por eles no sentido de dar um suporte para os estudos, não consegui fazer faculdade mais pretendo fazer, antes não tinha tempo e não tinha dinheiro agora tenho tempo, mas não tenho dinheiro, mas até o ano que vem eu vou ter.

Atividade física faço desde sempre, terminei colégio, mas chegando aqui em São Paulo, fiz balé contemporâneo, depois fiz uns 3 anos de natação e nesta academia *Max Acion* estou a 10 anos acho que é importantíssimo porque evita uma serie de coisas o dinheiro que estou gastando aqui com academia é um dinheiro que estou poupando com remédio com terapeuta porque com a idade a cabeça da gente vai ficando completamente diferente de quando é jovem. Você vai vendo as coisas muito mais pro lado emocional do que prático de quando se é jovem.

Eu encarava um deficiente auditivo, físico etc. normalmente agora eu olho meio choro, morro de dó, quero cuidar do mundo é completamente diferente então academia ajuda até nisso na sua cabeça, o seu organismo vai ficando muito melhor, em contrapartida eu já estou no início de menos pausa, alivia nos sintomas, osteoporose possivelmente não vou ter porque me cuido à beça, os exames preventivos faço todo santo ano uma batelada de exames. E por enquanto está dando tudo normal a médica se admira que o meu cálcio é até acima do normal, ela até pediu para diminuir derivados de leite, eu acredito que seja em função dos meus cuidados, exercícios amigas minhas que não se cuidam estão tendo outro resultado principalmente em questão de saúde.

Eu cuido muito da alimentação faço quatro refeições por dia todas em pequenas quantidades, a maior é o café da manhã e o almoço, uma banana e uma maçã à tarde, uma fatia de queijo branco com uma fatia de pão. De noitinha se tiver um consumer eu

como se não como fruta também, biscoito, iogurte, coisas assim, mudei totalmente a alimentação do que era antes.

Comecei até uma preocupação maior a partir dos 38 anos quarenta para cá até então era um besteiro que eu comia pelo fato de não engordar então isso me incentivava a comer muito doce, coisas gordurosas, em casa de amigos comia muito: castanhas, amendoim e aperitivos, de lá para cá percebi que meu metabolismo estava mudando, então mudei radicalmente a alimentação. Não que eu não coma uma batata frita de vez em quando, alguma extravagância, mas nada demais, venho de segunda a sexta na academia então resultado dá mais tem que ter paciência, às vezes chegam umas carinhas novas depois de um mês não vê resultado vai embora, tem que ter paciência, não tem milagre.

Meu contato com velho é com a minha sogra, ela é uma pessoa extremamente ociosa ela tem setenta e oito anos, ela diz que andou tanto na vida dela e olha só o estado que ela está. Porque ela está toda travando ela anda um pouquinho assim e já se encosta. Bom esse andar que ela se refere era ela andava para fazer compra de loja em loja, era bater pernas, não era uma caminhada.

Quando eu a conheci ela tinha 50 anos que é o que eu tenho agora eu já estava fazendo o balé contemporâneo já estava nesta época criando uma certa fama academia, já tinha propagandas de atividades físicas que tinha que fazer que era bom para saúde então ela não pode dar esta desculpa, mas ela diz que no tempo dela não se divulgava mais eu a conheci com 50 anos. Hoje muita gente começa com cinquenta anos, eu tenho uma irmã que viu que o canal era esse e começou agora com cinquenta e dois anos. Mas ela é do tipo que odeia atividade física, então ela tá travando tudo dói, tem osteoporose, artrose, o estado dela hoje tem haver com atividade física que não fez, alimentação totalmente errada, eu acredito que ela poderia estar num estado muito melhor se tivesse se cuidado.

Ela está com coração perfeito aparece nos exames, mas ela fica sempre querendo ter alguma coisa, se alguém fala que teve uma crise de labirintite, ela também diz que está sentindo a mesma coisa, parece que ela quer ter alguma coisa para evitar que alguém sugira alguma atividade. Ela é totalmente lúcida faz suas palavras cruzadas, tem uma ótima memória.

Sei de pessoas familiares de amigos que na idade dela, ou até mais velhos que se cuidaram, mantêm suas atividades diárias, arrumam coisas para fazer que estão muito bem, são voluntários elas se sentem úteis, é assim que quero ser.

A etapa da vida acho que sou coroa, se pensar nos idosos de hoje to na metade da vida quero ser uma idosa ativa continuar fazendo as minhas coisas, diferente de minha sogra que nem comida fazia quem tinha que fazer era meu sogro. Hoje me percebo em plena forma, quero fazer na faculdade historia alguma coisa que eu possa desenvolver ainda uma atividade fora de casa, dando aula, por exemplo. Quando penso na velhice tenho medo de ficar dependente, gostaria de morrer de mal súbito, mas se vier a ficar viúva, e continuar bem quero morar sozinha, também uma opção em caso de dependência é uma casa de repouso, às vezes eu passava perto de uma casa no Ipiranga e via aqueles velhos com as enfermeiras tomando sol, pensava que poderia ser uma opção que não descarto, estar com pessoas que são da mesma idade e sendo cuidada.

Vivo esse momento com muita intensidade e tiro proveito agora assim como vou tirar pelos cuidados que tenho hoje se durar muito, é só comparar com a minha sogra que não se cuidou e hoje vive cheia de limitações, e não é só pela idade. Eu quero ser uma idosa ativa e continuar fazendo as minhas coisas, não quero ser como a minha sogra. Mas acho que esse momento vai demorar e pelo que me cuido, né.

Tenho alguns grupos de amigos que são do trabalho do meu marido e outros grupos que são de amizades independentes, que são meninas de cinquenta anos, nos reunimos em casa de alguém, nos ligamos é um grupo de onze, doze. Programamos viagens, temos uma viagem para Salvador vou tentar ir. Vamos ao teatro cinema, temos amigos de longa data, como um prof. de inglês e um dentista, que também saímos juntos.

A minha família de origem, somos em sete irmãos, costume dizer que depois de uma certa idade os irmãos se tornam muito mais amigos do que parentes, a minha família tenho um casal de filhos, nos damos muito bem, conversamos muito tudo é resolvido na base do diálogo. Os meus pais já faleceram meu pai era muito rígido.

Economicamente tenho casa própria e mais uma casa na praia, hoje tenho aposentadoria do INSS, que só para mim dá, não tenho previdência privada para complementar, mais tenho um processo na justiça, junto com os funcionários da minha

época de uma aposentaria complementar que a empresa dava e cortou, além de querer voltar a trabalhar depois que fizesse faculdade. Então se ficou dependente com dinheiro que ganhou para ficar numa casa de repouso.

Entrevistado “J”

Eu estou num momento legal da minha vida, acho que a vida são os nossos sonhos, nossas expectativas, nossas conquistas e a gente não perde os sonhos à medida que o tempo passa eu pelo menos creio nisso acho que os sonhos são fundamentais para a gente viver a vida, desse que você tenha objetivo, tem vida. Eu estou num momento que de busca com o contato com o sagrado com o divino não no sentido religioso, já algum tempo faço parte de um grupo de estudos onde trabalhamos muito sobre essa questão da visão oriental conciliando com a questão ocidental, o que a gente estuda na psicossomática.

Sobre minha família eu tive uma base familiar com muito apoio tive sempre bastante respaldo, quando me refiro à minha família vamos colocar pelo menos na questão da residência, quem morava comigo meus pais e meus avós maternos, nos últimos anos de noventa e cinco até noventa e nove a cada ano eu perdia um assim aí é que a gente percebe o quanto à família é um alicerce eu tenho um irmão adotivo, basicamente quem mora na mesma residência sou eu e ele, ele vai fazer 16 anos, então tem momentos que eu exerço minha função de paternidade com ele na prática e ao mesmo tempo é meu irmão meu amigo. Acho que isso é um eterno exercício.

Sinto que tenho falhas mais acho que isso faz parte, mas existem momentos de recompensa, por exemplo, eu fiz aniversário dia 6, então cheguei à noite na quinta-feira daqui da PUC, tem uma porta da sala para poder entrar na cozinha, ele forrou todo esse espaço de bexigas um tipo de barreira, ela já estava dormindo, eu tive que ultrapassar essa barreira, no que eu ultrapassei encontrei uma caixinha de bombom com um cartão, muito interessante, ele falava umas coisas bonitas de como ele me via, fiquei emocionado sozinho só no outro dia pude agradecer.

Em relação à minha profissão, eu coordeno um setor de psicologia com crianças especiais, me sinto um pouco cansado já faz muitos anos, e um trabalho que lido com população carente, é um trabalho que te deixa um pouco cansado depois de alguns anos. Não no sentido da luta que eu venho me empenhando todos esses anos, eu estou num momento da vida que eu não quero deixar de trabalhar lá mas quero restringir muito os

meus atendimentos e buscar um pouco mais de qualidade de vida e crescimento pessoal, acho que isso eu deixei um pouco de lado de psicoterapeuta, hoje eu sinto falta e provavelmente no segundo semestre eu vou estar caminhando para isso.

Eu tenho uma saúde relativamente boa, ando bastante não pratico exercício, mas já dancei muito fui baralhinho profissional sinto que tenho que resgatar esse lado da relação com o movimento físico, que ajuda o emocional o psicológico, e às vezes a gente fica um pouquinho estressado, como eu estava pra qualificar então me estressou muito, você tem prazo e uma situação meio sobre-humana, mais faz parte dos nossos objetivos que a gente traça se impõe, então a gente se desgasta um pouco na questão de desempenho.

Como eu vejo os velhos, eu tenho admiração pelos velhos eu acho que os velhos, têm a experiência e eu acho que a experiência pode favorecer a sabedoria não necessariamente. Eu vejo os velhos como os orientais basicamente vêm, eu acho que temos que respeitar pela questão da experiência. Eu participo de um grupo de estudos que tem pessoas de várias faixas etárias, inclusive no meu grupo de segunda feira tem duas pessoas uma de sessenta e sete anos e outra de sessenta e cinco anos eu diria que os considero velhos, vamos chamar assim pelo menos popularmente essa faixa etária né já tá na terceira idade, mais a minha relação com eles neste aspecto eu sinto igual, pelo menos a dona Izabel com sessenta e cinco anos nossa em determinadas situações eu não enxergo a idade dela, na forma de pensar de agir, dirige vai pra e pra cá, nossa tem um vigor tremendo, quem me dera se eu chegar na idade dela assim. Então os velhos pra mim são um espelho, acho que eles podem funcionar como um espelho para nossa vida.

Eu me encontro no processo de transição entre a terceira idade e nesta etapa que eu me incluo.

Se eu já pensei na minha velhice, a gente pensa eu penso na minha velhice assim como se neste momento que eu estou da minha vida, como se neste momento que eu estou da minha vida eu penso na velhice como no sentido de prevenção, acho que a gente tem que tentar prevenir o futuro, neste aspecto o que eu trabalho hoje eu vou colher amanhã, então hoje eu to trabalhando pra ter a vida que eu quero amanhã. Só que simultaneamente eu penso que eu tenho que viver a minha vida agora intensamente, não loucamente mais intensamente procurar fazer o que me dar prazer.

