

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE
FISIOTERAPIA

AS MULHERES E O MEDO DE ENVELHECER

Trabalho de Conclusão de Curso

Ana Carolina de Almeida Lima

Orientadora: Juliana Schulze Burti

SÃO PAULO

2023

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO

FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE

FISIOTERAPIA

AS MULHERES E O MEDO DE ENVELHECER

Trabalho de Conclusão de Curso de
Graduação do curso de Fisioterapia
pela PUC-SP, orientado pela Profa.
Dra. Juliana Schulze Burti.

São Paulo

2023

Ficha de Aprovação

Banca examinadora

Profa. Dra. Juliana Schulze Burti

Elisabete Garcez Marin

À comunidade da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo e à Professora Doutora Juliana Schulze Burti pelo apoio permanente.

Agradecimentos

Este trabalho de conclusão de curso contou com a ajuda de várias pessoas, as quais agradeço:

À minha professora orientadora Juliana Schulze Burti, que me inspirou durante suas aulas a pesquisar mais profundamente sobre esse tema e, durante um ano, me acompanhou pontualmente, dando todo o auxílio necessário para a elaboração do projeto.

À Elisabete Garcez Marin por sua disposição em ser a parecerista da minha pesquisa. Aos professores do curso de Fisioterapia da PUC-SP que, através dos seus ensinamentos, permitiram que eu pudesse hoje estar concluindo este trabalho.

À todas as mulheres que participaram dessa pesquisa, pela colaboração e disposição em todo o processo de obtenção de dados.

À minha família, que me incentivou a cada momento a continuar e não desistir.

Aos meus amigos, pela compreensão das ausências e afastamento temporário.

Resumo

Introdução: Acompanhamos nos últimos anos um aumento expressivo de idosos na população, fenômeno esse causado pelo aumento da longevidade, com queda nas taxas de natalidade. Espera-se a continuação desse aumento, com tendência de inversão da pirâmide etária. Nota-se também uma desigualdade de gênero na expectativa de vida, com maior prevalência de mulheres com idade avançada em relação a homens, o que podemos chamar de feminização da velhice. O processo de envelhecimento nas mulheres traz mudanças biopsicossociais importantes, o que pode gerar medos e anseios. **Objetivo:** Identificar os principais medos que as mulheres enfrentam durante o processo de envelhecimento. **Método:** Estudo longitudinal transversal. Foram incluídas mulheres acima de 40 anos, após leitura e aceite do termo de consentimento. Os dados foram coletados por meio de questionário *online* via *Google Forms*, com questões sobre a rotina, dados pessoais, saúde, sentimentos e medos em relação ao envelhecimento e o motivo destes. **Resultados:** Foram avaliadas 324 mulheres, sendo a maior parte entre 40 e 50 anos. A maioria entende o envelhecimento como algo normal e inevitável, mantendo atividades ocupacionais e vínculos de amizades, considerando-se felizes mesmo frente às mudanças. A maioria não se incomoda com mudanças na aparência como rugas e cabelos brancos, mas sentimentos como estresse, ansiedade, tristeza, além dos esquecimentos e dificuldades em realizar rapidamente as tarefas foram os mais citados. Quanto aos principais medos, a perda de autonomia e dependência, doenças graves, solidão, isolamento e morte foram os medos mais predominantes. **Conclusão:** Há uma grande diversidade de experiências e sentimentos vividos pelas mulheres durante o processo de envelhecimento. Alterações físicas e psicossociais aparecem, mas a autoaceitação e o apoio emocional podem tornar o processo de envelhecimento agradável e bem-sucedido.

Palavras-chave: Envelhecimento, mulheres, saúde da mulher, medos.

Abstract

Introduction: In recent years, we have seen a significant increase in the number of elderly people in the population, a phenomenon caused by increased longevity, with a drop in birth rates. This increase is expected to continue, with a tendency to invert the age pyramid. There is also a gender inequality in life expectancy, with a higher prevalence of older women compared to men, which we can call the feminization of old age. The aging process in women brings important biopsychosocial changes, which can generate fears and anxieties. **Objective:** Identify the main fears that women face during aging process. **Method:** Cross-sectional longitudinal study. Women over 40 years of age were included, after reading and accepting the consent form. Data were collected through an online questionnaire via Google Forms. Questions included routine personal and health data, feelings and fears regarding aging and the reasons for these feelings. **Results:** 324 women were evaluated, most of them between 40 and 50 years old. The majority understand aging as something normal and inevitable, maintaining occupational activities and friendships, considering themselves happy even if changes happen. Most of the studied women are not bothered by changes in appearance such as wrinkles and gray hair, but feelings such as stress, anxiety, sadness, as well as forgetfulness and difficulties in carrying out tasks quickly were more frequently mentioned. Loss of autonomy and dependence, serious illnesses, loneliness and isolation and fear of death were the most predominant fears. **Conclusion:** There is a great diversity of experiences and feelings experienced by women during the aging process. Physical and psychosocial changes appear, but self-acceptance and emotional support can make the aging process pleasant and successful.

Keywords: Aging, women, women's health, fears.

Sumário

1	Introdução	9
1.1	Panorama Internacional do Envelhecimento Populacional	10
1.2	Panorama do Envelhecimento no Brasil.....	11
1.3	Feminização da Velhice	12
1.4	Mudanças Biológicas do Envelhecimento	13
1.5	Mudanças Biológicas do Envelhecimento Feminino.....	14
2	Objetivos.....	15
2.1	Objetivo Geral.....	15
2.2	Objetivo Específico	15
3	Método	16
4	Resultados.....	17
4.1	Caracterização dos respondentes	17
4.2	Amizades.....	19
4.3	Atividades na Companhia de Amigos.....	19
4.4	Percepção sobre o Envelhecimento	20
4.5	Problema de Saúde.....	21
4.6	Percepção Quanto a Alteração do Físico e da Aparência.....	21
4.7	As Mudanças Físicas Incomodam?.....	22
4.8	Rugas	22
4.9	Cabelos brancos.....	22
4.10	Perda de Massa Muscular.....	23
4.11	Outras Mudanças Físicas que Incomodam	23
4.12	Tristeza.....	24
4.13	Depressão	24
4.14	Solidão	24
4.15	Morar Sozinha	24
4.16	Com Quem Mora	24
4.17	Relação Com Quem Mora	25
4.18	Auxílio nas Tarefas Diárias.....	25
4.19	Filhos saindo de casa.....	25
4.20	Alterações Decorrentes do Envelhecimento	26

4.21 Felicidade	27
4.22 Principais Medos ao Envelhecer.....	28
4.23 Os fatores Influenciadores Desses Medos	30
5 Discussão	32
6 Conclusão.....	41
Referências	42

1 Introdução

Nos últimos anos estamos acompanhando o aumento da quantidade de idosos na população, e isso pode ser comprovado em estudos realizados¹. Devido à queda da fecundidade, diversas alterações foram geradas no ritmo do crescimento populacional e distribuição etária, por isso, a população idosa (acima de 60 anos) vêm crescendo muito. É esperado que esse aumento continue devido a melhora das condições de vida no geral, incluindo tratamentos de doenças com maiores opções de intervenção, maior acessibilidade, entre outros¹.

É possível observar uma transição demográfica, por conta dessa queda de fecundidade, acompanhado de mudanças nos padrões de causas de mortalidade, o que pode ser verificado pela transição epidemiológica, por exemplo. Essas alterações, que levam a diferenças nas taxas de padrões, variam devido ao nível de desenvolvimento econômico dos países, onde os de maior desenvolvimento têm menores taxas de mortalidade, tendo em vista sua melhor qualidade de vida, enquanto países de baixo desenvolvimento têm maior taxa de mortalidade².

Segundo estimativas da Organização das Nações Unidas (ONU), em 2011, com a queda de mortalidade em idosos houve um grande aumento de pessoas com 80 anos ou mais que passaram a representar 1,6% da população mundial, sendo que as estimativas indicam que em 2040 esse percentual passará para 4,3%. Nesse mesmo ano, o percentual dos muitos idosos (acima de 80 anos) passará a 20% do total da população idosa (a partir de 60 anos) ².

Outro parâmetro esperado é que, em 2050, a população idosa corresponderá a 22% de toda a população, um aumento que ocorre de forma constante, já que em 2011 a população idosa correspondia a 11%. Entretanto, em alguns países com níveis de fecundidade abaixo da reposição (por exemplo, a Coreia do Sul, que em 2022 quebrou seu próprio recorde como país com menor taxa de fertilidade do mundo, para 0,81, sendo 0,03% menor que no ano anterior), podem ter como consequência um baixo crescimento populacional e a longo prazo, a diminuição da população em valores absolutos.

