



doi: <http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.41.112.A006>

Narrativas de mulheres sobre o processo de envelhecimento feminino: reflexões a partir de uma perspectiva psicanalítica

Women's narratives about the female aging process: reflections from a psychoanalytic perspective

Luiza Farias Miani
Universidade Estadual de Londrina
<http://orcid.org/0000-0003-1948-5661>
mianiluiza@gmail.com

Sílvia Nogueira Cordeiro
Universidade Estadual de Londrina
<http://orcid.org/0000-0003-0834-8610>

¹ A pesquisa relatada no manuscrito é fruto de um projeto de Iniciação Científica realizada com financiamento pelo Cnpq. Agradecemos às participantes por se disponibilizarem a contar um pouco de suas experiências particulares.

Resumo

Dados da Organização Mundial da Saúde indicam que a população idosa passará de 841 milhões para 2 bilhões até 2050. Podemos, portanto, constatar o envelhecimento populacional também como uma realidade brasileira. Pesquisas realizadas pelo IBGE em 2012 apontaram para um predomínio de mulheres nesse grupo etário, fenômeno conhecido como feminização da velhice. Frente a essa realidade, o objetivo deste estudo foi realizar a escuta de mulheres entre 60 e 70 anos que participam de grupos de convivência para terceira idade, de modo a conhecer como elas entendem e vivenciam o processo de envelhecimento. Trata-se de uma pesquisa descritiva com delineamento clínico qualitativo. As entrevistas foram realizadas via plataforma digital, foram realizadas leituras sucessivas dos materiais coletados e diário de campo. A técnica utilizada se deu a partir da análise temática. A partir da análise das entrevistas emergiram quatro categorias: “velha é sempre a outra”; “você vai envelhecendo as coisas vão ficando menos”; “está na hora de aposentar a velha” e “la tem bingo para estar sempre em comunicação com as pessoas”.

Palavras-chave: *Psicologia, Psicanálise, Envelhecimento, Feminino*

Abstract

Data from the World Health Organization indicate that the elderly population will increase from 841 million to 2 billion by 2050. Therefore, we can see population aging as a Brazilian reality as well. Research carried out by the IBGE in 2012 pointed to a predominance of women in this age group, a phenomenon known as the feminization of old age. Faced with this reality, the objective of this study was to listen to women between 60 and 70 years old who participate in social groups for the elderly, in order to know how they understand and experience the aging process. This is a descriptive research with a qualitative clinical design. The interviews were carried out via a digital platform, successive readings of the collected materials and field diary were carried out. The technique used was based on thematic analysis. From the analysis of the interviews, four categories emerged: Old is always the other, You get older, things are getting less, It's time for the old woman to retire and La has bingo to always be in communication with people.

Keywords: *Psychology, Psychoanalysis, Aging, Feminine*

Resumen

Datos de la Organización Mundial de la Salud indican que la población anciana aumentará de 841 millones a 2 mil millones en 2050. Por lo tanto, podemos ver el envejecimiento de la población también como una realidad brasileña. Investigaciones realizadas por el IBGE en 2012 señalaron un predominio de mujeres en ese grupo de edad, fenómeno conocido como feminización de la vejez. Ante esta realidad, el objetivo de este estudio fue escuchar a mujeres entre 60 y 70 años que participan en grupos sociales de ancianos, para conocer cómo comprenden y viven el proceso de envejecimiento. Se trata de una investigación descriptiva con un diseño clínico cualitativo. Las entrevistas se realizaron a través de una plataforma digital, se realizaron lecturas sucesivas de los materiales recolectados y diario de campo. La técnica utilizada se basó en el análisis temático. Del análisis de las entrevistas surgieron cuatro categorías: Viejo siempre es el otro, Te haces mayor, las cosas cada vez son menos, Es hora de que la vieja se jubile y La tiene bingo para estar siempre en comunicación con la gente.

Palabras clave: *Psicología, Psicoanálisis, Envejecimiento, Femenino*

Introdução

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), é considerado idoso todo indivíduo com 60 anos ou mais. A OMS estima que, em 2050, a população idosa passará de 841 milhões em decorrência do envelhecimento da população, resultado do fenômeno da longevidade, que se dá a partir dos avanços da medicina, que aumentaram a expectativa média de vida das pessoas (Organização das Nações Unidas no Brasil, 2014).

Um ponto importante a ser destacado é o fato de que, de acordo com o IBGE, existe um predomínio de mulheres nesse grupo etário, fenômeno conhecido como feminização da velhice (Brasil, 2012). O Departamento de Informática do Sistema Único de Saúde (DATASUS) corrobora este fato e mostra que, em todas as regiões brasileiras, existe uma maior proporção de mulheres em relação ao número de homens.

O envelhecimento é valorado na nossa sociedade de forma negativa, sendo associado exclusivamente a doenças. Apesar de não ser uma condição exclusiva do corpo biológico, é fato que ocorre uma série de implicações orgânicas, como por exemplo a perda da elasticidade da pele e o surgimento de doenças (Maximiano-Barreto, Andrade, Campos, Portes & Generoso, 2019).

Estudo realizado por Cozzolino, Gatti e Salles (2019) aponta também para uma certa negatividade atrelada ao processo de envelhecer. Os resultados da pesquisa demonstraram que, de acordo com os idosos, o envelhecimento estaria associado a palavras como doença, osteoporose, remédio e cansaço. Mas também apontam aspectos emocionais como a tristeza, o estresse, medo e sofrimento e aspectos sociais como desrespeito, abandono, criação de filhos e netos.

De acordo com Sousa, Lima, Cesar e Barros (2018), a velhice não pode ser analisada como um fenômeno homogêneo, sendo o gênero, inclusive, um dos principais fatores que influenciam o modo como a velhice se desenvolverá. Frente a isso, entende-se que as mulheres que estão vivenciando o envelhecimento enfrentam uma série de desafios particulares nos âmbitos biológico, psicológico e social específicos do gênero feminino.

De acordo com Figueiredo et al. (2007), as particularidades do envelhecimento do gênero feminino envolvem o fato de que, historicamente, a função da mulher se restringia

à preocupação com a família e com a casa. Seguindo essa lógica, no processo de envelhecimento, a mulher não teria tantos problemas, uma vez que sua atuação sempre se restringiu ao espaço doméstico.