Eu gostaria que ela fosse, eu gostaria de continuar tendo as responsabilidades, mais algumas responsabilidades que são de horário que fazem parte do capitalismo procurar não tê-las. Gostaria de programar minha velhice assim, provavelmente quero continuar trabalhando até o final, mas ter o controle no que se refere ao horário. Talvez que eu possa estar perto da questão urbana, mas que eu também tenha tranquilidade, eu gosto da agitação, mas também gosto de recolhimento.

Se eu acho que este momento vai demorar, eu diria que é assim ele já começa agora, eu acho desse que a gente nasce já estamos caminhando para velhice e até pra morte, então a gente tá chegando a cada dia que passa, agora em termos de tempo eu vejo talvez daqui a dez, quinze anos chegando no auge deste momento pra eu poder desfrutá-lo.

Como a vida é um processo não dá pra você se preparar totalmente o próprio preparo acontece no dia-a-dia, é claro que temos sempre um ideal, mais à medida que você vai vivendo vai se transformando, mas é claro no concreto existe uma série de coisas que vão acontecendo, faço exames preventivos anualmente, no momento não pratico exercícios, me alimento nesta correria tenho consciência que não é de maneira tão saudável como poderia ser, em alguns momentos sim, mas não acaba sendo uma prática da minha vida.

Minha vida social toda sexta-feira, apesar de não beber tem um *happy hour* com os amigos, a gente se reúne são amigos diversificados alguns são do grupo de estudo e outros já eram amigos há muitos anos, tenho muitos colegas, mas amigos mesmo, vamos colocar assim dez, são pessoas que realmente freqüentam a casa são poucos, mas são pessoas que têm um nível de integridade de identificação, brigamos muito, mais a amizade vai, além disso, então que já passou do momento de separação. São do trabalho, outros de infância e juventude, o pessoal que jogava voleibol, tem alguns que continuam jogando no grupo de veterano.

Meu relacionamento sócio-familiar, eu sou casado, não moro junto, meu relacionamento é muito bom, há diferenças, mas a gente lida bem, eu sou casado há três anos e tive antes um casamento de quinze anos, mantenho um bom relacionamento com a pessoa. Neste casamento atual acho que fui muito feliz, apesar de ser muito paizão. Não tenho filhos, mas tenho um irmão adotivo como se fosse filho.

Economicamente, eu pago aquela aposentadoria programada economizo dinheiro quando dá havia feito uma economia que acabei gastando tudo no mestrado, eu tenho bens para viver uma velhice com conforto, tenho duas casas alugadas, além de casa própria, isso pelo menos ajuda um pouco, eu diria que eu viveria na velhice basicamente com o mesmo padrão que tenho hoje, eu acredito que no mínimo na minha velhice viver o padrão de vida que tenho hoje, a diferença é se eu estou estudando eu espero aumentar um pouquinho mais essa renda.

Entrevistado “MJ”

Eu sou fisioterapeuta, minha saúde é ótima, tenho só problemas alérgicos que acredito ser do emocional. Há dois anos atrás tive um probleminha envolvendo o meu irmão que deu uma desestruturada na minha vida conjugal. Há tá, mas eu vou chegar lá, vou conseguir colocar nos eixos novamente.

Como eu vejo os velhos? Como tudo, um dia todo mundo vai virá velho, se sobreviver fica velho com certeza né. Então porque você não usa a palavra idoso, sei lá hoje não se usar falar velho se fala o idoso, né.

Eu tenho bastante contato com eles por causa da minha profissão e eu realmente respeito muito eles porque eles têm toda uma história né, e essa vivência deles também pra gente é uma forma de mudar sua vida devido à história deles vamos dizer é um espelho pra você se transformar também.

Em que etapa, sei lá, eu acho que estou na meia idade estou quase com quarenta anos, acredito eu que esteja na metade do caminho, apesar de não me sentir assim, eu me sinto muito bem tenho bastante energia mais até de qualquer jovem aí na faixa dos vinte trinta anos, que hoje estão muito preguiçosos, tem preguiça pra tudo e eu realmente me sinto muito bem.

Se já pensei na minha velhice, de jeito nenhum, eu tenho muita energia realmente eu nunca pensei na minha velhice. Penso sim, no meu futuro pra não depender de ninguém futuramente. Mas não assim como uma velha, assim uma idosa né, mas no momento eu não penso mesmo realmente na minha velhice, né. Mas de vez em quando à gente guarda dinheiro, para manter um padrão no seu futuro, no sentido de está ficando velha, é no sentido de realmente não dar trabalho pra os outros, não depender de ninguém. Acredito que isso não vai acontecer comigo, procuro levar uma vida super-regrada faço exercícios físicos, tô sempre ai tentando me cuidar para ter uma velhice bem tranqüila claro que a gente não sabe como vai ser.

Se eu acho que este momento vai demorar? Eu acredito que sim. Essa parte emocional afeta muito, acaba havendo um desequilíbrio até mesmo biológico que sai

fora do que você planeja, mas fora isso procuro levar uma vida regrada. Eu me preparo, eu acredito que quando cuido da alimentação e faço exercícios, estou me preparando. Eu faço caminhadas todos os dias a noite, já exercícios não são continuo. Lá clínica entre um paciente e outro quando dá né eu tento fazer exercícios.

Sobre a minha saúde, eu estou muito bem, não tomo remédio pra nada. Faço exames regularmente. Então só me mantenho, como já te falei, através de exercícios e alimentação evitando, gordura e frituras, como muitas verduras, muitas frutas. O meu intestino funciona normalmente, e até duas vezes ao dia. Então, é como eu disse só tenho renite alérgica e é a única coisa agravante vamos dizer na minha saúde.

Em relação a minha vida social é bem restrita, né. Durante a semana dificilmente eu saio né, já no final de semana, quase sempre de sábado e domingo eu vou ao cinema, teatro ou saio para jantar. Isso é quase sempre saio com amigos ou com a família.

Eu tenho um irmão casado, tenho minha cunhada e os meus sobrinhos, meus pais são vivos, eu não tenho filhos. Eu perdi uma gravidez, e nunca mais consegui engravidar, não tenho problemas físicos, não sei porque não engravidado. Talvez não tenha que ser. Mas a minha família é essa. Apesar do meu irmão mora aqui em São Paulo, com os meus pais, a minha cunhada está com os meus sobrinhos no interior e de vez enquanto a gente vai pra lá não é sempre né,

Meu pai tá com 81 anos e minha mãe tá com 72, eles já estão idosos, apesar da idade eles levam uma vida super tranqüila, estão super bem de cabeça e corpo, eles se cuidam bastante né.

Eu moro no mesmo bairro, desde que nasci, tenho alguns amigos do colégio freqüentamos lugares incomum, nos cruzamos com freqüência. Acabamos lembrando o tempo de infância. Às vezes marcamos para sair, mas na maioria das vezes acaba não acontecendo, pela vida corrida que levamos. Já de faculdade eu só mantenho relação com uma amiga, às outras pessoas acabaram se distanciando.

A minha vida conjugal tá meio abalada por causa do meu irmão. Ele acabou tento problemas financeiros e eu me envolvi. O meu marido acabou não gostando, a gente acabou brigando. Ele acha que eu não deveria ter me metido, depois do que aconteceu às coisas ficaram meio bagunçadas. Mas a gente vai se acertar.

Realmente a gente fazia isso, a gente estava trabalhando os dois juntos, e aí eu acabei investindo nas coisas do meu irmão e não deu certo. Foi por isso que ele ficou chateado porque eu acabei mexendo no dinheiro que era nosso. Foi por aí, o meu irmão quis fazer um investimento no interior e não deu certo, meu irmão mora aqui em São Paulo apesar de não estar separado da família, tá tentando se virar novamente. Mas até agora o meu dinheiro que eu emprestei não recebi, acabei perdendo, porque não sei quando vou ver esse dinheiro. Existe a cobrança por parte do marido, este dinheiro era as economias para assegurar o nosso futuro. A gente tá tentando juntar dinheiro de novo. Tirando isso eu pago a previdência privada e aquela aposentadoria do INSS.

Eu nem imagino como vai ser a minha velhice pensando nos dias de hoje, na condição que está o país. Eu ultimamente procuro viver o dia de hoje porque se não você começa a pensar muito no dia de amanhã fica difícil de viver.

Como eu gostaria de viver a minha velhice? Ah, sei lá, com o meu velhinho no meu cantinho, eu vou falar em relação aos meus pais eles vivem os dois na casa deles tem uma empregada e eles se viram super bem. Meu pai é aposentado tem aluguel, não depende financeiramente da gente a única dependência dele é quando vai ao médico, não tanto pra ir ao médico, mas pra estarmos falando com o médico. Eles não dirigem mais, eles vão de táxi, às vezes eles esquecem o que o médico falou. Mas eles funcionam pra mim como um espelho, eu gostaria de na velhice está assim como eles, eles sempre educaram a gente para ter uma vida regrada também, principalmente na da questão de alimentação.

Os dois caminham todos os dias, a minha mãe tem artrose. Eu ensinei para ela, alguns exercícios e ela faz.

Eu já pensei até sair do país, mas sou muito apegada a minha família aos meus pais, todos os dias eu almoço com eles.

Eu já cheguei ir a França fazer uns cursos de fisioterapia lá e quase que fiquei lá, na França os idosos ficam em casa e o governo cuida dele com tudo: saúde, limpeza é um país que deve ser bom para idoso. O governo tem realmente uma preocupação com o idoso, em Portugal é quase o mesmo sistema, eles não tiram os idosos de suas casas, porque muitas vezes tirar o idoso da própria casa é a morte. A minha avó em Portugal trabalhava com a terra e não pagava aposentadoria, mas quando chegou num dado

momento ela começou a receber assistência até a morte dela. Ela teve *AVC*, e o médico não levou pra o hospital todos os dias passava a enfermeira e o médico. Eles passavam todos os dias e tudo era por conta do governo, eu achei muito interessante.

Entrevistado “R”

Quando eu tinha vinte anos, achava que aos 50 anos, as pessoas estariam sem atividades, aposentadas e sem ter o que fazer.

Agora que cheguei nesta fase etária, sinto-me super ativa, com milhões de compromissos, trabalhando e ajudando no dia a dia dos meus filhos e netos.

Colaboro com a firma do meu marido, quando necessário assumindo algumas atividades. Sempre fui interessada em aprender. Estudei, trabalhei, procurei estar atualizada na profissão, que quando a escolhi, não sabiam que ela existia.

Este, portanto, é o meu caminho, iniciando dando aulas aos dezessete anos, trabalhando em escolas, consultório e agora como gerente e cuidadora da casa de repouso.

Como eu vejo os velhos? Eu os vejo como pessoas que estão numa outra fase da vida, necessitando sempre de um olhar especial. Tenho muito contato com eles, afetivo e de muito carinho.

Estou numa etapa onde o amadurecimento está presente, onde a vivência faz você perceber melhor as pessoas, respeitá-las e também se posicionar pelo que acredita.

Claro que muitas vezes penso na velhice, principalmente porque estou perto de pessoas idosas e fragilizadas.

Como sou bem independente, preocupo-me se precisar depender de outros, preocupo-me de não ser autônoma. Gostaria se chegar à velhice, estar bem fisicamente e mentalmente. Eu espero que sim.

Acho que é possível e necessário estar preparando-se para velhice. Procuro fazer um trabalho preventivo com os meus médicos, exames esses controles, mas penso que sou preguiçosa pra fazer exercícios.

