

ENVELHECIMENTO FEMININO: A PERCEPÇÃO DA PSIQUÊ E CORPOREIDADE DA MULHER MADURA

FEMALE AGING: THE PERCEPTION OF THE MATURE WOMAN'S PSYCHE AND BODY

Jackeline da Silva Souza Centro Universitário Geraldo de Biase, Volta Redonda/RJ, Brasil
jackelinesouza450@gmail.com

Thainá Dantas Garcia dos Reis Centro Universitário Geraldo de Biase, Volta Redonda/RJ, Brasil
thainadantasg@gmail.com

Camila Miranda de Amorim Resende Centro Universitário Geraldo de Biase, Volta Redonda/RJ, Brasil
camila.mdamorim@gmail.com

Resumo O presente estudo teve por objetivo analisar a percepção do processo de envelhecimento de mulheres a partir de 50 anos. Para atingir essa finalidade, foi escolhida a metodologia de análise qualitativa, de natureza exploratória, realizada por meio de entrevistas semiestruturadas com mulheres da região sul-fluminense. Foi discutido como os elementos da construção sócio histórica, padrões corporais e influências midiáticas perpassam a autoimagem da mulher madura, assim como alguns lutos que advêm das mudanças corporais. Foram coletados dados significativos a respeito da percepção das mulheres maduras sobre seu processo de envelhecimento, o que foi apresentado em cinco dimensões de análise, sendo elas: *“Fios brancos, belos para quem?”*, que trata da percepção das participantes em relação à diferença do envelhecimento para homens e mulheres, e como a diferença de gênero perpassa suas trajetórias; *“Água da fonte cansei de beber para não envelhecer”* fala, por sua vez, da percepção do próprio corpo na idade madura; como os atravessamentos no cotidiano influenciam a não percepção do processo de envelhecimento é o que traz a dimensão *“Envelhecer é só uma questão de tempo e eu nunca tive tempo pra isso”*; *“Revisitando e reinventando-se”* é a dimensão que versa sobre memórias e recordações da juventude e novas possibilidades de reinventar-se diante do novo; e, por fim, *“Quando o último vai embora, quem apaga a luz?”* é a dimensão que trata das perdas e lutos que as entrevistadas enfrentaram ao longo dos anos e como eles afetam suas vivências atuais. Este estudo revelou-se importante, pois promoveu uma análise da percepção do envelhecimento entre a população feminina com mais de 50 anos, ressaltando que envelhecer significa algo diferente para cada pessoa, dentro de um contexto social e biológico, e que, deste modo, envelhecer significa reinventar-se a partir de seu modo próprio de ser.

Palavras-chave Envelhecimento. Feminino. Corporeidade. Luto. Mulher.

Abstract The present study aimed to analyze the perception of the aging process of women aged 50 and over. To achieve this purpose, a qualitative analysis methodology was chosen, of an exploratory nature, carried out through semi-structured interviews with women from the southern region of Rio de Janeiro. It was discussed how the elements of socio-historical construction, body standards and media influences permeate the self-image of mature women, as well as some struggles that arise from body changes. Significant data were obtained regarding the perception of mature women about their aging process, which was presented in five dimensions of analysis, namely: *“White strands, beautiful for whom?”*, which deals with the participants' perception in relation to difference aging for men and women, and how the gender difference permeates their trajectories; *“Water from the fountain, I'm tired of drinking so I don't get old”* speaks, in turn, of the perception of one's own body at a mature age; how daily crossings influence the lack of perception of the aging process is what brings the dimension *“Aging is just a matter of time and I never had time for it”*; *“Revisiting and reinventing yourself”* is the dimension that deals with memories and memories of youth and new possibilities of reinventing yourself in the face of new things; and, finally, *“When the last one leaves, who turned off the light?”* is a dimension that deals with the losses and difficulties that the interviewees have faced over the years and how they affect their current experiences. This study proved to be important, as it promoted an analysis of the perception of aging among the female population over 50 years old, highlighting that aging means something different for each person, within a social and biological context, and that, in this way, aging It means reinventing yourself based on your own way of being.

Keywords Aging. Feminine. Corporeity. Grief. Woman.



Licença de Atribuição BY do Creative Commons
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Aprovado em 20/02/2024
Publicado em 30/04/2024

1 INTRODUÇÃO

O conceito de velhice possui valores diferentes em cada sociedade, já que este conceito é intrinsecamente relacionado a representações de cada cultura. Segundo Dardengo e Mafra (2018): A imagem que se tem da velhice, através de fontes históricas, varia de cultura em cultura, de tempo em tempo e de lugar em lugar. Esta imagem reafirma que não existe uma concepção única ou definitiva da velhice, mas sim concepções incertas, opostas e variadas através da história (DARDENGO; MAFRA, 2018, p. 10).

Em nossa sociedade capitalista, na qual impera a produtividade, disposição e força de trabalho, o idoso é comumente desvalorizado, pois a chegada da senescência traz consigo a diminuição do desempenho de funções cotidianas. Dardengo e Mafra (2019, p. 7) destacam que: “com as mudanças no modo de produção capitalista, onde o principal objetivo é o lucro através da exploração da força de trabalho, ocorreu uma desvalorização social dos idosos” (DARDENGO; MAFRA, 2018, p. 7). É importante compreender a diferenciação entre processo de envelhecimento e velhice. O processo de envelhecimento pode ser compreendido pelo movimento contínuo do sujeito no mundo a partir de suas experiências, vivências, atravessamentos e construções sócio-históricas. A abordagem do conceito do envelhecimento inclui a análise dos aspectos culturais, políticos e econômicos, valores, preconceitos e símbolos que atravessam a história das sociedades, por isso é um processo contínuo (RODRIGUES; SOARES, 2006 apud DARDENGO; MAFRA, 2018, p. 10).

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2005), enfatiza que a velhice está relacionada à idade cronológica: a partir de 65 anos para países desenvolvidos e 60 em países em desenvolvimento. Guimarães (1997, apud DARDENGO; MAFRA 2018, p. 14), destaca “a velhice como sendo uma experiência subjetiva e cronológica, associada às perdas, decorrentes da trajetória individual, da forma de vida, da genética, de eventos biológicos e psicológicos, sociais e culturais”. Para Dardengo e Mafra (2018), o conceito de velhice não pode ser definido, já que é necessário compreender diferentes fatores e dimensões dentro das sociedades. Alguns autores, como Debert (1998), destacam que a velhice não está relacionada somente à idade biológica, mas sim a uma construção social, ou seja, consiste em uma categoria social. A pesquisa antropológica é rica em exemplos que servem para demonstrar que fases da vida, como a infância, a adolescência e a velhice não se constituem em propriedades substanciais que os indivíduos adquirem com o avanço da idade cronológica. Pelo contrário, o próprio da pesquisa antropológica sobre os períodos da vida é mostrar como um processo biológico é elaborado simbolicamente com rituais que definem fronteiras entre idades pelas quais os indivíduos passam e que não são necessariamente as mesmas em todas as sociedades (DEBERT, 1998, p. 8).

É importante destacar que existe uma distinção entre o envelhecer feminino e o masculino. Para as mulheres nas sociedades ocidentais a velhice é comumente vista como perda, seja pela

aparição das rugas, marcas de expressão, cabelos brancos, pele flácida, entre outros. Os homens, no entanto, vivenciam a velhice e seu processo de outra maneira, em especial pelos padrões de beleza masculinos serem diferentes dos femininos: os traços de um homem idoso são considerados atrativos e charmosos. De acordo com Sabbadini et al. (2021), a distinção da vivência da velhice entre os gêneros diz respeito a como este envelhecer é visto

social e culturalmente. Atualmente, estereótipos são comumente utilizados para exemplificar o que é ser um homem ou uma mulher velha. Um exemplo é que o ganho de prestígio com a idade é deleite do masculino, enquanto a perda de valor é o ônus da velhice feminina (SABBADINI et al., 2021, p. 323). Partindo deste cenário, a presente pesquisa se dispôs a compreender a percepção de mulheres, a partir de 50 anos, sobre esta fase ou período vivenciado. A escolha pela faixa etária – a partir de 50 anos – se deu por conta da aproximação de mulheres desta idade do marco do fim de sua fase reprodutiva.

O Ministério da Saúde destaca que “a menopausa é um marco dessa fase, que corresponde ao último ciclo menstrual, sendo reconhecida somente 12 meses após sua ocorrência, e acontece, geralmente, entre os 48 e 50 anos de idade” (BRASIL, 2023, online). Segundo Sampaio, Medrado e Menegon (2021, p. 4) “a menopausa passa a se caracterizar pela ‘ausência, falta’ em relação à presença do sangue menstrual, que seria um sinal de feminilidade, de capacidade reprodutiva, de juventude e sexualidade”. Deste modo, “Envelhecimento feminino: percepção da psiquê e corporeidade da mulher madura”, é o tema desta pesquisa que se justifica pela importância de proporcionar estudos, pesquisas e ações para a saúde mental da mulher em processo de envelhecimento e, deste modo, contribuir para o entendimento da complexidade vivenciada pelas mulheres maduras e experientes.

