



CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEÃO SAMPAIO – UNILEÃO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

MARIA LUZINETE GONÇALVES DOS SANTOS

PSICOGERONTOLOGIA: ASPECTOS SUBJETIVOS DO ENVELHECIMENTO

Juazeiro do Norte
2019

MARIA LUZINETE GONÇALVES DOS SANTOS

PSICOGRONTOLOGIA: ASPECTOS SUBJETIVOS DO ENVELHECIMENTO

Trabalho de Conclusão de Curso - TCC apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, como requisito para a obtenção do grau de bacharelado em Psicologia.

Orientador: Prof. Me. Francisco Francinete Leite Junior

Juazeiro do Norte
2019

MARIA LUZINETE GONÇALVES DOS SANTOS

**PSICOGERONTOLOGIA: ASPECTOS SUBJETIVOS DO
ENVELHECIMENTO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à coordenação do curso de
Psicologia do Centro Universitário Dr.
Leão Sampaio, como requisito para
obtenção de grau de Bacharelado em
Psicologia.

Aprovado em: 27 / 06 / 19

BANCA EXAMINADORA



Me. Francisco Francinete Leite Junior
Orientador(a)



Esp. Marcos Teles do Nascimento
Avaliador(a)



Esp. Larissa Maria Linard Ramalho
Avaliador(a)

PSICOGERONTOLOGIA: aspectos subjetivos do envelhecimento

Maria Luzinete Gonçalves dos Santos¹
Francisco Francinete Leite Junior²

RESUMO

O fenômeno do aumento demográfico do envelhecimento faz surgir a necessidade de buscar mais informações acerca do processo de envelhecimento e da velhice, dando subsídio para o desenvolvimento de ações que melhorem a qualidade de vida dos idosos. Este trabalho teve como objetivo estudar os aspectos subjetivos do processo de envelhecimento, compreendendo como se dá esse processo, através de uma reflexão em torno do corpo que envelhece. Para tanto, foi feito um estudo da literatura científica através de uma pesquisa qualitativa bibliográfica, no campo da psicogerontologia, acerca desses aspectos, buscando compreendê-lo, abordando a subjetividade da pessoa idosa. Como resultado foi percebido que o envelhecer ocorre de maneiras diferentes em cada sujeito e que depende da interação dos seus aspectos biológicos e psicológicos com o seu meio social e cultural. Conclui-se que envelhecer não deve ser sinônimo de decadência e morte e que há muito a ser feito para melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa.

Palavras-chaves: Envelhecimento. Psicologia. Psicogerontologia. Subjetividade do idoso. Processos de envelhecimento.

ABSTRACT

The phenomenon of demographic increase of aging makes it necessary to seek more information about the aging process and old age, giving subsidy for the development of actions that improve the quality of life of the elderly. This work aimed to study the subjective aspects of the aging process, understanding how this process takes place, through a reflection around the aging body. For that, a study of the scientific literature was made through a qualitative bibliographical research, in the field of psicogerontology, about these aspects, seeking to understand it, addressing the subjectivity of the elderly person. As a result it has been realized that aging occurs in different ways in each subject and depends on the interaction of its biological and psychological aspects with its social and cultural milieu. It is concluded that aging should not be synonymous with decay and death and that there is much to be done to improve the quality of life of the elderly person.

KEYWORDS: Aging. Psychology. Psycho-pathology. Subjectivity of the elderly. Aging processes.

1 INTRODUÇÃO

O fenômeno demográfico do aumento do envelhecimento causa impactos na sociedade contemporânea, surgindo à necessidade de estudar e desenvolver mecanismos que resguardem e assegurem a qualidade de vida da população idosa. Observa-se que antes o envelhecimento

¹ Discente do curso de Psicologia da UNILEÃO. Email: luzi1817@msn.com.

² Docente do curso de Psicologia da UNILEÃO. Email: francinetejunior@leaosampaio.edu.br.

populacional era característica de países desenvolvidos, entretanto esse fenômeno vem ocorrendo mais rapidamente em país em desenvolvimento, como no caso do Brasil.

Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua – Características dos Moradores e Domicílios, divulgada pelo IBGE em 01/10/2018, a população brasileira com idade acima de 60 anos, no ano de 2017, girava em torno de 30,2 milhões de pessoas o que corresponde a 14,6 % da população. O envelhecimento da população é uma realidade que demanda do Estado uma reorganização na implantação de novas leis e políticas públicas de atendimento ao idoso, nessa perspectiva desenvolver pesquisas que busquem entender melhor as transformações surgidas com a velhice, contribuirão sensivelmente para esta reorganização.

O governo brasileiro através do Estatuto do Idoso em seu art. 1º, considera que indivíduo idoso é aquele que conta com idade igual ou superior a 60 anos. (BRASIL, 2003). A delimitação dessa idade é de extrema importância à medida em que otimiza as políticas e programas de melhoria e proteção da vida na terceira idade.

No contexto atual, o envelhecimento é visto como um processo de degeneração que deve ser combatido a todo custo, quando adaptado a essa realidade imposta, o idoso pode sofrer por não corresponder às expectativas do mundo contemporâneo e as suas próprias (PITANGA, 2006).

Segundo Ferreto (2010), o termo velho, vem sendo substituída por outras expressões pois passou a ter uma conotação negativa ao se referir a uma pessoa idosa, que em muitas das ocasiões vem carregado de preconceito no uso da linguagem, e, dependendo da forma que for colocado, pode gerar um desconforto diante do estado emocional que o idoso se encontre. Por essa razão entendemos que é preciso mais e mais buscar formas apropriadas para lidar com os indivíduos considerados idosos.

Quanto aos conceitos de velhice, é importante dizer que os autores consideram que envelhecimento não é visto da mesma maneira para todos, que há uma forma subjetiva própria de cada sujeito. Litvoc e Brito (2004) entendem que a concepção de envelhecimento possui inúmeros conceitos e mecanismos, portanto, assunto muito controverso, entretanto, é certo que esse fenômeno é multifatorial e multidimensional, onde o grau de participação de fatores genéticos, extrínsecos, psicossociais e ambientais é que definirá o envelhecimento de cada um.

Já Lidz (2003), define velhice como sendo declividade física e biológica, ainda resultando em implicações sociais e psicológicas, que seriam em alguns casos, a lentidão do raciocínio cognitivo levando a pessoa idosa a passar por transformações habituais e sociais que necessitam serem ressignificadas diante da nova realidade em que se encontra.

A partir desses conceitos e de outros trazidos ao longo deste estudo, desenvolvemos uma pesquisa sob o ponto de vista da psicogerontologia, tida como uma das ramificações da gerontologia, sendo certo que enquanto esta aborda as múltiplas dimensões da velhice, aquela se ocupa em estudar especificamente os processos psíquicos do processo de envelhecimento como construção histórica e permanente da subjetividade (GOLDFARB; LOPES, 2009).

A relevância pessoal que suscitou o estudo proposto consiste em acrescentar conhecimentos que serão úteis ao nosso desenvolvimento profissional no atendimento de indivíduos nessa faixa de idade, como também colaborar para a sociedade trazendo mais informações acerca do processo de envelhecimento e da velhice dando subsídio para o desenvolvimento de ações que melhorem a qualidade de vida, considerando a subjetividade desses indivíduos.

A relevância acadêmica, permite que outros acadêmicos se aprofundem e tenham acesso a possíveis novas descobertas que auxiliem os estudos voltados para o envelhecimento, utilizando esse artigo como fonte de pesquisa, dessa maneira acrescentando, modificando e aprofundando o assunto, trazendo as ciências humanas mais conteúdo para o desenvolvimento de novos documentos.

Assim, saberemos como a literatura científica vem abordando os aspectos subjetivos do envelhecimento. O objetivo geral desse artigo foi compreender os aspectos subjetivos do processo de envelhecimento, enquanto os objetivos específicos foram compreender o que é envelhecimento e subjetividade do idoso, refletindo em torno do corpo que envelhece e retratando aspectos subjetivos do envelhecimento para a psicogerontologia.

No que se refere aos aspectos metodológicos, para Cervo, Bervian e Silva (2007, p. 16) a pesquisa bibliográfica “constitui o processo básico para os estudos monográficos, pelos quais se busca o domínio do estudo da arte sobre determinado tema”.

O estudo é de pesquisa qualitativa bibliográfica e descritiva, dessa forma desenvolveu-se investigações baseadas em publicações de livros, artigos, dissertações e teses publicadas entre 1998 e 2018.