Entretanto, houve uma mudança ao longo do tempo, do papel esperado da mulher dentro de uma determinada sociedade. O cenário atual é marcado por uma maior diversidade de possibilidades para a vida da mulher, como, por exemplo, a inserção dela no mercado de trabalho e uma participação mais ativa na vida pública. Esses elementos distanciam-se da mulher da década de 1950, 1960 e 1970 no Brasil, entendida a partir de um lugar social e natural totalmente vinculado à experiência da maternidade, cuidados da casa e da família. (Emídio, 2019)

Destacamos, então, algumas diferenças que caracterizam o envelhecimento feminino e masculino. De acordo com o estudo realizado por Figueiredo et al. (2007), elaborado a partir de entrevistas semiestruturadas com 20 idosos do Programa Terceira Idade em Ação – PTIA, a mulher apresenta uma melhor adaptação às perdas físicas, emocionais e sociais ocorridas na velhice. Os autores concluem que a mulher idosa consegue ser mais resistente e solidária. Além disso, o estudo sinalizou que a mulher está sempre buscando informações fundamentais para o autocuidado e a incorporação de atitudes mais saudáveis que levem a um envelhecimento com mais qualidade de vida.

Por outro lado, o estudo de Cozzolino, Gatti e Salles (2019) indicam que existem diversos elementos que intensificam a vulnerabilidade da mulher na velhice, como, por exemplo, “uma maior probabilidade de trabalho no setor informal, níveis de renda e escolaridade mais baixos, presença de doenças crônicas, incapacidades e isolamento social.” (p. 2). Também afirmam que durante o processo de envelhecimento é frequente o aparecimento de sentimentos de luto e vazio em relação ao futuro.

Além das mudanças que ocorrem no funcionamento biológico, do corpo, encontramos estudos que apontam para mudanças na vida social e cultural das mulheres nessa faixa etária entre os 60 e 70 anos. Silva, Nogueira, Junior, Coutinho e Freitas (2020) indicam que “o envelhecer feminino gera uma dicotomia entre perdas, ora com a valorização da experiência e sabedoria, ora pelas perdas e alterações de natureza física, como doenças e mudanças corporais.” (p. 2)

O mesmo estudo aponta que o gênero masculino está mais atravessado por características sociais capitalistas, que priorizam o capital e a produtividade do ser

humano. Dessa forma, com a aposentadoria, o homem passa a ter, como espaço de convivência, o recinto privado do lar, trocando a produtividade pela inatividade, além das perdas relativas a doenças e a morte. Portanto, a nova condição social dos homens idosos passa a ser determinante para uma série de perdas e limitações que influenciam a saúde física e emocional, desencadeando ou agravando doenças crônicas.

Cabe salientar que, a título deste trabalho, estamos tratando dos elementos do envelhecimento que cabem especificamente ao gênero feminino. Desse modo, pensando nas alterações biológicas específicas do processo de envelhecimento feminino, podemos destacar um período importante da vida da mulher conhecido como menopausa. Esse processo se inicia por volta dos 40 anos, é denominado de climatério e é marcado pela transição fisiológica do período reprodutivo para o não reprodutivo, em que corpo da mulher sofre diversas mudanças hormonais que se estendem até menopausa propriamente, isto é, quando não há mais ciclo menstrual. Os principais sintomas correspondem a ondas de calor intenso, sudorese, palpitações, diminuição do desejo sexual e cefaleia. (Maximiano-Barreto et al., 2019).

Beauvoir (1986) demarca que a velhice é entendida como um processo dinâmico em que um certo tipo de mudança ocorre na vida do sujeito de modo irreversível e desfavorável, podendo, inclusive, ser considerado como um declínio. Entretanto, a autora acrescenta que envelhecimento não pode ser entendido apenas como um fato biológico, mas também como um fato cultural, em que determinados comportamentos passam a ser característicos da idade a partir de uma determinada cultura.

Vilhena, Novaes e Rosa (2014) também apontam que, para além dos marcadores biológicos, o envelhecimento está associado à cultura, isto é, existe uma relação do sujeito envelhecido com as construções culturais nos diferentes tempos e essa relação reflete nas diferentes subjetividades. Como exemplo, os autores abordam que, frente ao processo natural de envelhecimento do corpo, a ciência e o ramo farmacêutico desenvolvem mecanismos para retardar o processo através da reposição hormonal, cirurgias, cosméticos e tratamentos estéticos e rejuvenescedores. Vale destacar que esses procedimentos são criados especialmente com o objetivo de atingir o público feminino.

Apesar disso, um elemento que atravessa o processo de envelhecimento seria o próprio sistema capitalista em que o sujeito está inserido. Foucault (2017) ressalta que o capitalismo foi responsável por um investimento no corpo vivo, buscando extrair dele o

máximo das suas potencialidades produtivas para inseri-lo na dinâmica econômica da sociedade. Dessa forma, o corpo envelhecido não pertenceria a essa lógica produtivista e sofreria uma exclusão da rede econômica.

Pensando nesses elementos que constituem o processo de envelhecimento feminino e a importância da constituição de espaços de fala e escuta dessas mulheres, surge o interesse por ambientes que permitam às mulheres que estão vivenciando essa fase juntar-se para a troca de experiências sentimentais, experiências de vida e percepções. Frente a isso, destacamos os grupos de convivência para a terceira idade como um espaço onde essas mulheres podem desenvolver atividades, acessar informações e interagir com outras pessoas.

De acordo com o Conselho Federal de Psicologia (2008), esses grupos se configuram como um espaço onde ocorrem diversas atividades, como, por exemplo: reuniões para autoconhecimento e palestras sobre saúde e educação, festas em datas comemorativas, passeios e entre outros. O estudo de Rizzolli e Surdi (2010) constata benefícios da participação da mulher idosa em grupos de convivência. Os autores identificaram uma prevalência da visão positiva sobre o envelhecimento nos participantes dos grupos. Além disso, enfatizam mudanças significativas na autoestima e na saúde física.