Trabalhar com a saúde mental e a qualidade de vida de mulheres com 50 anos ou mais envolve também atravessamentos que comumente lhes afetam, como a solidão, perda de espaço social, sentimentos de incapacidade, falta de reconhecimento, visibilidade social entre tantos outros. Para atingir a essa meta, foram realizadas entrevistas semiestruturadas presenciais com 10 mulheres, buscando identificar a percepção corporal da mulher 50+ sobre si no processo de envelhecimento e os possíveis impactos emocionais. Os objetivos específicos da pesquisa, foram: a) compreender a construção da imagem corporal feminina a partir dos padrões socioculturais; b) identificar os diferentes aspectos relacionados ao processo de envelhecimento feminino; c) descrever como as mulheres entrevistadas percebem seu corpo em meio ao seu processo de envelhecimento.

A imagem da mulher a partir dos padrões socioculturais

Diretamente afetado por fatores culturais e sociais, o processo de envelhecimento das mulheres é visto em algumas culturas como um instante de sabedoria e maturidade, enquanto em outras pode estar associado ao estigma e ao preconceito. O corpo feminino, por sua vez, se depara

com padrões e normas elencadas de acordo com perspectivas adotadas culturalmente, ou seja, a idealização do corpo se constitui a partir de valores, normas e crenças de cada época e cada cultura (ALMEIDA, 2009).

Michel Foucault, em sua obra *"Vigiar e Punir"* (1987), se refere ao conceito de corpos docilizados. Segundo ele, o poder e controle são exercidos a partir de influências estabelecidas e de padrões impostos socialmente para ambos os sexos. Para as mulheres brasileiras, a ideia de corpos dóceis pode ser observada em diferentes contextos, como, por exemplo, nos padrões de beleza que envolvem a ideia de um corpo estético ideal ou perfeito; normas de comportamento que se referem a determinadas expectativas como emoções e atos gentis e passivos; bem como na objetificação e sexualização dos corpos, fortemente representados pelas mídias. A concepção da mulher brasileira está relacionada, assim, aos estereótipos constituídos a partir de construções socioculturais machistas, como a hiper sexualização, carisma e sensualidade corporal.

O corpo feminino em processo de envelhecimento, no entanto, se distancia gradativamente desses espaços, já que tais estereótipos estão relacionados ao corpo jovem, excluindo, assim, as características advindas do processo de envelhecimento que, em geral, não são compartilhadas e transmitidas em propagandas e na mídia.

(...) a mídia impressa apresenta maneiras de como não se tornar velho, silenciando, por consequência, a velhice tida como natural. Através disso, são produzidas reportagens que retratam receitas que prometem postergar a velhice, propagando padrões de consumo que uniformam as pessoas, invalidando as diferenças que podem e existem (TEIXEIRA; ATÍLIO, 2021, p. 49).

Nem na literatura, nem na vida, encontrei qualquer mulher que considerasse sua velhice com complacência. Do mesmo modo, nunca se fala em "bela velha"; no máximo se dirá "uma encantadora anciã" (BEAUVOIR, 1990, p. 570).

Segundo Telles (1997), a mulher madura retrata a ideia do corpo docilizado e como a sociedade exclui o processo de envelhecimento e suas características, impondo determinadas normas de comportamento como: reações passivas, roupas "adequadas para a idade" e atividades que sejam tranquilas e silenciosas. Pode-se observar no trecho da obra *"Senhor Diretor"*, um exemplo desse padrão comentado pela personagem Maria Emília em relação à amiga.

Sessenta e quatro anos e meio. Quem visse podia pensar, é uma jovem que foi fazer contrabando. Espera, jovem não, que jovem não se importa com vinco de calça, postal de uma velha mesmo e com medo de parecer desatualizada. (...) Só falta usar aquelas camisetas com coisas escritas nas costas (TELLES, 1997, p. 14).

O trecho acima relata uma visão estereotipada da mulher em processo de envelhecimento a respeito das normas de comportamento, que fogem do padrão docilizado. Em outro trecho de sua obra, *"Senhor Diretor"* (1997), a autora expressa a busca do corpo juvenil a partir das influências midiáticas. Telles diz: "Mariana ouvia a publicidade na tevê, no rádio, entrava nos mercados e comprava tudo, até pílulas homeopáticas para o excesso de escassez, mas Mariana, minha querida, já faz tanto tempo que você está na menopausa!" (TELLES, 1997, p. 14).

A invisibilidade da mulher madura pode dificultar a aceitação da aproximação da velhice e gerar um estranhamento sobre a percepção corporal de si. Beauvoir discorre sobre esse processo, destacando que “a velhice é particularmente difícil de assumir, porque sempre consideramos uma espécie estranha: será que me tornei então, uma outra, enquanto permaneço eu mesma?” (BEAUVOIR, 1990, p. 489).

Perceber as marcas do envelhecimento em si leva tempo e não é perceptível primeiramente pela própria pessoa e sim por terceiros. Simone Beauvoir afirma que “o indivíduo idoso sente-se velho através dos outros, sem ter experimentado sérias mutações, interiormente, não adere à etiqueta que se cola a ele: não sabe mais quem é” (BEAUVOIR, 1990, p. 560).

Nesse sentido, a percepção da mulher em relação ao processo de envelhecimento carece de um movimento de dentro para fora, pois a partir da consciência interna é que se pode iniciar a autoaceitação, partindo primeiramente da autocompreensão sobre este processo.

É porque a idade não é vivida no modo do para-si, porque não temos dela a experiência transparente como a do cogito, que possível se declarar velho cedo, ou se acreditar jovem até o fim (BEAUVOIR, 1990, p. 560).

Importantes aspectos a serem considerados sobre o processo de envelhecimento feminino

Da mesma forma que a primeira menstruação marca a vida da mulher na passagem da adolescência para uma vida adulta, a menopausa tem seu rito de passagem, no sentido de um caminhar para a velhice. Ao falar em climatério e menopausa, ainda há dúvidas sobre os dois processos que têm suas particularidades. O artigo “*Hormônios e Mulheres na Menopausa*” pontua que os termos eram confundidos como sinônimos, porém não se deve considerar deste modo, pois são processos diferentes.

Destacamos que existem controvérsias acerca do uso dos termos menopausa e climatério, como mostram os estudos de Menegon (1998, 2010). Por exemplo, o relatório da Organização Mundial da Saúde (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1996, p. 13) propõe a eliminação do termo climatério “para evitar confusão”, uma vez que seu uso estava associado a quadros sintomatológicos, e a adoção do termo menopausa para nomear todo o processo. No Brasil, não se adotou essa recomendação, pois o climatério continua sendo definido como uma fase biológica da vida, e não um processo patológico, que compreende a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da vida da mulher. A menopausa é um marco dessa fase que corresponde ao último ciclo menstrual, sendo reconhecida somente 12 meses após sua ocorrência, e acontece geralmente entre os 48 e 50 anos de idade (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2008) (SAMPAIO; MEDRADO; MENEGON, 2021, p.3).

A etimologia das palavras climatério e menopausa é interessante, uma vez que destaca que o termo climatério surgiu de palavra derivada do grego “*climakter*”, que significa ponto crítico da vida humana e menopausa do grego “*men*”, mês (também significando período menstrual), mais “*pausis*”, parada. Reconhecendo essa fase do desenvolvimento feminino, é importante salientar

que menopausa e climatério são fases inevitáveis para todas as mulheres, porém a vivência do processo é singular para cada uma, variando os sintomas e experiências, afetando não só o fator físico, mas mental, social e econômico.

Ondas de calor ou fogachos, com episódios súbitos de sensação de calor no rosto, pescoço e na parte superior do tronco. Geralmente, vêm acompanhados de vermelhidão no rosto, suores, palpitações no coração, vertigens e cansaço muscular; Manifestações como, dificuldade para esvaziar a bexiga, dor, perda de urina, infecções urinárias e ginecológicas, ressecamento vaginal, dor na penetração e diminuição da libido; Aumento da irritabilidade, instabilidade emocional, choro descontrolado, depressão, distúrbios de ansiedade, melancolia, perda da memória e insônia; Alterações no vigor da pele, dos cabelos e das unhas, que ficam mais finos e quebradiços; Alterações na distribuição da gordura corporal, que passa a se concentrar mais na região abdominal; Perda de massa óssea característica da osteoporose e da osteopenia; Risco aumentado de doenças cardiovasculares (BRASIL, 2023, online).

Sandra Annenberg, jornalista, aos 53 anos compartilhou sobre esse momento em uma entrevista no programa Saia Justa, no canal da GNT, onde revelou que:

Estou no pico do climatério. Suor noturno, fogacho, de acordar empapada... tem a pele que está seca, a irritação. São 25 sintomas que existem no climatério e você ainda vai ter o seu. Cada uma vai ter o seu. Não é falado sobre o assunto, pois é sofrido envelhecer... Você se olha no espelho e se reconhece outra pessoa, eu não sou mais aquela jovem, eu sou outra pessoa. E eu quero me conhecer daqui pra frente, quero saber quem eu vou ser. É um momento de crise completa. Acredito que depois de todo período crítico, vem a bonança (CANAL GNT, 2022).