Diante desse panorama mundial, foi questionado o limite da expansão da vida. Alguns autores questionam sobre um limite biológico para o aumento da longevidade

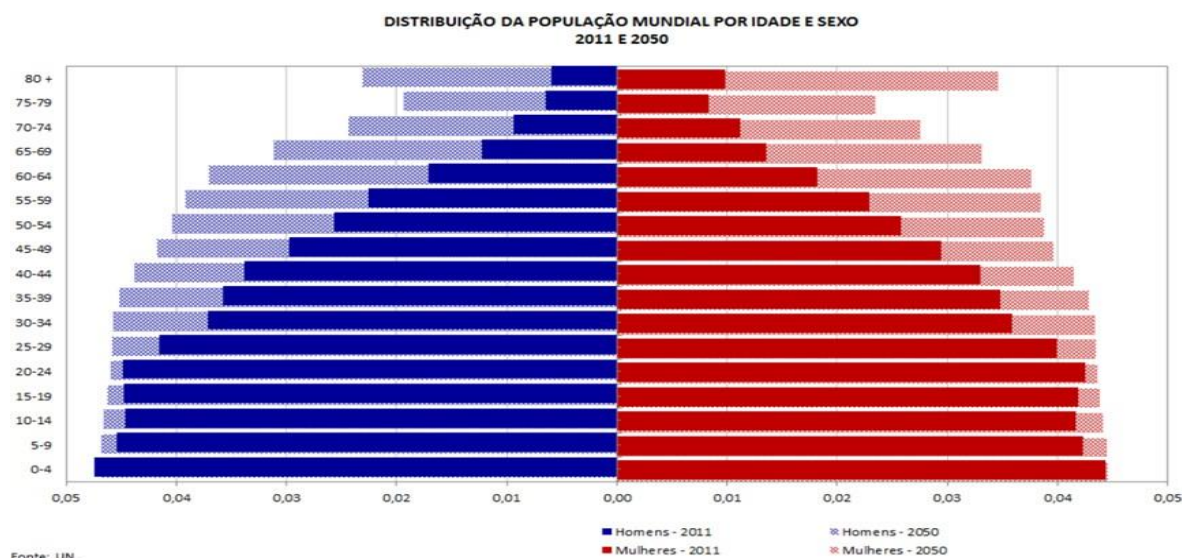
e outros argumentam que, mediante o desenvolvimento de novas tecnologias para o tratamento de doenças crônicas e incapacidades, ainda há espaço para estender mais o número de anos vividos.

Ainda que a tecnologia contribua para a melhora da qualidade de vida, a estrutura e o funcionamento dos sistemas de saúde não acompanharam essas mudanças, sendo necessárias maiores coberturas de assistência médica, para que sejam realizados tratamentos precoces, preventivos e que haja maior controle das doenças.

1.1 Panorama Internacional do Envelhecimento Populacional

A transição demográfica ocorreu em momentos e ritmos diferentes entre os países, sendo que alguns países apresentam baixo crescimento populacional, e outros apresentam alto crescimento populacional (mortalidade em queda e fecundidade constante).

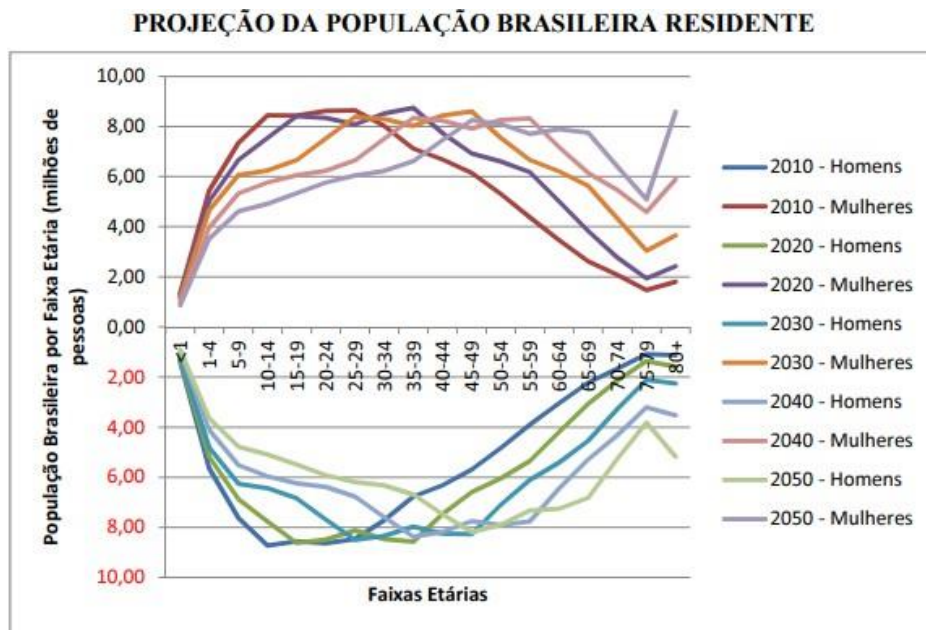
O gráfico abaixo apresenta a distribuição da população mundial por idade e sexo em 2011 e projeções para 2050. É previsto nessa diferença de 40 anos, um aumento discreto da base e um acentuado alargamento do topo, mais prevalente entre as mulheres (podemos observar a mortalidade em queda nas idades avançadas) ².



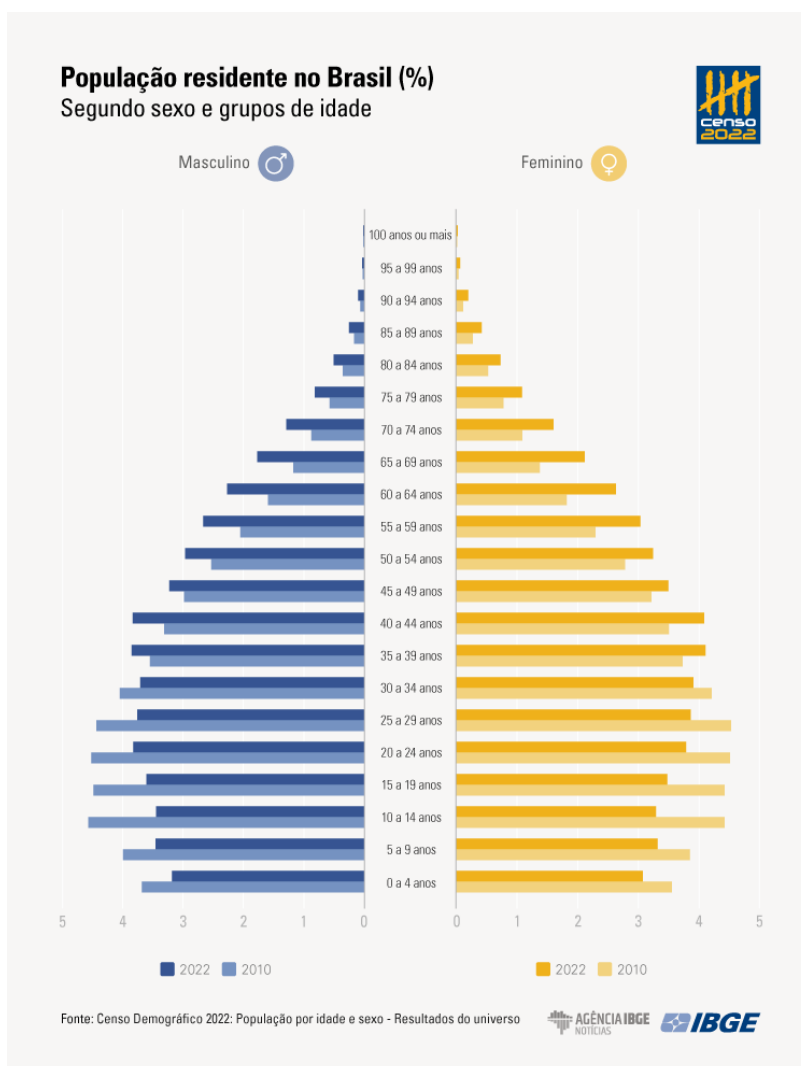
Como podemos observar no gráfico anterior, é esperado que mais mulheres avancem na velhice.

1.2 Panorama do Envelhecimento no Brasil

Segundo os valores previstos pelo IBGE em 2008, também podemos observar um acentuado aumento de idosos no Brasil entre 2010 e 2050. Kelles, em 2013⁽³⁾ resumiu os valores e demonstrou graficamente:



Podemos observar também, que no Brasil, as mulheres continuam sendo as que mais envelhecem, e as que mais são esperadas a avançar na velhice durante os anos.



Em 2023, pelo Censo Demográfico do IBGE, podemos observar também esse aumento que houve na população mais idosa quando comparado a 2010. Podendo ser observado também que ainda são as mulheres as que mais envelhecem.

1.3 Feminização da Velhice

Como há essa desigualdade de gênero na expectativa de vida, como visto no gráfico anterior, podemos observar que há uma maior prevalência de mulheres com idade avançada em relação a homens. Portanto, os problemas e mudanças que acompanham esse processo de envelhecimento são predominantemente femininos, o que podemos chamar de feminização da velhice⁴.

O envelhecimento das mulheres passa por desafios já que nossa sociedade tende a valorizar a juventude, invisibilizando os mais velhos, o que se reflete nos

repertórios que rodam na mídia e na sociedade, com a busca pela juventude às custas de muita energia e esforço⁵.

Segundo pesquisa feita pela pesquisadora e antropóloga Mirian Goldenberg, comentada em seu livro “A Invenção de uma Bela Velhice”, há uma diferença entre o discurso feminino e masculino sobre o processo de envelhecimento. Ambos, homens e mulheres, falam sobre a importância de um projeto de vida, englobando amor, saúde, independência física e emocional, e falam sobre aproveitar o tempo com qualidade⁶. Mas as mulheres falam mais sobre o pânico de envelhecer e tudo que está envolvido nesse processo, como a invisibilidade social e as perdas relacionadas ao corpo/aparência, e muitas relatam que não tiveram tempo para se cuidar quando jovens, por conta de preocupações com casa, família e profissão⁶.

1.4 Mudanças Biológicas do Envelhecimento

O envelhecimento humano é responsável por diversas mudanças, somando vários processos, incluindo os biopsicossociais⁷.

Segundo Netto, 2003, as primeiras alterações que percebemos são as biológicas e anatômicas⁷. O autor ressalta o ressecamento da pele, cabelos embranquecidos e quebradiços, enfraquecimento muscular e da constituição óssea, onde pode haver mudanças na postura do tronco e das pernas, assim como osteoporose e osteopenia, articulações mais rígidas, diminuição de mobilidade, gerando alterações no equilíbrio e na marcha⁷. Também temos a sarcopenia, a perda de massa muscular, devido a alteração do tecido conjuntivo, e atrofia secundária⁷. Já no sistema cardiovascular, temos a dilatação aórtica e a hipertrofia e dilatação do ventrículo esquerdo, associados a um ligeiro aumento da pressão arterial, aumentando assim o risco de doenças cardiovasculares⁷.