Importante ressaltar que diferentes estudos apontam que há um predomínio de mulheres participantes de grupos para terceira idade. Como, por exemplo, o estudo de Glidden (2019), que aponta essa predominância e complementa com o fato de que as mulheres costumam aderir mais facilmente a projetos de autocuidado e saúde. Em contrapartida, observa-se uma resistência masculina quanto à participação nos grupos, apontando, inclusive, um certo preconceito por parte dos homens em integrar um grupo de idosos.

Ainda pensando nos diferentes espaços que podem funcionar como um ambiente potencializador de bem estar para a terceira idade, Azevedo et al. (2019) consideram que o ato de praticar exercícios aumenta a qualidade de vida da pessoa idosa, uma vez que proporciona mais energia e mais desejo de fazer as coisas; além disso, alivia os possíveis problemas de depressão do idoso. Os autores também afirmam que o momento de atividade física, além de trazer benefícios para a saúde, pode se configurar como um espaço de socialização.

Sobre a importância da prática de exercícios físicos na terceira idade, Vieira (2013) afirma que o envolvimento do idoso em atividades sociais contribui de modo muito positivo para a cognição, longevidade, funcionalidade e, principalmente, para a manutenção da sua rede social, possibilitando trocas, auxílios e a noção de pertencimento. Sendo assim, entende-se que os grupos de atividades físicas podem atuar como importantes fontes de suporte social, potencializando perspectivas otimistas de futuro nos idosos participantes.

Partindo, portanto, dos múltiplos elementos que compõem o envelhecer feminino, físicos, sociais, culturais, podemos supor que esses aspectos, conseqüentemente, aparecerão atrelados aos pensamentos que orientam os modos de viver nessa fase da vida. Por isso, é preciso também analisar dimensões psíquicas do processo de envelhecimento feminino. A seguir trataremos dos aspectos emocionais do envelhecimento.

Aspectos psíquicos do envelhecimento

Adentrando mais especificamente os estudos psicanalíticos, Freud empenha boa parte de sua teoria para compreender o inconsciente e suas diferentes formas de manifestação e, a interesse desse estudo, vale ressaltar a relação do inconsciente com o envelhecimento. Partiremos da ideia de que o objeto de estudo da Psicanálise é o inconsciente, caracterizado por um funcionamento e uma constituição que ignora a lógica cronológica e temporal. Em seus estudos, Freud desenvolve a tese fundamental para a Psicanálise de que os conteúdos do inconsciente não envelhecem (Freud, 1915/1974).

Sobre o Inconsciente, o autor afirma que “os processos inconscientes dispensam pouca atenção à realidade. Estão sujeitos ao princípio do prazer, [...] [e são também] atemporais, isto é, não são ordenados temporalmente, não se alteram com a passagem do tempo; não têm qualquer referência ao tempo.” (p. 214). Sobre esse conceito, estudos mais atuais caminham para a lógica de que, a partir da concepção freudiana, o sujeito do inconsciente não envelhece (Mucida, 2019).

Freud, em “Sobre a Transitoriedade”, afirma que (1915) “vemos a beleza do corpo humano se desvanecer de nossa própria vida, mas esta efemeridade acrescenta, com seus estímulos, uma nova beleza”. Nesse sentido, podemos destacar o corpo e a imagem enquanto partes de um sujeito psíquico em constante mudanças. Apesar disso, o autor

demarca que o inconsciente não possui representação alguma do que seria morrer ou deixar de existir. (1917/2000)

Podemos destacar, a partir de estudos mais atuais, que, em um determinado momento, ocorre o desencontro entre o inconsciente atemporal e o corpo envelhecido, isto é, quando o sujeito se olha no espelho, depara-se com uma imagem com a qual ela não se identifica. De acordo com Berlinck (2000), esse acontecimento pode ser chamado de envelhescência, uma discrepância entre a imagem inconsciente do corpo e a imagem refletida. O autor enfatiza que há um encontro-desencontro de uma alma sem idade com o corpo que envelhece.

Sobre esse desencontro, Freud, em seu estudo “Introdução ao narcisismo” (1914), apresenta dois conceitos que podem contribuir para a discussão deste trabalho: o conceito de narcisismo e o conceito de Eu ideal. De acordo com o autor, narcisismo seria a fase inicial do desenvolvimento do Eu, ou seja, o início da vida psíquica, fase na qual o objeto de investimento pulsional é o próprio Eu. Desse modo, pontua que existe um narcisismo primário na criança, isto é, quando a criança toma a si mesmo como ideal.

O autor afirma que, ao crescer, o homem não está disposto a renunciar à perfeição narcisista de sua infância. Com isso procura recuperá-la sob a nova forma de um Eu ideal. O que ele faz, então, é projetar diante de si, como sendo seu ideal, o substituto do narcisismo perdido de sua infância na qual ele era o seu próprio ideal. De acordo com Freud, o narcisismo do indivíduo surge deslocado em direção a esse novo Eu ideal, o qual, como o Eu infantil, se acha possuído de toda perfeição de valor.

A partir dessas considerações podemos constatar que, durante o envelhecimento, podem ocorrer momentos em que o narcisismo é muito ferido, levando a uma repetição do que ocorreu na infância e uma busca por recuperá-lo sob a forma do Eu ideal, podendo ocorrer uma regressão (Freud, 1914). Mais especificamente, na velhice, o encontro com algumas modificações corporais e na imagem, como rugas, cabelos brancos e a elasticidade da pele, pode provocar o surgimento de alguns sintomas.

Seguindo os estudos, autores contemporâneos, a partir de Freud, vão dar seguimento às pesquisas sobre esses temas. De acordo com Ferenczi (1926), nessa fase da vida, a libido se encontra escassa e o sujeito necessita de um mínimo de investimento narcísico para sobreviver. Dessa forma, ele retira parte, ou toda, libido do mundo externo,

e passa a se interessar cada vez mais por suas memórias. Essa nova organização libidinal se configura como um novo ciclo, referente à última fase do desenvolvimento psíquico.

Ainda, sob o vértice da Psicanálise, Freud proferiu algumas limitações no que se refere ao tratamento analítico com idosos. Entretanto, de acordo com o autor, cabe ao analista se colocar frente às questões que permeiam sua época. Em sua obra “O mal-estar na civilização” (1930), observa que a Psicanálise deve responder às questões advindas do mal-estar da cultura nos diferentes momentos históricos, uma vez que o mal estar cultural de cada época exerce efeitos sobre o sujeito. Desse modo, podemos entender que o envelhecimento se tornou, nos anos 1990 e 2000, uma forma de mal-estar cultural e, a partir do crescente número populacional de idosos, entende-se ser preciso um olhar voltado para esses sujeitos.