A coleta de dados foi através de livros constantes do acervo da biblioteca da Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, com bases científicas nacionais, além de artigos, teses e dissertações publicadas em português nas plataformas digitais, como Scientific Electronic Library Online – Scielo e Google Acadêmico.

A seleção do material para o desenvolvimento do estudo teve início no mês de fevereiro de 2019 se estendendo até o início do mês de junho de 2019 e deu-se a partir das palavras chaves, quais sejam; envelhecimento, psicogerontologia, subjetividade do idoso, selecionando

os títulos aos quais se percebeu uma relação aproximada com o assunto pesquisado, e em alguns casos foi realizada a análise de seus resumos.

Após colhidos os dados em estudos anteriores, passamos a uma análise aprofundada, examinamos a frequência, a natureza e as características dos aspectos subjetivos do envelhecimento.

2 O QUE É ENVELHECIMENTO?

Ao recorrermos para os dicionários de língua portuguesa, temos que a palavra “velho” significa que tem muita ou mais idade, algumas teorias surgiram ao longo do tempo com o intuito de explicar como se dá o envelhecimento e porque as pessoas envelhecem, fato é que todos os seres vivos passam por esse processo sofrendo alterações significativas desde o nascimento até a morte.

Diversos autores da psicologia se dignaram a definir o envelhecimento, por exemplo como sendo “uma sequência de mudanças naturais previsíveis, com repercussões orgânicas e psicossociais que ocorrem através do tempo” (NERI, 2001, p. 28). Ensina ainda que essas mudanças ocorrem de maneira diferente em cada indivíduo, haja vista que irão interagir com suas condições sociais e culturais.

No mesmo sentido, Schneider e Irigaray (2008) desenvolveram importante estudo fazendo um apanhado dos aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais defendendo que a chegada da velhice é estabelecida pela relação entre esses fatores e sua interação com as condições da cultura na qual o indivíduo está inserido. Sob o ponto de vista do aspecto psicológico o envelhecimento se manifestaria quando o indivíduo começa a ter suas capacidades cognitivas reduzidas, com lapsos de memória, dificuldades de orientação e concentração, entre outros.

Não raro encontramos definições de envelhecimento ligadas tão somente a idade cronológica e ao aspecto biológico, onde são considerados principalmente as alterações físicas no indivíduo, na contramão dessas definições Stuart-Hamilton (2002) defende que a idade de uma pessoa pode ser descrita através de vários métodos, por exemplo, através de processos que afetaram a pessoa ou criando uma divisão entre a vida adulta inicial e tardia. Do mesmo modo ensina que algumas características do envelhecimento são universais, como por exemplo a pele enrugada, outros aspectos são prováveis, a exemplo das doenças comuns as pessoas idosas, mas que não necessariamente acomete todos os indivíduos nessa fase da vida.

Para Minayo e Júnior Coimbra (2002) o envelhecimento se manifesta pelo processo natural que ocorre com os declínios que corpo e mente sofrem ao longo dos anos. Nessa perspectiva, compreende-se por envelhecimento várias mudanças nas funções orgânicas e mentais ocasionadas pelas consequências do passar do tempo sobre organismo, fazendo com que o indivíduo perca a capacidade de manter o equilíbrio homeostático e que todas as funções fisiológicas entrem num processo de declínio gradual (FIRMINO 2006).

Mercadante (2005) vai além, defende que a ideia de um corpo em declínio atribuída ao processo de envelhecimento estende-se também a imagem das identidades com concepções sobre papel dos idosos na sociedade, na família, na economia.

Diversos estudos vêm sendo realizados na perspectiva de compreender os processos de conservação e esquecimento em idosos, assim como sua relação com outros processos mentais, como a atenção e a percepção. A adesão a prática de atividades físicas tem mostrado resultados favoráveis e programas que promovem a saúde de idosos (RIBEIRO, 2012).

Noutro ponto, ao dividirmos o processo de envelhecimento em biológico e psíquico, temos que o primeiro causa mais vulnerabilidade e é na maioria das vezes implacável, enquanto o segundo depende muito “do esforço pessoal contínuo na busca pelo autoconhecimento e do sentido da vida” (MORAIS; MORAIS; LIMA, 2010, p.70). Acredita-se que alcançado o amadurecimento psicológico haverá também uma diminuição da vulnerabilidade trazida pelo envelhecimento biológico, a medida em que o idoso será sábio o suficiente compreender e lidar com sua realidade hodierna.