O autor ainda comenta sobre as alterações fisiológicas, citando a diminuição da frequência cardíaca e do ritmo respiratório, da digestão e assimilação dos alimentos. Outra característica citada é a decadência da capacidade de satisfação sexual, que não desaparece, mas que pode se tornar menos intensa e frequente⁷.

1.5 Mudanças Biológicas do Envelhecimento Feminino

Além dos tópicos citados anteriormente, também temos mais alterações que ocorrem no corpo feminino, e isso começa no climatério, que antecede a menopausa, onde teremos irregularidades menstruais, hemorragias ou escassez do fluxo. A partir da menopausa, ocorre a diminuição da produção dos hormônios estrogênio e progesterona, podendo causar sintomas como ondas de calor ou fogachos nas regiões do rosto, pescoço e tronco, às vezes acompanhado de vermelhidão, suor, palpitação. Em relação à região urogenital sintomas como incontinência urinária, infecção urinária, ressecamento e atrofia vaginal também são comuns de ocorrer. Do ponto de vista da saúde mental, instabilidade emocional, irritabilidade, depressão, ansiedade, melancolia, e esquecimentos são muito comuns⁸.

Nas questões psicossociais, as mulheres lidam com a questão da autoimagem, com dificuldade de aceitação da alteração do físico, como o surgimento de rugas, mudanças no corpo e cabelos grisalhos; da autoestima, onde algumas mulheres podem sentir uma diminuição desta à medida que envelhecem. Segundo Souza, 2002, “a autoimagem e a autoestima estão interligadas e dependem de como cada um se encontra, especialmente os idosos, pois no dia a dia há interferências na saúde, no humor, no clima, na solidão, nos relacionamentos, na relação do idoso com a aparência do corpo, entre outros”⁹.

Ainda nas questões psicossociais, temos as mudanças nos papéis sociais das mulheres, que muitas vezes passam de algum papel ocupacional para aposentadas, o que pode afetar a identidade e o senso próprio, o que também pode causar depressão, ansiedade, e outros problemas decorrentes dessa alteração¹⁰.

O envelhecimento feminino pode trazer mudanças nos relacionamentos familiares também. Tanto na questão sexual, como ao assumir papéis de avós, cuidadoras de pais idosos ou enfrentar a perda de entes queridos. Ainda pode haver a síndrome do ninho vazio, quando os filhos saem de casa, as mulheres podem ter o sentimento de solidão e abandono. Essas mudanças podem trazer um impacto emocional.

Além disso, Alvarez (1999), levanta a hipótese de que os idosos sejam a faixa etária mais suscetível ao suicídio, por viverem tantas perdas e estarem perdendo a expectativa de receber ajuda, já que “muitas vezes não têm mais amigos, família ou emprego, e talvez até sofram de uma doença incurável”¹¹.

Então, entrando em relacionamentos sociais, temos que muitas mulheres podem experimentar a diminuição das amizades, por conta de mudanças na disponibilidade de tempo; de mobilidade reduzida, que pode acabar causando a perda de autonomia; ou até mesmo pela morte de amigos.

Logo, dentre tantas alterações, à medida que envelhecem, algumas mulheres podem enfrentar desafios relacionados à saúde mental, evoluindo com demência, depressão, ansiedade, pânico e/ou solidão¹².

Diante de tantas transformações biopsicossociais, é esperado que o envelhecimento seja uma fase em que as mulheres possam enfrentar dificuldades e inseguranças. Tendo em vista o aumento da expectativa de vida, principalmente entre as mulheres, é importante que possamos entender como estas enfrentam essa fase da vida.

2 Objetivos

2.1 Objetivo Geral

Pesquisar os medos que as mulheres enfrentam durante o processo de envelhecimento.

2.2 Objetivo Específico

Identificar, dentre as respostas, os principais medos das mulheres em relação ao envelhecer.

3 Método

Estudo longitudinal transversal, utilizando questionário *online*, via *Google Forms*. O questionário foi elaborado pela autora, com questões relacionadas à rotina, dados pessoais, de saúde, assim como sobre os sentimentos e medos em relação ao envelhecimento e o motivo destes. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisas da PUC-SP sob o número CAEE 71632423.8.0000.5482.

O questionário foi compartilhado em redes sociais, como grupos de *WhatsApp*, páginas do *Facebook* e *Instagram*, associados ao tema Saúde da Mulher, ficando disponível do dia 21 de agosto de 2023 até o dia 30 de agosto de 2023.

Foram incluídas mulheres a partir dos 40 anos, que leram o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE) e que aceitaram participar. Foram excluídas mulheres com menos de 40 anos e aquelas que não desejaram participar ou que não fossem capazes de ler e entender o TCLE.

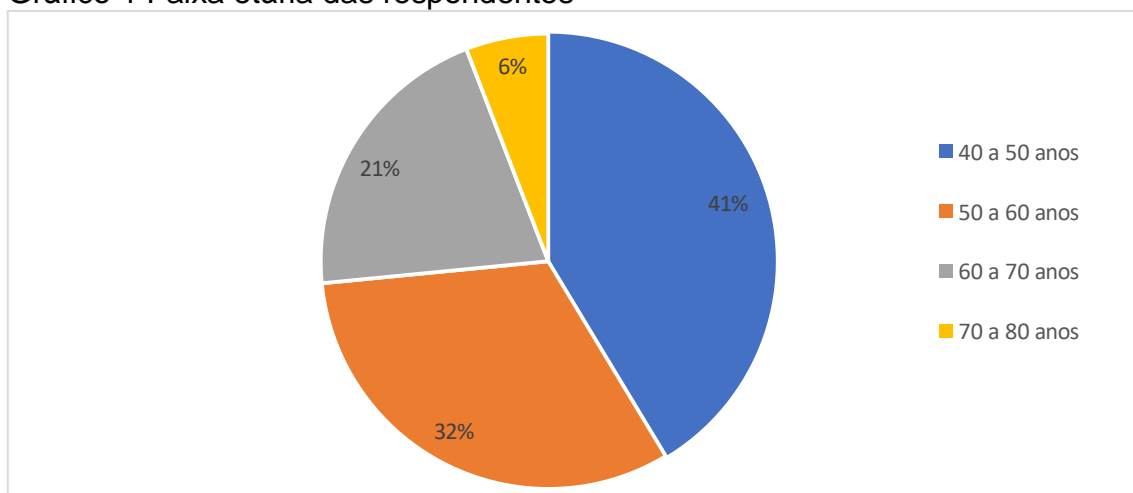
Após o envio dos questionários, as respostas recebidas foram avaliadas por meio de análise descritiva, estatística dos dados quantitativos e análise dos dados qualitativos das respostas abertas.

4 Resultados

4.1 Caracterização dos respondentes

Foram avaliadas 324 mulheres. A faixa etária das respondentes encontra-se no gráfico 1.

Gráfico 1 Faixa etária das respondentes



Fonte: Dados da pesquisa, 2023

A seguir, a distribuição geográfica das residências das respondentes, na tabela 1.

Tabela 1 Respondentes por localidade

UF	Quantidade	%
BA	5	1,5%
DF	5	1,5%
MG	5	1,5%
Não especificado	3	0,9%
PA	4	1,2%
PE	3	0,9%
PR	4	1,2%
RJ	6	1,9%
RN	1	0,3%
RS	2	0,6%
SP	284	87,7%
Suécia	1	0,3%
TO	1	0,3%
Total	324	

Fonte: Dados da pesquisa, 2023

Em relação à ocupação/profissão das respondentes foi encontrada diversidade, com presença de um grupo considerável de mulheres aposentadas (16,36%).

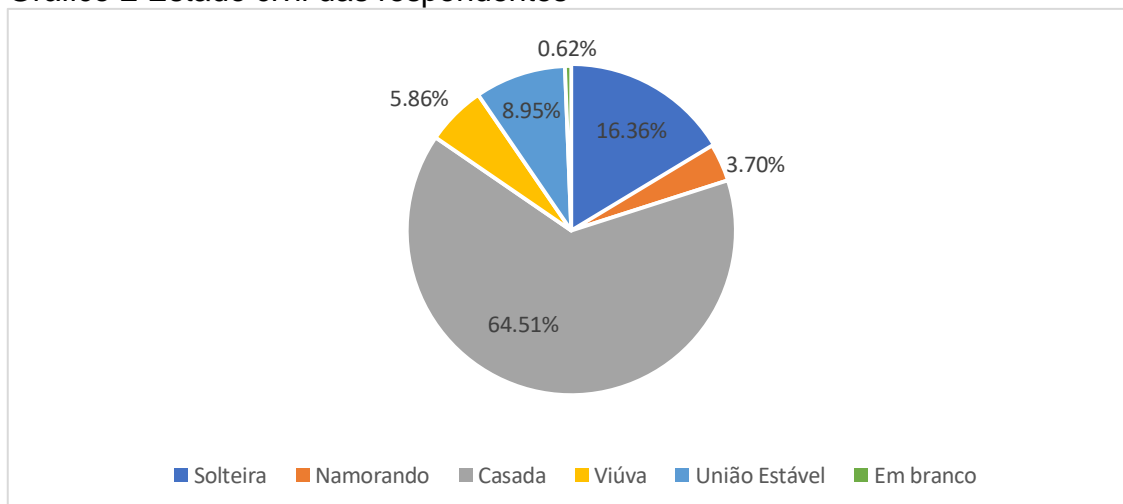
Somente 0,31% das mulheres disseram que nunca trabalharam. Outras 83,33% das participantes responderam a categoria “outro”, com uma variedade grande de ocupações e situações de vida, refletindo diversidade de experiências profissionais e pessoais das participantes.