Procuro suprir com uma boa alimentação, não abuso de gorduras, como frutas, mais sei que não é o melhor que posso fazer. Não tenho uma grande vida social,

ultimamente trabalho bastante, porém, saio com amigos jantamos fora às vezes vou ao cinema teatro. Adoro bater papo, conversar sobre assuntos gerais.

Tenho um bom numero de amigos muito queridos, amigos conquistados desde da infância, outros que fiz ao chegar em São Paulo, e lá se vão 30 anos. Outros que conheci nos lugares que trabalhei.

São pessoas muito queridas e especiais para mim. Sou casada e tenho dois filhos, uma casada já com filhos e o outro solteiro morando em casa. Somos todos muito ligados, próximos há muito amor entre nós.

Claro que como todos os relacionamentos, temos nossas opiniões próprias, nossas diferenças individuais, mas também muito respeito há muito respeito entre todos nós.

Há muito amor e cumplicidade.

Eu e meu marido procuramos pensar no futuro, não queremos que nossos filhos tenham que nos ajudar financeiramente. Queremos que eles ajudem os seus filhos crescerem e os ajudem no dia-a-dia.

Temos nossa aposentadoria, imóveis para ajudar mensalmente e a poupança.

Anexos II – Transcrição das Entrevistas do Grupo 2 de Pessoas Relacionadas à Área da Gerontologia

Entrevistado “B”

Atualmente, com 45 anos vivo uma vida sem grandes novidades. Tenho dois filhos: uma menina de 14 anos e um menino de 12 anos, moro com o meu marido no interior do Estado de São Paulo longe aproximadamente 250 km do parentes. Vivo uma vida sem nenhuma perspectiva profissional e até hoje não me realizei profissionalmente. E talvez, isso nunca aconteça. Tenho muitos problemas de saúde para a pouca idade que tenho. Todos os meus problemas estão diretamente ligados ao meu aspecto emocional, o que fica muito mais difícil para serem debelados.

Os velhos são pessoas carentes que tiveram uma vida que nem sempre foi aquela que eles queriam ou mesmo que mereciam. Merecem respeito e compreensão e não pena, como a maioria das pessoas sente. Precisamos não infantilizá-los e tratá-los com carinho e a consideração que merecem. Sem hipocrisias ou mentiras. Tenho os meus pais vivos, assim como meus sogros, além de tios e tias todos idosos. Esse é o meu contato com eles.

Eu me sinto com 60 anos. Sou uma pessoa de meia-idade com espírito de velho. Desde criança, sempre fui muito madura para a minha idade. Muito responsável, educada e perspicaz, isso sempre me fez parecer mais velha do que sou.

Penso muito na minha velhice e ela, muito me preocupa. Eu, pessoalmente, não possuo bens nenhum. Não sei como vou cuidar da minha velhice sem renda. Vou ser daquelas senhoras na fila no INSS, esperando para receber um salário mínimo.

Eu gostaria de passar minha velhice no bairro do Leblon, no Rio de Janeiro. Num apartamento bem pequeno, no máximo 50 m². Com um carrinho novo, mas do modelo mais popular. E ter dinheiro para passear. Ir ao cinema, teatro e viajar para conhecer novos lugares. No apartamento não pode faltar um computador e um telefone. Gosto de estar em contato com as pessoas, não pretendo terminar meus dias isolada de tudo e de todos. Porém, sei que esse dia vai demorar muito. Sou,

economicamente, totalmente dependente do meu marido. Logo, o sonho precisa não ser só meu tem que ser dele também. Contudo, somos muito diferentes e queremos e esperamos coisas muito distintas da vida.

Tento cuidar da minha cabeça para poder envelhecer saudável, mentalmente.

Acho que é possível se preparar para a velhice, só que eu acho que eu, particularmente, comecei tarde demais. Temos que nos preparar para a velhice desde o começo da vida. Principalmente, quando se trata de vida profissional.

Atualmente, estou fazendo aulas de alongamento junto com o meu marido, duas horas, duas vezes por semana. E aulas de dança de salão, tendo como parceiro o meu filho, uma vez por semana durante uma hora e meia. Faço sempre exames preventivos. Acho que pior do que morrer é ficar fisicamente dependente da piedade alheia. Hoje em dia, procuro ter uma alimentação mais saudável com o acompanhamento de um nutricionista. Tenho a consciência de que sou obesa e isso faz muito mal.

A minha vida social é quase nula. Meu marido praticamente não possui amigos e não gosta de se relacionar com as pessoas. Eu já sou bem extrovertida e tenho facilidade de fazer amigos. Porém, sou uma pessoa negativa e desconfiada e passo a idéia de ser muito metida a superior. As pessoas com isso tendem a se afastar de mim. A minha vida social se resume aos encontros com a família do meu marido, que são bastante freqüentes, já que moro distante de todos os meus parentes e dos dele também.

Até o ano de 2000, quando eu ainda trabalhava, fiz algumas amizades que duram até hoje. Amigos que não freqüenta a minha casa, mas que eu sei que gostam muito de mim. A freqüência à minha casa de pessoas que não são os familiares é muito difícil. Meu marido não gosta de receber aqueles que ele considera estranhos. Aliás, isso também acontecia com o meu pai. Ele odiava receber visitas lá em casa. Amigos para o meu pai têm que ser na rua. Almoços, jantares, choppinhos, festas etc. tudo fora de casa.

Não tenho amigos da época de infância e juventude, o que é uma pena! Todos tomaram rumos distintos e nunca mais eu soube deles.

Eu tenho muitos problemas de relacionamento com os meus pais e o meu irmão. Somos todos muito diferentes. Eu me dou bem com a família do meu marido. Porém,

jamais esqueço que a família é dele e não minha. Se a gente um dia brigar, tenho a certeza que eles não quererão saber mais de mim.

Vivo relativamente bem com o meu marido. Estamos casados a quase 19 anos. O casamento não é uma maravilha, mas dá para o gasto. Ele me banca e eu tento gerir a casa da melhor maneira possível. Às vezes, concordamos com as coisas; outras vezes temos opiniões diametralmente opostas. Um conhece o outro o bastante. Conversamos sobre tudo. Brigamos algumas vezes. Nesses momentos, normalmente, eu falo e ele ouve sem dar uma palavra. Ele é rancoroso e jamais esquece. Eu sou explosiva, mas romântica e carente.

As crianças ainda são pequenas. Tento passar valores que eu considero importantes para elas. Mostrar o que é certo e errado. Eu sou uma pessoa que julgo tudo, o tempo todo, inclusive a mim. E isso é péssimo. Tento mostrar para os meus filhos que não sou perfeita, e que o maior legado que eu posso deixar para eles é a minha vivência e experiência de vida, para que a partir daí eles possam acrescentar seguindo suas vidas. Crio meus filhos para o mundo e não para mim. Quero que eles sejam realistas em relação à vida. Sonhar traz dor e sofrimento. Eles precisam ser leais aos seus ideais e honestos com eles mesmos. Eu tenho um bom relacionamento com eles, baseado principalmente em sinceridade e justiça.

Eu estou me preparando para tentar arrumar um emprego que seja gratificante e me realiza profissional e financeiramente, não sei se esse emprego existe ou se algum dia eu vou conseguir encontrá-lo, mas é para isso que eu estou fazendo o mestrado.

Eu não tenho previdência privada nenhuma. Gostaria muito de trabalhar como funcionária pública para poder não me preocupar mais com isso, apesar de todas as mudanças. Ou trabalhar num lugar como a PUC, onde as pessoas se sentem como numa família. Eu não estou preparada para viver mudando de emprego. Quando eu comecei a trabalhar, pensei que nunca mais, lugar algum assinaria a minha carteira de trabalho novamente. Queria trabalhar anos e anos, num só lugar e ser realizada e feliz. Sou uma sonhadora. Isso, não aconteceu! Será que isso irá acontecer nos meus próximos dez anos que eu legalmente ainda preciso trabalhar?

Os conhecimentos adquiridos através do curso de gerontologia fizeram com que eu me visse e ao meu envelhecimento com mais complacência. Coisas que antes eu

achava absurdas passam a ter sentido. Além do mais passei a compreender mais os idosos da minha família, com os seus jeitos de ser e agir, também passei a propagar a importância do respeito aos idosos, suas lembranças, suas memórias e sua maneira de se relacionar com o mundo.

Todos deveriam saber mais sobre esse processo, que é tão importante quando o processo que passamos quando éramos criança.

O envelhecimento é uma das únicas coisas certas da nossa vida, depois de descartada a hipótese de uma morte precoce.

Aprendi a respeitar mais os meus limites e não fazer deles um fator limitador é a mensagem da gerontologia, afinal a muitas formas de envelhecer bem o importante é que cada um descubra a sua.

Entrevistado “C”

Eu não sou daqui de São Paulo, sou de Itavepa interior de São Paulo. Mas já estou morando aqui há 23 anos. Praticamente o tempo em que eu trabalho né.

Eu saí da minha cidade com 17 anos, um tanto cedo. Foi bastante difícil porque os meus pais haviam se separado. A minha mãe teve que enfrentar um recomeço, então foi uma fase difícil, mas de toda forma tive muito apoio dela.

Meu pai tem uma outra família, então há uma distância entre a gente por esse motivo, porém nada que impeça a gente de se falar. Não nos encontramos com tanta frequência como é com a minha mãe.

A minha relação com ela é muito mais forte existe até uma relação de cumplicidade que eu acho que só pode entender realmente quem conhece a minha vida, e sabe dos momentos que nos passamos, tanto os momentos bons como os difíceis que vivemos. Então o que acontece é que hoje a minha mãe vem para São Paulo, uma vez por mês, mas pra eu que estou estudando fica mais difícil estar indo pra lá.

Os dois moram lá, meu pai também, ele tem uma outra família, meus dois irmãos pra quem ele se volta neste momento da vida.

Eu tenho um irmão dos meus pais e mais dois só por parte de pai, num total de quatro. Não é ruim a relação nem com a esposa do meu pai, nem com os meninos. Com eles é um pouco mais difícil, pela diferença de idade e por ter um pai incomum, a minha aceitação é grande, mas por parte deles é um pouco complicado.

Então, eu tô nesta fase da minha vida e eles fazendo faculdade. Mas essa relação até pro meu pai não é menos difícil, porque às vezes ele relata pra mim as dificuldades que ele tem nesta relação com os filhos de entendê-los. Acho que é assim, como todas as famílias, tivemos altos e baixos, mas o que se sobressai, é a relação com a minha mãe.

Com o meu irmão é que o relacionamento foi bem mais difícil hoje já é mais fácil, devido aos problemas que ele teve no casamento, ele se distanciou muito da minha mãe, então até isso eu tive que arcar, com a falta dele pra ela. Mas eu não supria tudo isso. Então eu sempre fui muito o arrimo neste sentido de ouvir de ficar junto com ela intermediando essa relação.

A minha mãe fez uma cirurgia, uma coisa que marcou muito, ela fez uma mastectomia, isso já tem 11 ou 12 anos.

Então, eu sendo enfermeira com certeza essa situação eu tive que sustentar tudo. É uma situação muito difícil para toda mulher que faz esse tipo procedimento, né?