Nas sociedades tradicionais a figura do velho representava a sabedoria, a paciência, o transmissor dos valores da ancestralidade, entretanto, verificamos na atualidade um apelo pela busca da juventude, uma necessidade de adaptação as novas configurações sociais, fato que pode acarretar certo sofrimento aqueles que não conseguirem atender as expectativas da nova sociedade e as suas próprias.

Historicamente o envelhecimento é cercado de falsas convicções, temores, crenças e mitos, certo é que a visão que se tem da velhice muda de acordo com o tempo, a cultura e o lugar, assim não podemos dizer que já existe convicção singular de velhice, mas sim convicções insertas, contrárias e diversas, se a psicologia é uma ciência que podemos considerar nova, a psicogerontologia ainda caminha seus primeiros passos.

3 O CORPO QUE ENVELHECE

O processo de envelhecer não ocorre da mesma maneira para todos, além de o envelhecimento de um mesmo órgão possuir aceleração desigual para cada pessoa, o envelhecimento dos órgãos de uma pessoa também possui aceleração diferentes (Gorzoni e Jacob Filho (2008) assim, como dito no tópico anterior, o processo dependerá da interação das mudanças biológicas e psicológicas com os fatores sociais e culturais do indivíduo.

Partindo dessa premissa é que a corporeidade rompe com o modelo cartesiano, onde a mente é separada do corpo e pensa o corpo como existência, definindo-o com o seu significado, que seria “o fato de ele ser tanto natural como produto da cultura, sua construção que difere para cada pessoa e para cada sociedade” (BLESSMANN, 2004, p.28).A autora concluiu então que envelhecer não significa mudanças somente na aparência, mas também no papel do indivíduo na sociedade.

Em se tratando de envelhecimento fisiológico, Stuart-Hamilton (2002) concluiu que as mudanças que ocorrem de um modo geral no corpo que envelhece não são atraentes, e essas mudanças levam a um resultado prejudicial no funcionamento dos sistemas corporais, a exemplo da diminuição da elasticidade da pele e dos músculos no nível tissular e perda no desempenho dos mitocôndrios geradores de energia na parte interna da célula. Há evidências que o envelhecimento seja inevitável, cabendo as pessoas reavaliarem seu estado no processo de envelhecimento.

Não costuma ser fácil a aceitação das mudanças trazidas com o envelhecimento do corpo, isto porque são as alterações que primeiro surgem e afetam não só o seu funcionamento mais também a aparência. (RODRIGUES, 2012). A partir dos quarenta anos, a estrutura do corpo começa a diminuir em média de um centímetro por década, assim como a largura do ombro, no entanto, o quadril tem tendência para aumentar. Com o envelhecimento há declínios visuais, e sobretudo, um declínio muito comum no idoso da audição por causa da exposição a ruídos por uma vida inteira. A redução funcional ocorrida durante o envelhecimento, apresenta-se nas dificuldades de resposta aos estímulos. (GORZONI; JACOB FILHO, 2008)

Por serem os meios de comunicação do cérebro com o ambiente, os cinco sentidos influenciam diretamente na plena experiência de interação com o mundo, de modo que o seu declínio interfere diretamente no funcionamento psicológico, principalmente quando esse declínio ocorre na visão e na audição. (STUART-HAMILTON, 2002)

Todas essas mudanças aliadas ao apelo da sociedade do modelo de corpos belos e jovens, fazem com que o corpo do idoso, que quase nunca segue esses modelos, seja “o diferente” e acabam por coloca-los frente ao desafio de não procurar a imagem dos padrões de beleza da mídia. (MENEZES; LOPES; AZEVEDO, 2009). As autoras observaram ainda que

algumas dessas mudanças são aceitáveis enquanto outros fazem com que os idosos busquem maneiras de torna-las não visíveis.

O envelhecimento do corpo não deve ser sinônimo somente de decadências e perdas ou aproximação para a morte, o que faz necessário desenvolver estudos para garantir melhor comunicação e interação entre os profissionais da saúde, familiares e cuidadores de idosos. Diante de maiores conhecimentos poderá surgir mais qualidade de vida para as pessoas que envelhecem.