Os elementos sobre o processo de envelhecimento apresentados acima podem estar associados com o que Freud apresenta em “O infamiliar” (1919). O psicanalista detalha que alguns elementos da vida podem vir à tona de forma infamiliar, isto é, algo que seria considerado assustador porque não seria conhecido e familiar. Mais especificamente, o autor pontua que aquilo que é inovador torna-se facilmente assustador. Pensando nisso, pode-se entender que vários processos e descobertas que ocorrem no processo de envelhecimento são da ordem do infamiliar.

Em “O mal estar na civilização” (1930), Freud estabelece as três fontes de sofrimento psíquico: o corpo, que é fadado ao declínio e à dissolução, o mundo externo e suas forças destruidoras e as relações com os outros seres humanos. São esses três âmbitos, extremamente importantes, inclusive, que constantemente atravessam os estudos a respeito do envelhecimento.

Psicanalistas contemporâneos, seguindo a trilha de Freud, consideram que o envelhecimento é entendido como um processo que ocorre no organismo desde o nascimento até a morte e que cada época e cada cultura apresenta a velhice de forma diferenciada (Mucida, 2019). Vale ressaltar que os avanços científicos e tecnológicos do último século trouxeram mudanças significativas na expectativa de vida da população, diferenciando a compreensão do processo do envelhecimento do início do século. Entende-se, mesmo assim, que os conceitos da psicanálise são importantes para o entendimento do processo do envelhecimento. Tais conceitos serão pontos de referência para articular a vivência de mulheres idosas com a teoria psicanalítica.

Objetivos

Nesse contexto, a pergunta que norteou este estudo foi como mulheres que participam de grupos de convivência para terceira idade entendem e vivenciam o processo de envelhecimento?

Método

Tipo de Estudo

Trata-se de uma pesquisa descritiva com delineamento clínico qualitativo, conforme proposto por Turato (2003).

Participantes

Participaram do estudo oito mulheres entre 60 e 78 anos dispostas a relatar sua perspectiva a respeito do processo de envelhecimento. As mulheres que se disponibilizaram para participar da pesquisa foram motivadas a refletir sobre suas experiências com envelhecimento e relatá-las. A divulgação da pesquisa foi feita através de grupos de convivência virtual para terceira idade.

Como critério de inclusão destacamos a ausência de comprometimentos cognitivos e psiquiátricos e doenças graves.

Vale ressaltar que todas as participantes do estudo foram esclarecidas sobre a pesquisa, concordaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido – TCLE'. Foi assegurado o sigilo das participantes em todas as etapas do processo.

Coleta de Dados

A coleta de dados foi realizada de forma virtual em função da pandemia COVID-19. Foram realizadas entrevistas semidirigidas a partir de um roteiro de entrevistas elaborado com questões abertas conforme proposto por Bleger (1998). Considera-se que a entrevista é um instrumento fundamental da pesquisa qualitativa, pois permite somar dados do conteúdo, como entonação de voz, gestos e emoções, que poderão ser observadas e registradas. (Bleger,1998)

Análise de Dados

Os dados foram analisados a partir de leituras sucessivas dos materiais coletados, diário de campo e entrevistas transcritas na íntegra. A técnica utilizada se deu a partir da análise temática, que consiste em descobrir unidades de sentido que compõem uma comunicação cuja presença ou frequência dê significado ao objetivo analítico visado. (Bardim, 1997)

O presente projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo seres humanos da Universidade Estadual de Londrina – CAAE: 04001218.0.0000.5231, atendendo princípios éticos contidos na resolução 466/12 e 510/16 conforme determinado pelo Conselho Nacional de Saúde.

Resultados e Discussão

Caracterização da Participantes

O quadro a seguir destaca as principais características das mulheres que participaram do estudo. Os nomes presentes no quadro são fictícios com o objetivo de preservar a privacidade das participantes.

Tabela 1 - Caracterização dos sujeitos participantes do estudo.

Participante	Idade	Estado Civil	Profissão	Número de filhos	Religião
Ana	60	Solteira	Assistente social aposentada	0	Católica
Júlia	60	Casada	Aposentada	3	Católica
Carol	64	Casada	Aposentada	2	Católica
Maria	68	Viúva	Supervisora de Limpeza e Costureira aposentada	1	-
Sandra	69	Casada	Professora aposentada	3	Católica
Celina	70	Solteira	Técnica em secretariado aposentada	0	Católica
Amanda	73	Viúva	Aposentada	1	Católica
Rosana	78	Viúva	Costureira aposentada	6	Católica

Observando o Quadro 1, podemos destacar que, no grupo de mulheres entrevistadas, há três participantes acima de 70 anos e duas delas eram solteiras e não tinham filhos. Além disso, apenas uma relatou não ter religião.

Análise das Entrevistas

A partir da análise das entrevistas emergiram quatro categorias de análise, a saber: “Velha é sempre a outra”, “Você vai envelhecendo as coisas vão ficando menos”, “Está na hora de aposentar a velha” e “Lá tem bingo para estar sempre em comunicação com as pessoas”.

“Velha é sempre a outra”

Nessa categoria foram agrupadas falas que evidenciam a dificuldade das mulheres de perceber as marcas da velhice e se localizar no processo de envelhecimento, refletindo na presença de angústia e estranheza sobre sua condição. Essa categoria vai apresentar reflexões sobre a dificuldade dessas mulheres de realizar o reconhecimento do lugar em que se encontram.

“Minha diversão é lá com os idosos (no grupo de convivência) eu gosto muito de lá, mas eu não me sinto velha não, tem uns probleminhas de saúde, tem a pele manchada, mas eu não me sinto não” (Ana)

“Estou envelhecendo muito rápido a pele, não o pensamento, meu pensamento não é dessa idade não” (Júlia)

Observamos, nas falas acima, momentos durante as entrevistas em que as participantes afirmam não serem velhas e, inclusive, pertencerem a um grupo em que as outras integrantes são velhas, exceto elas. Destacamos aqui a forma como o sujeito não consegue assumir sua condição e como o velho é sempre o outro com quem parece não haver reconhecimento possível. Melhor dizendo, é como se a velhice não pertencesse ao sujeito que fala, apenas ao outro.

