



Centro Universitário de Brasília – CEUB
Faculdade de Ciência da Educação e Saúde - FACES
Curso de Psicologia

Yasmin Leal de Oliveira

**Vivências do envelhecer: uma abordagem fenomenológica em mulheres na
meia-idade**

Brasília

2024



Centro Universitário de Brasília – UniCEUB
Faculdade de Ciência da Educação e Saúde - FACES
Curso de Psicologia

Yasmin Leal de Oliveira

**Vivências do envelhecer: uma abordagem fenomenológica em mulheres na
meia-idade**

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia
da universidade Centro Universitário de Brasília
como requisito à obtenção do grau de psicóloga.

Professora Orientadora: Profª. Me. Amanda
Maria de Albuquerque Vaz.

Brasília

2024

Sumário

Introdução.....	4
Objetivos.....	9
Objetivo geral.....	9
Objetivos específicos.....	9
Revisão teórica.....	10
Gestalt-terapia e envelhecimento.....	10
Teoria de campo, ajustamento criativo e o envelhecer.....	11
Gestalt-terapia e corpo diante do mundo humano, mundo próprio e mundo circundante.....	17
Método.....	21
Participantes.....	22
Local.....	22
Procedimentos.....	22
Instrumento.....	23
Análise das informações construídas.....	24
Resultados e discussão.....	25
Categoria 1: Cobrança intrapessoal e interpessoal da juventude a partir das mudanças vivenciadas.....	25
Categoria 2: Desenvolvimento de perspectivas mais maduras sobre a vida com base na acumulação de conhecimentos.....	29
Categoria 3: Hábitos e estratégias de autocuidado para um envelhecimento saudável e ativo.....	32
Considerações finais.....	36
Referências.....	38

Introdução

Deixem-me envelhecer, aceitar a velhice com suas mazelas. Ter a certeza que minha luta não foi em vão: teve um sentido. Quero envelhecer sem temer a morte e ter medo da despedida. Acreditar que a velhice é o retorno de uma viagem, não é o fim. (Concita Weber)

A meia-idade é o período do desenvolvimento humano que se encontra entre a vida adulta jovem e a vida adulta tardia (ou velhice). Esse período é marcado por uma grande variedade de transformações: físicas, cognitivas e psicossociais. As mudanças físicas consistem em alterações sensoriais e psicomotoras, em diversas áreas cerebrais, além de alterações na aparência (como pele, cabelo, peso e altura) e no funcionamento reprodutivo (Papalia & Feldman, 2013).

Em relação às funções cognitivas, algumas áreas começam a apresentar declínio, como a memória, enquanto outras encontram-se em seu ápice, como o pensamento integrativo (Papalia & Feldman, 2013). E o aspecto psicossocial envolve a reestruturação de papéis sociais, revisão e reavaliação da própria vida (popularmente conhecida como “crise da meia-idade”), descobertas sobre si mesmo, além da possibilidade de crescimento, aprendizado e autoaceitação (Papalia & Feldman, 2013; Pereira & Leonardo, 2023).

Diante dessas transformações, mulheres e homens podem ser impactados em sua vida sexual, na autoestima, autoconfiança, saúde mental e física, nos relacionamentos sociais, dentre outros aspectos. No entanto, a vivência dessas repercussões difere a depender de fatores como gênero, raça/etnia, nível socioeconômico, cultura, momento histórico, personalidade, situação conjugal e parental, além do emprego (Lachman, 2004 citado por Papalia & Feldman, 2013).

Portanto, o processo de envelhecimento é marcado por aspectos tanto positivos quanto negativos. À medida que as pessoas envelhecem, são cada vez mais percebidas socialmente como incapazes, menos atraentes, atrasadas com relação às tendências atuais, e até mesmo

frágeis, o que pode ter um impacto prejudicial na autoestima e autoconfiança desse público. Apesar disso, o envelhecer também pode ser visto sob uma perspectiva mais positiva: é um período de crescimento, marcado por reflexões sobre a própria vida e as trajetórias que foram seguidas (Mendonça, 2022; Souza, 2005). Como citam Papalia & Feldman (2013):

A meia-idade pode ser um tempo não principalmente de declínio e perda, mas de domínio, competência e crescimento - um tempo para reavaliar metas e aspirações e decidir como melhor utilizar a parte restante do ciclo de vida. (p. 513)

Assim, é um momento de possibilidades, de encontro consigo mesmo e de busca por um novo sentido e significado para a vida. Além disso, características como sabedoria e maturidade também se destacam nessa fase (Victor, 2017).

De acordo com a teoria de Erik Erikson, o desenvolvimento humano é compreendido por meio de estágios do desenvolvimento psicossocial, em que cada um desses estágios é marcado por crises ou dilemas psicossociais. Na meia-idade, o conflito foi chamado por Erikson de generatividade *versus* estagnação, em que o primeiro envolve o cuidado com as gerações futuras e enfrentamento de desafios. Por outro lado, o indivíduo pode sentir-se estagnado ao não reconhecer sua importância e utilidade no envolvimento com o outro (Papalia & Feldman, 2013; Leite & Silva, 2019).

Considerando o fator gênero, as mulheres em processo de envelhecimento experienciam maiores impactos referentes às mudanças em sua aparência física. O desconforto ao olhar no espelho pode ser intensificado diante de aspectos socioculturais do meio onde essas mulheres vivem. A supervalorização da juventude é uma tendência cultural amplamente difundida, sobretudo no Brasil, onde é estabelecida uma forte associação entre a idade e a beleza feminina. Nesse contexto, a sociedade inferioriza a aparência da mulher madura em comparação à mulher mais jovem, perpetuando estereótipos de beleza e envelhecimento (Monteiro, 2010; Souza, 2005).

Assim, muitas mulheres podem sentir a necessidade de permanecerem jovens a todo custo (por meio de produtos de beleza, cirurgias plásticas, dentre outros), a fim de se sentirem bonitas e atraentes, havendo dessa maneira uma certa luta contra o envelhecer (Yokomizo & Lopes, 2019). Mulheres na idade de 30, 40 e 50 anos tendem a apresentar uma maior preocupação em manter seu corpo jovem, utilizando-se de recursos anti-envelhecimento, como cremes antirrugas, vitaminas, dietas restritivas, cirurgias, etc (Montemurro & Gillen, 2013).

Essa pressão social para o cuidado com a aparência feminina, muito comum no Brasil, e em outros países, baseia-se principalmente no olhar masculino sobre o corpo feminino. A mulher é constantemente julgada em sua aparência de acordo com o que é ideal para a satisfação do homem. A capacidade de conquista é valorizada diante da possibilidade de ter um parceiro e não ficar sozinha - fato mal-visto socialmente (Yokomizo & Lopes, 2019). A expressão “vai ficar pra titia” é um exemplo dessa pressão para que a mulher esteja em um relacionamento. Assim, o envelhecimento é visto por muitas mulheres como sendo um período de perda - do seu potencial sexual, de atrair e de ser desejada (Monteiro, 2010; Montemurro & Gillen, 2013; Yokomizo & Lopes, 2019).