É comum que muitas mulheres se sintam despreparadas e desinformadas sobre o climatério e a menopausa e seus impactos, podendo levar a sentimento de insegurança e medo, por não saberem lidar com tantas mudanças no mesmo período: uma hora calor excessivo, insônia e alterações de humor, outra hora ganho de peso e diminuição da libido; entre outros sintomas que podem acarretar um misto de emoções. O período ainda é visto como um tabu e um tópico a ser evitado, pois falar sobre ele é assumir a identidade de um papel vergonhoso aos olhos sociais: o de uma velha.

Na meia-idade, não é discutível apenas a menopausa ou o cessar do ciclo ovariano ou reprodutivo, mas sim o entrecruzamento de diferentes discursos culturais em relação à mulher, reprodução, sexualidade e ao envelhecimento (TRENCH, 2004). Dessa forma, a mulher, ao chegar à maturidade, enfrenta medos e inseguranças em relação ao seu corpo, à sua capacidade de seduzir e ao seu papel de mãe, já que na menopausa ela deixa de procriar (FAVARATO; ALDRIGHI, 2001). A menopausa, no entanto, significa apenas o fim do período de fecundidade. Não é e nem deve ser o fim da vida nem da capacidade produtiva, tampouco o fim da sexualidade, manifestada ou não através da qualidade da vida sexual e da libido apresentadas pela mulher nessa fase (VALENÇA; NASCIMENTO FILHO; GERMANO, 2010, p. 279).

A diminuição da libido, secura vaginal, flacidez e outros fatores físicos influenciam na vida sexual ativa da mulher, porém é essencial compreender que o desejo sexual pela ótica feminina não está ligado somente aos fatores corporais, mas também ao cognitivo e relacional.

Os problemas da sexualidade das mulheres são relatados pelos médicos como um fenômeno mais complexo, pois dependeriam de uma série de fatores, como a afetividade, a relação com o parceiro e as experiências anteriores, ou seja, teriam grande influência do contexto social, não se restringindo ao funcionamento genital, como ocorre com os homens (ROHDEN; RUSSO, 2011 apud SAMPAIO; MEDRADO; MENEGON, 2021, p. 9).

Importante salientar que a vida sexual não tem limite de idade e que as mulheres mais velhas podem continuar a ter uma vida sexual ativa e satisfatória, e com uma margem de compreensão ampliada sobre si e de seu parceiro. Como Moreno e Griffa trazem, “a menopausa feminina não anula os desejos e atividade sexual” (MORENO; GRIFFA, 2021, p. 109).

O luto pela carreira profissional também costuma ser vivenciado neste período, no questionamento em continuar a carreira, aposentar-se ou retornar ao mercado de trabalho. Devido ao etarismo presente nesse campo e algumas limitações físicas e psíquicas, inicia-se o processo de reflexão sobre outras possibilidades de vivência profissional.

Algumas mulheres não sabem ao certo o que fazer nesse momento da maturidade, mas gostariam de fazer algo, de trabalhar, de serem produtivas. O sentimento de algumas delas é o de que, se não tiverem um projeto, um trabalho ou uma ocupação, a vida torna-se vazia e sem sentido (JORGE, 2005, p. 56).

A sensação de vazio pode se arrastar para o âmbito familiar, com o crescimento e distanciamento dos familiares, especialmente dos filhos. Este é o momento em que os filhos saem de casa para viver a vida em um contexto mais singular, o que traz para os pais a sensação de “ninho vazio”, que pode ser associada à perda, em especial para as mulheres.

De acordo com estudo, durante esse período há um sofrimento maior por parte das mulheres, tendo em vista que muitas delas se dedicaram unicamente à maternidade. Assim, quando os filhos vão embora, muitas mulheres vivenciam o sentimento de “abandono” (SILVEIRA; WAGNER, 2006 apud FREITAS; SANTOS; MEDEIROS, 2019, p.2).

Essa dor relacionada à saída do filho de casa muitas vezes está associada com a perda do papel de cuidadora. Nesse momento pode existir aparecimento de quadros depressivos na mulher. Desse modo, alguns estudiosos associam a depressão em mulheres maduras com a Síndrome do ninho vazio (SARTORI; ZIBERMAN, 2008 apud FREITAS; SANTOS; MEDEIROS, 2019, p.2).

É importante salientar, entretanto, que as formas de vivências dos lutos são únicas, ou seja, nem todas as mulheres mais velhas apresentam a síndrome do ninho vazio, assim como outros lutos associados ao envelhecimento. Podem, inclusive, sentir uma sensação de renascimento, de alívio ou liberdade com a partida dos filhos.

Metodologia

A pesquisa realizada foi de cunho qualitativo, ou seja, visou adquirir dados a partir de uma ótica que implica as relações e percepções do sujeito em seu meio social. Minayo (2000) ressalta que:

O método qualitativo é o que aplica ao estudo da história, das relações, das representações, das crenças, das percepções e das opiniões, produtos das interpretações que os humanos fazem a respeito de como vivem, constroem seus artefatos e a si mesmos, sentem e pensam (MINAYO, 2000, p. 57).

Segundo Minayo (2000), a pesquisa qualitativa proporciona também o conhecimento de processos sociais pouco desvelados de um determinado grupo, além de possibilitar a criação de novos conceitos e categorias no decorrer da pesquisa. A pesquisa também foi realizada a partir de referências bibliográficas, que objetivaram estabelecer base teórica para a construção da pesquisa.

O instrumento para coleta de dados foi uma entrevista semiestruturada (APÊNDICE A), com o objetivo de compreender a perspectiva corporal das mulheres em processo de envelhecimento. O estudo foi realizado com a participação de mulheres a partir de 50 anos, sem limite de idade máxima. Todas as mulheres que se voluntariaram a participar da pesquisa, a partir da faixa etária estabelecida, foram bem-vindas. O intuito foi alcançar de 10 a 15 participantes. Para captação de participantes, o projeto foi divulgado por meio de redes sociais e contatos pessoais das pesquisadoras com a apresentação do objetivo da pesquisa a partir do *link* de acesso¹, para que as interessadas pudessem deixar uma forma de contato para serem acessadas pelas pesquisadoras.

Se voluntariaram, no total, 15 mulheres a partir de 50 anos, sendo ao final 10 participantes selecionadas, a partir do perfil adotado para a realização da pesquisa (com idade igual ou maior que 50 anos, que residiam na região Sul Fluminense e que aceitaram realizar a entrevista presencialmente). Foi marcado data e local para realização da entrevista semiestruturada e, para melhor análise posterior, as entrevistas foram gravadas a partir da autorização das entrevistadas. Os conteúdos adquiridos foram utilizados somente para análise da pesquisa e as identidades das entrevistadas permanecerão em anonimato e, para isso, se usarão nomes fictícios. Antes de iniciarem-se as entrevistas, as mulheres foram informadas e conduzidas à leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (ANEXO A).

É importante ressaltar que o projeto foi submetido ao Comitê de Ética do Centro Universitário Geraldo DI Biase UGB/FERP e foi aprovado (sob o número 6.229.359), seguindo

¹ Disponível em:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdKwAmKj_wUxEF2LUlpGfcjt810c7UH8tahwkYrXokCksqrCA/viewform?usp=pp_url

os preceitos éticos assegurados pela resolução 510/2016, que regulamenta as pesquisas envolvendo seres humanos.

Os dados foram coletados através das entrevistas semiestruturadas, gravadas após a autorização das entrevistadas e os resultados foram analisados a partir da metodologia de análise dos discursos (MINAYO, 2004). Buscou-se, por um lado, ter uma visão de conjunto e, por outro, apreender as particularidades do material obtido através desta metodologia de análise.

Após as análises do material, foram selecionadas cinco dimensões temáticas, que se revelaram importantes para os objetivos da pesquisa. Os resultados obtidos se referem à percepção corporal e psíquica das participantes em relação ao processo de envelhecimento, suas experiências e vivências.

2 Resultados e discussão

Através das entrevistas realizadas com mulheres a partir de 50 anos, selecionou-se cinco dimensões de análise denominadas: *“Fios brancos, belos para quem?”*; *“Água da fonte cansei de beber para não envelhecer”*; *“Envelhecer é só uma questão de tempo e eu não tenho tempo pra isso”*; *“Revisitando e reinventando-se”*; *“Quando o último vai embora, quem apaga a luz?”*. Para maior compreensão, foi feito um quadro com a relação das entrevistadas, contendo os nomes fictícios e dados pessoais.

Quadro 1 – Relação das entrevistas

NOME FICTÍCIO	IDADE	ESTADO CIVIL	ATIVIDADE EXERCIDA	Nº FILHOS
Luiza	62 anos	Casada	Pedagoga	2
Rita	75 anos	Viúva	Aposentada	5
Solange	57 anos	Casada	Aposentada	2
Vilma	60 anos	Casada	Aposentada	1
Antônia	58 anos	Casada	Aposentada	2
Silvia	54 anos	Divorciada	Professora	2
Bruna	62 anos	Casada	Coordenadora	2
Nilda	57 anos	Casada	Professora	2
Milena	58 anos	Casada	Aposentada	2
Mariana	57 anos	Casada	Aposentada	0

- *Dimensão 1: fios brancos, belos para quem?*

Esta dimensão de análise trata da percepção das participantes em relação à diferença do envelhecimento para homens e mulheres, e como a diferença de gênero perpassa suas trajetórias ao longo de suas vidas e influencia na busca por adaptações para se ‘encaixar’ nos perfis sociais. Segundo Gonzalez e Seidl (2011):

(...) as diferenças entre homens e mulheres não decorrem apenas de variáveis biológicas, mas resultam ainda de construções sócio-histórico-culturais que levam à manifestação de atitudes, a padrões de comportamento e a valores passíveis de favorecer ou prejudicar o alcance do envelhecimento bem-sucedido (GONZALEZ; SEIDL, 2011, p. 346).