4 ASPECTOS SUBJETIVOS DO ENVELHECIMENTO

A psicogerontologia apodera-se do estudo dos processos psíquicos do envelhecimento como estrutura histórica e permanente da subjetividade, não sendo uma forma disciplinar direcionada apenas a um grupo definido de profissionais e observadores, é um fundamento relevante para todos os profissionais da gerontologia direcionada a formação de um novo conhecimento efetivamente interdisciplinar. Todos que trabalham com envelhecimento e velhice, ou demonstram interesse nos efeitos da longevidade, devem ter conhecimento dos aspectos subjetivos do processo e os efeitos psíquicos do envelhecer, assim como necessidades e demandas sociais (LOPES; GOLDFARB, 2009).

A área da psicogerontologia avança em reflexões próprias colaborando para essa estruturação nas diversas abordagens teóricas, um parecer crítico relacionado a velhice e ao envelhecimento precisa dar importância a conexão entre a subjetividade, condições sociais, políticas e econômicas. Diante da falta de tolerância da sociedade, com o diferente, com o outro, com aparência física dos vários anos vividos e vigorosamente rechaçado, tornam-se maiores o compromisso da cultura contemporânea na definição da angústia daqueles que envelhecem (LOPES; GOLDFARB, 2009).

Há uma complexidade em estereotipar a velhice, considerando que essa não é unicamente um estado, mas sim um processo contínuo e inacabado de subjetivação, dessa forma, não existe um “ser velho”, mas na maior parte do tempo há um “ser envelhecendo” (Goldfarb, 2009). As evoluções nos paradigmas sobre o desenvolvimento e o envelhecimento, trazem para discussão a possibilidade de o envelhecimento poder ser vivido com satisfação, saúde e bem-estar.

Sendo o envelhecimento um processo subjetivo que envolve fatores internos e externos, assim considerado suas condições sociais e culturais, onde o sujeito compreende e encara as

mudanças ao seu modo, o idoso deveria contemplar seus dias vividos na velhice com muito mais sabedoria, na certeza que não existe uma única maneira de envelhecer.

Nesse sentido, Bazza (2009, p. 457) afirma que:

As características e as atitudes pressupostas para os idosos mudam ao longo do tempo, prova de que são construídas historicamente. Ao assumir essa característica como componente de sua subjetividade, esse indivíduo constrói-se como sujeito histórico dessas práticas. Ao mesmo tempo em que se volta para se construir, suas escolhas e seu trabalho sobre si mesmo suportam e apontam uma densidade histórica (BAZZA, 2009, p. 457).

Stuart-Hamilton (2002) defende que muito da satisfação com a autoimagem e com a vida quando se é idoso, depende também das escolhas feitas ao longo da vida, tais como, que profissão seguir, escolher casar ou não, ter filhos ou não, impactam diretamente nessa concepção.

4.1 A SUBJETIVIDADE FRENTE AO CORPO ENVELHECIDO

Na atualidade, a busca incessante pela juventude e a supervalorização da aparência, fazem com que haja uma associação do envelhecimento com a decadência de atividades corpóreas e a perda de beleza, por essa razão não raro a pessoa idosa não se reconhece em seu próprio corpo, como escreveu Goldfarb (2009, p. 92):

A imagem do espelho representa o outro, em quem o idoso não se reconhece. A imagem da velhice parece sempre estar “fora”, do outro lado. Embora saiba que aquela imagem lhe pertence, ela produz uma impressão de inquietante estranheza, frequentemente apavorante, porque não se liga a um futuro pleno de realizações, mas antecipa ou confirma a velhice, enquanto que a imagem da memória é uma imagem idealizada que remete a completude e a onipotência. (GOLDFARB, 2009, p. 92)

Além da busca pela juventude eterna, surgiu ainda a figura do envelhecimento bem-sucedido ou envelhecimento ideal, que resulta de 3 fatores: a ausência de doenças e incapacidades; a manutenção das funções psicológicas e cognitivas e por fim o engajamento em atividades sociais e produtivas (PAPALIA, FELDMAN, 2013), essas aceções pressionam ainda mais os idosos a buscarem modelos que se distanciam do que eles podem e querem ser.