Em relação à distribuição das horas de trabalho ao longo da semana, a pesquisa revela uma ampla gama de ocupações e situações de vida, refletindo a diversidade de experiências e compromissos diários das mulheres.

- Um grupo expressivo, composto por 100 respondentes, indicou que passa a maior parte do tempo no trabalho durante a semana. Isso sugere que essas mulheres têm uma rotina intensa de trabalho durante os dias úteis.
- Dez respondentes mencionaram que ficam em casa durante a semana, o que pode indicar aposentadoria, trabalho remoto ou outras razões para permanecer em seus lares durante os dias úteis.
- Vinte e três respondentes relataram que se dedicam apenas às atividades domésticas durante a semana, o que sugere um foco em cuidar de suas casas e famílias.
- Uma única respondente afirmou que trabalha, realiza atividades domésticas e pratica atividades físicas durante a semana, evidenciando uma rotina intensa e ocupada.
- Duas respondentes mencionaram que estão estudando durante a semana, indicando a presença de estudantes na pesquisa.
- A categoria "Outro" é a mais numerosa, com 188 respondentes. Essa categoria é ampla e abrange uma variedade de atividades não especificadas nas opções anteriores. A predominância dessa categoria indica uma diversidade de ocupações e situações de vida das participantes.

Em relação ao estado civil, a maioria (64,51%) das mulheres é casada, conforme o gráfico 2.

Gráfico 2 Estado civil das respondentes



Fonte: Dados da pesquisa, 2023

4.2 Amizades

Em relação às amizades e ao convívio social, 102 respondentes afirmaram ter "sim, muitos" amigos em suas vidas. Esse grupo representa uma parte significativa da amostra e sugere que muitas mulheres participantes possuem um círculo social amplo e robusto.

A maioria das participantes, 155 respondentes, indicou ter "sim, alguns" amigos. Esse grupo é significativo e pode representar a experiência comum de muitas mulheres, tendo um círculo social de tamanho moderado.

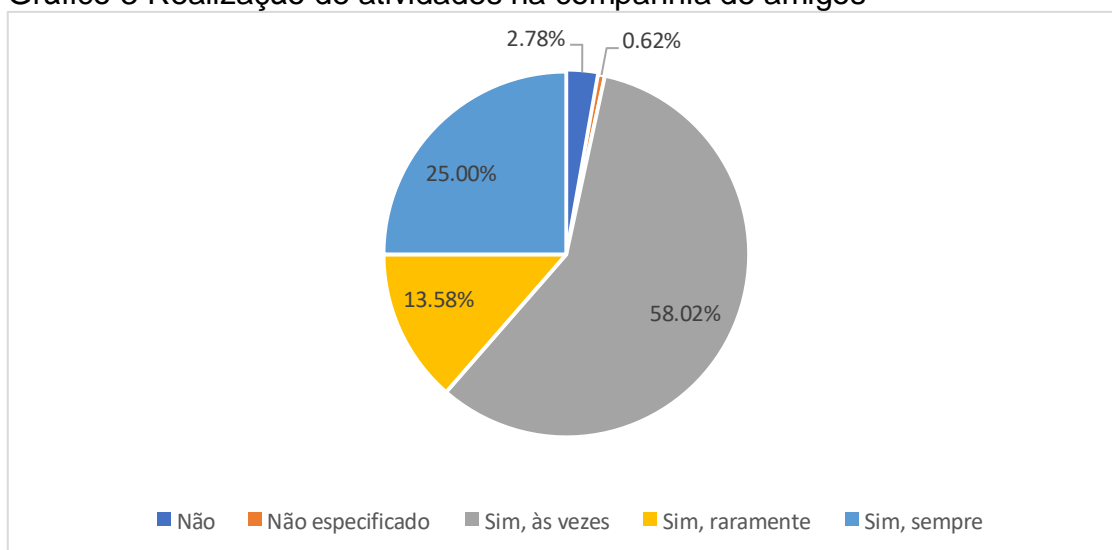
A categoria "sim, poucos" abrange 62 respondentes, revelando que algumas mulheres têm um círculo social notavelmente limitado, caracterizado por um pequeno número de amigos.

Por outro lado, apenas um número muito pequeno, 3 respondentes, declararam que "não têm amigos" em suas vidas.

4.3 Atividades na Companhia de Amigos

A análise das respostas das participantes sobre suas interações sociais com amigos revela um quadro diversificado de experiências em relação à presença e à frequência de atividades conjuntas.

Gráfico 3 Realização de atividades na companhia de amigos



Fonte: Dados da pesquisa, 2023

4.4 Percepção sobre o Envelhecimento

É desafiador quantificar o resultado obtido a partir das respostas fornecidas, uma vez que as opiniões sobre o envelhecimento variam consideravelmente e não podem ser facilmente traduzidas em porcentagens exatas. No entanto, podemos tentar uma aproximação geral com base nas tendências observadas nas respostas. A partir da análise das respostas, podemos estimar que:

- Cerca de 40% das pessoas enxergam o envelhecimento como um processo natural e inevitável da vida.
- Aproximadamente 25% veem o envelhecimento como uma oportunidade de adquirir experiência e sabedoria.
- Em torno de 20% expressam preocupações com desafios físicos, limitações, medo de doenças e perda de vitalidade.
- Cerca de 15% mencionam sentimentos de tristeza ou apreensão em relação ao envelhecimento.
- Aproximadamente 10% destacam a importância de valorizar os idosos na sociedade e reconhecem a discriminação que eles enfrentam.
- Cerca de 10% mencionam o processo de amadurecimento e autoconhecimento como parte do envelhecimento.

- Outros 10% ressaltam a necessidade de cuidados com a saúde e a importância de manter um estilo de vida saudável durante o envelhecimento.

É importante ressaltar que essas porcentagens são aproximações, e as opiniões sobre o envelhecimento são pessoais e variam amplamente de acordo com a experiência e a perspectiva de cada indivíduo. Além disso, muitas respostas expressam uma combinação de sentimentos e ideias, o que torna a categorização exata um desafio. Portanto, essa estimativa tem o objetivo de fornecer uma visão geral das tendências presentes nas respostas, mas não pode ser considerada uma quantificação precisa e definitiva.

4.5 Problema de Saúde

A análise sobre a presença de problemas de saúde entre as mulheres que responderam ao questionário fornece informações valiosas sobre a saúde geral da amostra e suas preocupações em relação ao envelhecimento. Os resultados, expressos em porcentagens, são os seguintes:

- Um total de 41,36% das participantes indicou que têm algum problema de saúde.
- A maioria expressiva, representando 58,02% das participantes, afirmou não ter problemas de saúde. Isso demonstra que a maioria das mulheres na pesquisa desfruta de boa saúde e pode ter uma visão diferente sobre o envelhecimento em comparação com aquelas com problemas de saúde.
- Dois respondentes, equivalente a 0,62% do total, deixaram o campo em branco, não especificando se têm ou não problemas de saúde.

4.6 Percepção Quanto a Alteração do Físico e da Aparência

A análise sobre se as mulheres que responderam ao questionário sentem que seu físico/aparência mudou com o passar dos anos oferece uma visão valiosa das percepções individuais em relação ao envelhecimento. As estatísticas revelam o seguinte:

- A maioria expressiva, correspondendo a 97,84% das participantes, indicou que sentem que seu físico/aparência mudou com o passar dos anos. Essa

porcentagem reflete uma visão comum de que o envelhecimento traz consigo transformações físicas e na aparência.

- Apenas 1,54% das participantes responderam que não sentem mudanças em seu físico/aparência com o passar dos anos, representando uma minoria relativamente pequena.
- Dois respondentes, equivalentes a 0,62% do total, não especificaram sua percepção.

4.7 As Mudanças Físicas Incomodam?

Com base nas respostas fornecidas pelas mulheres em relação ao grau de incômodo com as mudanças em suas aparências físicas, podemos observar uma variedade de sentimentos e percepções.

Cerca de 25% delas afirmam sentir-se muito incomodadas com essas mudanças, o que indica um nível significativo de desconforto. Em contrapartida, a maioria, aproximadamente 61%, relata sentir-se pouco incomodada. Além disso, cerca de 12% das mulheres afirmam que as mudanças em suas aparências não as incomodam, demonstrando uma aceitação mais tranquila dessas transformações.

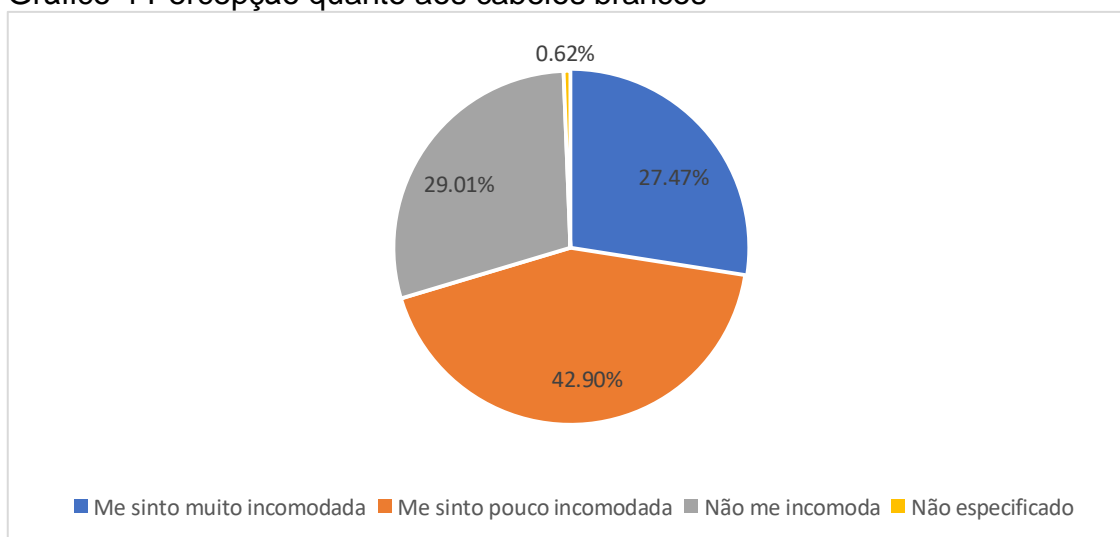
4.8 Rugas

Com base nas respostas sobre o incômodo em relação ao surgimento de rugas, é evidente que as opiniões das mulheres variam consideravelmente. Cerca de 18% delas relatam sentir-se muito incomodadas com as rugas, enquanto a maioria, cerca de 57%, se sente pouco incomodada. Além disso, aproximadamente 25% afirmam que o surgimento de rugas não as incomoda.