O envelhecimento é comumente associado a diversas características negativas, enfatizando-se mais as limitações e perdas desse período da vida em comparação aos ganhos. Dessa forma, ao envelhecimento são geralmente atribuídos aspectos como: dependência, fragilidade, obsolescência, assexualidade, senilidade e ausência de atratividade física (Gomes, 2022), além de isolamento, incapacidade, solidão e inatividade (Pereira & Leonardo, 2023). A partir desse enfoque negativo sob o processo de envelhecer, este se torna indesejável e temido socialmente (Gomes, 2022).

Essas representações sociais sobre o envelhecimento, permeadas por estigmas e preconceitos, afetam a autoestima e autoimagem de mulheres de meia-idade, que estão

experienciando mudanças intrínsecas a essa nova fase (Pereira & Leonardo, 2023). De maneira geral, essas mulheres passam a se comparar com o ideal de corpo e beleza propagado pelas mídias. Porém, esse ideal é dificilmente atingível e, assim, muitas mulheres sentem-se inadequadas, lançando mão de recursos para evitar as transformações causadas pelo processo de envelhecer (Montemurro & Gillen, 2013). Mendonça (2022) afirma que “O modelo hegemônico é ageísta e pressupõe que envelhecer bem é não envelhecer [...]” (p. 169).

Apesar desses aspectos comuns à experiência feminina sobre o processo de envelhecer, este é um fenômeno vivenciado de maneira singular por cada sujeito. Portanto, é de extrema importância apreender o sentido dessas vivências, possibilitando compreender o envelhecimento de forma integral. Diante disso, o presente trabalho tem como base teórica a visão da Gestalt-terapia, em conjunto com o olhar fenomenológico das experiências dos indivíduos. O método fenomenológico utilizado foi o de Amedeo Giorgi, que busca apreender a essência do fenômeno, de acordo com os sentidos das experiências individuais, procurando compreender e não interpretar o que é dito (Giorgi & Sousa, 2010).

“A Gestalt-terapia é uma abordagem de inspiração fenomenológica” (Alvim, 2007, p. 142), contribuindo para a compreensão do modo particular do indivíduo de experienciar os fenômenos da vida, por meio de abertura e presença. Os sentidos e significados dados para uma determinada situação advém da interação da pessoa com o mundo e com os outros. Esse contato é atravessado por um corpo em constante movimento, um “corpo que sente, se afeta, se excita e tem a potência de agir para transformar o mundo e a situação” (Alvim, 2016, p. 51).

O conceito de corporeidade entende que o corpo é um corpo vivido no mundo, que interage, que sente, experimenta, vê, afeta e é afetado; e é como um corpo vivido que cada sujeito cria sua dimensão simbólica (Alvim, 2016). Assim, para Merleau-Ponty (1994, citado por Alvim, 2016) o sentido do mundo está em nossas vivências e experiências (por meio do

corpo) e não nas ideias ou no pensamento.

Portanto, o processo de significação da experiência de cada mulher sobre o envelhecer é elaborado com base no contato que ela estabelece com o ambiente, a partir de como ela é afetada em sua dimensão corporal. Diante disso, o presente trabalho teve como objetivo geral compreender a vivência do processo de envelhecimento em mulheres. Os objetivos específicos foram: 1) Apreender a relação da mulher com o seu corpo no processo de envelhecimento; 2) Verificar os ajustamentos criativos realizados durante o processo de envelhecimento; e 3) Compreender possíveis alterações na relação da mulher com seu mundo humano, mundo próprio e mundo circundante.

Objetivos

Objetivo geral

Compreender a vivência do processo de envelhecimento em mulheres.

Objetivos específicos

- Apreender a relação da mulher com o seu corpo no processo de envelhecimento.
- Verificar os ajustamentos criativos realizados durante o processo de envelhecimento.
- Compreender possíveis alterações na relação da mulher com seu mundo humano, mundo próprio e mundo circundante.

Revisão teórica

Gestalt-terapia e envelhecimento

O processo de envelhecimento é um fenômeno biopsicossocial, ou seja, é influenciado tanto por aspectos sociais, históricos e culturais quanto aspectos individuais, biológicos e psicológicos. Desse modo, é um processo vivenciado de maneira única por cada indivíduo a partir do contexto em que ele se encontra inserido. Assim, reconhece-se a necessidade de se falar sobre velhices (no plural) e não apenas uma velhice (igual para todos e todas) (Botelho, 2016).

O ser humano na visão da Gestalt-terapia encontra-se sempre em um processo de transformação, portanto não pode ser visto de maneira segmentada e reduzida. Dessa forma, o sujeito em processo de envelhecimento é um ser inacabado, em constante desenvolvimento, sendo capaz de usar de seu potencial para suprir suas necessidades e crescer (Nascimento, 2023; Santos, 2017). Conforme Nascimento (2023): “como um constante vir a ser, ele nunca está pronto, ele é processo” (p. 22). Portanto, é incorreto reduzir o sujeito em processo de envelhecimento apenas ao declínio, visto que ele é muito mais do que suas limitações.

Durante o processo de envelhecer, o sujeito necessita se adaptar às mudanças e transformações que passam a ocorrer em seu organismo e às novas situações que passa a experimentar. Há, desse modo, a necessidade do ser humano de se autoatualizar, de se ajustar criativamente, ou seja, de elaborar sua própria forma de lidar com os desafios e adversidades da vida. Assim, evita-se que ele corra o risco de ficar “preso” em *gestalten* fixas e cristalizadas. No caso de mulheres, por exemplo, pode ser que algumas encontrem-se aprisionadas em seu passado, em seu período de juventude, quando eram consideradas mais belas e atraentes. Nesse contexto, a autorregulação possibilita a vivência de um envelhecer saudável, dinâmico e fluido, com diversas reestruturações e ressignificações (Cardella, 2014;

Cardella, 2017, citada por Nascimento, 2023;), permitindo uma maior qualidade de vida e promovendo um sentido de vida. A dinamicidade e a fluidez do processo de envelhecimento está associada à ideia de campo, que se encontra em constante movimento e mudança a partir da relação pessoa-meio.