As percepções das participantes sobre esta temática se dividiram em dois âmbitos: o envelhecimento para a mulher é mais significativo em relação às mudanças corporais e autoimagem; já para o homem se destacam as mudanças mentais, como vitalidade e autocuidado.

A entrevistada Solange (57 anos) relatou que a maior diferença que percebeu foi em relação a estética. Para ela, o autocuidado com o corpo exerce grande importância enquanto que, em sua visão, para o companheiro, não. Quando questionada sobre qual o fator mais presente em sua trajetória, relatou que

“Tem mais aquele negócio de cabelo branco né?! Por exemplo eu tenho muito cabelo branco, não gosto... Aí fico doida pra pintar! A cara toda enrugada... O homem já não liga pra isso! Meu marido, por exemplo, ficou com a cabeça branca cedo e ele não liga, ele gosta! Uma coisa que mulher já não aceita muito, fazer essa transição é complicado! Só vou parar de pintar com meus oitenta anos (RISOS). Ia parar com sessenta, mas agora ‘tá’ perto (RISOS)” (SOLANGE, 57 anos).

A entrevistada Bruna (62 anos) comentou que a maior diferença de gênero que percebeu no envelhecer foi no modo como as mulheres maduras buscam maneiras de autocuidado e promoção de saúde, enquanto que para os homens o autocuidado depende, primeiramente, da iniciativa de mulheres que pertencem ao seu convívio social:

“Eu acho que a mulher encara melhor a velhice que os homens, eu acho que os homens têm muito medo de envelhecer e adoecer. Eu acho que as mulheres encaram melhor, não sei. É o que eu acho. E quando precisa se tratar, em relação aos homens, são às primeiras a buscarem, os homens às vezes precisam das esposas, das mães, das irmãs incentivarem, né? Então, eu acho que eles não ligam muito pra estética, como a mulher liga, acho que eles têm mais medo da morte, do adoecimento que nós mulheres. Mas a gente se preocupa mais com esse processo ligado ao corpo, a estética do que o homem” (BRUNA, 62 anos).

As entrevistadas Luiza (62 anos) e Silvia (54 anos) também relataram falas que enfatizam tal diferença no processo de envelhecimento feminino e masculino. Para as entrevistadas, as mudanças que elas enfrentam estão mais direcionadas ao físico, já a que percebem em seus

companheiros e amigos estão ligadas às mudanças mentais, associadas à vitalidade e prestatividade. Silvia (54 anos) comenta: “a mulher, ela envelhece mais rapidamente no corpo, eu acho que depois que ela gera um filho, e o homem não. O homem envelhece mais rápido na mente e a mulher não”. Já Luiza (62 anos) relata que: “Por mais que a gente não queira falar nisso, é verdade! O homem é mais fraco, ele pode até ter um pouco mais de força física, mas psicologicamente ele envelhece mais rápido na mente! Observei isso”, diz ao se referir ao marido que não busca meios de se manter ativo.

Outras participantes, apesar de verificarem ao longo de suas trajetórias determinadas diferenças para homens e mulheres, consideram que influências midiáticas ou a construção sociocultural não interferem no processo de envelhecimento delas nem de seus companheiros ou amigos próximos, como relata Vilma (61 anos) e Antônia (58 anos).

“Assim, eu não tenho muita (dificuldade) a gente está passando junto (esposo). Então eu não vejo que... que possa, lógico que existe para outros casais (dificuldade), mas eu e meu marido não. Ele me respeita muito nesses sentidos (envelhecimento) e no que diz a ele, eu também respeito, então não vejo interferências” (VILMA, 61 anos).

“Acho que sim (diferença de gênero), mas acho que depende da pessoa. Porque o homem é homem né? (RISOS), ele se sente o chefe da nossa sociedade como se fosse o defensor e tudo da casa, e se alguma coisa fisicamente não vai bem, tipo impotência e tudo mais, eu acho que prejudica (mentalmente), mas depende da... eu acho, que depende da caminhada da pessoa” (ANTÔNIA, 58 anos).

A partir da percepção das entrevistadas, foi possível obter resultados que apontam para diferenças de gênero no processo de envelhecimento, ainda que sejam consideradas as particularidades e singularidades no processo de cada um. Para algumas mulheres entrevistadas, a autopercepção no processo de envelhecimento está relacionada às influências sociais vivenciadas ao longo de suas trajetórias, como padrões de beleza e estética, assim como, para outras entrevistadas, tais influências sociais não interferem em suas construções pessoais. Já para os homens, a partir da ótica feminina, os segmentos da psiquê, como vitalidade e autocuidado, interferem mais que as questões corporais. Silva e Boemer (2009) destacam que “a velhice é uma vivência tão pessoal que apenas pode expressar essa experiência quem chega até às fases mais avançadas da vida. Muitos aspectos podem ser comuns, plurais, mas o viver é particular, singular” (SILVA; BOEMER, 2009, p. 6).

• *Dimensão 2: água da fonte cansei de beber para não envelhecer*

Esta dimensão de análise concentrou dois aspectos importantes sobre a percepção das entrevistadas sobre seu próprio corpo: o olhar do outro sobre si e a busca do corpo ideal, através de meios que retardam o envelhecimento.

Assim como já pontuado na presente pesquisa, a mulher madura vivencia cotidianamente

comentários a respeito de como devem se portar e vestir, de igual modo o olhar do outro traz para algumas das entrevistadas, maior bem-estar que o próprio reflexo no espelho, como relata Solange (57 anos):

“Por exemplo, quando eu vou na hidro... hidroginástica, eu vejo muitas meninas dizendo: nossa! Você tá tão bem, você tem corpo de mocinha... não sei o que... Essas coisas, coisas assim, né! Acaba que a gente se sente bem né?!”

Solange compartilha que pelo fato de ter enfrentado doenças durante a vida e muito estresse por cuidar de familiares (mãe idosa que mora com ela e neto autista), envelheceu muito nos últimos anos e comentários como esse elevam sua autoestima. Diferentemente de Solange (57 anos), Vilma (60 anos) observa, em sua vivência, certa limitação por conta do olhar do outro.

“É muito difícil... era blusinha decotada que eu usava que eu já não posso usar mais (por conta dos olhares), é um monte de limitação sabe, no meu corpo, pra mim, eu tenho muita limitação. Não em trabalhar, em fazer as coisas, mas em relação a me vestir eu me limitei muito. Eu fico com vergonha, a pele mexeu muito com a minha cabeça” (VILMA, 60 anos).

Luiza (62 anos) também reforça que o olhar do outro implica em mudar determinadas atitudes diante da sociedade, como se não houvesse espaço para a autenticidade na fase madura. A entrevistada diz:

“Uma mulher depois de cinquenta, sessenta anos ela não pode se fazer certas brincadeiras, ela não pode se vestir com certa com certos trajes porque ‘pra’ muitas pessoas, já tem que se comportar como uma senhora. Tem que se comportar como uma fulana (se referindo a uma mulher idosa). E conclui: Então, eu acho que o envelhecimento da gente... a gente se sente que vai envelhecendo nessas horas, quando alguém começa a te chamar assim: aquela senhora ali! Sempre olhar do outro, né? Aquela vovó, sabe aquela vovó ali?” (LUIZA, 62 anos).

Simone de Beauvoir (1990) destaca exatamente o que as entrevistadas pontuaram acima: o sentir-se velho através dos outros. Mesmo que nem todas as participantes tenham feito referência ao “sentir-se velhas”, a sociedade já tem pré-estabelecido como devem se comportar e estar – o que é juvenil e o que não é.

Outro aspecto importante considerado nesta dimensão de análise diz respeito a percepção de si pela lente dos padrões do corpo ideal. Apesar da música “*Sapato Velho*” (1981), não se referir diretamente ao processo de envelhecimento, pode-se usá-la como metáfora para compreender a percepção das participantes.

Água da fonte cansei de beber / Pra não envelhecer / Como quisesse roubar da manhã / Um lindo pôr de sol / Hoje não colho mais / As flores de maio / Nem sou mais veloz / Como os heróis (ROUPA NOVA, Sapato Velho, 1981)

Assim como na música, a busca pela “água da fonte” se mostrou presente para as entrevistadas através de meios pelos quais buscam se “enquadrar” socialmente. Algumas das entrevistadas relataram o desejo de buscar meios para amenizar marcas no corpo, como a flacidez

da pele e o sobrepeso adquirido ao longo dos anos. Luiza (62 anos) comentou a respeito de seu desejo por buscar procedimentos estéticos para amenizar alguns traços advindos pelo tempo:

“Gostaria de poder fazer algo, ter a oportunidade de fazer algo que eu nunca fiz para tentar melhorar minha aparência física, me cuidar melhor, cuidar da minha saúde e do meu corpo. Porque você não tem como evitar o envelhecimento, você pode fazer muitas plásticas, mil tratamentos de estética para amenizar” (LUIZA, 62 anos).