São muitos os fatores externos que induzem a concepção da autoimagem e principalmente o contentamento com a vida nessa faixa de idade, assim, a aceitação da velhice é necessária para o bem-estar emocional (BLESSMANN, 2004). Vale lembrar a constatação de Ward (1977) *apud* Stuart-Hamilton (2002) de que as pessoas mais velhas sofrem com os seus próprios estereótipos de velhice criados quando eram jovens.

Diante dessas situações o indivíduo acaba por tratar o seu corpo como algo a parte, algo que lhe é estranho e incontrolável que não responde mais aos seus anseios, nas palavras de

Goldfarb (1998, p. 40) “o corpo deixa de ser aliado confiável para se converter em um inimigo que é necessário controlar e cuidar constantemente”.

4.2 SUBJETIVIDADE E APOSENTADORIA

A aposentadoria não é um fenômeno isolado e se apresenta, nas palavras de Santos (1994, p.124), como o “ponto de partida para a velhice” e quando ocorre com pessoas já idosas o problema seria ainda maior, posto que além de lidar com a diminuição de suas capacidades físicas, terão de se desvincularem da vida produtiva definidora de sua identidade.

Nesse sentido, o trabalho acaba por definir a identidade social do indivíduo, dessa forma a aposentadoria, ao passo que traz a ideia de recompensa pelos longos anos de serviços prestados, tem também uma conotação de abandono e inatividade. (FURIATI, 2010). Dar a aposentadoria a conotação de inutilidade faz com que alguns indivíduos não a aceitem muito bem, sobretudo para aqueles que dão mais importância a profissão que a vida pessoal e social.

Talvez por isso, quando estão chegando próximos a aposentadoria os indivíduos tendem a desenvolver certo receio e até mesmo autodesvalorização, é corriqueiro pessoas que desenvolvem problemas psicológicos diante da nova condição por não se sentirem úteis (STUART-HAMILTON, 2002).

Panozzo e Monteiro (2013) constataram que diversos estudos apontam que a implantação de programas de preparação para a aposentadoria, ajudariam muito as pessoas nessa fase da vida pois lhe dariam recursos para enfrentar essa nova fase, sobretudo com a ajuda psicológica, pois o profissional dessa área ajudaria o indivíduo a construir novas escolhas e novos projetos, considerando um novo ritmo na maneira de viver.

Alguns optam por continuar a trabalhar após a aposentadoria, entretanto, na maioria das vezes isso ocorre pelo medo na diminuição do poder aquisitivo, pois enquanto uns indivíduos entendem que com a aposentadoria terão um tempo de descanso livre para dispor da maneira que lhe aprouver, para outros a aposentadoria passa a ser apenas um complemento da renda. (PANOZZO; MONTEIRO, 2013)

Em termos de realização com a vida, Stuart-Hamilton (2002) cita que esse fenômeno tem pesos diferentes para os gêneros, sobretudo nas pessoas casadas, onde a mulher se aposentar antes do homem é mais satisfatório do que quando o inverso ocorre. Além disso assegura que a aposentadoria não traz mudanças significativas nesse aspecto, mas no geral aposentar-se tende a ser uma experiência boa, pois acaba sendo o momento de utilizar o tempo livre com novas

atividades, podendo escolher o que fazer e dar maior atenção para familiares e amigos, fator que fica comprometido em virtude do trabalho.

4.3 SUBJETIVIDADE E RELACIONAMENTOS

Algumas teorias foram desenvolvidas para estabelecer com se dá os relacionamentos na velhice, vejamos: a teoria do comboio social, na qual o idoso se cercaria apenas das pessoas do seu círculo social que podem lhe ajudar; a teoria da seletividade socioemocional, quando o idoso considera que sendo seu tempo curto, deve cercar-se apenas de pessoas que atendam suas necessidades emocionais imediatas. (PAPALIA, FELDMAN, 2013). Pela teoria da seletividade socioemocional o idoso simplesmente não perde tempo com pessoas que não lhe tragam bem-estar, com pessoas das quais não se sente bem, pois investem tempo e energia para manter relacionamentos mais íntimos.

Os relacionamentos sociais ajudam a manter a saúde psicológica do idoso, “vínculos sociais podem literalmente salvar vidas” (PAPALIA, FELDMAN, 2013, p. 623), é que, como amplamente discutido nesse trabalho, os fatores biológicos aliados aos fatores externos é que definem o envelhecimento, nesse caso não poderia ser diferente, constatou-se que pessoas isoladas são mais propensas de serem acometidas por doenças cardiovasculares, acidentes e até mesmo praticarem suicídio.