Teoria de campo, ajustamento criativo e o envelhecer

A Teoria de Campo aborda a interação pessoa-ambiente e a capacidade de adaptação do organismo, sendo uma das bases teóricas da Gestalt-terapia. Campo é um espaço composto pela pessoa e por elementos tanto externos quanto internos que se interrelacionam e são interdependentes entre si, gerando condutas específicas (Lewin, 1951). O campo é dinâmico e não estático, ou seja, a comunicação entre as partes é estabelecida de forma momentânea, podendo se modificar a cada momento (Lewin, 1951). Para compreender o campo, é necessário apreender alguns conceitos fundamentais dessa teoria.

Lewin (1936) representa sua teoria figurativamente por meio de um círculo contendo tudo aquilo que é da Pessoa (P); tudo que está fora desse círculo é Não-Pessoa (Não P). Ampliando o círculo da Pessoa, representa-se o meio psicológico (M) e externamente a delimitação de P + M está o não-psicológico, que consiste no mundo físico (contendo também os fatos sociais). A junção P + M é denominada espaço vital (V), sendo este portanto a realidade psicológica de forma total. Dessa forma, “A pessoa sempre é vista dentro de um espaço maior que ela” (Ribeiro, 2012, p. 141), encontrando-se necessariamente em relação com um universo mais amplo.

A região da Pessoa é também dividida em partes: a Intrapessoal (I), que corresponde a um aspecto mais íntimo; e a Perceptual-Motora (PM), que envolve percepções, sensações e movimentos. Por fim, a região PM é dividida em células centrais e periféricas (Lewin, 1936). Portanto, a pessoa e o meio psicológico não são homogêneos, apresentando diversas partes

interdependentes e intercomunicantes. Assim, compreende-se que o campo está relacionado a uma ideia de totalidade, diante do conhecimento não apenas da Pessoa, mas de seu meio psicológico, do mundo externo à ela e das relações entre essas regiões (Ribeiro, 2012).

Apesar de o espaço vital e de o mundo físico serem separados, eles se influenciam constantemente, e assim “fatos psicológicos podem alterar o mundo físico e vice-versa” (Ribeiro, 2012, p. 144). Além disso, a comunicação entre Pessoa e o mundo físico/externo não ocorre de maneira direta, sendo mediada pelo meio psicológico, ou seja, para que um evento do ambiente Não-Pessoa interfira na pessoa, deve adentrar no meio psicológico primeiramente. Esse movimento é possível devido à propriedade de permeabilidade entre as fronteiras do campo, e dessa forma, os fatos do meio e os fatos relativos à pessoa podem se influenciar mutuamente por meio dos fatos do mundo físico (Lewin, 1936; Ribeiro, 2012).

Porém, a conexão entre as regiões pode se dar de maneiras diferenciadas para cada sujeito, a depender, por exemplo, da força de resistência da fronteira entre Pessoa e Meio. Ou seja, um fato ou um acontecimento¹ podem afetar mais fortemente uma pessoa, enquanto em outra, a influência é mais fraca. Além disso, uma região se comunica mais facilmente com outra a depender de sua distância (princípio proximidade-afastamento); algumas regiões são mais fáceis de serem adentradas (princípio da firmeza-fraqueza); e regiões mais fluidas são mais influenciáveis, enquanto as mais rígidas são mais resistentes à mudança (princípio da fluidez-rigidez) (Lewin, 1936).

Retomando a questão do processo de envelhecimento, neste o corpo vira figura, tornando-se central no relacionamento com o mundo (Santos, 2017). O conceito de corporeidade, em que a pessoa não apenas possui um corpo, mas é um corpo em relação, pode ser relacionado com a noção de totalidade da Teoria de Campo. O corpo se encontra

¹ Ribeiro (2012) pontua a diferença entre um fato e um acontecimento. Fato seria uma “coisa” - objeto, animal etc; enquanto Acontecimento refere-se à interação entre vários fatos. Por exemplo, um boi e um pasto são isoladamente fatos, já um boi pastando é um acontecimento.

nesse sistema de relação total do campo proposto por Lewin, devendo ser apreendido considerando os diversos aspectos que o envolvem. E a partir desse sistema e do modo cultural de enxergar o envelhecimento, o ideal de beleza e juventude (ambiente social) tem sua presença frequente no ambiente psicológico de mulheres nesse período, podendo afetar negativamente em sua percepção corporal e contribuir para a configuração de ajustamentos criativos disfuncionais.

No entanto, a dinamicidade do campo e conseqüentemente a movimentação entre as regiões possibilita que o espaço vital seja reestruturado, formando um novo campo e a construção de novas *gestalten*. Diante dessa reestruturação do campo psicológico, o sujeito encontra uma nova forma de lidar consigo mesmo, com fatos e acontecimentos, com seus desejos e suas fantasias, construindo assim novos ajustamentos criativos, possivelmente mais funcionais. Mulheres que estão no processo de envelhecer são capazes de, na relação com seu meio psicológico, reconfigurar seu campo, olhando para seu envelhecimento de maneira positiva. Assim, podem ajustar-se criativamente e funcionalmente a essa nova realidade que as atravessam, a esse novo corpo que envelhece (Beleza & Soares, 2019; Queroz & Neri, 2008).

É nesse processo de interação com o meio que ocorre a autorregulação e o ajustamento criativo. A autorregulação tem como função a satisfação das necessidades dos indivíduos, contribuindo para a manutenção do equilíbrio do organismo. De acordo com a Gestalt-terapia, as necessidades humanas, por serem múltiplas, são organizadas em uma hierarquia. Dessa maneira, a necessidade considerada mais prioritária e urgente emerge como figura para sua satisfação (assim é formada/aberta uma *gestalt*). Caso essa necessidade seja atendida, retorna ao fundo, e outra que se encontrava no fundo torna-se figura (nesse momento, a *gestalt* é fechada), e assim por diante, em um ciclo. Portanto, a autorregulação é a tendência inata do organismo de se reequilibrar, quando há uma interrupção em seu

equilíbrio biológico ou psíquico. Porém, o indivíduo pode encontrar-se paralisado diante da emergência de uma necessidade, ou seja, vê-se impossibilitado de buscar recursos para atender sua demanda, o que mantém a *gestalt* aberta, configurando uma situação inacabada (Cardella, 2014).

O ajustamento criativo é uma forma de autorregulação, pois consiste no movimento de busca por recursos e alternativas a fim de se adaptar às circunstâncias ásperas do mundo. O processo de viver no mundo envolve, inevitavelmente, o contato com a dor e o sofrimento. Momentos agradáveis e desagradáveis fazem parte do viver humano, dos quais não se pode escapar. Porém, de acordo com a Gestalt-terapia, o sujeito é capaz de utilizar-se dos recursos presentes no mundo e em si mesmo para lidar com as situações adversas que encontra em seu caminho. Portanto, a abordagem gestáltica confia na capacidade criativa do ser humano de se adaptar (Cardella, 2014; Santos et al., 2016).