Desde o início de seus estudos, Freud (1914) destacou o funcionamento do aparelho psíquico a partir da relação com o outro. Dessa forma, entende-se que não existe um eu sem as marcas identificatórias e estas passam pelo outro. Com isso, a pessoa idosa também se reconhece no olhar dos outros e, quando um olhar faz o sujeito se deparar com sua própria imagem e essa se encontra envelhecida, há um estranhamento.

Pensando nesse estranhamento, retomamos o que Freud (1919) assinala sobre o “infamiliar”, ou seja, aquilo que “é aterrorizante, que remete ao velho conhecido, há muito íntimo.” (p. 47) Desse modo, de acordo com o autor, o infamiliar se refere a algo oculto que foi recalcado pelo sujeito e, de alguma forma, veio à tona através de uma sensação de angústia que o sujeito não reconhece. Com isso, o reflexo do corpo envelhecido, seja no espelho seja através de outra pessoa, pode gerar uma sensação inquietante de estranheza.

Como exemplo do que foi mencionado acima, podemos destacar uma situação que uma das mulheres entrevistadas conta:

“Encontrei uma amiga de infância na rua esses dias, depois de tantos anos sem vê-la e ela estava acabada, eu estou inteirona.” (Carol)

Esse termo “inteira” utilizado pela entrevistada pode dizer respeito não apenas à aparência física, mas sim, ao seu sentimento de que a idade não lhe arrancou nada, de que o envelhecimento não lhe custou uma parte de si. A amiga sofreu as mudanças do passar dos anos, ela não.

Nesse contato com o outro, revela-se uma imagem não esperada que assusta e ameaça. Nesse momento de estranheza, pode estar presente algo do íntimo e ao mesmo tempo estranho que o sujeito parece não conseguir reconhecer como próprio. Como consequência, o sujeito estranha e se angustia com o surgimento desse elemento inquietante. Ao mesmo tempo, se por algum motivo há um encontro com esse corpo envelhecido, há um sentimento de negação, como afirmou uma das participantes sinalizando seu desejo de não transparecer o seu envelhecimento:

“Eu queria que ficasse com a idade, mas com cara de nova.” (Ana)

Nessa fala podemos observar o modo como a aparência de um corpo envelhecido é angustiante. Como se o problema não estivesse na idade em si, mas sim nas mudanças que vêm com o passar dos anos. Essa preocupação pode estar relacionada com a iniciativa do ramo farmacêutico e científico para que, cada vez mais, corpos envelhecidos, especialmente femininos, não aparentem suas reais marcas do envelhecer. Existe um entendimento de que o corpo precisa estar dentro dos padrões estéticos para ser aceito socialmente e, muitas vezes, internamente também.

Com isso, entende-se que o envelhecimento no corpo está atravessado por questões psíquicas e culturais que envolvem, muitas vezes, uma dificuldade em aceitar e

identificar marcas do envelhecimento. Por outro lado, a sabedoria e experiência adquirida com o passar do tempo é valorizado.

“Você vai envelhecendo as coisas vão ficando menos”

Essa categoria recebeu o nome da fala literal de uma das participantes que retrata com muita clareza um elemento muito presente no processo de envelhecimento: as perdas. Essa categoria vai abordar questões que permeiam os processos de luto e perdas na velhice.

“Então o corpo vai se desfazendo, a gente sente isso, a memória já vai diminuindo, as forças também vão ficando menos, eu corria, agora eu não consigo mais fazer isso né, é mais devagar, então conforme você vai envelhecendo as coisas vão ficando menos” (Maria)

“A fase ativa da mulher é uma coisa, mas quando envelhece fica um pouco diferente, é muito diferente, você já não menstrua, aí aparecem outros problemas” (Sandra)

“Algo que muda principalmente é a relação sexual, que depois de um certo tempo já vai modificando o corpo, os hormônios também modificam, o casal se torna assim, como dois amigos mesmo” (Celina)

Vale destacar que, em uma das falas acima, a menstruação aparece como um elemento importante da feminilidade, caracterizando a “fase ativa da vida da mulher” e, a partir disso, pode-se realizar um paralelo com um pensamento da teoria psicanalítica. Freud (1915) detalha que ocorre um processo muito doloroso para o sujeito em que ele não consegue desapegar de sua libido certos objetos e renunciar aos perdidos, mesmo quando há um substituto em vista. Dessa forma, mesmo aparecendo como um processo “natural” da vida da mulher, parar de menstruar se configura com um processo de perda, um processo de luto.

Essa ideia pode exemplificar o que Simone de Beauvoir (1990) traz em sua obra: o fato de que a velhice se configura como um além da vida, uma experiência que não há nenhum registro interior, isto é, envelhecer é uma construção única que não possui registros. Desse modo, ao envelhecer, o sujeito entra em contato com uma série de processos de luto, perdas e finitudes de forma singular e subjetiva.

Além disso, pensando nos relatos das entrevistadas, há uma ideia de que o corpo envelhecido mostra sinais da finitude, o idoso se desvincula da ideia onipotente da vida e começa a encarar a morte. Como apontado acima, Freud (1915) considera que o reconhecimento da finitude implica um aumento de valor; de acordo com o autor, “a limitação da possibilidade de uma fruição eleva o valor dessa fruição” (p. 184). Entretanto, para Freud, reconhecer a finitude de algo não deveria influenciar a alegria que daquele elemento deriva, isto é, as coisas não deveriam perder seus valores a partir do reconhecimento da limitação temporal.

Entretanto, de acordo com os relatos das entrevistas, parece que, ao se deparar com a finitude, as mulheres se viam desinvestidas de alguma forma. Esse elemento pode ser exemplificado na fala de uma das entrevistadas:

“Agora eu já tô velha não tem nem graça mais.” (Celina)

Essa fala exemplifica que o envelhecer vem carregado de perdas, inclusive de perda de desejos, investimentos e vontades. Desse modo, objetivos que não foram alcançados até uma determinada idade passam a não serem mais investidos, porque de fato, alguns objetivos não poderão ser alcançados passam a ser considerados como coisas que não podem mais ser conquistadas.