Mas, é assim, parece que a vida dela, até coloquei isso no meu memorial, que a vida dela é sempre um recomeço, a separação dela com o meu pai, ela se saiu muito bem, porque ela tem até o primário, depois veio à cirurgia ela tinha uma confecção ela teve que se desfazer de tudo, ela sempre está recomeçando e isso é um exemplo pra mim.

Falando da minha profissão eu amo o que faço, eu vou falar isso até me emociono, porque não foi uma coisa assim que eu escolhi como ideal, mas eu acho que foi uma coisa que deu certo na minha vida. Na verdade eu escolhi fazer enfermagem porque naquela época tinha bolsa, devido a pouca procura, eu fiz PUC, mesmo, a bolsa que era a que me dava condição de fazer.

Eu não passei em uma escola pública, então eu fiz enfermagem por esse motivo, eu queria uma profissão e lá em Itapeva não tinha faculdade então eu saí nesta época com 17 anos e quem sustentou a minha faculdade foi a minha mãe. Mas, assim eu amo o que faço trabalho num hospital, que eu acordo todos os dias para trabalhar achando que é muito bom. E é isso que eu passo para as pessoas que entram lá no hospital Osvaldo Cruz.

Trabalho lá há 21 anos, trabalhei 2 anos antes na Beneficência Portuguesa. Tenho hoje 83 pessoas no meu quadro de pessoal e tenho mais 23 médicos que eu falo que não são subordinados a mim, mas que me dão muito trabalho também, né? Temos, acho, uma equipe coesa, eu acho que a gente trabalha junto, não tem competitividade, e o hospital reconhece muito o profissional da enfermagem.

Eu tenho um cargo de gerência, no hospital sou muito ouvida, muito procurada para discutir várias situações, não acho que faço tudo certo, mas, penso nos meus erros, sei tomar atitudes em relação aos erros que acontece, assim sei entender os erros dos outros sempre tentando achar uma solução melhor para lidar com essas situações.

Principalmente trabalhando na área da saúde a gente sabe que isso é um tanto quanto complicado.

Sobre a minha saúde, minha saúde acho que vai bem, a não ser uma doença ou outra que acontece que a gente, que faz parte do processo.

Em relação aos exames periódicos, que eu vi que você vai perguntar. Eu tento fazer uma vez por ano, tenho um pouco de dificuldade como todo mundo, dizendo que não tenho tempo. Acabo cuidando mais do outro do que de mim. Mas dentro do necessário faço todos os exames como ginecológico, dentista, acho que tá tudo em dia, não tenho nada a relata assim que não me cuido. Acho que poderia me cuidar melhor, mas na medida do possível eu me cuido.

Como eu vejo os velhos? Na verdade com a separação dos meus pais o meu contato com a minha avó paterna foi muito pouca, e é uma coisa que ficou um pouco amarga na minha vida, porque como ela ficou doente, ela foi morar com o meu pai e a esposa dele, e como nesta época eu não tinha muita proximidade.

Eu me afastei completamente dela, porque ela era acamada com muitos problemas de saúde, obesa. Então eu acabei não tendo muita relação. Já a relação com os pais da minha mãe foi diferente, eu tive um contato maior com eles. São falecidos hoje, acho que a uns 12, 13 anos o meu avô e a minha avó a uns 10 anos.

A pesar de uma relação mais próxima, pelo fato de ter saído de lá com 17 anos o meu contato também era basicamente de final de semana quando eu voltava para lá. Era uma relação sempre muito gostosa a minha avó era minha madrinha, mas com certeza eu não era a neta preferida tá, eu sei disso. Mas, ela gostava muito de mim, a gente teve uma relação muito boa.

Agora o meu contato maior são com os pacientes, eu trabalho em pronto atendimento, os idosos que procuram atendimentos representam aproximadamente 20% dos atendimentos.

Tenho alguns contatos no prédio acho que me relaciono bem com eles, acho que sei ouvir e as pessoas gostam disso. Tenho contato com a minha mãe que tem 74 anos e meu pai que tem a mesma idade também, sei ouvi-la, tanto que ligo para ela todas as noites quando ela não vêm e todas as noites ela tem coisas para me contar, temos altos e

baixos. Nos falamos todas as noites. Então esses são os contatos que tenho com as pessoas de mais idade seriam esses.

Às vezes os médicos mais antigos no hospital que vem e passa por tudo isso que a gente tá estudando no curso de gerontologia. Dos médicos mais novos puxarem o tapete que ele não é bem aceito apesar da experiência ou de pensarem que eles estão ocupando os lugares dos jovens

Eu acho que a gente deveria dá mais valor a experiência eu hoje me sinto muito mais tranqüila para poder ajudar no treinamento das pessoas mais jovens. Acho que a gente tem que tomar cuidado só para não se achar dono da verdade. Mas a gente sabe que não é a mesma coisa eu trabalho com estagiários de 20 anos e com enfermeiras recém formadas, não tenho esse preconceitos de achar que sei de tudo, essa posição só dificulta a relação.

Também tem os problemas dos novos que chegam achando que sabem tudo, aí é que eu acho que a relação quebra, não tenho preconceito com idade acho que o problema é comportamento não idade Acho que a gente tem que procurar harmonizar, sempre que eu vou procurar fazer uma sugestão me coloco no lugar, dando exemplo de algo que já aconteceu comigo, até para pessoa entender que eu não estou me colocando numa posição de que eu sei tudo. Acho que a gente pode trabalhar junto, unindo os dois lados os jovens e os mais experientes.

Se eu já pensei na minha velhice? Você sabe que às vezes eu vejo você e eu acho que as suas preocupações são iguais as minhas. Quando eu tinha a sua idade, você deve ter 30, hoje eu tenho 46. Eram as mesmas tuas, eu me preocupo com a minha velhice eu acho que me preocupo com a minha aparência das pessoas que eu vejo que tem a mesma idade que eu, elas falam, nossa você tá bem. Esse você tá bem, me diz assim as pessoas de 46 não é como você, ou seja, tem uma aparência diferente, são gordas, mais isso mais aquilo, não tem as idéias que você tem, que é o que a gente fala de pessoas de mais idade com a cabeça jovem.

Eu acho que a gente tem que ter uma cabeça boa sempre, não digo uma cabeça jovem, mas uma cabeça que aceite as coisas como elas são as mudanças.

A velhice é um processo não tem como você falar eu não quero você está incluído nele, e a idéia do corpo é uma coisa que é forte para mim do que você vê rugas, a questão de você não poder usar uma calça que você gostaria de usar. Sei bem que eu uso né? Você sabe que as mudanças do corpo vêm eu acho que a gente precisa cuidar da cabeça da gente né? Não posso dizer pra você que eu não me preocupo e acho que as pessoas tem que se preocupar sempre, não pode virar uma neurose.

Eu acho que a gente tem que ter uma cabeça boa mais também tem que mostrar na face da gente que a gente tá bem.

Por isso que eu digo quando eu te vejo, eu me vejo também, porque eu me preocupo também com a velhice. Eu não tive crise dos 40, mas a gente vai vendo as mudanças aos poucos diante do tanto que a gente trabalha e se envolve com o que faz, porque eu amo o que faço eu acho que às vezes falta, parar olhar no espelho para ir assimilando as mudanças.

Eu acho que a parti dos 40 começou a existir uma preocupação maior, acho que você vai ter umas perguntas a respeito disso. Eu acho que até o fato de ter procurado a gerontologia é para eu tentar aceitar algumas coisas que eu não aceito. Eu acredito que a gerontologia com esse novo olhar, te dar a possibilidade de valorizar as aquisições e perdas que a gente tem, e ajudar, a saber que o corpo envelhece e que você tem que aceitar isso, ou seja não ter medo tentar ver que você tem outros valores que apesar das restrições que você passa a ter, você tem muitas experiências para dividir com as pessoas.

Mas a primeira vez que me disseram porque você não vai fazer o curso de gerontologia eu disse, eu não gosto disso, foi bem assim, não, não... Mas aí pensei será que não é por aí? Não só pelo fato de me entender, mas pelo fato que tenho tanto jeito para lidar com as pessoas. Penso que tenho essa habilidade e as pessoas sempre me falam você é tão carinhosa tem um jeito tão especial você trata tão bem. Eu também acho, porque a gente tem que saber o que quer, e fazer bem o que escolheu.

Como a enfermagem é cuidar, eu cuido muito bem, dentro do que eu conheço e da atenção que eles tem. Então e eu cobro das pessoas o que eu sei fazer bem, hoje pode ser que eu não puncione uma veia tão bem quando aquela enfermeira que estão todos os dias fazendo isso, e que eu não faço atualmente porque estou fazendo outras coisas da

parte administrativa Eu sempre tive, jeito para lidar com as pessoas mas depois da minha profissão melhorou muito entendeu.

Então quando entrei na geronto, não foi só pelo lado pessoal, foi também para aperfeiçoamento, porque no hospital você lida com a geriatria que não tem muito essa idéia de processo de envelhecimento como um todo.

Quando as pessoas perguntam quantos anos você tem, puxa não parece, aí elas começam a te chamar de senhora, aí você diz não pode chamar de você, eu tô vivenciando isso né?

E não há como negar e não acho ruim, eu acho que se eles acham que eu não tenho uma cara de quem tem 46 e nem cabeça, de repente as pessoas podem chegar lá falando assim puxa é legal ter 46 anos. Será que vou mudar alguma coisa neste sentido? Não sei. Mas eu realmente acho que a gente pode pensar diferente, pode valorizar isso, a idade, as pessoas me elogiam como eu trato as pessoas às vezes eu estou falando de dieta às vezes de exercícios, às vezes estou dizendo tenha calma tudo vai melhorar acho que isso tudo é enfermagem, eu me percebo nas aulas que dou, levando para o lado psicológico, humano, filosófico olhando o idoso como um todo.

Eu me encontro maturidade plena, eu acho! Acho que não posso dizer que não tô no processo de envelhecimento, isto que é um processo eu estou na pré-velhice.

Eu tô me preparando para velhice, acho que a gerontologia vai embutido isso, que quem tem 20 anos. Por exemplo, meu filho que tem 12 anos, já tem limitações, tem coisas que não é para sua idade, como eu disse, uma roupa pode não me cair tão bem, mas de repente se eu acho que uma mini saia fica bem em mim, eu vou usar e ponto final. Mas se acho que eu não tô bem para usar, não porque eu não tenho 20 anos para usar esse tipo de roupa e sim por que não quero. A gente vai se adequando porque realmente tem coisas que com a idade a gente tem que ter um pouco de critério né? Assim como você, pessoas de 20 que não estão com um corpo legal estão com uma mini saia um sorte que não ficam adequados.

Acho que tem muito haver como você se sente, mais acredito que estou no processo acho que seria. Hoje me vejo com olhos de uma pessoa madura a situações que estou passando.

Se me preparo para velhice? Me preparo! Me preparo financeiramente, tô procurando me preparar psicologicamente.

Não tenho plano de previdência privada, mais eu tenho algumas aplicações alguns imóveis coisas que eu já construí com o meu trabalho. Acho que já tô num momento em que preciso trabalhar menos, e pensar um pouco mais na qualidade de vida.

Acho que vou ser uma pessoa na velhice da terceira idade do SESC. Acho que eu vou procurar fazer muitas coisas que gostaria de fazer e não faço por falta de tempo. Eu trabalho nove, dez horas por dia.