Assim, a partir do momento em que o organismo percebe um desequilíbrio, o sujeito busca recursos em seu meio físico ou psicológico, se ajustando criativamente ao ambiente. Assim, ele consegue retomar o equilíbrio e conseqüentemente, se autorregular. Logo, o ajustamento criativo é uma das maneiras de o indivíduo se autorregular (Mendonça, 1997, citado por Santos et al., 2016). Essa busca por meios para a autorregulação é singularizada, ocorrendo um processo de criação individual, ou seja, cada um cria estratégias e alternativas próprias de acordo com sua história e momento de vida. De acordo com Cardella (2014): “Ajustar-se criativamente implica imprimir sua marca nos acontecimentos da vida, ‘pessoalizando-a’, tornando-a própria [...]” (p. 113).

Ser capaz de se adaptar às circunstâncias, criando e recriando estratégias e alternativas e não meramente repetindo-as caracteriza um ajustamento criativo funcional. Dessa maneira, o indivíduo vive em fluxo, em constante desenvolvimento e atualização, contribuindo para o crescimento (Santos et al., 2016).

Durante o processo de envelhecimento, cada indivíduo é afetado de maneira singular quanto aos eventos que ocorrem nessa fase da vida (Castro & Melo, 2022). De forma geral, os ajustamentos criativos nesse período podem envolver tanto a negação do envelhecer quanto a aceitação. A partir da aceitação, algumas estratégias são adotadas pelas mulheres para se ajustarem criativamente de maneira funcional a esse período, como por exemplo, a prática da meditação ou do Yoga.

Mendonça (2022) realizou um estudo sobre a vivência de mulheres que estão envelhecendo, abordando a prática do Yoga como facilitadora da aceitação desse momento de vida. De forma geral, a prática do Yoga trouxe diversos benefícios para as participantes, contribuindo para promoção de saúde física e mental, aceitação dos desafios do envelhecer, ampliação da *awareness*, autoconhecimento, dentre outros. Além disso, a meditação surgiu como ferramenta importante para a vivência plena do envelhecer e a aceitação dos desafios surgidos. O estudo de Mendonça (2022) demonstrou o processo de envelhecer como um período de possibilidades de realizar coisas que não puderam ser priorizadas anteriormente, além de ser um processo de constante renovação e aprendizado. Mori e Coelho (2004) também afirmam que a autorreflexão sobre a fase da meia-idade ajuda a melhor encará-la e a lidar com ela de maneira mais funcional e honesta. Assim, a partir de ajustamentos criativos funcionais, o envelhecimento pode ser visto como um momento de ressignificação, de continuação do desenvolvimento e não o fim deste (Santos, 2017).

No entanto, o ajustamento criativo também pode se tornar disfuncional a partir do momento em que o sujeito deixa de criar alternativas inéditas e originais, repetindo comportamentos do passado. Assim, ao entrar em contato com o sofrimento, sua forma de reagir torna-se estereotipada, cristalizada e desatualizada, contribuindo para o sofrimento psíquico e o adoecimento, e dificultando o crescimento (Cardella, 2014; Santos et al., 2016).

A negação do envelhecimento pode contribuir para que o indivíduo elabore estratégias de fuga das marcas do envelhecimento. Assim, a fuga representa uma dificuldade em se adaptar a essa fase, podendo levar a busca por métodos artificiais para manter a juventude, como o seguimento de dietas restritivas, a realização de cirurgias plásticas, botox, reposição hormonal, dentre outros. Essas são algumas formas de ajustamento criativos disfuncionais que os sujeitos em processo de envelhecimento, especialmente as mulheres, podem encontrar na tentativa de amenizar o desconforto e a angústia (Santos, 2017).

O contexto sociocultural de valorização da juventude reforça o imaginário de que o corpo envelhecido deve ser consertado, favorecendo essa “não aceitação do processo de envelhecimento e a tendência a adiá-lo a partir de intervenções estéticas” (Santos, 2017, pp. 12-13). Portanto, a busca pela perfeição do jovem e a rejeição do velho podem gerar ajustamentos criativos disfuncionais. É um ajustamento criativo, pois é a forma do indivíduo de lidar com a angústia encontrada, mas é disfuncional pelo fato de cristalizar o indivíduo na fase anterior da vida adulta jovem. Assim, mantém-se uma *gestalt* aberta, dificultando a satisfação das necessidades genuínas do indivíduo e conseqüentemente, o fechamento de um ciclo (Santos, 2017).

Essa negação do envelhecer também é reforçada diante de uma característica muito presente em nossa cultura: a fuga em relação a tudo que é desagradável, que traz dor e sofrimento. Contudo, evitar a dor é uma estratégia que impede o crescimento e o desenvolvimento humano. Perls (1988, citado por Cardella, 2014) comenta que é necessário encarar e enfrentar as situações desagradáveis que acompanham o crescimento, o que não significa apologia ao masoquismo. Ao entrar em contato com o sofrimento, o organismo entra em contato com sua capacidade de se ajustar criativamente diante da dificuldade, atualizando e renovando constantemente essa capacidade.

As estratégias citadas são alguns exemplos de como as mulheres em processo de

envelhecimento podem enfrentar essa fase. Porém, é importante reforçar que cada pessoa, de acordo com a relação que estabelece com o ambiente, busca em seu meio, da sua própria maneira, os recursos que melhor satisfazem suas necessidades em busca do equilíbrio do organismo. Para estabelecer essa relação singular com o mundo externo, o indivíduo se utiliza de um instrumento essencial, que permite o contato primeiro com o meio. Este instrumento é o corpo, que para a Gestalt-terapia vai além de algo físico e biológico (Olivier, 1995).

Gestalt-terapia e corpo diante do mundo humano, mundo próprio e mundo circundante

O corpo, em uma noção gestáltica, é a via primária do contato do organismo com o mundo, portanto é a partir do corpo que se existe e vive (Junqueira, 2022; Silva & Alencar, 2011). Merleau-Ponty (1994, citado por Junqueira, 2022) entende que o corpo e as sensações vivenciadas nele são mediadores entre as situações e os sentidos atribuídos às situações, afirmando portanto que a percepção, antes de se tornar inteligível e racional, acontece no corpo pelas sensações. De acordo com Perls et al. (1997), toda experiência se dá na fronteira entre organismo e ambiente, a partir da dimensão corporal (sensorial e motora), portanto esta dimensão corporal é intrínseca às experiências humanas. De acordo com Alvim (2007), o ser humano é um corpo e não apenas tem um corpo, reforçando a visão da Gestalt-terapia sobre o corpo enquanto corpo-experiência, corpo-sujeito e não como corpo-objeto. Ribeiro (2006) afirma que a corporeidade é relação e contato, abarcando a dimensão dialógica e relacional do ser no mundo, sem pensar o corpo isoladamente. Para Forghieri (1993), não há manifestação do existir que não seja corporal, sendo o corpo proporcionador dos primeiros contatos com o ambiente externo.