Nesse sentido, Freud (1915) acrescenta a ideia de que há uma força contra o luto que pode gerar essa diminuição de valor nas coisas ao identificar suas finitudes. Melhor dizendo, ocorre uma antecipação de luto pela morte dessa mesma beleza. Com isso, mesmo que ainda existissem condições concretas para a realização de alguns desejos, existe uma antecipação da impossibilidade.

Sobre esse luto experienciado, o psicanalista pontua que o processo de luto consiste na perda de valor de alguns bens ao perceber sua finitude, isto é, estão preparados para renunciar permanentemente a algo que não se revelou como eternamente duradouro. Entretanto, Freud acrescenta que o processo de luto chega a um fim e, como resultado, a libido fica livre para um novo objeto (Freud, 1915).

Pensando nisso, muitos são os processos de luto vivenciados durante o envelhecimento. Diferentes perdas ocorrem, sejam elas corporais, fisiológicas, sociais ou psíquicas, entre outras. Como exemplo, a seguir foram destacadas falas de entrevistadas de demarcaram essas perdas:

“Não consigo mais correr, não consigo mais fazer as tarefas da casa” (Ana)

“Não sirvo mais para executar o trabalho que passei tantos anos fazendo.”

(Sandra)

Essas são falas que exemplificam como as mulheres sentiam as mudanças de possibilidade de comportamentos e funções. Entretanto, até aqui destacamos as perdas pelos quais um processo de envelhecimento é vivenciado. Seguimos adiante, pensando um pouco sobre como seria o movimento para o sujeito ao perceber a situação de perdas que constantemente vivencia.

Em seus estudos, Freud (1915) ressalta que a libido apresenta uma grande resistência de abandonar posições prazerosas e, com o tempo, a ausência do objeto obriga um desligamento muito doloroso. Esse processo se encerra quando o ego percebe que está livre para novos investimentos. Com isso, nos questionamos se, ao envelhecer e se deparar com perdas, é possível também realizar novos investimentos.

A respeito desse assunto, o autor pontua que o processo ocorre nos “jovens e ativos” (p.3), abrindo espaço para pensarmos se no processo de envelhecimento há ou não libido livre para ser investida em novos objetos. Freud afirma que, na velhice, as defesas estariam profundamente assentadas e, por isso, não haveria tempo o suficiente para mudanças subjetivas (Freud, 1915). Isto é, se a relação tempo vivido e tempo restante de vida possui alguma influência na libido, que pode estar disponível para novos investimentos.

“Está na hora de aposentar a velha”

Essa categoria foi pensada a partir da lógica que o sistema capitalista adota a respeito do envelhecimento. Há uma ideia de que, a partir de uma idade, muito semelhante com a idade que marca a velhice, o sujeito não é mais considerado produtivo socialmente. Por isso, é como se, em um determinado momento, a sociedade dissesse “está na hora de aposentar a velha”, como se aposenta um objeto que não tem mais utilidade. É sobre esse pensamento que essa categoria vai avançar em suas discussões.

“No dia que eu recebi o meu papel da prefeitura falando “você tá aposentada” a partir do dia 15 de março então você não vem mais ao trabalho, aí eu cheguei em casa peguei o meu relógio despertador e joguei no lixo. É porque quando você trabalha você fica escravo do relógio” (Amanda).

“Eu estava assim nas reuniões (do grupo de convivência para terceira idade) e eu estava pensando assim o que eu estou fazendo aqui, deveria tá trabalhando, parece que eu me sentia muito inútil, mas daí a gente vai se adaptando e fomos em frente” (Júlia).

“Essa daqui é a foto da minha aposentadoria que eu recebi uma placa de honra ao mérito pelos serviços prestados aí olha a cor do meu cabelo aí foi a última vez que eu pinte o cabelo” (Sandra).

Esses recortes das narrativas mostram como a passagem para a aposentadoria foi outro elemento muito presente. Em diversos momentos, as mulheres relataram as angústias de sair da função de “trabalhadora” ou “profissional” e se tornar uma “aposentada”. Algumas, inclusive, se apresentaram como aposentadas antes mesmo de dizer seus nomes. Nos limites do público alvo desse trabalho, destacamos que alguns relatos foram preenchidos de uma estranheza de se visualizar nesse novo lugar e outras pareciam estar curiosas pelo que estava por vir.

Existe uma relação entre a produtividade que um sujeito é capaz de gerar na sociedade e o valor social que receberá dela. Melhor dizendo, quanto mais aquela pessoa produz, mais valorizada será pelo sistema capitalista. O envelhecimento, no caso, a partir de uma idade mais avançada, é entendido como um marcador que simboliza que aquele sujeito não mais produzirá como um jovem. Dessa forma, não mais servirá como um jovem.

Como exemplo do que foi descrito acima, podemos destacar o ato de uma das participantes em parar de pintar o cabelo ao se aposentar. Pode-se entender isso de forma simbólica, como um investimento que foi interrompido, ou melhor, como demarcação do fato de que, ao se aposentar, o corpo estaria livre para envelhecer, evidenciando o fim de uma vida útil. Um contraponto seria questionar o que essas mulheres estariam fazendo para se autorizarem a viver de forma mais autêntica com elas mesmas. Isto é, como seria possível para essas mulheres, para além da noção de vida útil, ressignificar sua função e se permitirem viver enquanto elas mesmas.

Quando a entrevistada diz se sentir inútil no grupo de convivência, pode exemplificar o que afirma Mucida (2019): “muitos aposentados demonstram constrangimento com suas condições atuais, e não raro, surge o sentimento de culpa advindo pela não inserção na produção de bens socialmente valorizados” (p. 86). Aqui

observamos um primeiro passo para a elaboração do experienciado por essa mulher após anos exercendo uma função profissional.

O processo de aposentadoria pode ser compreendido como uma elaboração de um luto. De acordo com Freud (1917), “ter sido arrancado de uma porção de coisas sem sair do lugar: eis uma descrição precisa e pungente do estado psíquico do enlutado.” (p. 14) Sendo assim, o ato de se desligar de uma atividade a que passou boa parte de sua vida se dedicando não constitui uma tarefa fácil.