Eu tenho uma pessoa que vive comigo, tenho um filho de 12 anos, eu acho que me dedico tão pouco para casa e eu gosto tanto de cozinhar, às vezes eu deixo de fazer um bolo para ler alguma coisa. Também já fiz muitas coisas que não só enfermagem, já pintei, me formei em piano procurei fazer algumas coisas alternativas só que hoje eu não tenho tempo para isso hoje. Então acho que na velhice vou fazer as coisas que não tive tempo de fazer.

Se faço atividade física? Para ser bem sincera quando comecei aqui eu parei atividade física porque eu não consegui conciliar, mas não vejo a hora de voltar, eu fazia ginástica, natação três vezes, tinha uma pessoa que fazia massagem, era muito bom, agora não tô conseguido tempo às vezes trabalho de finais de semana.

A minha vida social é um pouco comprometida por causa da carga de trabalho, mas viajo com o meu filho e meu marido.

Durante a semana não saio muito devido ao cansaço. Mas estou satisfeita com ela. Tenho bons amigos no trabalho. Tenho amigos da minha cidade a gente ainda se encontra quando é possível.

Eu acredito que a gerontologia com esse novo olhar te dá mais possibilidades para se preparar para o meu envelhecimento. Para lidar com as aquisições e com o envelhecimento e limitações do corpo. Porque a gente sabe que o corpo envelhece e que temos que aceitar porque apesar das restrições que você passa a ter, você tem muitas experiências para dividir com as pessoas. Na minha profissão como enfermeira e lidando com idosos no hospital, principalmente, me ajudou muito a compreender as suas

necessidades. O curso a convivência me ajudou a criar um novo olhar, fazer com que eles tenham os seus direitos atendidos. Então é isso.

Entrevistado “D”

Falar da minha vida? Eu faço 50 anos dia 10 de junho, se der eu quero fazer uma festa. Então eu sou de Mogi Mirim cidade do interior de São Paulo e aos nove anos mais ou menos comecei a trabalhar. Quando comecei a trabalhar foi porque a minha irmã trabalhava e eu achava que também tinha que trabalhar. O meu pai era vivo nessa época, né e meu irmão, eu disse também quero trabalhar, aí eu fui, só que naquela fase eu trabalhava sem muita responsabilidade, se eu não gostasse ou se não desse certo eu poderia voltar para casa, nesta época meu pai era vivo.

Ele morreu e aí tive que trabalhar mesmo, né? Eu tinha dois irmãos menores um tinha um ano e meio e o outro devia ter cinco mais ou menos acho que uma diferença de dois ou três anos e eles foram logo depois trabalhar de engraxate e minha irmã que já trabalhava continuou e eu também fui. Trabalhei em uma creche, só que eu fiquei na creche uns 10 ou 15 dias e a professora da creche e a assistente da creche não sei uma delas arrumou um emprego para eu trabalhar e essa fase de trabalhar foi complicada não parava em emprego.

Eu ainda não consegui decodificar isso, eu não conseguia parar num emprego há pouco tempo atrás eu estava pensando, eu acho que eu não conseguia parar num emprego porque tenho uma resistência quanto a trabalhar com horários ou com carteira assinada eu não sei. Mas é o que eu penso, esse negócio de trabalhar assim não é para mim. Eu gosto de trabalhar algumas horas por dia, por exemplo, você trabalhar num projeto ou monta um evento.

Eu acho que essa ligação de trabalho, dia-a-dia com horário, não sei não, mas o fato de na adolescência, infante adolescência eu não conseguir parar num emprego tem alguma coisa errada. Só que tinha que trabalhar, né eu fiquei trabalhando como baba, domestica depois comecei a trabalhar numa empresa aí o ex-patrão da minha mãe me arrumou um emprego, através dele consegui um emprego numa corretora de automóveis daí foi aí eu fiz um monte de coisa, trabalhei como auxiliar de escritório auxiliar de contabilidade e por aí foi. Meu pai quando morreu, eu tinha 9 anos minha mãe continuou trabalhando e depois de dez anos e que ela resolveu casar novamente acho que ela ficou vinte e um anos casada, dia 13 de janeiro faz onze anos que ela faleceu e ficou o meu padrasto, mora ele e minha irmã lá no interior.

Naquela época eu trabalhava e estudava, como eu trabalhava em turnos algumas vezes eu não conseguia ir para escola à noite, acabei não passando. No outro ano fui estudar em um colégio particular, na escola particular pagando passa né. Depois fui para Campinas trabalhar em um emprego que conseguir através de uma amiga que já trabalhava lá, fiquei até novembro de sessenta e seis trabalhei em vários empregos e fiz curso técnico, aí acho que tive uma crise existencial em Campinas voltei para Mogi Mirim, ganhava muito bem tinha muitas possibilidades, mais uma das burradas que fiz. Depois disso cheguei a viajar para o Paraguai para comprar e vender coisas, fiz na páscoa muitos ovos. Depois eu prestei concurso no serviço social, eu nunca tinha trabalhado na época, foi em oitenta e três, a faculdade mesmo eu terminei com trinta e três anos, as pessoas me recriminava, elas diziam uma pessoa formada trabalhando de sacoleira, vai trabalhar na sua área, eu achava que não gostava da área. Mas foi quando eu fui trabalhar com um grupo de terceira idade, chegavam idosos que pediam uma cesta básica outros com denúncia de maus tratos, e também monitorava um grupo de artesanato, acompanhava idosos em jogos, era o que mais me prendia no trabalho e foi por conta disso que eu cheguei a gerontologia.

Os velhos de hoje são interessantes, uma colega estava comentando, hoje, ela da aula para terceira idade aqui na universidade da PUC/SP, que no segundo dia de aula, as alunas foram reclamar para coordenadora que a aula dela não tem conteúdo, que dizer o idoso hoje que frequenta uma faculdade já tem essa consciência, no segundo dia de aula ele já vai reclamar olha a aula dela não tem conteúdo. É o que me motivou a vir para gerontologia foi isso, em noventa e oito, eles me faziam questionamento dos quais eu achava que não tinha respostas. Eu já vinha querendo fazer um curso de lato senso, mas não conseguia formar turma, os cursos eram aqui em São Paulo, e pra vir e voltar para Mogi ia ficar complicado. Eu defendi minha tese em maio de dois mil e três. Já preparei meu projeto para doutorado, mas acho que não vai dar para entrar esse semestre, ainda não sei que programa vai ser.

Sobre a minha família somos em quatro irmãos, dois homens e duas mulheres, os meus pais já são falecidos meu padrasto que mora com a minha irmã, em março de dois mil e dois comecei a fazer o mestrado aqui em São Paulo, quando comecei o mestrado paguei no início, e em uma aula no auditório fiquei sabendo que o programa havia ganhado duas bolsas CNPQ, eu me ajoelhei no chão e disse como eu faço pra ganhar uma bolsa dessa

Elas disseram tem que ter um projeto, eu faço, não pode trabalhar eu saio do trabalho, e realmente eu pleiteei e fui contemplada com uma bolsa que você não podia ter vínculo empregatício. Ao invés de pedir afastamento da prefeitura eu pedi demissão, porque eu tinha na minha cabeça que eu não voltaria para Mogi. Eu tinha uma pensão do meu pai, ele era estatutário então as filhas solteiras tinham direitos a pensão e eu tenho esta pensão. Eu pensava bom eu tenho a pensão e a bolsa PUC, depois procuro um emprego e também achava que não era uma forma correta sair para fazer o curso e o departamento ficar mais dois anos sem poder contratar alguém, depois posso fazer outro concurso.

Eu nunca tive o que tive neste momento de ficar só estudando, e olha que quando isso me aconteceu não sabia o que fazer com tanto tempo livre, eu não sabia sentar e ficar quatro horas lendo ou quatro horas escrevendo, eu não via jeito de fazer aquilo, mais em fim terminei o mestrado.

Às vezes volto em Mogi a diretora é muita minha amiga, e pra viver na cidade hoje não tenho interesse, como eu já saí uma vez e voltei meio que aprendi a sobreviver, e aí tô sobrevivendo.

Não fui atrás de trabalho porque a minha intenção é conseguir uma bolsa e continuar estudando. Somos em quatro irmãos eu e uma irmã solteira, eu fiz o serviço social, um irmão que é aposentado da aeronáutica fez educação física, trabalha com surdos e mudo e que fazer mestrado nesta área, chegou a fazer dois semestres na UNICAMP, mas não chegou a ser adotado, ele quer entrar em uma faculdade que não pague. Eu falo pra ele entrar e depois pleiteia bolsa, cito meu exemplo todos achavam que eu era louca, e se eu não tivesse me matriculado não podia concorrer.

Sobre saúde, eu acho que eu cuido legal da saúde procuro comer pouca fritura, bastante verdura, às vezes quando eu estou um pouco sem dinheiro que eu compro menos aí como metade, hoje sou meio viciada em frutas mesmo que seja meia maçã, uma banana tenho que comer, me faz falta, verduras crua me faz falta, fritura pensando no colesterol não dar para comer, uma batata frita é boa mais não é muito interessante pra saúde. Eu não tinha esse habito, hoje como em uma quantidade que sei que vai me fazer bem, e acabei gostando.

A minha vida social, eu não sei acho que tenho até medo, quer dizer não sei se é medo acho que não sei avaliar o que está acontecendo comigo, eu acho que eu estou construindo bem a minha vida, e tá bem dentro do que eu queria mesmo, de construção.

No meio acadêmico tá difícil mesmo eu nunca tive um incentivo pra estudar orientação tudo que eu conseguir na minha vida foi porque eu achava que era e o que me chamava à atenção. Eu estava ouvindo ontem na *Adriana Galisteu* um rapaz que ele é publicitário, *Roberto Olivetto* ele falou uma coisa que eu acho que é isso que mais ou menos haver comigo. Ele disse muitas vezes você faz propaganda comercial uma coisa assim muita bem feita respeitando quem está do outro lado o telespectador, respeitando a inteligência do outro, porque o comercial é um invasor você não liga a televisão pra assistir comercial, você liga pra assistir determinada coisa e no meio daquela coisa vai aparecer o comercial e se chamar atenção, bem você pode vê e não ter nenhuma importância naquele momento, mais lá na frente o que você armazenou em um determinado momento que você estar no mercado ele vem átona, você acaba lembrando se aquilo foi bom. E acho que foi mais ou menos o que aconteceu comigo na gerontologia, em muita palestra que às vezes achei que estava de bobeira, mas acho que a gente nunca perde tempo, acho que estas coisas que eu procurei e que formou a minha trajetória, acho que hoje eu consigo juntar as coisas percebendo que trazem uma compensação boa pra mim.

A cidade de São Paulo é uma cidade muito boa, de pessoas assim, sábado passado conheci uma rapaz através de uma amiga que ele é baiano negro e formado pela GV, ele fala e deve ser porque, a gente estava falando de família e investimento, aí ele falou de economia pelo que eu percebi uma pessoa muito bem relacionada, inteligentíssima, ganha muito bem, gosta de morar bem. Ele e a minha amiga ” M “ me ajudou no meu projeto ela é uma pessoa ótima saber do que está falando, esse rapaz também, esse rapaz A P são pessoas que sabem do que estão falando, acho que você chegou a conhecê-la então são as amigades que eu arrumei. Fui passar o natal com ela o marido que é engenheiro terminou direito há pouco tempo, um outro amigo que tem uma proximidade muito boa com muitos juizes e tá construído um bom nome como advogado também, e pessoas assim pessoas de mente aberta que lêem muito, eu gosto de estudar, mas como A e demais lêem tudo eu considero pessoas assim muito importante para as minhas amigades eu tenho conquistado pessoas muito interessantes

como amigos e isso é imensurável e eu estou conseguindo isso através do que eu já fiz, já conquistei.