Na experiência do envelhecimento, o corpo se torna elemento essencial, pois a partir dele o fenômeno se expressa com maior intensidade. É o momento em que o corpo torna-se

figura, quando os sinais físicos passam a ser o centro de preocupações na maioria das pessoas (e principalmente mulheres) em processo de envelhecimento (Mendonça, 2022; Santos, 2017). Na relação da mulher com seu próprio corpo envelhecido, percebem-se diferenças na relação do homem com seu próprio corpo envelhecido, pois o contexto cultural impõe maior pressão sobre o corpo feminino em comparação ao corpo masculino (Mori & Coelho, 2004).

Assim, a conjuntura social e cultural afeta de forma intensa a corporeidade do sujeito em curso de envelhecimento (Santos, 2017). De acordo com Veiga (2006, citado por Silva & Alencar, 2011), “a forma como se olha para o corpo dita a forma como se vai usar esse corpo” (p. 347). Portanto, a visão cultural negativa de que o corpo jovem é mais belo, e de que o envelhecimento representa o fim da beleza, pode fazer a mulher passar a olhar para si mesma e para seu próprio corpo com pesar, usando o corpo como objeto de métodos para o combate ao envelhecimento. A partir disso, percebe-se que é bastante difícil e penoso às mulheres aceitar sua imagem envelhecida dentro de uma sociedade na qual a juventude é o maior referencial de beleza feminina (Blessmann, 2003).

Diante dessa concepção social, é importante reconhecer que o envelhecimento é um processo natural da existência humana. Portanto, para ser possível compreendê-lo em sua totalidade, é necessário considerar o conceito de mundo e os três aspectos do mundo que acontecem simultaneamente na existência humana. De acordo com Heidegger (1977, p. 19, citado por Kirchner, 2016), “mundo” pode ser entendido como a “respectiva totalidade com a qual nós sempre nos relacionamos”. Assim, o homem não é algo simplesmente dado pronto, mas existe sempre em uma situação, em uma circunstância, em um contexto. O ser é sempre um ser-no-mundo.

A primeira forma pela qual o mundo se apresenta refere-se ao mundo circundante, que consiste na relação da pessoa com o ambiente externo. Refere-se também ao corpo, suas

necessidades a funções biológicas. Diante disso, o relacionamento mais comum com as condições externas é a adaptação ao ambiente. Mas, para além disso, o ser humano é também capaz de atribuir consciência ao mundo, dando seu próprio sentido e significado às situações que vivencia na sua relação com o mundo externo (Forghieri, 1993).

Outro aspecto é o mundo humano, ou seja, as relações e a convivência com as outras pessoas. A interação e o encontro com o outro são essenciais para a constituição do ser como sujeito singular. O mundo é construído por compartilhamentos e trocas, caracterizando o ser-com. Portanto, no mundo humano a comunicação está sempre presente, por meio do corpo e da linguagem verbal (Forghieri, 1993).

O último aspecto, o mundo próprio, são as relações do indivíduo consigo mesmo, estabelecidas diante da interação com o outro (humano) e com o ambiente externo e concreto (circundante). O mundo próprio reflete o modo particular de olhar para as situações, ou seja, as significações atribuídas por cada sujeito. Além disso, considera-se não apenas o que a pessoa está sendo no agora, mas quem ela já foi e quem ela pretende ser (Forghieri, 1993).

Considerando o mundo humano, o olhar do outro sobre a mulher que está envelhecendo pode afetar sua vivência diante desse período da existência. O olhar sob o corpo envelhecido, apresentado muitas vezes de forma negativa, não é simplesmente ignorado pela maioria das mulheres. Diante disso, algumas delas tentam controlar como se mostram e se apresentam aos outros externamente, da maneira como gostariam de ser e se sentir. A partir desse controle, buscam a confirmação do outro de que continuam jovens e atraentes, para somente assim sentirem-se dessa forma, reforçando a negação do envelhecimento. Assim, as relações que a mulher estabelece com os outros ao seu redor (mundo humano) e a importância atribuída ao olhar social (mundo circundante) afetam a

maneira de se ver e de olhar para o envelhecimento, ou seja, afetam o seu mundo próprio (Tavares & Silva, 2019).

De acordo com Tavares e Silva (2019), “é a partir do outro que, geralmente, começamos a refletir sobre nossa velhice” (p. 412). No caso da meia-idade, as recomendações para realizar um botox, uma plástica no rosto, na barriga, na perna, além de outros avisos, geram a percepção da mulher de que ela está ficando velha e assim precisa urgentemente evitar isso (Tavares & Silva, 2019). Portanto, as vivências e atitudes sobre o próprio envelhecimento são acompanhadas da maneira como o outro e o contexto concebem esse processo. Porém, a relação com pares e a aceitação no núcleo familiar da mulher podem ser aspectos fundamentais para uma vivência mais saudável do envelhecer, podendo auxiliar na própria aceitação das mudanças físicas, psicológicas e sociais (Mendonça, 2022).

Método

O método utilizado nessa pesquisa foi o qualitativo-fenomenológico. A pesquisa qualitativa busca a compreensão dos fenômenos humanos de maneira singular, incluindo portanto a subjetividade. Difere-se da pesquisa quantitativa no sentido de não tentar prever e controlar o evento, nem se preocupar com generalizações e explicações quantitativas, mas sim buscando entender o evento em suas complexidades. A pesquisa qualitativa afirma que não é possível que o pesquisador seja neutro, visto que entende a construção de informações a partir da relação pesquisador-participante (Garnica, 1997).

Dentro da pesquisa qualitativa, encontra-se o método fenomenológico, que parte da descrição das experiências vividas por diferentes sujeitos, tendo como objetivo encontrar a essência, ou seja, o significado central da experiência. Portanto, o método fenomenológico procura compreender o sentido geral da experiência a partir dos sentidos individuais. A fenomenologia busca descrever a estrutura do fenômeno, aquilo que há de comum nas vivências singulares, tomando como base a perspectiva psicológica (Giorgi & Sousa, 2010).

No método fenomenológico de pesquisa, o pesquisador deve adotar a redução fenomenológica, que consiste na suspensão temporária das próprias estruturas de pensamento, ou seja, de suas próprias ideias, conceitos e seus próprios valores. Essa atitude permite uma maior aproximação da experiência vivida do sujeito participante. Aqui, “o ‘vivido’ não é necessariamente ‘sabido’” (Amatuzzi, 2005, p. 21), sendo compreendido a partir da relação e não de um saber prévio do pesquisador (Amatuzzi, 2005).