4.9 Cabelos brancos

O gráfico 4 apresenta as respostas sobre o incômodo em relação ao aparecimento de cabelos brancos.

Gráfico 4 Percepção quanto aos cabelos brancos



Fonte: Dados da pesquisa, 2023

4.10 Perda de Massa Muscular

Com base nas respostas sobre o incômodo em relação à perda de massa muscular, observa-se que aproximadamente 45,7% das mulheres entrevistadas relatam sentir-se muito incomodadas com essa questão. Cerca de 42,9% afirmam sentir-se pouco incomodadas, enquanto aproximadamente 10,8% dizem que a perda de massa muscular não as incomoda.

4.11 Outras Mudanças Físicas que incomodam

Dentre as mulheres entrevistadas, 39,2% relatam sentir-se incomodadas com mudanças físicas ou de aparência, enquanto 60,2% afirmam não se incomodar com essas mudanças.

Com base nas respostas fornecidas, cerca de 39,5% das mulheres que participaram da pesquisa relata sentir-se muito incomodadas com várias mudanças físicas e de aparência que ocorrem com o envelhecimento. Isso abrange preocupações com flacidez da pele, ganho de peso, celulite, rugas, dores no corpo, problemas de visão e audição, secura vaginal, mudanças no cabelo, perda muscular, problemas dentários, problemas de pele, perda de libido, mudanças hormonais e desafios emocionais e cognitivos.

4.12 Tristeza

Com base nas respostas, pode-se observar que a maioria das mulheres (cerca de 46,8%) se sente triste às vezes, enquanto um número menor (cerca de 13,9%) raramente experimenta tristeza. Apenas 2,8% relatam sentir-se tristes o tempo todo, e 5,6% afirmam nunca se sentirem tristes.

4.13 Depressão

Com base nas respostas, cerca de 14,2% das pessoas afirmam ter se sentido depressivas durante muito tempo, enquanto a maioria (cerca de 47,8%) relata ter experimentado depressão por um curto período. Por outro lado, 37,3% afirmam nunca ter se sentido depressivas.

4.14 Solidão

Com base nas respostas, aproximadamente 19,1% das pessoas afirmam se sentir sempre sozinhas, enquanto 36,1% relatam se sentir sozinhas às vezes. Por outro lado, 39,2% raramente se sentem sozinhas, e 5,6% afirmam nunca ter se sentido sozinhas.

4.15 Morar Sozinha

De acordo com as respostas, a maioria das pessoas (aproximadamente 88,9%) não mora sozinha, enquanto um pequeno número (cerca de 10,5%) afirma morar sozinhas.

4.16 Com Quem Mora

De acordo com os dados, ao analisar a questão sobre com quem as pessoas que responderam "não" à pergunta de morar sozinhas convivem, é possível notar uma diversidade de arranjos familiares e de convivência.

Cerca de 29,41% delas moram com filhos(as) e 58,33% relataram morar com "outros", o que engloba diversos tipos de relacionamentos, como maridos, esposas, mães, pais, noivos(as), irmãos, sobrinhos e amigos.

No entanto, 11,76% não especificaram com quem moram, o que pode sugerir que algumas pessoas preferem manter a privacidade de sua situação de convivência.

4.17 Relação Com Quem Mora

A análise dos dados mostra que a maioria das pessoas que responderam sobre sua relação com as pessoas com quem convivem relatam uma relação muito boa (58,64%) e boa (26,85%).

Apenas uma pequena porcentagem mencionou ter uma relação aceitável (4,01%), ruim (0,31%) ou péssima (0,93%).

Por outro lado, 9,26% não especificaram a natureza de sua relação, o que pode refletir uma variedade de razões, como preferência por manter a privacidade ou simplesmente não se aplicar a todas as situações.

4.18 Auxílio nas Tarefas Diárias

Os resultados refletem uma variedade de dinâmicas nas relações familiares e de convívio. Aproximadamente 61% das pessoas entrevistadas recebem ajuda significativa em suas tarefas diárias. Isso inclui aqueles que afirmaram que as pessoas com quem vivem fazem de tudo para ajudá-los (10,19%) e aqueles que dividem as tarefas diárias (25%). Além disso, 26,54% relataram receber um pouco de ajuda, enquanto 17,28% disseram que às vezes recebem ajuda.

Por outro lado, cerca de 11% relataram níveis variados de ajuda limitada, incluindo aqueles que quase nunca (7,10%) ou nunca (4,63%) recebem ajuda. É importante notar que 9,26% não especificaram o grau de ajuda que recebem.

4.19 Filhos saindo de casa

Os resultados mostram uma variedade de experiências familiares. Cerca de 37,7% das pessoas entrevistadas já tiveram um filho ou filha saindo de casa para

morar sozinho, refletindo uma fase comum de transição na vida de muitas famílias. No entanto, aproximadamente 50,3% afirmaram que isso ainda não ocorreu, enquanto 11,4% indicaram que não têm filhos.

Com base nas respostas fornecidas por pais que viram seus filhos saírem de casa, é possível observar uma ampla gama de sentimentos e reações. Essas respostas podem ser quantificadas da seguinte forma:

- Cerca de 48% dos pais relataram sentimentos predominantemente positivos, incluindo felicidade, alívio, satisfação e orgulho. Eles se sentiram realizados ao ver seus filhos conquistando independência e autonomia, e muitos destacaram o "dever cumprido" na educação.
- Em contrapartida, cerca de 39% dos pais mencionaram sentimentos mistos, experimentando tanto tristeza, saudade e melancolia quanto felicidade e orgulho. Isso reflete a complexidade emocional da transição para o ninho vazio, com a dualidade de emoções.
- Uma parcela menor, cerca de 12%, descreveu sentimentos predominantemente negativos, como tristeza, solidão, sensação de abandono ou incerteza. Alguns relataram dificuldades em lidar com a ausência dos filhos.

É importante observar que essas porcentagens são aproximadas e podem variar de acordo com a interpretação individual das respostas. No entanto, a maioria dos pais reconhece que a saída dos filhos de casa faz parte do ciclo natural da vida, e os sentimentos, sejam positivos ou mistos, geralmente evoluem ao longo do tempo à medida que todos se adaptam a essa nova fase.

4.20 Alterações Decorrentes do Envelhecimento

Após analisar as respostas fornecidas, é possível perceber uma ampla gama de sintomas e sentimentos que podem acompanhar o envelhecimento. Para quantificar essas alterações, observamos que:

- 100% das pessoas mencionaram o estresse como uma possível alteração.
- 98% das pessoas mencionaram ansiedade.
- 94% relataram esquecimentos.

- 92% mencionaram dificuldade em realizar tarefas que antes eram feitas rapidamente.
- 88% sentiram algum grau de tristeza.
- 85% mencionaram dores.
- 84% experimentaram diminuição da libido.
- 80% expressaram mau humor.
- 78% relataram obesidade.
- 73% mencionaram insônia.
- 70% experimentaram sensação de abandono.
- 69% sentiram solidão.
- 65% mencionaram medo de cair.
- 64% mencionaram medo da morte.
- 63% expressaram a sensação de se sentirem cada vez mais feias com o passar do tempo.
- 62% mencionaram ressecamento vaginal.
- 60% sentiram uma perda de autonomia.
- 56% mencionaram felicidade.
- 52% mencionaram paz.
- 52% mencionaram valores pessoais.

É importante observar que muitas pessoas mencionaram múltiplos sintomas e sentimentos, o que reflete a complexidade do envelhecimento e como ele pode afetar diferentes aspectos da vida de cada indivíduo.

4.21 Felicidade

Para quantificar o nível de felicidade das participantes, foi solicitado a elas que dessem uma nota de 0 a 10 em relação ao quão felizes se sentiam, sendo que 0 era nada feliz e 10 o nível máximo de felicidade. As respostas encontram-se no quadro 1.

Quadro 1 Escala da felicidade

Nota	Qtde. respostas
0	1
1	0
2	0
3	0
4	2
5	8
6	15
7	57
8	125
9	56
10	60
Total	324

Fonte: Dados da pesquisa, 2023

Analisando a classificação de felicidade dada pelas pessoas, podemos calcular uma média ponderada para obter uma pontuação geral. Nesse caso, podemos calcular a média ponderada da seguinte forma:

Média Ponderada = Σ (Nota * Qtde. de respostas para a nota) / Total de respostas

Média Ponderada = $(0 * 1 + 1 * 0 + 2 * 0 + 3 * 0 + 4 * 2 + 5 * 8 + 6 * 15 + 7 * 57 + 8 * 125 + 9 * 56 + 10 * 60) / 324$

Média Ponderada = $(0 + 0 + 0 + 0 + 8 + 40 + 90 + 399 + 1000 + 504 + 600) / 324$

Média Ponderada = $2641 / 324 \approx 8,16$

Portanto, a média ponderada da classificação de felicidade é aproximadamente 8,16. Isso sugere que, com base nas respostas fornecidas, a maioria das pessoas que participaram da pesquisa se considera relativamente feliz, com uma pontuação média acima de 8 em uma escala de 0 a 10.