Eu gostava de fazer Reik, ioga porque diziam que acalma descobri que ioga não é o meu caminho, eu não gosto de coisa assim parada. Aqui no parque da água branca tem taishi de graça eu fui, mas percebi que não é pra mim.

Eu sei que preciso fazer exercícios sim, mas uma coisa com mais movimento mais rápida, vou me programar para conseguir fazer essas coisas para mim como alimentação exercícios. Coisas que são boas pra mim, ontem fui com uma amiga num bar tomei uma cerveja, às vezes compro uma caixinha tomo durante todo mês, não vou dizer que não bebo, mas uma coisinha assim, mas me cuido meu colesterol tá baixíssimo. Faço exames.

A minha parte financeira é um caos na minha vida. Não tô pagando a contribuição do INSS. Acho que vou ter que me aposentar com sessenta, e como ainda vou trabalhar muito tempo, vou fazer meu doutorado vou trabalhar vou dar aulas e tal. Eu vou trabalhar a vida inteira né, e a professora Suzana, não tá trabalhando com setenta e oito anos, eu também vou trabalhar. E outra, um colega estava comentando que ele está preparando sua aposentadoria comprando imóveis, ele tem um prédio residencial e têm dois prédios comerciais todos alugados. Então, eu ele fala assim com os alugueis eu tiro minha sobrevivência e se eu não vender vou ter sempre esse ganho se eu não vender e não vou vender, e eu acho que isso é coisa de português viu. O dono do meu prédio é português e ele deve tá no Brasil a uns cinquenta anos ele tem “n” prédio em São Paulo e não vende um todo os apartamentos que eles tem estão alugados ele tem a mesma. A minha visão é que eu vou continuar trabalhando até porque quando eu me aposentar vou ganhar em torno de quinhentos reais por mês, e isso dá pra alguém sobreviver.

Não tenho aposentadoria privada e não penso nisso não, que sabe se eu conhecer achar que é uma boa quem sabe.

Eu sei que posso ficar doente invalida, que dizer invalidez da pra trabalhar ainda né, da pra dar aulas. Hoje eu estava na ciência social chegou um doutor, pra ser examinador de uma banca todo torto de cadeira de rodas com a mão assim, e bem foi convidado pra uma banca isso é um trabalho, se ele é professor, aulas ele dá mesmo inválido e torto. Agora eu posso ficar em uma cama talvez essa é uma coisa que eu

tenha que começar pensar e agora conseguido programar minha vida me organizar talvez consiga pensar nisto, mais ainda acho que não sei qual seria o caminho.

Eu penso na minha velhice está dando aulas trabalhando em alguns projetos que é o que os professores universitários fazem, se for aqui em São Paulo, acho que aqui nesta loucura não mais eu posso comprar uma chácara próxima de São Paulo e venho no meio da semana da aula aqui em São Paulo, o chofer me trás, ou alguém me trás venho de alguma forma, ou fora de São Paulo no norte nordeste, sul ou fora do país.

Eu acho que a velhice tem várias interfases acho que não cheguei na metade ainda de minha vida, porque eu me sinto muito bem hoje aos cinquenta anos, conquistando boas coisas que era como eu gostaria de estar mesmo, nesta fase da vida. Agora que tem muitos velhos mulheres principalmente que estão bem melhores ainda participando de muitas atividades, ginástica. Tenho uma colega que entrevistou uma senhora, e ela se apresentou assim bom hoje eu estou com setenta e quatro anos sou modelo manequim, faço ginástica caminhada não gosto de baile não gosto muito de viajar, então são assim muitas as pessoas velhas de hoje tem outros velhos que ainda continuam na dependência sem perspectivas doentes sem projetos de vida então eu acho que está crescendo o numero de velhos que estão mudando de lado.

Tem pessoas que estão mudando o jeito de envelhecer. Eu acho que eu estou envelhecendo no modelo de hoje, mulher negra com 51 ano estou me preparando para um doutorado, não querendo trabalhar, trabalhar oito horas por dia com carteira assinada, bater cartão, pra mim não é o que eu preciso, não tenho a menor necessidade disso. Hoje eu tenho consciência disso antes não parava em emprego, hoje eu admito e falo não gosto disso, precisa trabalhar, precisa você precisa prover a sua velhice, mas tem várias formas aí que eu estava falando, mas isso não precisa ser com carteira assinada pra garantir lá pode ser de outra forma. Então eu preciso ganhar dinheiro preciso, mas eu posso, por exemplo, transcrever fitas que é um pé, fazer outra coisa, digitar um texto pra sobreviver, agora tenho um dinheiro pra receber que vai a ajudar nas minhas dividas, a minha pensão está sendo comida pelos empréstimos, mais pagando isso ela da pra eu comprar minha comida, pagar minha condução, da pra eu ter uma sobrevivência relativa em São Paulo.

Eu quero estar na velhice trabalhando e com amigos por perto. Quando eu quis fazer o curso de gerontologia, quer dizer primeiro eu queria fazer um curso de lato senso, especialização. Mas não consegui formar turma para vir de Mogi para São Paulo. Então acabei vindo morar aqui pedi a conta tudo aquilo que já te falei e não me arrependo.

Entrevistada “LA”

Sou casada há 28 anos com o mesmo homem, tenho três filhos homens e sou advogada minha primeira formação, depois eu fiz saúde pública e agora tô fazendo gerontologia. Já estou na geronto a 4 anos, vamos voltar um pouquinho sobre a minha família, às vezes eu acho que tenho uma família bem constituída e tem horas que eu não acredito, às vezes acho que eu estou vivendo uma revolução, mas acredito que seja uma coisa que aconteça com as outras pessoas, acho que todo mudo passa por esses momentos.

Minha profissão hoje eu me sinto uma gerontóloga, mesmo faltando ainda minha dissertação, minha qualificação, mas é assim que me sinto, essa é minha real profissão.

Sobre a minha saúde, eu tenho uma saúde equilibrada, sou hipertensa, esses fatos hoje me incomoda um pouquinho.

É interessante, porque eu acho que o importante é ver os velhos como pessoas, então eu não vejo “velhos”, eu vejo pessoas, que estão envelhecendo como eu. Eu trabalhei durante 8 anos num centro de convivência que trabalhava com pessoas excluídas, e eu tinha quase que diariamente 200 velhos comigo. Tenho muitos velhos na família, e a minha convivência eu diria que se não fosse minha mãe seria perfeita, porque emocionalmente conviver com a minha mãe já não é uma tarefa fácil, e envelhecimento é mais difícil, porque ela não se reconhece como velha e não admite, que nem se converse sobre esse assunto, então são pontos que eu considero incomodativo, quando ele não se reconhece velho, não reconhece a identidade de ser velho.

É interessante que a minha mãe e a minha irmã sejam iguais, elas não se reconhecem como velhas, elas não admitem que eu toque em qualquer assunto sobre envelhecimento, isso é uma coisa que me deixa um pouco assustada. A minha mãe tem 84 anos e ela nega o envelhecimento e quando eu a levei ao geriatra, ela teve uma reação absurda, ela colocou o dedo no nariz do geriatra, e disse que ele estava chamando-a de velha, então foi uma situação muito difícil. Eu escolhendo o caminho da gerontologia não encontro espaço dentro da minha própria família, porque não é só ela, minha sogra as minhas tias não se reconhecem em processo de envelhecimento.

Em que etapa me incluo? Eu acho essa pergunta maravilhosa! Olha, eu acho que me incluo em todas, sabe, tem horas que acho que estou na maturidade, tem horas que tenho desejos de adolescente, mas eu tenho uma consciência da minha maturidade, eu tenho quando eu me olho no espelho e vejo as minhas rugas. Eu gosto disso é uma coisa que me trás uma história, me lembra da minha história, sabe quando alguém não me reconhece, isso acontece de vez em quando. A pessoa: Nossa você é aquela? Logicamente uma pessoa que não me via a 20 anos percebe que o tempo passou, mais eu me sinto muito inteira, me sinto muito feliz de ter chegado a idade que eu tô.

Se eu já pensei na minha velhice, eu me lembro que há 20 anos atrás em 1981 eu perdi um primo, em um acidente de automóvel, que estava se formando médico e o interessante nisso foi, que bateram nas costas de minha tia e disseram assim: Você tem sorte porque o seu filho não vai ficar velho. Quando eu ouvi aquilo, para quem ouviu era um consolo porque a imagem dele se tornou congelada jovem. Eu pensei: eu também, eu também não quero ficar velha, veja aí, eu comecei a repensar sobre aquilo que eu tinha ouvido e o que eu pensava de minha vida. E com o tempo eu comecei a ver o absurdo, eu tinha 30 anos de idade, para você ver mesmo a 20 anos atrás o que importava era aparência, a imagem dele ficou congelada mesmo.

Eu gostaria que a minha velhice fosse uma continuidade da minha vida de hoje, eu sei eu reconheço as minhas limitações, que são maiores, mais eu nunca pensei que fosse tão bom assim, porque envelhecer é um outro olhar, para o mundo. Olhar o que já fiz o que ainda tenho para fazer, principalmente viver no presente, eu acho muito importante a vivência que eu tenho do hoje, do agora.

Se acho que esse momento vai demorar? Deixar eu te falar uma coisa, viu Rose, eu falo envelhecimento, agora que estou lendo sobre a velhice propriamente dita aqueles que ultrapassa 80 anos, é interessante como eu não consigo me ver com 80 anos.

Não porque eu não goste de velhice, é porque eu acho que eu não vou chegar lá, é gozado, né? Umás coisas, eu sei que se eu chegar eu tenho certeza que vai ser bom, porque eu nunca estive de mal com a vida, mesmo nos momentos difíceis, eu nunca tive uma postura de me esconder. Eu sempre tive uma maneira de me mostrar isso é o que eu sou, agora se eu tiver sorte de viver os 80 anos eu vou fazer como meu pai, vou fazer um grande bolo.

Eu me preparo sim, eu me preparo para envelhecer, eu tenho uma poupança, meu marido é um homem bem sucedido, então ele me propõe a possibilidade de pensar minha velhice com amparo, e financeiramente eu acredito que vou estar bem amparada.

Eu venho também de uma família que não tem problemas financeiros. Agora envelhecer bem pra mim é ser amada, pelos meus filhos, minha nora. Meu filho vai casar, eu me preocupo muito em ter uma vida familiar agradável, nem muito chegada e nem muito longe. Eu acho que é possível se preparar, eu acho que é uma certeza.

Olha Rose, pensar no envelhecimento já é se preparar, eu acho que eu estou abrindo espaço interno, eu começo pensar nas possibilidades, o que eu posso fazer para minha vida ser melhor, eu dou sentido a minha vida, eu olho as coisas com sentido. O que eu leio eu sempre trago alguma coisa para minha vida pessoal.