Vale dizer que o apoio tão somente assistencial não faz nenhuma diferença, o idoso busca por apoio social e emocional, algo que o faça sentir útil e valorizado. Do mesmo modo relações conflituosas podem acarretar influência negativas. Idosos que estabelecem e mantêm relações de amizade são mais saudáveis e felizes, pois, ter com quem desabafar acerca de suas preocupações e sofrimentos, ajuda na compreensão das mudanças surgidas com o envelhecimento.

Quanto ao casamento, os casais mais velhos tendem a ser felizes, seja porque sempre foram, seja porque superaram conflitos antigos, geralmente descrevem o enlace como satisfatório, o índice de divórcios é bem baixo. No caso de novos casamentos, nessa idade o ganho é na esfera social. (PAPALIA, FELDMAN, 2013)

A relação com os filhos, em geral, é ainda muito forte, mas o idoso gosta de preservar sua independência e privacidade, segundo Stuart-Hamilton (2002, p. 144) “pessoas mais velhas gostam de combinar a oportunidade de atividades proporcionadas pela interação familiar com o desligamento proporcionado pela privacidade do seu lar”.

Por fim, sendo a família um lugar de refúgio formado por pessoas com quem supostamente se pode contar, o idoso tende a ficar deprimido quando nutre expectativas de que irá receber ajuda dos familiares e isso não acontece, quanto maior a expectativa maior será o dano. (STUART-HAMILTON, 2002).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo desse estudo foi, através de conceitos acerca do envelhecimento e refletindo em torno do corpo que envelhece, entender melhor os aspectos subjetivos do envelhecimento sob a ótica da psicogerontologia.

Com base nos dados coletados na literatura científica disponível sobre o tema, foi possível concluir que o envelhecimento é algo inevitável, que ocorre de maneira individualizada e diferente em cada pessoa, considerando que depende das escolhas feitas pelo o indivíduo e é, sobretudo resultado da interação dos seus aspectos biológicos e psicológicos com o seu meio social e cultural.

As informações foram colhidas através de um processo de leitura e pesquisa de alguns autores com suas variadas definições de envelhecimento que nos propiciou uma melhor compreensão de alguns de seus aspectos mais relevantes. Entretanto, encontramos certa dificuldade em encontrar bibliografias que tratassem mais especificadamente sobre o tema o escolhido, o que nos fez recorrer a gerontologia para então construir a base teórica das conclusões aqui explanadas.

Por isso mesmo, é que sugerimos que estudos futuros pesquisem e desenvolvam métodos que viabilizem a avaliação da opinião do idoso sobre o envelhecimento e sua própria subjetividade, assim como as muitas dimensões em relação ao processo de envelhecimento de maneira que possam proporcionar um amplo conhecimento teórico para contribuir melhorando a qualidade e eficiência no acolhimento as necessidades da população idosa.

Por fim, superados os obstáculos da pesquisa, tivemos um grande ganho de aprendizado ao compreender que a velhice não deve ser vista tão somente como o encerramento de um ciclo e que há muito o que fazer para melhorar a qualidade da vida das pessoas idosas.