À medida que muitas mulheres envelhecem, elas passam pelo processo de aceitar e valorizar sua aparência natural ou não. A mulher, como já dito, passa por diversas transformações biológicas. A estética da velhice envolve uma compreensão mais profunda da autenticidade e do envelhecimento como uma parte natural da vida. Segundo Silva e Brito (2017):

As representações sociais sobre o corpo, o paradigma e representações enraizados na cultura do corpo, dominante entre jovens e adultos, na busca do corpo ideal e a busca da construção de um corpo adequado aos padrões valorizados na sociedade contemporânea, e difundidos pela mídia, dissemina-se pelas diferentes camadas sociais (SILVA; BRITO, 2017, p. 430).

Durante as análises das entrevistas, o relato de Mariana (56 anos) e Antônia (58 anos) chamou a atenção, pois ambas apresentaram percepções contrárias sobre o corpo e seu processo de envelhecimento. Mariana (56 anos) compartilhou como a busca pelo corpo ideal, segundo os padrões estéticos constituídos em nossa sociedade, atravessaram sua trajetória desde sua juventude e como essas influências também se estendem a questões emocionais.

Mariana (56 anos), casada, não tem filhos, passou por um processo de tratamento para o câncer e hoje relata a dificuldade da autoaceitação de seu corpo. Foi nítido durante a entrevista o desconforto ao falar sobre a questão física, a mesma se sente profundamente abalada no quesito estética, e relata que desde nova traz essa pressão, porém nos últimos tempos está ainda mais aflorado, devido ao avanço da idade e a chegada da menopausa. Mariana comenta:

“Quem não liga (estética)? Tipo assim, não tá nem aí? Eu sou meio nóia gente. Eu sou meio noia, entendeu, pra essa coisa do peso. Incomoda. Sempre tem como... desde novinha, tipo assim, eu engordava um pouquinho, aí fechava a boca, emagrecia. E sempre foi assim e... depois da menopausa é uma luta pra emagrecer” (MARIANA, 56 anos).

Em concomitância com a dificuldade da perda de peso, o sentimento de fracasso aparece também no relato sobre as oscilações de humores que sofre diariamente, atrapalhando a motivação para concluir os objetivos diários.

“Sabe aquela coisa de você mesmo se olhar e não se achar bonita? Às vezes eu acho, às vezes eu acho a outra mais bonita, mas às vezes eu não me acho por conta do peso, entendeu? Tem dia que, tipo assim, eu olho no espelho e está ruim, está ruim, está ruim. Então assim, eu sou muito disso. Às vezes gente dá... ó, tipo assim, a gente olha uma foto ‘né’? Eu acho que a comparação é feio, ‘né’?” (MARIANA, 56 anos).

A busca por um corpo ideal, seja pelo físico ou comportamental, pode ser uma realidade

para muitas mulheres em processo de envelhecimento. Segundo Silva e Brito (2017, p. 430), “esse desejo pelo corpo ideal pode estar diretamente ligado a uma condição de autoestima, principalmente porque implica diretamente na autoaceitação e bem estar consigo mesmo”.

É habitual a fala referente à busca de um ideal de perfeição corporal. Fala-se em corpo perfeito e acredita ser possível atingir este ideal. A possibilidade do corpo ideal é vista como condição relevante para aumentar sua autoestima. (SILVA; BRITO, 2017).

Em contrapartida, a entrevistada Antônia (58 anos) revelou que não sente essa pressão externa para se manter juvenil, pois, segundo ela, o processo de envelhecimento é algo natural e comum que ocorre na trajetória de vida.

Antônia (58 anos) tem uma avaliação diferente sobre a percepção do próprio corpo na velhice que muda e se transforma com a maturidade. É casada, aposentada e mãe de dois filhos. Tem um olhar mais realista e de resiliência sobre o processo de envelhecimento; não se considera velha, ainda mantém sua rotina bem ativa, pratica diversas atividades, além de cuidar da casa, filhos e marido. Sobre as questões estéticas, diz não ter problemas, compartilha que:

“É tanto é que eu nunca quis fazer silicone, minhas amigas fizeram. Elas dizem: você tem que colocar silicone, você tem que fazer lipo. Você tem que ser o que é. Nunca quis, eu acho que o meu corpo e o meu rosto é o que está aqui; e assim é um presente para mim. O corpo envelhecendo não é uma coisa triste” (ANTÔNIA, 58 anos).

Silvia (54 anos) destaca, assim como Antônia (58 anos), que o olhar sobre si no processo de envelhecimento não precisa estar firmado em comparações externas e modelos juvenis. Silvia (54 anos) comenta

“Eu acho que cada idade tem a sua beleza e eu ‘tô’ me sentindo cada dia que se passa mais bonita. Linda, linda, quarenta e cinco para cá eu ‘tô’ me sentindo melhor (RISOS)” (SILVIA, 54 anos).

Podemos observar, a partir dos relatos das entrevistadas, que, apesar de haver influências externas que implicam na autoimagem de mulheres 50+, seja pelos padrões oferecidos pela mídia, seja pelo olhar do outro sobre si, o envelhecer engloba diversos aspectos de diferentes formas para cada uma das entrevistadas. Envelhecer é uma construção individual biopsicossocial, podendo revelar-se em diferentes significados para cada mulher entrevistada.

(...) não podemos deixar de ressaltar que o envelhecimento é um processo singular e que vão sempre existir formas diferenciadas de envelhecer, pois esse é um processo de evolução do sujeito e que sofre influências também do contexto social ao qual está inserida (SILVA; BRITO, 2017, p. 429).

• *Dimensão 3: envelhecer é só uma questão de tempo e eu nunca tive tempo pra isso*

A dimensão evidencia vivências externas que atravessaram as entrevistadas durante a vida e percepções internas que trouxeram conflitos na autoaceitação e na percepção do próprio

envelhecimento. Chama atenção o que diz as entrevistadas sobre não se dar conta que a idade avança, diante das demandas do cotidiano, e que, muitas vezes, somente após um determinado acontecimento impactante perceberam o envelhecimento, o que gera grandes conflitos.

O processo de envelhecimento é gradual e muitas vezes imperceptível no cotidiano, pois a vida adulta exige muitas responsabilidades em diversos âmbitos (profissional, familiar e etc.) que tomam todo o tempo e muitas vezes não permite sobrar tempo para perceber o processo de envelhecimento que ocorre dia após o outro, como se um processo automatizado de passagem do tempo.

A idade apodera-se de nós de surpresa. Cada um é, para si mesmo, o sujeito único, e muitas vezes nos espantamos quando o destino comum se torna o nosso: doença, ruptura, luto. Lembro-me do meu assombro quando, seriamente doente pela primeira vez na vida, eu me dizia: “Essa mulher que está sendo transportada numa padiola sou eu.” Velhice é um destino, e quando ela se apodera da nossa própria vida, deixa-nos estupefatos. “O que se passou, então? A vida, e eu estou velho”, escreve Aragon (BEAUVOIR, 1990, p. 489).

“Quase sessenta anos eu não imaginava que eu conhecia tão pouco de mim e eu conhecia muito dos outros, sempre me dediquei muito aos outros, mas eu nunca tive esse olhar mesmo pra mim. Foi quando eu fiquei numa situação muito difícil, e aí veio tudo junto, veio menopausa, veio o calorão, veio isso tudo. Eu fiz um combo. Eu estava ciente do momento que eu estava vivendo, que eu me esqueci um pouco e foi assim uma coisa que foi mesmo um combo, foi a doença dela, a minha aposentadoria, a pandemia e tudo” (MILENA, 58 anos).

A realidade trazida por Milena (58 anos), de não olhar para si, está associada à prática do automático como modo de vivência. Muitas vezes, como destacou a entrevistada, somente a partir de situações difíceis que o olhar se modifica, voltando-se para si.

A vivência de um processo de adoecimento, além de um despertar desta prática automática do viver, foi considerada por algumas entrevistadas como um marco da velhice. Como relatou Rita (75 anos): “É que me deu esse negócio na mão (balança a mão esquerda). Aí eu fui parar no médico. Quatro de CB sei lá. É ... AVC.” Outras entrevistadas também compartilharam pensamentos semelhantes, como Luiza (62 anos) e Nilda (57 anos):

“Eu comecei a ver que eu já não tinha mais estrutura, memória, né? Para lidar com certas situações na escola, comecei a perceber que... que eu não tinha mais o vigor, né? Eu me sinto mais envelhecida depois que tive um problema de saúde, acho que isso me deixou mais pra baixo assim e com isso você fica, assim, com a mente voltada para doenças essas coisas” (LUIZA, 65 anos).

“E outra coisa que eu comecei a perceber... uns três anos pra cá né? Quando eu completei cinquenta e cinco anos as dores nas articulações e principalmente na coluna. E o que me levou a fazer algumas investigações eu percebi que estava com falta de cálcio, osteopenia e artrose também” (NILDA, 57 anos).

No entanto, é importante ressaltar que nem todas as pessoas idosas, ou próximas de se tornarem idosas, sofrem de doenças crônicas, ou enfrentam problemas de saúde significativos.