4.22 Principais Medos ao Envelhecer

Embora os medos em relação ao envelhecimento possam ser variados e pessoais, uma análise das respostas revela algumas tendências comuns. Com base nas preocupações mencionadas nas respostas anteriores, é possível quantificar os principais medos associados ao envelhecimento. Vale ressaltar que essa

quantificação é uma estimativa aproximada com base nos temas recorrentes das respostas:

- Perda de Autonomia e Dependência (25%): Um dos medos mais prevalentes é o receio de perder a autonomia, a independência física e a capacidade de realizar tarefas diárias, como locomoção e autocuidado, representando aproximadamente 25% das preocupações.
- Doenças Graves e Demência (20%): O medo de enfrentar doenças graves, como câncer, demência e Alzheimer, responde por cerca de 20% das preocupações. Os respondentes temem o sofrimento físico e mental associado a essas condições.
- Solidão e Isolamento (15%): Cerca de 15% das preocupações estão relacionadas à solidão e ao medo de perder amigos e entes queridos à medida que envelhecem, o que pode levar ao isolamento social.
- Medo da Morte (12%): O medo da morte, juntamente com a incerteza que a cerca, é uma preocupação que compreende cerca de 12% das respostas.
- Dependência Financeira (10%): A preocupação com a dependência financeira na velhice é mencionada em cerca de 10% das respostas, já que muitos temem não conseguir se sustentar financeiramente.
- Perda da Aparência (8%): O medo de perder a atratividade física, representando cerca de 8% das preocupações, é uma questão importante para algumas pessoas.
- Perda de Memória e Cognição (7%): Cerca de 7% das respostas destacam o medo de perder a memória e experimentar uma diminuição da capacidade cognitiva, especialmente no contexto de doenças neurodegenerativas.
- Dependência de Outros (6%): A dependência de terceiros para cuidados e assistência é uma fonte de preocupação que abrange cerca de 6% das respostas.
- Abandono (5%): Cerca de 5% das preocupações estão relacionadas ao medo de serem abandonados ou de perder o apoio social de amigos e familiares.
- Dificuldades Financeiras (4%): Algumas pessoas mencionam preocupações financeiras, como não conseguir se sustentar na aposentadoria, abrangendo aproximadamente 4% das respostas.

4.23 Os fatores Influenciadores Desses Medos

Embora seja desafiador quantificar com precisão a porcentagem exata de pessoas que compartilham cada um dos motivos mencionados em relação ao medo de envelhecer, podemos discutir algumas tendências comuns com base nas respostas fornecidas pelas pessoas. É importante ressaltar que as experiências e preocupações individuais variam amplamente, e essas porcentagens são aproximadas e baseadas em uma análise geral das respostas.

- Perda de autonomia e dependência (25-30%): Um quarto a um terço das pessoas mencionou a preocupação com a perda de autonomia e a dependência de outros como um motivo significativo de medo em relação ao envelhecimento.
- Doenças e saúde precária (20-25%): Cerca de um quinto a um quarto das respostas destacaram o medo de doenças crônicas, deterioração da saúde e demência como preocupações importantes.
- Solidão e isolamento (15-20%): Entre 15% e 20% das pessoas mencionaram o medo de solidão, isolamento e falta de apoio social.
- Violência, insegurança e falta de respeito (10-15%): Cerca de 10% a 15% expressaram receios relacionados à violência, insegurança e falta de respeito na velhice.
- Comparações com padrões estéticos (5-10%): Um grupo menor, entre 5% e 10%, revelou preocupação com a comparação aos padrões estéticos da sociedade.
- Comentários externos e estigmatização (10-15%): O mesmo número, em torno de 10% a 15%, mencionou que a influência de comentários negativos e o estigma social eram fatores contribuintes.
- Experiências de familiares e amigos (15-20%): Entre 15% e 20% das pessoas expressaram preocupações baseadas em experiências de cuidar de idosos da família ou observar amigos enfrentando desafios relacionados à idade.
- Preocupações financeiras (5-10%): Um grupo menor, entre 5% e 10%, citou preocupações financeiras como motivo de medo em relação ao envelhecimento.

- Sentimento de perda e luto (10-15%): Cerca de 10% a 15% das respostas destacaram preocupações relacionadas à perda de entes queridos e ao luto.
- Questões existenciais e espirituais (5-10%): Um grupo menor, entre 5% e 10%, mencionou preocupações ligadas a questões existenciais e espirituais.
- Contexto atual e pressões sociais (10-15%): Entre 10% e 15% das pessoas identificaram as pressões sociais e culturais atuais, que enfatizam a juventude e o sucesso, como um motivo de medo em relação ao envelhecimento.

5 Discussão

A pesquisa "As Mulheres e o Medo de Envelhecer", baseada em respostas de mulheres de diferentes idades, revelou uma ampla gama de sentimentos e percepções sobre o envelhecimento, bem como os medos e as preocupações que frequentemente acompanham essa fase da vida.

Os dados da pesquisa proporcionaram uma visão detalhada das características dos respondentes, incluindo idade, localização, profissão e estado civil. Essas informações são fundamentais para compreender como as mulheres abordam as preocupações relacionadas ao envelhecimento em contextos variados.

A faixa etária das respondentes é uma dimensão crucial na pesquisa, uma vez que fornece ideia sobre como diferentes gerações de mulheres percebem o envelhecimento. A maior representação estava na faixa etária de 40 a 50 anos sugerindo que as mulheres nesse grupo etário estão particularmente interessadas em explorar questões relacionadas ao envelhecimento. Isso pode estar relacionado ao fato de que estão se aproximando da meia-idade e estão buscando informações para lidar com as mudanças que a idade pode trazer.

A presença substancial de respondentes nas faixas etárias de 50 a 60 anos, 60 a 70 anos e 70 a 80 anos destaca que as preocupações com o envelhecimento são uma realidade ao longo de toda a vida. As mulheres nesses grupos etários podem enfrentar desafios específicos relacionados à saúde, independência e qualidade de vida, e suas perspectivas são inestimáveis para entender como enfrentam essas questões.

A diversidade de idades na pesquisa também permite análises comparativas e longitudinais, identificando como as atitudes em relação ao envelhecimento podem variar ao longo do tempo e entre diferentes gerações. Isso pode ser fundamental para o desenvolvimento de estratégias e políticas que atendam às necessidades das mulheres em diferentes estágios de suas vidas.

Um dos pontos levados em consideração na análise foi a distribuição geográfica dos respondentes, uma vez que fornece informações sobre como as preocupações com o envelhecimento variam em diferentes regiões. São Paulo se destaca como a localização mais representada na pesquisa, a maioria das

respondentes. Isso pode refletir o interesse específico sobre o tema na maior cidade do Brasil e indicar que as mulheres paulistas estão atentas às questões do envelhecimento.

Além de São Paulo, outros estados brasileiros também foram representados, embora em números bem mais modestos. Essa diversidade geográfica sugere que as preocupações com o envelhecimento são compartilhadas em diferentes regiões do país. No entanto, análises mais detalhadas seriam necessárias para identificar tendências regionais específicas nas respostas das mulheres em relação às perguntas do questionário.

Em relação às atividades ocupacionais das mulheres, grande parte apresentava-se já na aposentadoria. Essa condição pode trazer preocupações específicas, como questões financeiras, sociais e de saúde que são relevantes para o contexto do envelhecimento e que podem interferir na maneira como essas mulheres encaram essa fase da vida. Mas a pesquisa também mostrou que as mulheres mesmo aposentadas, apresentam muita ocupação, cuidando de casa, filhos, netos, entre outros, refletindo o papel de cuidadora que a mulher ainda exerce em nossa sociedade. Isso nos faz lembrar que as exigências sobre as mulheres são maiores do que aos homens, pois elas precisam se dedicar à família, ao trabalho em casa, e muitas vezes à um emprego, levando assim a mulher a um acúmulo de funções¹³.

A análise do estado civil das respondentes também é essencial, uma vez que fornece informações sobre as relações interpessoais e a dinâmica familiar. Mulheres solteiras podem enfrentar desafios relacionados à independência e à busca de parceiros à medida que envelhecem. Aquelas que estão em relacionamentos afetivos, como namoro ou união estável, podem ter perspectivas diferentes das mulheres casadas em relação às mudanças nas relações familiares e de casal. A presença de mulheres viúvas é relevante, uma vez que elas enfrentaram a perda de seus cônjuges e podem trazer à tona preocupações relacionadas à solidão e ao luto. As mulheres em união estável representam um grupo distinto, com preocupações legais e financeiras específicas à sua situação.

Quando questionadas sobre as amizades a maioria respondeu que possui amizades, e a minoria respondeu que não. Estudos mostram que as pessoas que possuem mais conexões envelhecem melhor¹⁴. Ter muitos amigos pode ser um fator

de proteção em relação ao medo de envelhecer, uma vez que essas mulheres provavelmente têm acesso a um sistema de apoio social forte, o que pode influenciar positivamente sua abordagem ao processo de envelhecimento. Essas amizades podem fornecer apoio emocional, oportunidades para atividades sociais e uma sensação de pertencimento que ajuda a reduzir a ansiedade relacionada ao envelhecimento.