Freud, em seu texto “Inibição, sintoma e angústia” (1926), apresenta um elemento muito importante, que vale pontuar aqui: o autor especifica que, no caso do processo de luto, o Eu é solicitado para uma tarefa psíquica particularmente difícil, resultando em um empobrecimento da energia disponível (Luto pela perda da juventude). Esse processo se assemelha ao movimento que se pode observar durante o processo de envelhecimento, em que uma série de lutos são instalados. Pode-se exemplificar a questão com a fala de uma entrevistada:

“foi um pouco difícil eu não estava trabalhando não estava saindo de casa parece que deu um arrependimento de ter aposentado, mas daí com o tempo fui me acostumando.” (Júlia)

A partir do que foi pensado acima, foi possível notar como o tema da aposentadoria foi central durante as entrevistas. Essa vivência foi detalhada por diferentes mulheres como algo que ainda estavam elaborando e de que estavam se despedindo, de certa forma, de suas figuras profissionais.

“Lá tem bingo para estar sempre em comunicação com as pessoas”

Para esse ponto, vale destacar que todas as entrevistadas que participaram da pesquisa frequentavam o mesmo grupo de convivência. A partir disso, observou-se uma forte presença, no discurso dessas mulheres, da importância dos grupos de convivência em suas vidas. Em vários momentos afirmavam sua relação com o grupo, como, por exemplo, a fala que deu título a essa categoria. Pensando nisso, o objetivo é realizar reflexões sobre uma possibilidade de encontro para essas mulheres que auxiliem a vivenciar os diferentes fenômenos presentes no processo de envelhecimento.

“Lá tem bingo para estar sempre em comunicação com as pessoas e assim faz a gente esquecer da solidão” (Carol).

“É uma diversão, tem uns bailes, é muito bom, eu acho que todas as pessoas deveriam participar porque reaviva a gente né, dá mais ânimo[...] tem várias coisas lá que ajuda mesmo, as pessoas ficam mais felizes, se comunicam mais, a gente tem as amigas que você nunca pensou que ia conhecer ali o lugar” (Maria).

As duas falas acima exemplificam o que praticamente todas as entrevistadas trouxeram em algum momento da entrevista: o quanto era positivo o contato com os integrantes e com o espaço do grupo de convivência. Em diferentes falas, ressaltou-se a interação social, a atividade física e social e o acolhimento vivenciado nesse espaço.

Observou-se, a partir das entrevistas, que o grupo de convivência tinha uma importância no âmbito social como um meio de acesso à saúde e à cultura. Essa importância ganhou força por conta do contexto de pandemia devido à Covid-19. Muitas pontuaram que o fato de terem se isolado e sido impedidas de estarem com seus familiares e amigos gerou muita angústia. Como, por exemplo, mostra a fala de uma das entrevistadas:

“as coisas ficaram mais complicadas com essa pandemia, ficamos muito dentro de casa e as coisas vão ficando cada vez mais difíceis, no começo eu fiquei com muito medo, eu estava meio com pânico, não saía de casa.” (Rosana).

Essa fala demonstra a angústia vivenciada durante a pandemia e, paralelamente a isso, as participantes destacaram a importância do fato de que mantiveram o contato com o grupo de forma virtual. Várias participantes pontuaram como foi fundamental para a socialização e para que pudessem compartilhar um pouco das suas angústias durante o isolamento.

Além disso, muitas mulheres destacaram o grupo como um ambiente em que puderam realizar atividades físicas, se mantiveram ativas. Destacam melhora nas dores musculares e na execução das tarefas diárias. Mas, como afirma uma das entrevistadas, no caso da interrupção das atividades físicas:

“Daí você fica dentro de casa murcinha, triste só esperando que as pessoas deem as coisas na mão e acaba ficando doente porque a sua circulação, o sangue, não é mais aquelas coisas, as juntas vão ficando rígidas, então tem que fazer alguma coisa, tipo natação, participar lá no grupo de caminhadas, participar para não ficar ali só cuidando de neto e filhos.” (Celina).

Dessa forma, pensamos que os grupos de idosos se apresentam como uma alternativa possível, capaz de favorecer fatores psíquicos e sociais, de modo a potencializar a autoestima e bem estar da mulher idosa. Além disso, funciona como um espaço de ampliação da rede social e promoção da saúde.

Considerações finais

Pode-se constatar que o processo de envelhecimento está marcado por diferentes mudanças no funcionamento cognitivo e mental, bem como por alterações nas relações interpessoais e na dinâmica social.

Observou-se também que, apesar do envelhecimento ser uma experiência muito particular, alguns elementos se repetiram, como, por exemplo, a dificuldade de se reconhecer enquanto pertencente a esse processo, as diversas perdas e lutos que acompanham essa fase, o marco da aposentadoria e seus significados e desdobramentos e a importância da identificação das mulheres com o grupo de convivência.

Além disso, acreditamos que as entrevistas realizadas podem ter servido como um espaço breve de escuta das mulheres para que pudessem relatar como sentem e vivenciam o envelhecer. Durante as entrevistas, apareceram os diversos elementos do envelhecimento de forma subjetiva, isto é, cada mulher descreveu sua própria perspectiva de como eram vivenciados os fenômenos do envelhecimento.

Vale destacar que, no limite deste trabalho, foram realizadas reflexões a partir das entrevistas com um grupo específico de mulheres. Mulheres essas que frequentam grupos de convivência e se caracterizam como um recorte específico social, cultural e econômico da população. Com isso, ressaltamos a importância de ouvir também mulheres que estão em outros espaços, em outros contextos e com outras experiências.

Referências

Azevedo, E. R. de et al. (2019). Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 41(2). Recuperado de: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/P39RDpYbhq47KTCqgkg5m7m/?lang=pt#>

Bardin, L. (1997). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.