Diante da complexidade do fenômeno do envelhecimento, fez-se necessário o uso do enfoque qualitativo-fenomenológico para o presente trabalho, visto que permite compreender este fenômeno de maneira integral e contextualizada, considerando as particularidades presentes em cada sujeito. Além disso, possibilita que o sentido seja apreendido da maneira como se encontra, sem distorções possivelmente causadas pela interpretação.

Participantes

A pesquisa contou com 3 participantes mulheres, com idades entre 41 a 53 anos, portanto enquadradas nos critérios de inclusão (ser mulher e possuir entre 40 a 59 anos).

Local

A pesquisa foi realizada em Brasília-DF, de maneira virtual, por meio da plataforma *Google Meet*. As entrevistas ocorreram em ambiente reservado da pesquisadora, utilizando-se fones de ouvido para manter o sigilo das informações. Também orientou-se às participantes que, durante a entrevista, estivessem em um local confortável e seguro.

Procedimentos

A pesquisa foi inicialmente submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília (CEUB), de acordo com o previsto na Resolução brasileira nº 196/96. Após aprovação, teve início a coleta de dados, no qual as participantes foram selecionadas por meio da divulgação nas redes sociais da pesquisadora, como *Whatsapp* e *Instagram*. Nesses meios, também solicitou-se apoio para a divulgação da pesquisa por demais pessoas. O convite de divulgação conteve informações como: tema da pesquisa, plataforma onde seriam realizadas as entrevistas, critérios de participação e contato da pesquisadora. Além disso, o convite continha um *link* que direcionou as participantes interessadas para um formulário contendo: informações sobre a pesquisa e seu objetivo; confirmação do interesse em participar da pesquisa; enquadramento nos critérios de inclusão; além da coleta de dados pessoais (idade e contato).

A partir do preenchimento do formulário, a pesquisadora entrou em contato com as participantes. Posteriormente, as entrevistas foram agendadas de acordo com a disponibilidade de data e horário de cada participante. Além disso, foi apresentado o Termo

de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para que as participantes lessem, contendo informações sobre a pesquisa e possíveis riscos. Após a assinatura do TCLE, as entrevistas foram gravadas e posteriormente transcritas para análise dos dados.

Instrumento

Foram realizadas entrevistas fenomenológicas com as participantes, a partir do Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia (Giorgi & Sousa, 2010). A entrevista fenomenológica é mobilizadora, sendo transformadora tanto para o (a) participante quanto para o(a) pesquisador(a), configurando um encontro, onde ambos são afetados (Amatuzzi, 2005).

A entrevista fenomenológica é guiada por uma questão norteadora, de acordo com o objetivo da pesquisa. Assim, os participantes têm maior liberdade e abertura para expressar e compartilhar suas experiências. A partir do que vai surgindo no relato dos participantes, novos questionamentos são feitos, buscando instigar à descrição das experiências vividas, esclarecendo e se aprofundando na narrativa do sujeito. Durante a entrevista, o pesquisador deve manter suspenso qualquer conhecimento que já tenha sobre o tema, procurando compreender e validar aquela experiência daquela pessoa em singular (Giorgi & Sousa, 2010).

Diante disso, as entrevistas foram iniciadas da seguinte forma: “Nesta entrevista, gostaria que você compartilhasse comigo a sua experiência, trazendo aquilo que se sentir confortável para falar.” Após isso, introduziu-se a questão norteadora: “Descreva como está sendo o seu processo de envelhecimento”.

Análise das informações construídas

As informações coletadas foram analisadas com base no Método Fenomenológico de

Investigação em Psicologia, um método descritivo que tem como objeto de estudo a essência do fenômeno, de acordo com os sentidos das experiências, sem procurar explicar e interpretar o que é dito. Nesse sentido, a análise foi realizada por meio de quatro passos (Giorgi & Sousa, 2010).

O primeiro passo consistiu na leitura das transcrições completas de cada entrevista, no intuito de apreender o sentido geral e total das descrições. O segundo passo envolveu dividir as descrições em partes menores chamadas unidades de significado, utilizando-se de uma perspectiva psicológica, porém mantendo a linguagem cotidiana das participantes. Essas unidades contém significados psicologicamente importantes para o tema de estudo. No terceiro passo, as expressões cotidianas foram transformadas em uma linguagem psicológica. Nesse caso, o sentido psicológico deve ser expresso a partir do que está implícito nas descrições, sem interpretar ou reformular o que foi dito pelo sujeito. Por último, ocorreu a síntese das unidades significativas, transformando-as em uma estrutura geral que contém os sentidos que menos variam (mais comuns) nas unidades. Assim, foi possível chegar à essência do fenômeno por meio da variação livre imaginativa, ou seja, da síntese de significados psicológicos do tema (Giorgi & Sousa, 2010).

Após a análise dos dados, realizou-se a discussão e comunicação dos resultados obtidos. Para a discussão, os dados das entrevistas foram elaborados abarcando as relações entre as unidades de significado, além de ser realizado o diálogo com a literatura, em que os resultados foram analisados tendo como base o referencial teórico da pesquisa.

Resultados e discussão

Com base no Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia (Giorgi & Sousa, 2010) foi possível identificar três categorias temáticas presentes nas falas das participantes:

- 1) Cobrança intrapessoal e interpessoal da juventude a partir das mudanças físicas vivenciadas;
- 2) Desenvolvimento de perspectivas mais maduras sobre a vida com base na acumulação de conhecimentos;
- 3) Hábitos e estratégias de autocuidado para um envelhecimento saudável.

A seguir, será feita uma análise de cada uma destas categorias, articulando a vivência das participantes com o referencial teórico apresentado neste trabalho. Nesta análise, as participantes foram citadas como Participante 1 (53 anos), Participante 2 (49 anos) e Participante 3 (41 anos) a fim de manter o sigilo e anonimato das informações.

Categoria 1: Cobrança intrapessoal e interpessoal da juventude a partir das mudanças vivenciadas

Esta categoria refere-se à percepção das participantes quanto ao aumento da cobrança tanto pelo seu meio social (familiares, amigos etc) quanto por elas mesmas diante das mudanças, principalmente físicas, experimentadas.