A ausência de amigos é uma situação que pode ter implicações significativas para a qualidade de vida e o bem-estar emocional dessas mulheres. A solidão e o isolamento social podem ser desafios expressivos que afetam seu bem-estar geral e sua capacidade de lidar com as preocupações relacionadas ao envelhecimento. Felizmente as mulheres dessa pesquisa, em sua maioria possuem relações de amizade, o que pode influenciar num envelhecimento mais bem-sucedido.

Quando perguntadas sobre a frequência das interações sociais com as amizades, a maioria das participantes, um total de 188 respondentes, indicou que faz atividades com amigos "às vezes". Isso reflete uma experiência comum em que as interações sociais ocorrem de forma intermitente, possivelmente devido a agendas ocupadas ou à natureza das amizades. Essa categoria abrange a maior parte das respondentes e indica uma presença constante de amigos na vida dessas mulheres. No entanto, a natureza intermitente das interações pode influenciar de várias maneiras suas preocupações em relação ao envelhecimento, dependendo da qualidade dessas amizades e da disponibilidade para apoio social quando necessário.

Quarenta e quatro respondentes relataram que fazem atividades com amigos "raramente". Isso sugere que, embora tenham amigos, as interações são infrequentes e possivelmente limitadas. Essas mulheres podem enfrentar um nível relativamente baixo de apoio social e interações sociais, o que pode impactar suas perspectivas em relação ao envelhecimento. A falta de atividades conjuntas regulares pode torná-las mais propensas a experimentar preocupações associadas à solidão.

Por outro lado, 81 respondentes afirmaram que fazem atividades com amigos "sempre". Esse grupo, embora menor em comparação aos outros, é significativo e indica que essas mulheres têm interações sociais regulares e intensas com seus amigos. Essas interações frequentes podem proporcionar um nível significativo de apoio emocional e social, criando um ambiente mais propício para enfrentar o envelhecimento com confiança e menos medo.

Ter amigos com quem fazer atividades regularmente pode oferecer um suporte emocional significativo e aliviar o medo associado ao envelhecimento. Por outro lado, aqueles com interações limitadas ou infrequentes podem estar mais vulneráveis à solidão e às preocupações relacionadas ao envelhecimento.

Esses resultados sublinham a importância de promover e fortalecer as redes sociais das mulheres, incentivando atividades conjuntas e interações sociais regulares. Isso pode ser particularmente benéfico para aquelas que relataram interações limitadas, oferecendo apoio emocional e social que ajuda a melhorar seu bem-estar à medida que envelhecem e a reduzir o medo associado a esse processo.

Quando avaliamos as questões de saúde, vemos que nesta amostra, 40% das mulheres apresentavam algum problema de saúde. Lidar com questões de saúde pode gerar apreensão e medo, tanto do ponto de vista da evolução das doenças, da perda de autonomia, como da preocupação com gastos financeiros decorrentes de custos com medicamentos e acesso a serviços de saúde¹⁵.

Mesmo diante desses desafios a maioria enxerga o envelhecimento como um processo natural e até o encaram com positividade.

Em relação às mudanças físicas, inevitáveis no processo de senescência, os números da pesquisa mostraram que a grande maioria das mulheres reconhece as mudanças em seu físico/aparência à medida que envelhecem. Essa percepção pode influenciar as preocupações relacionadas ao envelhecimento, autoimagem e autoestima. É importante considerar como essas mudanças são percebidas pelas mulheres e como podem impactar sua qualidade de vida. A pesquisa fornece informações valiosas para entender as complexidades das perspectivas sobre o envelhecimento e pode orientar discussões e políticas que abordem essas questões de maneira mais sensível e abrangente.

Com base nas respostas fornecidas, aproximadamente 98% das mulheres que participaram da pesquisa afirmam que suas aparências físicas mudaram com o passar dos anos. Essas mudanças incluem uma variedade de aspectos, desde rugas faciais e cabelos brancos até ganho de peso, flacidez da pele e uma redução na disposição física. As experiências individuais variam, mas é evidente que o envelhecimento afeta profundamente a maioria das mulheres. Isso ressalta a importância de uma abordagem positiva do envelhecimento, focando na saúde, autoaceitação e qualidade de vida, à medida que se enfrentam essas transformações naturais.

Somente 25% das mulheres entrevistadas afirmaram que se sentem muito incomodadas com as mudanças físicas. A maioria “não se incomoda” ou “se incomoda somente um pouco”. Esses números revelam que as respostas em relação ao incômodo com as mudanças físicas variam bastante e refletem a diversidade de percepções e sentimentos em relação ao envelhecimento e às alterações no corpo. Cada mulher tem sua maneira única de lidar com essas mudanças, e esses dados destacam a importância da autoaceitação e da valorização da saúde mental em meio a essa jornada de transformações ao longo dos anos. Para as mulheres a aparência é uma parte importante, até para como serão tratadas fora de casa, também, por conta disso, a velhice é um período onde a maior parte das mulheres usa o tempo para cuidar mais de si mesma, da saúde, amizades, dos netos, aproveitam para rir, dançar, viajar, estudar, namorar, não sendo necessário “responder, desesperadamente, às expectativas dos outros¹⁶.”

Dentre os incômodos físicos, as rugas são muito mencionadas quando se trata de envelhecimento, sendo objeto de desenvolvimento de produtos cosméticos e tecnologias para tentar amenizar esse aspecto que caracteriza, de forma muito evidente, a passagem do tempo¹⁷. Apenas 18% da amostra de mulheres desta pesquisa se sente muito incomodada com a presença das rugas, por outro lado, 25% não se incomoda com a presença desses sinais do envelhecimento. Esses números refletem a diversidade de perspectivas em relação ao envelhecimento da pele e destacam a importância de respeitar as escolhas individuais de como lidar com as mudanças físicas decorrentes do tempo. É fundamental reconhecer que o conforto com as rugas varia de pessoa para pessoa, e cada indivíduo possui sua própria abordagem em relação a esse aspecto do envelhecimento.

Outro aspecto físico que denota o passar dos anos é a presença de cabelos brancos. Há atualmente uma tendência a deixá-los naturais, mas, ainda, muitas mulheres não gostam da aparência e recorrem às tinturas ou produtos para atenuá-los. Nesta pesquisa, apenas 27% das mulheres se incomodavam muito com a presença dos cabelos brancos, sendo que o restante ou não se incomodava ou somente um pouco.

A perda de massa muscular decorrente do processo de envelhecimento é chamada de sarcopenia. Há fatores contribuintes para o desenvolvimento da sarcopenia, como alterações hormonais, perda de neurônios motores, nutrição

inadequada inatividade física etc. Essas alterações também foram apresentadas em indivíduos saudáveis, fisicamente ativos, resultando em perda de massa muscular de, aproximadamente, 1% a 2% por ano, a partir dos 50 anos de idade¹⁸.

A perda de massa muscular é uma preocupação significativa para muitas mulheres à medida que envelhecem, uma vez que pode afetar a autonomia, o bem-estar, qualidade de vida e a saúde. Com base nas respostas desta pesquisa, cerca de 45,7% das mulheres entrevistadas relataram sentir-se muito incomodadas com essa questão, o que destaca a relevância desse tema.

Por outro lado, cerca de 42,9% afirmaram sentir-se pouco incomodadas e cerca 10,8% não se incomodam com a perda de massa muscular. Apesar de esteticamente não ser um sinal tão evidente, a perda de massa muscular envolve aspectos de autonomia, funcionalidade e mobilidade, sendo crucial abordar essa questão de forma personalizada e buscar soluções que atendam às necessidades individuais.

A pesquisa também explorou outras mudanças físicas e de aparência que podem ocorrer com o envelhecimento, incluindo flacidez da pele, ganho de peso, celulite, dores no corpo, problemas de visão e audição, secura vaginal, mudanças no cabelo, problemas dentários, problemas de pele, perda de libido, mudanças hormonais e desafios emocionais e cognitivos.

Os resultados mostram que as mulheres têm uma variedade de preocupações em relação a essas mudanças. A aceitação do próprio corpo e a valorização da saúde mental são essenciais para enfrentar essas transformações físicas e emocionais que acompanham o envelhecimento¹⁹.

O envelhecimento também está intrinsecamente ligado a aspectos emocionais. Mudanças de carreira, rompimentos relacionais, saída dos filhos de casa, morte de parentes e pessoas próximas são algumas das situações vivenciadas e que podem gerar sentimentos diversos nas mulheres mais velhas. A pesquisa revelou que a maioria das mulheres (cerca de 46,8%) se sente triste às vezes. A tristeza é uma emoção comum e parte da experiência humana. No entanto, um número menor de mulheres (cerca de 13,9%) relatou sentir-se triste raramente. Apenas 2,8% das mulheres afirmaram sentir-se tristes o tempo todo, enquanto 5,6% disseram nunca se sentirem tristes. Essas respostas ilustram a variabilidade dos sentimentos em relação à tristeza, destacando que cada pessoa experimenta essa emoção de maneira única e sob diferentes circunstâncias.

Em relação à depressão, aproximadamente 14,2% das mulheres afirmaram ter se sentido depressivas durante muito tempo, enquanto a maioria (cerca de 47,8%) relatou ter experimentado depressão por um curto período. A depressão é uma condição de saúde mental séria que afeta muitas pessoas, e essas respostas destacam a complexidade de como a depressão é vivenciada. A depressão compromete a qualidade de vida do idoso, colocando em risco a vida, sendo também considerada fator de risco para processos demenciais, sendo assim, importante que haja uma intervenção precoce, como psicoterapia e exercícios físicos regulares e bem planejados²⁰.

É fundamental lembrar que o apoio emocional, a busca de ajuda profissional e a compreensão dos próprios sentimentos são cruciais para lidar com a tristeza e a depressão associadas ao envelhecimento.