- Beauvoir, S. de. (1986). *A velhice* (Tradução de Maria Helena Franco Monteiro. 2. ed.), Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Berlinck, M. T. (2000). *Psicopatologia fundamental*. São Paulo: Escuta.
- Bleger, J. (1998). *Temas de psicologia: Entrevistas e grupos*. São Paulo: Martins Fontes.
- Brasil. Ministério da Saúde. (2012). Departamento de Informática do Sistema Único de Saúde (DATASUS). *Indicadores Demográficos*. Proporção de idosos por sexo segundo região no período de 2012. Recuperado de: <<http://tabnet.datasus.gov.br/cgi/ta b c g i.e x e?idb2012/a14.def>>
- Breuer, J., & Freud, S. (1969). Estudos sobre a histeria. In *Obras Completas* (vol. II). Rio de Janeiro: Imago.
- Conselho Federal de Psicologia. (2008). *Envelhecimento e subjetividade: Desafios para uma cultura de compromisso social*. Brasília, DF, p. 196. ISBN: 978-85-89208-10-9.
- Cozzolino, A. S. M., Gatti, A. L., & Salles, R. J. (2019). Atividade, sentimentos e percepções de mulheres diante do processo de envelhecimento. *Bol. Acad. Paul. Psicol.* São Paulo, 39(96). Recuperado de: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2019000100004&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 07 abr. 2021.
- Emídio, T. S., & Gigeck, T. (2019). Elas não querem ser mães: algumas reflexões sobre a escolha pela não maternidade na atualidade. *Trivium - Estudos Interdisciplinares*, 11(2), 186-197. <https://dx.doi.org/10.18379/2176-4891.2019v2p.186>
- Ferenczi, S. (1926). Contra-indicações da técnica ativa. In *Obras completas* (vol. III). São Paulo: Martins Fontes.
- Figueiredo M. L. F., Tyrre, M. A. R., Carvalho, C. M. R. G. de, Luz, M. H. B. A., Amorim, F. C. M & Loiola, N. L. de A. (2007). As diferenças de gênero na velhice. *Revista Brasileira Enfermagem*, Brasília, 60(4), 422-7.
- Foucault, M. (2017). *História da sexualidade I: a vontade de saber*. Rio de Janeiro/São Paulo: Paz e Terra.
- Freud, S. (1914/1974). Sobre o narcisismo: Uma introdução. *Edição standart brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud (ESB)*. (Vol. XIV), Rio de Janeiro: Imago.
- Freud, S. (1915/1974). O inconsciente. *Edição standart brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud (ESB)*. (Vol. XIV), Rio de Janeiro: Imago.

- Freud, S. (1915/1974). As pulsões e suas vicissitudes. *Edição standart brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud (ESB)*. (Vol. XIV), Rio de Janeiro: Imago,
- Freud, S. (1915/1974). Sobre a transitoriedade. *Edição standart brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud (ESB)*. (Vol. XIV), Rio de Janeiro: Imago.
- Freud, S. (1917/1974). Luto e melancolia. *Edição standart brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud (ESB)*. (Vol. XIV), Rio de Janeiro: Imago.
- Freud, S. (1919/1976). O estranho. *Edição standart brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud (ESB)*. (Vol. XVII), Rio de Janeiro: Imago.
- Freud, S. (1926/1975). Inibição sintoma e ansiedade. *Edição standart brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud (ESB)*. (Vol. XX), Rio de Janeiro: Imago.
- Freud, S. (1930/1974). O mal-estar na civilização. *Edição standart brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud (ESB)*. (Vol. XXI), Rio de Janeiro: Imago.
- Freud, S. (1932/1974). Feminilidade – Conferências XXXIII. *Edição standart brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud (ESB)*. (Vol. XXI), Rio de Janeiro: Imago.
- Freud, S. (1937/1975). Análise terminável e interminável. *Edição standart brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud (ESB)*. (Vol. XXIII), Rio de Janeiro: Imago.
- Glidden, R. F., Borges, C. D., Pianezzer, A. A., & Martins, J. (2019). A participação de idosos em grupos de terceira idade e sua relação com satisfação com suporte social e otimismo. *Boletim - Academia Paulista de Psicologia*, 39(97), 261-275. Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2019000200011 &lng=pt.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística: Projeção da população do Brasil por sexo e idade para o período: 1980-2050. (2004). Recuperado de: http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/projecao_da_populacao
- Maximiano-Barreto, M. A., Andrade, L., Campos, L. B. de, Portes, F. A., & Generoso, F. K. (2019). A feminização da velhice: Uma abordagem biopsicossocial do fenômeno. *Interfaces Científicas - Humanas e Sociais*, 8(2), 239–252. DOI: 10.17564/2316-3801.2019v8n2p239-252. Recuperado de: <https://periodicos.set.edu.br/humanas/article/view/6076>. Acesso em: 7 abr. 2021.
- Mucida, Â. (2019). O sujeito não envelhece. *Psicanálise e Velhice* (2. Ed). Belo Horizonte: Autêntica Editora. ISBN 9788575261484.

- Rizzolli, D., & Surdi, A. C. (2010). Percepção dos idosos sobre grupos da terceira idade. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 13(2), 225-233.
- Silva, H. G., Nogueira, J. de M., Junior, E. B. dos S., Coutinho, D. T. R., & Freitas, M. C. de. (2020). Representações sociais de mulheres idosas sobre o envelhecimento. *Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro*, 10 (1) doi: <http://doi.org/10.19175/recom.v10i0.3821>
- Sousa, N. F. da S., Lima, M. G., Cesar, C. L. G., & Barros, M. B. de A. (2018). Envelhecimento ativo: Prevalência e diferenças de gênero e idade em estudo de base populacional. *Cadernos de Saúde Pública*, 34(11). Recuperado de: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00173317>. Epub 23 Nov 2018. ISSN 1678-4464
- Turato, E. R. (2003). *Tratado da metodologia da pesquisa clínico-qualitativa: Construção teórico-epistemológica, discussão comparada e aplicação das áreas da saúde e humanas*. Petrópolis, RJ: Vozes.
- Vieira, L. A. M. (2013). *Envolvimento e suporte social percebidos na velhice: Dados do Estudo Fibra, Polo Unicamp*. Dissertação (Mestrado em Gerontologia), Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.
- Vilhena, J. de., Novaes, J. de V., & Rosa, C. M. (2014). A sombra de um corpo que se anuncia: Corpo, imagem e envelhecimento. *Rev. Latinoam. Psicopat. Fund.*, São Paulo, 17(2), 251-264.
- Zimmerman, G. I. (2000). *Velhice: Aspectos biopsicossociais*. Porto Alegre: Artmed.