Considerando o que Monteiro (2010) e Souza (2005) falam sobre o aspecto sociocultural da supervalorização da juventude, no qual há uma intensa perpetuação de estereótipos de beleza que inferiorizam a aparência da mulher madura em comparação à mulher mais jovem, foi possível identificar nas entrevistas conduzidas que duas das participantes percebem a cobrança social diante de sua aparência física, como descrito nos trechos abaixo:

Eu tenho amigas que eu não via há 15 anos, que eu tive oportunidade de encontrar, acho que há uns 3 meses. Elas, quando me viram, falaram assim: “[nome da participante], você tá do mesmo jeito, parece que o tempo pra você não passou, olha seu corpo” (...). (Participante 1)

A minha pele também, o rosto tá mais flácido, tá mais com rugas. O corpo inteiro tá flácido. (...) E... aí meu marido ficou falando da minhas coxas, que tá muito flácida (...) Pra mim assim, é um pouco difícil de lidar, porque, de certa forma, eu não me sinto que é tão... assim, grave. As pessoas falam e eu me importo com o que as pessoas pensam. (Participante 2)

Como pode ser notado nos trechos acima, a vivência de ter outras pessoas comentando sobre seu corpo e sua aparência física é comum nas participantes. No caso da Participante 1, os comentários envolvem o enaltecimento do fato de estar conseguindo manter o corpo jovem, o que corrobora a ideia de supervalorização da juventude presente em nossa sociedade. Já no caso da Participante 2, os comentários referem-se às transformações ocorridas em seu corpo à medida que está envelhecendo, assim contribuindo para uma certa pressão para que mude o corpo e mantenha-o jovem.

Portanto, a cobrança interna é algo vivenciado pelas participantes, sendo esta cobrança intrapessoal algo que advém muitas vezes da cobrança pelo meio externo e social delas:

Você acaba se colocando numa situação de muita cobrança com você mesmo, como se tivesse assim: “ah, eu preciso perpetuar essa história de que eu tô bem, que eu não posso envelhecer, eu não posso deixar o cabelo branco.” (Participante 1)

Mas os outros falam, às vezes. Mas eu também mesmo não vejo tanto problema assim. Mas... Eu sei que poderia ser melhor. Se a gente puxar um pouco aqui [puxa um pouco da pele perto dos olhos com os dedos], ó eu puxando. [risada]. É... E assim, eu fico preocupada. Um pouco com isso. É mais um motivo de preocupação. Pra que eu poderia. Não parecer tão... Assim... ido.. idosa não, mas a idade que eu

tenho. (Participante 2)

Os relatos acima descrevem a situação das participantes se sentirem pressionadas socialmente, fazendo-as se cobrarem mais, mesmo não percebendo nenhuma necessidade. A fala da Participante 2 corrobora a ideia de Tavares e Silva (2019) referente à importância do olhar do outro para o reconhecimento do próprio envelhecimento e como isso repercute na forma de vivenciar esse processo, de forma a aceitá-lo ou negá-lo. Assim, nota-se na fala da participante que o olhar sobre si mesmo é bastante influenciado pelo olhar do outro, visto que se não fosse pelos comentários externos não veria problema, como relata: “Mas, para mim mesmo, se ninguém falasse nada, pra mim tava bom, sabe?” (Participante 2).

No caso da Participante 3, a cobrança está mais relacionada ao peso em comparação às rugas, porém ainda percebe-se a associação entre peso e aparência:

Na questão de rugas, eu não fico muito... mas na questão de peso eu me cobro muito, e eu não gosto. Eu quero emagrecer, então eu tenho um foco, eu até então tô nesse foco hoje. Então... mas é a questão da aparência, né? De você ficar com uma aparência boa. (Participante 3)

A partir desse contexto, discute-se também a noção de corporeidade, no qual Ribeiro (2006) afirma que a corporeidade deve ser entendida em uma dimensão dialógica e relacional. Assim, compreende-se que a vivência e a percepção corporal dessas mulheres dependem do contato que estabelecem com o meio, não sendo possível pensar o corpo de forma isolada do contexto social.

De acordo com Tavares e Silva (2019), o mundo humano da mulher, ou seja, as relações que estabelece com os outros, assim como seu mundo circundante (o contexto sociocultural) afetam seu mundo próprio, contribuindo para a maneira como essas mulheres veem o seu próprio envelhecimento. E, a partir desse olhar, buscam meios para se ajustar criativamente a esse processo. Dessa forma, como diz Montemurro e Gillen (2013) e

Yokomizo e Lopes (2019), diante dessas cobranças experienciadas por muitas mulheres (mundos humano e circundante), percebe-se uma certa preocupação em manter o corpo jovem, valendo-se de recursos e estratégias para fugir dos sinais do envelhecimento ou para evitar o envelhecimento precoce. Algumas dessas estratégias puderam ser identificadas nas Participantes 2 e 3:

Por exemplo, tô vendo que eu tô com um bigode chinês. Aí eu penso: “ai, seria bom se eu fizesse um botox. Ou se eu fizesse uma coisa assim, né?” (...) Eu tô usando cremes, mas eu não tenho, assim, nenhum... Não fui num dermatologista, sabe? Eu chego nas lojas e vejo: creme pra ruga, creme pra firmeza no rosto. Aí eu sei mais ou menos que o creme que tem ácido hialurônico é bom. (Participante 2)

Então, é evitar algum... Algum... Alguns alimentos que vai prejudicar, tipo um refrigerante, muita gordura, essas coisas, então que pode acelerar o processo do envelhecimento. (...) O corpo, o organismo muda, fica tudo mais lento, né? O cabelo branco aparece, a pele começa... Se você não faz um tratamento legal, a pele começa a enrugar, começa a aparecer já a sua idade. Aparentar a sua idade. (Participante 3)

Considerando a ideia de Santos (2017) de que os ajustamentos criativos no processo de envelhecer podem referir-se tanto à aceitação do envelhecimento quanto à negação deste, a negação pode levar a mulher a utilizar-se de estratégias para evitar os sinais físicos do envelhecimento, caracterizando muitas vezes ajustamentos criativos disfuncionais. No caso das participantes acima citadas, pode-se perceber uma certa negação do envelhecer, mas também identifica-se o uso de estratégias voltadas ao cuidado com a saúde (como evitar alimentos gordurosos), o que consiste em um ajustamento criativo mais funcional.

Por último, uma das participantes abordou a diferença de cobrança e pressão diante do corpo feminino em comparação ao corpo masculino, em que foi possível perceber uma

pressão maior vivenciada pelas mulheres, mesmo diante de mudanças semelhantes em ambos os gêneros:

Eu converso muito com meu namorado sobre isso, ele tem 63. Então pra ele, eu acho que eu percebo muita tranquilidade nele nesse aspecto. Ele se cuida, mas ele tem a barriguinha maior, ele já não tem preocupação de pintar o cabelo, sabe? Coisas que pra nós ainda: “nossa, mas você já vai deixar seu cabelo branco”, sabe? (Participante 1)

A fala da Participante 1 corrobora a ideia de Mori e Coelho (2004) de que a imposição sobre o corpo feminino é maior em comparação ao corpo masculino, trazendo diferenças na vivência do próprio envelhecer entre homens e mulheres.