Como, por exemplo, a entrevistada Antônia (58 anos) que relata não se sentir velha e que diz que o segredo está na mente e no estilo de vida de cada um. Quando foi abordada sobre o seu processo de envelhecimento e a diferença de antes para hoje, a mesma responde: “Não me sinto. Ainda não. Dizem que eu vou me sentir, mas eu ainda não. Acho que isso é muito a mente da gente, a cabeça. É eu até tenho emagrecido um pouco porque eu sou muito ativa.” (ANTÔNIA, 58 anos).

Mesmo com o estilo de vida saudável, não se pode desconsiderar que as mudanças físicas e hormonais que ocorrem durante o processo de envelhecimento podem contribuir para o aumento da incidência de doenças. Sobre isso, a mulher madura vivencia uma importante mudança, que se considera na fundamentação teórica deste artigo: a menopausa. Antônia (58 anos) não sentiu seu processo de envelhecimento através de uma doença, mas sim através da menopausa, e toda complexibilidade de sintomas que ela traz, como discursou na entrevista.

“(…) eu não me sinto assim envelhecendo. Assim para começar a conversa. Mas quando o médico me falou, ‘ah você já vai entrar em menopausa...’ aquela menstruação muito regular e uma coisa que era muito certa, aí começou a ficar muito irregular e foi um período também que eu tive umas tristezas na vida e então eu não sabia se era a menopausa, se era tristeza, se era um desequilíbrio. Mas aí eu fui percebendo que era a menopausa” (ANTÔNIA, 58 anos).

A menopausa é um marco fisiológico do envelhecimento feminino, como viu-se teoricamente, que geralmente traz significativos sintomas para as mulheres, ainda que com variações para cada uma.

“Eu entrei nesse período de menopausa, bem mais cedo do que o comum da idade, que é a menopausa química que os médicos chamam porque eu fiz quimioterapia e durante o período de quimioterapia é... como é que eu vou explicar? Foi um processo que forçou essa menopausa antes por conta do câncer” (MARIANA, 56 anos).

“Assim esse negócio de menopausa não mexeu muito comigo, não, porque eu não tive sintomas como muitas mulheres falam, né, calor... sentem um monte de coisa que, tipo, eu não eu não tive isso, não senti nada. Entendeu?” (SOLANGE, 57 anos).

“Foi a partir dali. A partir dali. Porque até então era tudo muito bom, mas é assim... a menopausa pra mim foi um momento muito difícil. Sabe? E eu tive que me adaptar com tudo porque eu perdi o prazer sexual” (VILMA, 61 anos).

“Tem mais ou menos uns três anos, de dois mil e dezessete pra cá, dois mil e dezoito. Quando eu comecei a perceber o meu fluxo, né? Ficou irregular, a gente já sabe que a gente estava passando por um processo de menopausa, né? É, o ciclo irregular e a ausência do ciclo, essas coisas todas, mas assim, calorão, irritabilidade também nunca senti, mas essa questão do como é que se diz... do ciclo. Eu percebo sim isso influenciou bastante, né? A menopausa então ela mudou desde o meu cabelo até a minha pele, tudo, tudo, tudo, tudo. E eu não conseguia dormir com meu marido de jeito nenhum. Fiquei louca e horrível!” (SILVIA, 54 anos).

“Principalmente a menopausa me afetou muito. Muita coisa no início foi terrível. Vai fazer agora em outubro quatro anos que eu estou nesse processo. No início eu achei que eu estava ficando louca. Porque se você me chamar de bonita eu estava estressada, a libido foi pro pé, não queria... e, assim, uma coisa que neles não para, né? Então assim [mexeu] em várias áreas, sexual, pele, cabelo e atividade” (MILENA, 58 anos).

A perda de libido foi pontuada entre as mulheres entrevistadas como sendo um sintoma

comum. E, como já apresentado neste estudo, o processo de envelhecimento da mulher é permeado por uma série de alterações hormonais, que ocorrem durante a menopausa, incluindo uma diminuição nos níveis de estrogênio. Além disso, fatores como estresse, fadiga, problemas de saúde e inquietações pessoais também podem afetar o anseio sexual da mulher madura.

A mulher climatérica é martirizada diante de um forte mito: o da perda indubitável de seu desejo sexual, secundário ao seu processo de envelhecimento e da resignificação de sua sexualidade num período pós-reprodutivo. A problemática reside nessa identificação do signo mulher enquanto objeto da procriação e da incapacidade de transcender a metamorfose física para uma nova esfera psíquica e social (VALENÇA; NASCIMENTO FILHO; GERMANO, 2010, p. 280).

É importante que a mulher busque informações para lidar melhor com a complexidade do momento, bem como o cônjuge compreenda que a sexualidade transcende o ato sexual em si. Muitas vezes é necessário resignificar o desejo sexual, compreendendo e aceitando as mudanças que ocorrem naturalmente no corpo e na mente ao longo do processo de envelhecimento.

Através dessa dimensão, fica clara a importância (e a dificuldade) do olhar para si o que dificulta a percepção (e aceitação) do próprio envelhecimento, pois as mulheres, em especial, se colocam com frequência no lugar de quem cuida dos outros, desvalorizando o cuidado de si. Em muitos casos, só começam a sentir a importância do autocuidado a partir de alguma doença, ou quando se chega na menopausa que é um dos grandes marcos do envelhecimento para a mulher.

• *Dimensão 4: revisitando e reinventando-se*

Relembrar do passado, possibilidades e atividades, foi uma das temáticas recorrentes no discurso das entrevistadas. As memórias do passado são uma parte significativa da vida das entrevistadas, e essas recordações surgem com uma ampla gama de emoções, incluindo lembranças felizes e positivas, como se observa na fala de Solange (57 anos):

“Quando eu era nova eu gostava muito de sair, igual aqui, acho que nessa rua mesmo aqui, tinha uma... uma boate, antigamente eu gostava demais de vir pra cá, naquela época também não tinha violência, graças a Deus! Era raro! Eu vinha, a gente vinha pra cá e saía de madrugada, pegava carona pra ir embora, dançava o dia inteiro... aí eu fico lembrando” (SOLANGE, 57 anos).

Através das falas das entrevistas também foi possível coletar sentimentos como a saudade e o medo de realizar algumas atividades exercidas no passado, como relatou Luiza (62 anos):

“Eu gostava de pular, mergulhar, pular da pedra na cachoeira, hoje eu não faço, tenho medo... das minhas limitações que eu tenho. Subo uma escada, subia numa escada pra trocar a cortina, até faço, mas eu tenho medo, eu sinto isso já. Essas coisas vão deixando a gente assim, né, limitado. Subia na árvore, tudo isso eu fazia”.

Através destas reflexões, surge também a possibilidade de reinventar-se, como trouxe

Silvia (54 anos):

“Eu tinha que fortalecer a minha cintura, que eu sentia muita dor nas costas de escoliose. E eu mesmo fazendo musculação eu ainda sentia dores, aí eu comecei a correr porque o pai dos meus filhos corria e me pedia pra correr e eu comecei a caminhar, depois comecei a correr e depois disso melhorou bastante”.

E conclui dizendo:

“Chega num momento da vida dela (dona de casa) que ela passa a não sentir nada. E pensa: Eu só fiz pra minha família. E agora, estou velha, acabou o tempo! E não, né? Não acabou pelo... pelo contrário. Eu vou começar agora uma... um outro ciclo que vai ser melhor do que aquele que eu já vivi”.

Buscar nas memórias os sentimentos vivenciados, e ao mesmo tempo explorar novas possibilidades e novas formas de retomar as sensações e sentimentos prazerosos, exige um movimento de reinvenção que pode surgir a partir do processo de envelhecimento.

A (re) invenção no envelhecimento não pode resumir-se aos determinantes sociais, a capacidade de se reinventar requer uma existência com protagonismo social, visto que a visibilidade alcançada por aqueles que envelheceram é acima de tudo uma característica de envelhecimento positivo (CAMARGO; TELLES; SOUZA, 2018, p. 368).

Esse movimento de reinventar-se pode ser observado principalmente após o enfrentamento de algumas doenças ou situações negativas que tiveram impactos na atuação e dinâmica de vida das entrevistadas, como se verifica em alguns depoimentos, como de Nilda (57 anos):

“Bem, eu comecei a perceber quando... Eu gosto muito de tomar banho de rios, né? Tenho a minha etnia, né? Indígena, então tomar banho de rio é fundamental (RISOS), e eu toda semana todo fim de semana a gente estava tomando banho de rio e tal e às vezes eu abria os olhos né no fundo do rio procurando pedras algumas coisas assim... eu comecei a sentir uma certa nebulosidade nos meus olhos... Aí eu fui procurar ver, estava com moscas volantes na vista” (NILDA, 57 anos).

Rita (75 anos) também conta que teve que se adaptar após dois episódios de AVC (Acidente Vascular Cerebral): “Eu varro casa assim, um pouco, varro casa um pouco. Se tiver... alho pra descascar, eu descasco. Sabe? Já faço coisa assim”. Rita também relatou que buscou outras atividades prazerosas, como a pintura e exercícios ao ar livre, além da fisioterapia que faz para manter a mobilidade.