Uma das coisas que eu acho que a gente deve fazer pra se preparar para o envelhecimento é deixar de lado o pré-conceito e viver mais humildemente, é uma coisa que eu aprendi que a humildade não é o que você passa para os outros em palavras, é aquela sensação que você passa quando está perto de alguém, e que aquele alguém tem muito haver com você, quando você não se sente nem abaixo e nem acima, acho isso importante, o grande olhar é ver as pessoas como pessoas.

Eu faço atividade física sim, eu ando aproximadamente uma hora por dia lentamente, depois que eu sofri o acidente, antes eu corria todos os dias, mais já estou voltando a andar de uma maneira diferenciada. E ainda não faço musculação porque estou dependendo de uma ordem médica. Antes do acidente eu jogava vôlei, corria, eu praticava natação, jogava tênis, a vida tornou-se um pouco diferente, era atleta quando jovem, fui campeã sul-americana de vôlei, eu tive uma vida totalmente voltada para o esporte, o acidente foi um bloqueio muito grande.

Eu sempre cuidei muito da minha alimentação, quando eu sofri o acidente, no momento que eu sofri o acidente, as coisas passam rapidamente na minha cabeça, e eu senti que eu tinha deixado de comer muitas coisas que me davam prazer. Então é interessante agora quando uma coisa me dá prazer, adoro coxinha, empadinha, eu não perco mais essa oportunidade, porque é uma satisfação do sentido não é só do comer, é uma satisfação que eu acho que me faz muito bem, então agora eu estou abusando um pouco, mais já estou me policiando um pouco.

A minha vida social ela varia muito, tem época que eu tenho compromisso todos os dias, vou jantar fora, viajo com as minhas amigas, meu marido. De vez enquanto ele implica mais a maioria das vezes me dá liberdade. Temos compromissos juntos com amigos em comum, eu estou satisfeita com a minha vida social, porque hoje também eu tenho a vida familiar, então não dá para ter uma vida social intensa.

Tenho amigas, tenho um grupo de dez amigas que estão sempre na minha casa, ou então a gente está sempre se encontrando, discutindo coisas, e o mais interessante é que elas são muito diferentes. Cada uma com uma personalidade, e eu me vejo em cada uma delas, que dizer elas são opostas, mas para mim sou eu mesma, quando eu estou com elas é como se eu fosse igual, e eu não estou fingindo isso, elas são as minhas *personas*, eu diria, uma mais gozada, outra reclama mais, outra gosta de fazer compras, outra não gosta de gastar, outra estuda, outra não pode nem ver livro, mais quando estou com elas me sinto muito bem, mais muito bem mesmo.

Tenho amigas do trabalho, mais interessante, elas ficam restritas ao trabalho mesmo a da faculdade, às vezes eu queria trazer, porque eu acho importante essa proximidade, mais não sei porque que isso não acontece, eu preciso perceber porque que isso não acontece.

Tenho amigos da infância, temos uma cumplicidade, muitas já tem netos.

Meu relacionamento familiar, volto a dizer ele varia muito tem horas que se tornam difíceis, veja bem, eu tenho três filhos homem e marido, então às vezes... todos eles são advogados, só o meu marido que é juiz, então, eles tem um olhar muito parecido, e eu sou divergente. Apesar de ser advogada também, apesar que eu fiz direito para satisfazer o meu pai, não foi por vocação. Meu pai era médico eu tinha mais vocação para área médica, mas meu pai dizia que isso não era para mulher, ele dizia que era só mulher vagabunda que queriam ser enfermeiras.

Se você imaginar isso naquela época, eu tinha uma coisa para alegrar meu pai. Eu tive uma irmã excepcional que faleceu com 23 anos, então eu não queria ver os meus pais tristes, meu pai dizia que eu nasci para ser advogada, ela achava que eu era advogada da família, ele errou. Hoje a minha irmã está estudando direito, agora.

Trabalhei na área durante onze anos, não posso dizer que fui infeliz, mais eu gostava quando não tinha que ir, esperava ansiosa pelas férias eu não queria ler muito sobre a área, diferentemente de hoje, hoje eu leio, acho que sou a pessoa mais chata da sala de aula, mas é porque eu não tenho muito com quem trocar, aqui é o meu espaço e aqui que eu encontro as pessoas que pensam como eu. É como se fosse minha casa, eu acho que eu chego a pensar que eu não quero ir embora daqui, entende? Não quero ir embora daqui, isso é uma coisa que eu preciso entender. Eu encontrei a Dr.a Ivanir Ribeiro na gerontologia ela me disse que fez em seis anos, puxa ainda bem, faltam dois.

Sobre meu relacionamento com o Mauro. Primeiro ele foi meu colega de classe, nós nos conhecemos na faculdade e estamos juntos a 35 anos. Eu preciso te confessar uma coisa, eu sou apaixonada pelo meu marido, eu pego na mão dele ponho no meu rosto ele fica me olhando acho que ele pensa: Ela é louca! Eu acho que eu o escolhi para ser o meu marido, eu tenho uma paixão por ele que eu não sei como explicar isso para pessoas. Não tenho ciúmes, eu tenho um carinho por ele, às vezes ele faz cada absurdo eu fico olhando, e acho que tá bom, como ele é eu não casei com ele para transformá-lo, nunca me passou pela cabeça em separar, ele sofreu um derrame, eu pensei que não fosse sobreviver, eu senti uma solidão na alma, é uma solidão de alma, agora eu não sei se é recíproco, mais para dizer a verdade o amor a gente dá, e eu amo esse homem.

Com os meus filhos tenho um relacionamento melhor com os dois mais velhos, já com o menor eu tenho um relacionamento mais difícil, ele é uma pessoa autoritária, mais rígida. Na minha família as pessoas têm essa característica, às vezes dependendo da maneira que eu falo as pessoas às vezes tem essa impressão, ele não me pede ele exige.

Eu já me preparo muito na parte financeira. Meu marido ele tem seguros para mim, eu não abro mão, o plano de saúde nós temos o melhor, porque é uma coisa que a gente acaba precisando. E isso me edifica, me deixa mais forte, porque eu precisei a pouco e vi o quanto é importante. Olha! Dependendo dos outros é uma loucura, é uma loucura, eu trabalhei tantos anos eu vi algumas pessoas falando, mas eu não imaginava o que era depender dos outros para tomar banho, para comer, é muito triste. No acidente eu dependia de alguém me dar banho, todas as minhas necessidades eram feitas em comadre, ou então em fraldas, é humilhante, é uma coisa pesadíssima.

Em termos econômicos eu acredito que vou viver bem, eu tenho uma curiosidade, que é saber se eu vou ter os mesmos desejos que tenho hoje, porque eu gosto muito de roupas de sapatos, eu vejo a minha mãe com 84 anos hoje, com os mesmos desejos de sapatos de roupas. Eu gostaria de na velhice equilibrar um pouco isso, ter menos desejos consumistas.

Aposentadoria privada eu tenho, a aposentadoria do meu marido, eu sei que muitos vão dizer: É mais isso não é uma garantia, e se você acabar se separando? Aí vem o meu direito que também vem crescer muito, e eu sei dos meus direitos, eu sei dos meus direitos, e nos temos um patrimônio. Eu aconselharia se vem ao caso aconselhar as pessoas a pensarem nisso como uma realidade, a ser pensada e o presente a ser vivido.

A gerontologia, primeiro ela deu sentido a minha vida, porque a partir daí eu leio, estudo, eu me interesso, me aprofundo, eu vivo a gerontologia. Agora o que ela mudou, eu vejo hoje possibilidades, porque o envelhecimento antes parecia um caminho único, ser velho é ser assim, hoje não, eu vejo muitas possibilidades. Os velhos me escolheriam, eles me adoram, existe até uma deusa da velhice, que agora não me recordo, eles me acolhem muito bem, me chamam para viajar, com eles, eu me sinto em casa.

Meu futuro vai ser aquilo que logicamente Deus escolher, aquilo que hoje eu posso sonhar e encaminhar.

Entrevistado “LS”

Tenho cinqüenta e três anos, sou casado tenho três filhos com idades entre dezessete e dezenove anos, tenho uma família gostosa, bonita, saudável, que só me traz prazer. Eu sou médico, a minha especialidade é pediatria, porém desde que eu me formei trabalho em pronto socorro, atendendo clínica geral onde tenho um contato muito grande com as pessoas idosas.

Eu me considero um indivíduo extremamente saudável, velho de uma família com carga genética que é muito boa, não tenho problema algum, nunca tive me cuidado.

Como eu vejo os velhos? Hoje eu acredito que talvez esse conceito esteja mudando, mas velho é uma situação negra neste nosso mundo, tá certo, mas com o envelhecimento geral da população, e provavelmente pela preocupação que existe, as políticas, eu acredito que este conceito vai mudar e tem que mudar.

Hoje o próprio pronto socorro, a grande maioria dos casos são de idosos que têm problemas de saúde, a chamada terceira e quarta idade.

Eu tenho idosos na família, eu perdi o meu pai há dois anos atrás, com noventa e um anos, e hoje a minha mãe que vive muito bem e saudável, tem noventa e um anos, eu tenho uma vida muito próxima deles. Eu cuidei, eu fui um dos cuidadores do meu pai, fui o médico do meu pai, apesar deste fato, não ser bom se encarregar dos cuidados da saúde de um ente, me vi em uma situação que eu fui obrigado a cuidar dele.

Meu pai estava muito instável, com uma série de problemas, eu tive que montar uma espécie de UTI, e ele ficou acamado por três anos. Tive ajuda de alguns colegas.

Eu hoje, com cinqüenta e três anos, na melhor fase da minha vida, com a minha saúde, com os meus objetivos, com a minha perspectiva de vida, com a formação de meus filhos, hoje eu não me considero um ser velho, pelo contrário, acho que ser velho é aquilo que está na cabeça de cada um, e eu estou tentando me preparar para trabalhar a vida inteira até o dia de minha morte.

Eu tento me preparar para velhice, a minha esposa é psicóloga e a gente discute muito estas questões, a gente coloca algumas prioridades na vida, e uma coisa que nos

chama atenção é a minha preocupação com família, com os filhos com meus futuros genros e noras que realmente a gente coloca família em primeiro lugar.

Pretendo diminuir a carga de trabalho, mas acredito que envelhecer bem e envelhecer em paralelo com o trabalho, eu coloco isso como meta na minha vida, porém até pelo cansaço físico, acho necessário diminuir o ritmo.

Eu, que trabalho em uma profissão, não sei se posso dizer liberal, talvez possa fazer isso, ter meu consultório onde eu possa ir, sei lá, duas vezes ou três por semana atender num período de três quatro horas pelo menos para me manter ativo, eu acho que isso é muito importante para minha cabeça, pro meu envelhecer psíquico.

Se eu acho que esse momento vai demorar, eu acredito que esteja longe, vou torcer para que ele esteja muito distante.

Como eu me preparo para o envelhecimento, esse preparo para o envelhecimento eu acho que é me preocupar desde de já, o lado financeiro acho que é um lado importante, acho que uma preocupação que existe, o lado de saúde é outras coisas mais importante ainda, alimentação a prática da atividade física de esporte enfim alguma coisa que você possa estar se preparando para envelhecer, enfim para retardar o envelhecimento e ter uma longevidade bem maior. Apesar de que hoje não estou praticando exercícios, isso porque me percebo no extremo do meu potencial de trabalho, isso porque tenho três filhos vestibulando, numa fase que tenho gastos extremamente altos, então, isso faz com que tenha que dedicar praticamente todo meu tempo ao trabalho.