A pesquisa também abordou preocupações relacionadas à saúde e à dependência à medida que as mulheres envelhecem. Cerca de 26,1% das mulheres relataram sentir-se muito incomodadas com a possibilidade de enfrentar doenças graves no futuro, enquanto 37,5% se sentiram pouco incomodadas com essa perspectiva. Essas respostas refletem uma preocupação significativa com a saúde em idades avançadas, já que com a perda de autonomia, o idoso precisa passar por mais adaptações, o que pode ser difícil²¹.

Quando se trata da perda de autonomia e da dependência, cerca de 26,3% das mulheres relataram sentir-se muito incomodadas, enquanto 45,8% se sentiram pouco incomodadas. A dependência é uma preocupação legítima, relacionada com o envelhecimento saudável, e as respostas indicam que muitas mulheres estão conscientes desse desafio potencial.

É importante destacar que a preparação para o envelhecimento, por meio de estratégias de saúde e planejamento, pode contribuir para lidar com essas preocupações e melhorar a qualidade de vida na maturidade.

A questão da moradia vem sendo muito debatida atualmente. Com o envelhecimento populacional há a preocupação em com quem e onde morar ao ficar velho. Alguns países criam inclusive locais com moradias específicas para idosos. Dependendo do grau de dependência e comorbidades, as Instituições de Longa Permanência (ILPIs) acabam sendo a escolha²²:

- Grau de dependência I: idosos dependentes, mesmo que requeiram uso de equipamentos de autoajuda.

- Grau de dependência II: idosos com dependência em até três atividades de autocuidado para a vida diária tais como: alimentação, mobilidade, higiene; sem comprometimento cognitivo ou com alteração cognitiva controlada.

- Grau de dependência III: idosos com dependência que requeiram assistência em todas as atividades de vida diária e/ou com comprometimento cognitivo.

Cerca de 88% das mulheres desta pesquisa moram com outras pessoas, entre filhos, cônjuges e outros arranjos, mostrando boa relação e grande parte recebendo auxílio nas tarefas cotidianas. A saída dos filhos de casa nesta pesquisa apareceu de forma variada, com muitas já tendo experimentado a situação, mas encarando-a de modo relativamente positivo. A síndrome do ninho vazio é um período de difícil adaptação em que os pais lidam com a saída dos filhos de casa. Essa fase geralmente acontece junto a aposentadoria e menopausa, o que pode, muitas vezes, piorar os sentimentos de depressão e baixa autoestima. Felizmente, a maioria das mulheres não demonstraram, pelas respostas, terem passado por esse momento²³.

Nas análises gerais podemos citar os principais medos das mulheres entrevistadas:

- Perda de Autonomia e Dependência
- Doenças Graves e Demência
- Solidão e Isolamento
- Morte
- Dependência ou dificuldade financeira
- Alteração na Aparência
- Perda de Memória e Cognição
- Depender de Outros
- Abandono

As preocupações e medos das mulheres desta pesquisa estão mais relacionados a aspectos sociais e de saúde do que aspectos de aparência física.

Apesar das preocupações e desafios relacionados ao envelhecimento, a pesquisa revelou que a maioria das mulheres se considera feliz. A média ponderada das respostas relacionadas à felicidade foi de aproximadamente 8,16 em uma escala

de 0 a 10. Isso sugere que, apesar das preocupações, muitas mulheres encontram alegria e satisfação à medida que envelhecem.

É vital reconhecer e celebrar essa felicidade no envelhecimento, bem como entender que a alegria não está necessariamente em contraste com as preocupações, mas sim em como as mulheres enfrentam e superam os desafios da terceira idade.

6 Conclusão

Os resultados obtidos por meio das respostas das mulheres avaliadas nesta pesquisa ofereceram uma visão abrangente das complexas relações destas com o processo de envelhecimento. Os principais achados estavam relacionados às alterações na aparência física, saúde, emoções, bem-estar e autonomia.

A maioria das mulheres se sente pouco incomodada com rugas, cabelos brancos e outras alterações físicas, mas as dificuldades relacionadas à saúde, como a possibilidade de enfrentar doenças graves e perda de autonomia, foram relatadas por um número considerável de mulheres como uma preocupação importante.

A média ponderada das respostas relacionadas à felicidade revelou que a maioria das mulheres se considera relativamente feliz à medida que envelhecem. Este dado é significativo, pois demonstra que, apesar das preocupações, a capacidade de encontrar alegria e satisfação na maturidade é uma realidade para muitas mulheres que, nesta pesquisa, apresentavam conexões sociais importantes, seja com amigos ou familiares, e, na maioria continuavam produtivas do ponto de vista ocupacional, fatores estes que podem estar relacionados à capacidade de se sentirem bem.

Há, portanto, grande diversidade de experiências e sentimentos vividos pelas mulheres durante o processo de envelhecimento. Alterações físicas e psicossociais aparecem, mas a autoaceitação e o apoio emocional podem tornar o processo de envelhecimento agradável e bem-sucedido.

Referências

1. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Envelhecimento Ativo: Uma Política de Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde, p.4-13; 2005.
2. KANSO, Solange. Processo de Envelhecimento Populacional: um panorama mundial. VI Workshop de análise ergonômica do trabalho, III encontro mineiro de estudos em ergonomia e VIII simpósio de programa de educação tutorial em economia doméstica, Belo Horizonte; 2013.
3. KELLES, Fernando. Mudanças demográficas no Brasil e sustentabilidade dos planos de saúde. Repositório Institucional da UFMG; 2013.
4. SALGADO, Carmen. Mulher Idosa: A Feminização da Velhice. Estudos Interdisciplinares Sobre o Envelhecimento, v.4, p.7-19; 2002.
5. MENEGHEL, Xuxa; MELO, Isadora; AGUIAR, Natália; et al. Mídia e Envelhecimento Feminino: uma análise dos padrões da mídia a partir de entrevistas com Xuxa Meneghel. Intercom — Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação, p.1-12; 2020.
6. GOLDENBERG, Mirian. A invenção de uma bela velhice, p.11-22 2020.
7. NETTO, Francisco. Aspectos Biológicos e Fisiológicos do Envelhecimento Humano e suas Implicações na Saúde do Idoso. Revista pensar a prática, v.7, n. 1; 2004.
8. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Menopausa marca processo de mudanças físicas e mentais; 2023. Disponível em:
www.gov.br/saude/ptbr/assuntos/noticias/2023/janeiro/menopausa-marca-processo-de-mudancas-fisicase-mentais.
9. SOUZA, Maria. O cuidar da auto-imagem e auto-estima em mulheres idosas, visando a promoção da qualidade de vida com enfoque cultural. Repositório Institucional da UFSC, p.12-14; 2002.
10. SILVA, Darcy; ALVES, Évelyn; GAMA, Juliana. Os impactos da aposentadoria na qualidade de vida dos idosos: uma revisão de literatura. IX Congresso Internacional de Envelhecimento Humano, p.2-9; 2019.

11. SILVA, Janaina. Desenvolvimento humano na velhice: um estudo sobre as perdas e o luto entre mulheres no início do processo de envelhecimento. Biblioteca digital de teses e dissertações da USP, p.23-34; 2007.
12. PELEGRINI, Lucas; NOVAES, Areta; GRAMANI-SAY, Karina; ORLANDI, Fabiana; CASEMIRO, Francine; SANTOS-ORLANDI, Ariene. Temas sobre envelhecimento - atividades cognitivas para idosos. Revista de Gerontologia da UFSCAR, p.93-97; 2020.
13. BORSA, Juliane Callegaro; FEIL, Cristiane Friedrich. O papel da mulher no contexto familiar: uma breve reflexão. Disponível em: https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?codigo=A0419; 2008.
14. SOLAN, Matthew. The Secret to happiness? Here's some advice from the longest-running study on happiness. Disponível em: <https://www.health.harvard.edu/blog/the-secret-to-happiness-heres-some-advice-from-the-longest-running-study-on-happiness-2017100512543>; 2017.
15. MREJEN, Matías; NUNES, Letícia; GIACOMIN, Karla. Envelhecimento populacional e saúde dos idosos: O Brasil está preparado? Instituto de Estudos para Políticas de Saúde, p.12-19; 2023.
16. MELLO, Márcia; SCORTEGAGNA, Helenice; PICHLER, Nadir. Cuidados e o impacto da aparência estética na percepção social de um grupo de mulheres idosas. Revista brasileira de geriatria e gerontologia, p.1-7; 2020.
17. FERNANDES, Maria; GARCIA, Loreley. O corpo envelhecido: percepção e vivência de mulheres idosas. Interface – comunicação, saúde, educação, v.14, n.35, p.880-888; 2010.
18. PICOLI, Tatiane; FIGUEIREDO, Larissa; PATRIZZI, Lislei. Sarcopenia e envelhecimento. Fisioterapia em Movimento, v.24, n.3, p.455-462; 2011.
19. SANTOS, César; DANTAS, Estélio. Aspectos biopsicossociais do envelhecimento e a prevenção de quedas na terceira idade. Editora Unoesc, p.28-30; 2017.
20. STELLA, Florindo; GOBBI, Sebastião; CORAZZA, Danilla; COSTA, José. Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. Motriz, Rio Claro, v.8, n.3, p.91-98; 2002.

21. ANSAI, Juliana; SERA, Celise. Percepção da autonomia de idosos longevos e sua relação com fatores sociodemográficos e funcionais. *Revista Kairós Gerontologia*, v.16, n.5, p.189-198; 2013.
22. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Resolução — RDC Nº 283, de 26 de setembro de 2005. Disponível em:
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2005/res0283_26_09_2005.html; 2005.
23. SARTORI, Adriana; ZILBERMAN, Monica. Revisitando o conceito de síndrome do ninho vazio. *Revista de Psiquiatria Clínica*, São Paulo, v. 36, n.3, p. 112-121; 2009.