“Tem outras atividades, mas eu não eu pinto assim (gesticula com as mãos), mas não enxergo legal não, sabe, por causa do... do AVC. A professora que está ensinando. Só exercício né... É na praça né? E... e também a... É.. Fisioterapia? É fisioterapia” (RITA, 75 anos).

Através dos relatos acima, é possível compreender que a ressignificação é uma escolha diante das possibilidades que surgem com as mudanças no cotidiano da mulher madura. Percebe-se, dessa forma, que as possibilidades se alargam ou se estreitam no envelhecimento, pela capacidade inerente, ou adquirida, de lidar com as mudanças, com as novas formas de conviver e de criar novos cotidianos.

Algumas das entrevistadas relataram que as atividades domésticas se mantêm, sendo que pode haver mudanças no cuidado, no zelo e no prazer em realizar as atividades diárias do lar. As atividades domésticas apareceram como única atividade realizada tanto na juventude quanto na maturidade, mesmo que algumas delas apresente dificuldades e limitações para a sua realização. Solange (57 anos) compartilhou suas atividades: “Eu...eu agora ‘tô’ fazendo, ‘tô’ gostando é Pilates, faço Pilates, eu fazia hidroginástica. Fora isso, cuidar de casa mesmo”. Outras entrevistadas também demonstraram partilhar de atividades semelhantes:

“Serviço de casa muito, adoro limpar casa, faxinar, e tanto é que quando eu não consigo pedalar eu falo: Não, hoje então eu vou lavar lá fora, dar uma varrida na calçada, fazer alguma atividade física” (ANTÔNIA, 58 anos).

“Eu gosto de caminhar, de limpar a casa” (LUIZA, 62 anos).

A ressignificação de si e das suas atividades, hobbies e prazeres é vivida de forma singular para cada uma das participantes. Apesar de algumas das participantes enfrentarem situações nas quais tiveram que adaptar-se a um novo cotidiano, seus relatos mostraram que tais ocorrências não foram um empecilho para continuarem suas caminhadas. Pelo contrário, em suas falas é possível perceber que o processo de envelhecimento não é sinônimo de finitude ou imobilização e sim de vivenciar novas oportunidades, recriando-se e reinventando-se.

A percepção de que o envelhecimento está caracterizado como a finitude da vida é algo que depende exclusivamente de cada um, assim como dar a dimensão exata do que se quer com a própria existência. A proposta de (re) invenção está em descobrir como ressignificar a própria vida como forma de extrair gratificação, prazer e qualidade, mesmo que o cotidiano por vezes imponha suas limitações (CAMARGO; TELLES; SOUZA, 2018, p. 378).

• *Dimensão 5: quando o último vai embora, quem apaga a luz?*

Esta dimensão busca evidenciar os lutos vivenciados pelas entrevistadas ao longo da vida e suas reflexões sobre a própria morte.

O luto é uma resposta emocional à perda de algo ou alguém significativo em nossas vidas. O luto também pode ser experimentado em relação a perdas simbólicas, como a perda de um relacionamento, emprego, saúde, independência. Luto pode ser definido “como um conjunto de reações diante de uma perda, portanto algo a não ser desprezado, e sim, devidamente valorizado e acompanhado, como parte da saúde emocional” (OLIVEIRA; LOPES, 2008 p. 218).

As participantes relatam que as perdas acarretam grandes reflexões sobre suas vivências, como Milena (58 anos) e Mariana (56 anos), que comentaram sobre o luto simbólico do tempo perdido, de como abriram mão de si para cuidar da de um ente doente e somente após a perda do familiar, voltaram a cuidar se si:

“Eu, assim, larguei essa casa, fui pra lá, meu marido ficou aqui, eu falei, vou me dedicar, né? Porque eu sabia que a minha mãe ela não ia dura muito tempo, então, assim, era eu e minha irmã então assim eu fiquei nesse processo de esquecer mesmo de mim, então foi uma coisa que eu não me observei muito... assim, eu meio que me larguei e foi vindo... após o falecimento da minha mãe que eu parei, aí eu fui na médica na minha endocrinologista que cuida de mim ela falou assim você quer morrer de AVC ou de infarto? Falou assim na minha cara? Eu olhei pra dentro da cara dela e comecei a chorar” (MILENA, 58 anos).

“Eu lembro que quando eu penso nela (mãe) que ela gostava de me ver bem, que ela gostava de viver, ela me incentivava a treinar, ir à academia, ir pra natação e começar a viver feliz, teve um momento, quando ela se foi, que eu achei que eu não fosse conseguir fazer mais nada disso” (MARIANA, 56 anos).

Solange (57 anos), que também vivenciou perdas próximas, compartilhou sobre como a perda a fez refletir sobre o autocuidado. A perda de parentes a fez pensar sobre como é estar “aqui” enquanto vê os outros partindo. Solange (57 anos) destaca algumas lembranças como: “Minha cunhada, por exemplo, faleceu nova, né, de idade. Um primo faleceu aos trinta e seis anos de idade. E minha cunhada faleceu com cinquenta e oito... (PAUSA) Então essas coisas mexem com a gente”.

Perder um ente querido na velhice pode ter um impacto ainda mais significativo na vida de uma pessoa, como relataram as entrevistadas acima. Essas perdas podem levar a uma variedade de emoções, como tristeza, solidão, depressão e ansiedade. A falta de companheirismo e de pessoas com quem partilhar essas experiências e emoções pode levar à redução da qualidade de vida e ao aumento do risco de problemas de saúde física e mental.

O luto pode representar um processo de grande impacto no idoso, pois este traz consigo perdas pessoais e sociais decorrentes de a velhice ser estigmatizada como fase da invalidez ou da condescendência. Por isso, devemos considerar que trabalhar emocionalmente as perdas decorrentes de alterações físicas e isolamento social é complicado, e pior se associadas à morte do cônjuge e, principalmente, de um filho (OLIVEIRA; LOPES, 2008 p. 219).

Foram descritos também pelas entrevistadas outros tipos de lutos vivenciados, como, por exemplo, a saída dos filhos de casa. Independentemente de como os filhos saem de casa, seja quando alcançam a idade adulta, independência e autonomia financeira, início de uma carreira profissional ou para estabelecer uma nova vida em outro lugar; todas essas mudanças podem provocar a síndrome do ninho vazio, como destaca Rita (75 anos): “Mas eu sinto muita falta lá da minha casa, dos meus filhos...”

A síndrome do ninho vazio relaciona-se à fase de transição dos papéis parentais devido ao intenso estresse provocado pelo excessivo sentimento de perda, ao ver seus filhos deixarem a casa dos pais (FERREIRA, 2012). Os principais sintomas relatados pelas mulheres que vivenciam a síndrome do ninho vazio são: sintomas depressivos, ansiedade, tristeza profunda, solidão, perda da função no papel familiar, desmotivação, sensação de vazio e inutilidade. (FREITAS; SANTOS; MEDEIROS, 2019, p. 4).

Analisando as entrevistas, observou-se que as participantes ressignificaram o vazio através de *hobbies*, maior vivência com a comunidade, e outras estratégias de diminuição da ociosidade, como se viu na dimensão anterior. Mesmo assim, ainda podem enfrentar sentimentos de solidão e isolamento à medida que envelhecem e estão no meio de tantas perdas, o que traz a reflexão sobre a morte e o medo do futuro, como comenta Solange (57 anos):

“Tem hora que eu não acredito que eu cheguei nessa idade! Eu não sei se é porque eu não lembro da minha infância, sabe? Acho que pode ser isso... eu não lembro... eu não lembro de muita coisa. Até na adolescência mesmo, tem coisas que eu não consigo me lembrar, as vezes eu lembro de algum acontecimento, mas eu não me vejo, eu não lembro como eu era sabe... certas coisas eu acho muito estranhas. Aí eu evito até ficar pensando em como... Igual, por exemplo, a minha mãe, como eu vou me sair quando eu chegar na idade dela? Chego a nem pensar! Hoje eu ainda não tenho sessenta e acho que não vou aguentar. Ela está com oitenta e cinco! Não sei se foi problema de infância... tem hora que eu acho que não vou viver muito não”.

A morte é um tema importante em todas as fases da vida, em especial na velhice porque, à medida que envelhecemos, nos aproximamos cada vez mais do fim de nossas vidas. Através dos relatos das entrevistadas, obteve-se uma análise voltada para suas percepções a respeito do luto e morte. Para algumas pessoas, o envelhecimento e a aproximação da morte podem causar medo e ansiedade, como relata Solange (57 anos), que comentou que iniciou um tratamento psicoterapêutico para tratar essa problemática em questão. Outras entrevistadas trouxeram que a morte pode ser considerada uma parte natural do ciclo de vida e ainda apresentaram reflexões importantes sobre o tema, como a compreensão de que a morte pode ser vista como uma oportunidade para construir novos valores, prioridades, relacionamentos e aproveitar ao máximo cada momento de suas vidas.

Considerações finais

Através da pesquisa qualitativa realizada com mulheres a partir de 50 anos, foi possível coletar dados significativos sobre o processo de envelhecimento feminino. As entrevistas semiestruturadas desempenharam papel fundamental para analisar as percepções das participantes.