Acho que toda a classe está problematizada eu diria que hoje eu trabalho 14, 15 horas por dia e alguns finais de semana. Então eu não estou tendo tempo para me dedicar a atividade física, porém sempre pratiquei esporte, joguei futebol de salão, nadei bastante, fiz natação agora a três meses atrás eu praticava natação mais por motivos realmente de tempo eu tenha que me afastar por pelo menos mais seis meses, mas pretendo voltar atividade física assim que possível.

Se eu faço exames? Eu diria que na casa de ferreiro o espeto é de pau, porém eu faço esses exames, mas não com aquela frequência que eu tento exigir dos meus

pacientes. Mas a cada um ano um ano e meio eu faço meu ergométrico, meus exames, não sou tão desleixado assim.

Como eu falei a minha carga de trabalho é muito grande então às vezes eu fico um dia sem almoço enfim, eu procuro tomar um belo café da manhã diariamente e um jantar saudável, apesar de que eu deveria trocar isso, um almoço saudável é um jantar e um jantar mais leve, não acabo fazendo ao contrário, mas inerente a minha profissão e a minha carga de trabalho hoje, infelizmente eu faço isso, mas procuro, comer coisas saudáveis, não como doce, não como chocolate. Enfim, me preocupo com meu peso meu bem estar, enfim acho que tô bem.

Sou um indivíduo interiorano, bem relaciono, acho que eu tenho uma vida social boa tenho inúmeros amigos, costumo sair regularmente semanalmente com amigos para jantar, comer minha pizza, sair para bater papo, eu não gosto particularmente de sair e num restaurante jantar e voltar para casa, eu sou daqueles indivíduos que os donos dos restaurantes não gostam muito, sou daqueles que sentam ficam bebendo batendo papo, tomando minha cervejinha e gosto muito de um bate papo, tenho bons amigos, amigos antigos e amigos recentes.

Eu acho que, quando eu falei minha família, eu tenho irmão e irmãs e eu me relaciono muito bem, como eu coloquei inicialmente, dentro destes amigos eu coloquei meus irmãos, eu tenho um relacionamento muito próximo com todos eles. A minha família é numerosa de oito, onde a gente tem contatos muito frequentes.

Eu diria que eu gostaria que fosse melhor, porém com o achatamento da classe médica, nossos honorários estão congelados a oito anos, porém eu tento fazer alguma coisa a previdência é pequena, mas é uma previdência privada, eu tento aplicar em imóveis, eu acho que eu tento fazer alguma coisa. Eu estou tentando garantir a independência dos filhos o mais rápido possível, torná-los independente, para que eu possa ainda fazer o meu pé de meia.

Se mudou na gerontologia, até pelo fato de estar muito próximo com idosos, meu pai que esteve doente, a morte dele, no contato ao nível de pronto socorro de algumas pessoas próximas. Eu tento me preparar eu acho que é uma situação muito difícil muito incerta porque a gente ainda não sabe o que é que pode acontecer com a vida da gente, até aonde a gente vai, as surpresas que pode acontecer até com a saúde o que pode vir,

agora uma das minhas preocupações com relação à velhice é a perda da minha autonomia e a dependência. Eu acho que isso é uma preocupação que eu tenho, e que não tem jeito de resolver, talvez eu possa tentar diminuir o risco levando uma vida saudável com alimentação saudável, cuidando da minha saúde, porém é um futuro incerto nos não sabemos o que nos espera.

A gerontologia faz com que agente faça uma reflexão um pouco melhor com relação à velhice, e até tentar nos encaixar em uma maneira, mais de qualquer forma a gente não muda, a gente é o velho de amanhã é aquilo que você foi quando jovem, eu acho que isso, mas a gente tenta pegar todos os pontos positivos e aí tentar aproveitar, jogar lá.

Entrevistado “M”

Sou do interior, estudei em um colégio em Mogi das Cruzes, vim para São Paulo, fiz cursinho aqui e fiz Faculdade de Medicina em Bragança Paulista. E após formado vim para São Paulo fazer especialização em Cirurgia Geral e Ginecológica e Medicina do Trabalho e atualmente atendo no consultório.

Faço cirurgias, e trabalho no Hospital Oswaldo Cruz como médico do trabalho, uma função que além do exercício da medicina requer que o profissional atue de acordo com as normas e leis que regem o trabalhador. Algumas das funções que faço: admissão de funcionários, exames periódicos anuais para ver como anda a saúde do trabalhador, exames semestrais de laboratório para analisar se o organismo não está sendo lesado no trabalho, análise de condições de trabalho do funcionário no sentido de prevenir doenças e no caso de alguma patologia orientar onde e como ser tratado, pois a função do médico do trabalho é uma função mais preventiva do que curativa.

Sou casado tenho um casal de filhos e na correria do dia-a-dia tento manter, dentro do possível, um equilíbrio entre o trabalho e a família, pois acho que a família e os filhos são o melhor ponto de equilíbrio para o bom desempenho no trabalho, pois o meu serviço exige um desgaste mental muito grande.

Minha saúde cuido com muito carinho, me considero uma pessoa saudável e raramente tomo suplementos ou vitaminas, pois a melhor vitamina é uma boa alimentação, e dentro do possível tento me alimentar da melhor forma possível, não faço extravagâncias e tento dormir bem, descansar quando estou em casa.

Eu vejo como uma categoria que ainda não conseguiu o seu espaço como as crianças e negros, porque a própria preocupação com eles é recente. Uma categoria que está crescendo em número, mas ainda é rejeitado pela sociedade. Não tem o mesmo apoio dos órgãos estaduais e federais como as crianças e os negros. Em certos lugares tem mais regalias, mas é uma categoria que aos poucos a sociedade está começando a valorizar, pois os idosos estão cientes dos seus direitos. Tem papel fundamental na orientação e educação dos jovens e não deve ser considerado só pelo aspecto físico, rugas, cabelos brancos, etc.; mas como um ser que pensa e fala, e tem autonomia para ter opinião própria.

Atendo idosos no meu consultório e no Hospital converso com os idosos trabalhadores, acerca das suas idéias e alegrias e rejeições.

Eu me incluo, na terceira idade, sim, já pensei. Eu gostaria de chegar à velhice sem depender dos outros, poder gerir a minha vida, claro que fisicamente não vou ter a mesma capacidade, mas queria manter a capacidade mental. Não vai demorar porque já estou entrando nela.

Sim. É possível se preparar uma vida saudável, dormir cedo acordar cedo, noites bem dormidas são muito importantes, evitar vícios bebidas cigarros, jogos. Acordo cedo tento me alimentar da melhor forma possível. De manhã tento almoçar, escolho alimentos nutritivos e balanceados, como muito pouco à tarde, na maioria das vezes como um lanche nutritivo à tarde e de rotina não janto. Tomo sucos de frutas e como legumes e verduras à noite, e quando não é possível tomar lanche à tarde, à noite evito comer alimentos que contenham gordura e sal. Outro fator importante e ter um bom controle emocional, pois um desgaste e descontrole emocional leva o indivíduo a perder empregos e destruir famílias e é provado que isso leva a serias alterações orgânicas.

Sim. Minha atividade física é nadar e caminhar, porém de 3 meses para cá reduzi muito a frequência, pois devido ao cansaço físico me vi muitas vezes dormindo em cima dos livros. Faço exames médicos preventivos não de forma constante, mas de acordo com os sintomas, me alimento da melhor forma possível.

Tenho muitos amigos, tanto do trabalho como fora, e por ter filhos adolescentes só vou aos compromissos sociais essencialmente necessários, e ter tempo para fazer minhas atividades, estudos que faço nos fins de semana e isso faz com que os filhos também estudem. Tenho muitos amigos do local de trabalho e poucos antigos que tento cultivá-los para não perdê-los, pois depois da família os amigos são essenciais. Sim, poucos de juventude e infância.

É bom. O relacionamento com o cônjuge apesar de discutirmos muito é bom, pois cada discussão é para tentar corrigir o que há de errado. Meu relacionamento com os filhos é muito bom, embora não seja um pai presente constantemente nas atividades deles devido ao meu serviço, nos fins de semana tento compensar quando posso, e fica para minha esposa a importante função de orientá-los tanto nos estudos e afazeres diários na vida.

Já há um bom tempo estamos pensando nisso, como iremos viver quando as condições físicas para o trabalho não forem as mesmas? Conversamos muito sobre isso, sempre que podemos guardamos o nosso dinheiro, sempre sob a orientação da minha esposa, pois ela que gerencia o dinheiro e faz contatos para tentar a melhor forma de investir o capital, seja em imóveis ou em ações ou outra aplicação para ter uma reserva numa emergência e para uma velhice com conforto.

Em termos econômicos creio será muito limitado e por isso estamos tentando investir em imóveis e tentamos guardar o máximo possível. Tenho 2 planos de previdência privada. Um antigo e outro feito há 4 anos. Essa previdência privada feita a cerca de 20 anos atrás logo após um diálogo com dois médicos idosos que na época me orientaram: faça algum plano para que você tenha algum dinheiro no futuro, pois na nossa idade o ganho além de ser pouco, as condições físicas não permitem trabalhar como antes, portanto vocês jovens devem se preparar para o futuro.

Antigamente quando via um idoso a minha principal preocupação era tentar preservar o lado físico, como prevenir doenças, dar remédios que menos agredissem o organismo. Hoje vejo de uma forma diferente ao deparar com o idoso a minha preocupação não é só procurar doenças, e sim tentar analisar ele como um todo, um ser que pensa que precisa ser ouvido, que tem pontos de vista e que merece nosso maior respeito pelo que foi e pelo que é.

Anexos III – Roteiro de Entrevistas

1. Fale-me um pouco sobre a sua vida, sobre sua família, sua profissão, sua saúde.
2. Como você vê os velhos? Tem algum contato mais próximo com eles?
3. Em que etapa da vida você se inclui?
4. Você já pensou na sua velhice? Como gostaria que ela fosse? Você acha que esse momento vai demorar?
5. Você se prepara de alguma maneira para envelhecer bem? Acha que é possível se preparar? Explique como isso ocorre no seu cotidiano.
6. Você faz alguma atividade física? Faz exames médicos preventivos para avaliação da saúde, se alimenta de forma saudável? Explique esses itens.
7. Como é sua vida social? Você tem amigos? Explique se são amigos recentes do local de trabalho ou não.
8. Você tem amigos da época de infância e juventude?
9. Como é o seu relacionamento sócio- familiar? Se casado(a), como se relaciona com o cônjuge? Se tem filhos, como se dá o relacionamento com os mesmos?
10. Você se prepara econômica e financeiramente para viver a sua velhice sem depender de outros? Explique se economiza ou não dinheiro, bens para viver uma velhice com relativo conforto.
11. Como você acredita que viverá essa etapa da vida em termos econômicos, você tem um plano de previdência privada?
12. *(somente para o Grupo 2)* De que maneira os conhecimentos adquiridos através do curso de gerontologia refletiram em sua vida no que diz respeito ao processo de envelhecimento?