REFERÊNCIAS

- BAZZA, A. B. A constituição da subjetividade no discurso do idoso sobre si. **Linguagem em (Dis)curso**, Santa Catarina, v. 16, n. 3, p. 449-464, 2016.
- BLESSMANN, E. J. Corporeidade e envelhecimento: o significado do corpo na velhice. **Estudos Interdisciplinares do Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 6, p. 21-39. 2004.
- BRASIL, Lei nº 1074/2003. **Estatuto do Idoso**. Brasília: DF, outubro de 2003.
- CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A.; SILVA, R. **Metodologia Científica**. 6 ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.
- FERRETO, L. E. Representação social no envelhecimento humano. In: MALAGUTTI, W.; BERGO, A. M. A. (Orgs.). **Abordagem interdisciplinar do idoso**. Rio de Janeiro: Rubio, 2010. p. 23-36.
- FIRMINO, H.. **Psicogeriatría**. Lisboa: Almedina, 2006.
- FURIATI, A. E. Aposentadoria e subjetividade: uma pesquisa com aposentados pela Usiminas na cidade de Ipatinga - MG. **XXXIV Encontro do ENANPAD**. 2010. Disponível em: < <http://www.anpad.org.br/admin/pdf/gpr2836.pdf>>. Acesso em: 25 de maio de 2019.
- GOLDFARB, D.C.; LOPES, R.G. DA C. Prefácio. Definindo a psicogerontologia. In: CÔRTE, B.; GOLDFARB, D.C.; LOPES, R.G. da C.(Orgs.). **Psicogerontologia: fundamentos e práticas**. 5 ed. Curitiba: Juruá Editora, 2009.
- GOLDFARB, D. C. Corpo e Temporalidade: Contribuição para uma Clínica do Envelhecimento. In: CÔRTE, B.; GOLDFARB, D.C.; LOPES, R.G. da C.(Orgs.). **Psicogerontologia: fundamentos e práticas**. 5 ed. Curitiba: Juruá Editora, 2009.
- GOLDFARB, D. C. **Corpo, tempo e envelhecimento**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1998.
- GORZONI, M.L.; JACOB FILHO, W. **Geriatría e gerontologia: o que todos devem saber**. São Paulo: Editora Roca; 2008.
- IBGE – INSTITUTO NACIONAL DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Características gerais dos domicílios e dos moradores: 2017. Rio de Janeiro: IBGE, 2018. Disponível em https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101566_informativo.pdf, acessado em 01/04/2019.
- PAPALIA, D. E., FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano**. Rio Grande do Sul: Artmed Editora, 2013.
- LIDZ, T. (1983). **A pessoa: seu desenvolvimento durante o ciclo vital**. Porto Alegre: Artes Médicas. Luca, M. M. B. L, 2003.
- LITVOC, J.; BRITO, F. C. **Envelhecimento: Prevenção e promoção da saúde**. São Paulo: Editora Atheneu, 2004.
- MERCADANTE, E. **Velhice: uma questão complexa**. In: CORTE, B.; MERCADANTE, E.F.; ARCURI, I.A. (Orgs.). **Velhice, Envelhecimento e complex (idade)**. São Paulo: Vetor 2005, p. 23-34.

MENEZES, T.M.O.; LOPES, R.L.M.; AZEVEDO, R.F. **A pessoa idosa e o corpo: uma transformação inevitável.** Rev. Eletr. Enf., Campinas, v. 11, n.3, p. 598-604, 2009.

MINAYO, M. C. S.; JÚNIOR COIMBRA, C. E. A. **Antropologia, saúde e envelhecimento.** Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2002.

MORAIS, E. N.; MORAIS, F. L.; LIMA, S.P.P. Características Biológicas e Psicológicas do Envelhecimento. **Revista Médica de Minas Gerais**, Belo Horizonte, v.20, n.1, p. 67-73, 2010.

NERI, A. L. **Desenvolvimento e envelhecimento: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas.** Campinas: Papirus, 2001.

PANOZZO, Eliana Andrade Lima; MONTEIRO, Janine Kieling. **Aposentadoria e saúde mental: uma revisão de literatura.** Cad. psicol. soc. trab., São Paulo, v. 16, n. 2, p. 199-209, dez. 2013. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-37172013000200005&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 05 jul. 2019.

PITANGA, Danielle de Andrade. **Velhice na cultura contemporânea.** 2006. 192 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) - Universidade Católica de Pernambuco, Recife, 2006.

RIBEIRO, J.A.B.; CAVALLI, A. S.; CAVALLI, M. O.; POGORZELSKI, L. V.; PRESTES, M. R.; RICARDO, L. I. S. **Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Porto Alegre, v.34, n.4, p. 969-984, 2012.

RODRIGUES, A. M. S. M. **O medo de envelhecer: e o papel do gerontólogo.** Portugal: Escopo, 2012.

SCHNEIDER, R. H.; IGARAY, T. Q. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos em Psicologia**, Campinas, v. 25, n.4, p. 585-593, 2008.

SANTOS, M. F. S. **Identidade e aposentadoria.** São Paulo: EPU, 1994.

SANTOS, M. F. S. Velhice: uma questão psico-social. **Temas em Psicologia**, Ribeirão Preto, v.3, n.2, p. 123-131, 1994.

STUART-HAMILTON, I. **A psicologia do envelhecimento: uma introdução.** 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.