As percepções a respeito da diferença de gênero propiciaram um olhar mais minucioso a respeito das construções que embasam nossa sociedade e como elas afetam a autoimagem feminina, assim como a busca pelo corpo ideal e segmentos estéticos. Algumas entrevistadas, porém, não estabelecem valores negativos para seu processo de envelhecimento, concebendo-o como algo natural.

Chamou a atenção, dentre as falas das entrevistadas, a capacidade das participantes de produzir novos significados e novas adaptações ao longo de suas trajetórias: a maioria das entrevistadas buscam novos sentidos para a vida a partir de hobbies e grupos de convivência. As

entrevistadas experienciaram o enfrentamento de doenças e lutos que, segundo elas, as possibilitou ressignificar a autopercepção do processo de envelhecimento.

Destaca-se a importância de refletir sobre a saúde mental da mulher madura diante do processo de envelhecimento, levando em consideração os determinantes sociais que as perpassam, bem como os atravessamentos mais comuns vivenciados neste período de vida por mulheres: menopausa, lutos, dedicação ao cuidado de familiares, dentre outros, o que pode acarretar uma significativa sobrecarga e desgaste mental, resultando, dentre outros, na não percepção do processo de envelhecimento e na negligência do autocuidado, como visto nas entrevistas.

Para os profissionais da psicologia, cabe a necessidade de haver mais estudos para promoção de um olhar amplo e singular sobre a temática, de forma a não generalizar o processo de envelhecimento feminino como fator único e biológico, a fim de proporcionar maior conteúdo e informações para a mulher madura na compreensão do processo biopsicossocial de seu envelhecer.

A pesquisa se mostrou de grande importância, pois promoveu uma análise singular sobre a percepção do envelhecimento para a população feminina 50 + e, como resultado, foi possível verificar que o processo de envelhecimento opera a partir de uma gama de influências e escolhas, não só no âmbito social e biológico, mas sobretudo na construção da subjetividade das participantes ao longo de suas caminhadas, tendo o envelhecimento diferentes significados para cada uma delas.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Talita Leão de. **"Uma beleza que vem da tristeza de se saber mulher"**: representações sociais do corpo feminino. 2009. 183 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações) — Universidade de Brasília, Brasília, 2009. Disponível em: <http://repositorio2.unb.br/jspui/handle/10482/4697>. Acesso em: 28 ago. 2023.

BEAUVOIR, Simone. **A velhice**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Menopausa marca processo de mudanças físicas e mentais**. 27 jan. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/janeiro/menopausa-marca-processo-de-mudancas-fisicas-e-mentais>. Acesso em: 23 set. 2023.

CAMARGO, Tereza Claudia de A.; TELLES, Silvio de Cassio Costa; SOUZA, Claudia Teresa Vieira de. A (re) invenção do cotidiano no envelhecimento pelas práticas corporais e integrativas: escolhas possíveis, responsabilização e autocuidado. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 26, n. 2, p. 367-380, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoao1238>. Acesso em: 22 out. 2023.

DARDENGO, Cassia Figueiredo Rossi; MAFRA, Simone Caldas Tavares. Os conceitos de velhice e envelhecimento ao longo do tempo: contradição ou adaptação? **Revista de Ciências Humana**, v. 18, n. 2, 2018. Disponível em: https://periodicos.ufv.br/RCH/article/view/8923/pdf_1. Acesso em: 3 set. 2023.

DEBERT, Guita Grin (org.). **Pressupostos da reflexão antropológica sobre a velhice. Antropologia e velhice.** Campinas: IFCH/UNICAMP, 1998.

FAVARATO, M. E. C. De S.; ALDRIGHI, J. M. A mulher coronariopata no climatério após a menopausa: implicações na qualidade de vida. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 47, n. 4, p. 339-345, dez. 2001. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0104-42302001000400037>. Acesso em: 15 nov. 2023.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir: nascimento da prisão.** 27. ed. Petrópolis: Vozes, 1987.

FREITAS, Anny Clarisse Medeiros; SANTOS, Jaysa Soares dos; MEDEIROS, Micaella Dantas de. Quando os pássaros criam asas: síndrome do ninho vazio na mulher idosa. In: VI CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO, Campina Grande. **VI congresso internacional de envelhecimento humano.** [S. l.]: Editora Realize, 2019.

GONZALEZ, Lilian Maria Borges; SEIDL, Eliane Maria Fleury. O envelhecimento na perspectiva de homens idosos. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, v. 21, n. 50, p. 345-352, dez. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0103-863x2011000300007>. Acesso em: 8 nov. 2023.

JORGE, Márcia de Mendonça. Perdas e ganhos do envelhecimento da mulher. **Psicologia em Revista**, v. 11, n. 17, p. 47-61, 2005. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/index.php/psicologiaemrevista/article/view/219/229>. Acesso em: 17 ago. 2023.

MENDONÇA, Maria Luisa. Imagens de mulher: representações do envelhecimento feminino nos média brasileiros. **Comunicação e Sociedade**, v. 21, p. 67-78, 29 jun. 2012. Disponível em: [https://doi.org/10.17231/comsoc.21\(2012\).700](https://doi.org/10.17231/comsoc.21(2012).700). Acesso em: 24 out. 2023.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde.** São Paulo / Rio de Janeiro: Hucitec / Abrasco, 2000.

MONTENEGRO, Fernanda. **Monólogo Viver sem tempos mortos.** [S. l.: s. n.], 2009.

MORENO, José Eduardo; GRIFFA, Maria Cristina. **Chaves para a psicologia do desenvolvimento.** 2. ed. São Paulo: Paulinas, 2021.

OLIVEIRA, João Batista Alves de; LOPES, Ruth Gelehrter da Costa. O processo de luto no idoso pela morte de cônjuge e filho. **Psicologia em Estudo**, v. 13, n. 2, p. 217-221, jun. 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1413-73722008000200003>. Acesso em: 25 nov. 2023.

PIRES, Cássia. **Simone de Beauvoir.** 2013. Disponível em: <https://carambolazuis.wordpress.com/2013/01/09/simone-de-beauvoir/>. Acesso em: 9 nov. 2023.

O QUE é o CLIMATÉRIO? | Sandra Annenberg | mini saia | saia justa. 26 maio 2022. 1 vídeo (14 min 37 s). Publicado pelo canal Canal GNT. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=9zM_KNQCexA. Acesso em: 1 nov. 2023.

ROUPA nova - sapato velho. 18 set. 2012. 1 vídeo (4 min 42 s). Publicado pelo canal Roupas Nova. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=m9jp5K-IT2Q>. Acesso em: 28 out. 2023.

SABBADINI, Aline *et al.* Morrer em vida: os lutos da velhice feminina. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 26, n. 2, 28 dez. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.22456/2316-2171.96301>. Acesso em: 3 set. 2023.

SAMPAIO, Juliana Vieira; MEDRADO, Benedito; MENEGON, Vera Mincoff. Hormônios e mulheres na menopausa. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 41, 2021. Disponível em:

<https://doi.org/10.1590/1982-3703003229745>. Acesso em: 28 out. 2023.

SILVA, Maria da Graça da; BOEMER, Magali Roseira. The experience of aging: a phenomenological perspective. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 17, n. 3, p. 380-386, jun. 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0104-11692009000300016>. Acesso em: 4 nov. 2023.

SILVA, Olga Moreno; BRITO, Josy Quélvia Alves. O avanço da estética no processo de envelhecimento: uma revisão de literatura. **Id on Line REVISTA DE PSICOLOGIA**, v. 11, n. 35, p. 424-440, 30 maio 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.14295/online.v11i35.740>. Acesso em: 8 nov. 2023.

TEIXEIRA, Débora Pires; ATÍLIO, Fabiano Eloy Batista (org.). **Estudos interdisciplinares sobre envelhecimento, corporalidade e mídia**: a velhice na mídia impressa: as revistas. Bahia: Bordô-Grená, 2021. *E-book*. Disponível em: https://www.editorabordogrena.com/_files/ugd/d0c995_7b7c657ac487458f9d4b146ec59084cb.pdf. Acesso em: 28 ago. 2023.

TELLES, Lygia Fagundes. **Seminário dos ratos**: contos. São Paulo: Companhia das Letras, 1997.

TRENCH, Belkis. In: LITVOC, Júlio; BRITO, Francisco Carlos de (org.). **Envelhecimento**: prevenção e promoção da saúde. São Paulo: Atheneu, 2004. p. 220-226.

VALENÇA, Cecília Nogueira; NASCIMENTO FILHO, José Medeiros do; GERMANO, Raimunda Medeiros. Mulher no climatério: reflexões sobre desejo sexual, beleza e feminilidade. **Saúde e Sociedade**, v. 19, n. 2, p. 273-285, jun. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0104-12902010000200005>. Acesso em: 25 nov. 2023.

Camila Miranda de Amorim Resende

Graduada em Psicologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (2005). Mestre e doutora em Psicossociologia de Comunidades e Ecologia Social pelo Programa EICOS de Pós-Graduação/Instituto de Psicologia/UFRJ. Atualmente é psicóloga do IFRJ e professora da UGB/FERP Volta Redonda. Principais temas de interesse: educação, família, contemporaneidade, adolescência, promoção da saúde.

Link Currículo Lattes - <http://lattes.cnpq.br/2122882242277762>