Apesar do enfoque negativo muitas vezes dado ao processo de envelhecimento, considera-se também os aspectos positivos, como a sabedoria e o desenvolvimento de maturidade, o que pode ser identificado na segunda categoria, abordada a seguir.

Categoria 2: Desenvolvimento de perspectivas mais maduras sobre a vida com base na acumulação de conhecimentos

Esta categoria corresponde à vivência das participantes em relação ao desenvolvimento de maturidade e sabedoria à medida que vão envelhecendo, e assim adquirindo cada vez mais conhecimento.

De acordo com Mendonça (2022) e Souza (2005), o período da meia-idade é marcado por reflexões sobre a própria vida, sendo também para Victor (2017) um momento de contato consigo mesmo, oportunizando a busca por novos sentidos e significados. Nas entrevistas, foi possível perceber que o envelhecer pode trazer visões mais maduras sobre a vida, sendo essa característica reconhecida como algo positivo do processo de envelhecimento, como diz a Participante 1: “Tem muitas coisas boas ligadas, que são a

experiência que a gente vive, a questão da idade, e coisas que só o tempo e a vivência proporcionam”.

No caso da Participante 2, ela faz uma comparação com pessoas mais jovens, diante da sua convivência com eles, destacando que enquanto os mais jovens apresentam o tempo de raciocínio mais rápido, ela pode contribuir com sua sabedoria.

E assim, eu vejo que eles são muito mais rápidos que eu no raciocínio. Esse é o lado positivo, que eu vejo. São muito mais rápidos, muito mais, assim, leves. Enfrentar a vida. E... por outro lado, eu vejo também que eu sou mais, é... Tenho mais sabedoria. Tenho mais conhecimento. E... mais maturidade. (Participante 2)

Além disso, a maturidade foi apontada pelas participantes como sendo algo que auxilia na aceitação do próprio processo do envelhecimento, trazendo mais tranquilidade e segurança, além de permitir maior liberdade:

Buscando alguns aspectos além das questões materiais, e a coisa espiritual também. Então, isso tudo te traz uma aceitação, uma calma e um entendimento maior sobre esse processo. Porque eu entendo que... eu percebo que quanto mais você luta contra, quanto mais você briga, quanto mais você se irrita com tudo isso, pior pra você. Mas, quando você tem aceitação desse processo e você vai se ajustando, se adequando, a vida fica mais leve, tudo fica mais tranquilo e a gente não sofre tanto. (Participante 1)

Já te permite fazer tanta coisa que antes você tinha pudor, que antes... hoje já, a gente releva tanta coisa, já deixa pra lá, já, as preocupações são outras, os cuidados, é muito bom. (Participante 1)

E vai chegar um momento, assim, que você percebeu que você é... que você envelheceu mesmo. E você tem que encarar isso, que você vai ter que aproveitar isso

que a vida tá te dando pra você. (Participante 2)

Você fica mais segura de você mesma. E você já não se preocupa muito porque os outros estão falando de você. (...) Você percebe que você já sabe muita coisa, assim. (...) Assim, já acumulou muito conhecimento na tua vida, então você já... Já é mais tranquila. Pras coisas que acontecem na vida. (Participante 2)

A partir dos relatos acima percebe-se que, de acordo com Papalia e Feldman (2013) e Pereira e Leonardo (2023), o aspecto psicossocial da vivência da meia-idade, envolvendo uma reavaliação da própria vida, possibilita à mulher descobrir-se mais e aprender com a experiência vivida, podendo auxiliar no processo de autoaceitação.

A Participante 1 também relata outra questão que auxilia no seu processo de envelhecer, que é a espiritualidade:

Como eu sou, como eu lido com as pessoas, até onde vai o meu amor por todas, pelas criaturas que me cercam, não só familiares, mas as pessoas que entram na minha vida, de que forma que eu impacto essas pessoas de uma forma positiva, negativa. Então, para mim, a espiritualidade está ligada a tudo isso. E, além de trazer essa coisa mais de tranquilidade, e aí entra a questão da aceitação, a gente enxerga as coisas de uma maneira mais tranquila. (Participante 1)

O desenvolvimento de visões maduras no envelhecimento foi também apontado com base no aumento de responsabilidades adquiridas com o passar do tempo, o que leva à uma mudança no modo de ver e levar a vida, como destacado pela Participante 3:

Hoje, eu me vejo com uma responsabilidade muito grande. Toda vez que, todos os anos que passam, é uma responsabilidade maior que a gente adquire. (...) Alguns anos atrás eu era uma pessoa e pensava de uma maneira. Hoje é... Por ter mais idade, eu penso de uma outra forma. Hoje, eu penso mais na saúde, mais na forma de viver,

entendeu? (...) Antes de eu ter meu menino, eu não pensava em nada. Tá, deixa a vida me levar, deixa a vida fluir. Mas agora, a partir do momento, quando você adquire essa responsabilidade maior no seu envelhecimento com um filho, eu acredito que você tem que pensar no que você vai deixar pra ele, entendeu? No que você vai passar pra ele, que todos nascem, vivem, envelhecem e morrem. (Participante 3)

A Participante 3 também destaca em sua fala o reconhecimento da importância do cuidado com a saúde à medida que envelhece, além de abordar o papel da maternidade como sendo um evento que impacta na construção de um olhar mais maduro para a vida.

Categoria 3: Hábitos e estratégias de autocuidado para um envelhecimento saudável e ativo

A última categoria envolve as estratégias de autocuidado utilizadas pelas participantes que auxiliam em um envelhecer mais saudável e ativo. De acordo com Cardella (2017, citada por Nascimento, 2023), no processo de envelhecer, o indivíduo encara diversos desafios diante das transformações desse momento de vida; portanto, necessita buscar recursos próprios para se ajustar criativamente. Essa capacidade de autorregulação permite ao indivíduo vivenciar um envelhecimento mais fluido e dinâmico, e conseqüentemente, mais saudável e funcional.

Nesse contexto, algumas estratégias foram citadas pelas participantes como forma de se ajustarem criativamente diante das adversidades enfrentadas no processo de envelhecimento. Uma delas foi a prática de atividades físicas, apontadas como recursos para as três participantes: “E fisicamente (...) musculação (...) caminhada.” (Participante 1); “É, tô tentando fazer mais atividade física. Porque eu acho que isso ajuda.” (Participante 2); “Tô fazendo caminhada agora, de manhã. Todo dia, de manhã, chego na empresa 6h10, 6h15, vou caminhar com as meninas.” (Participante 3).

A Participante 2 relata também a espiritualidade como ferramenta de autocuidado:

“Tem a questão também espiritual, de fortalecimento espiritual, que eu sou evangélica. Eu acho importante isso pra cuidar de mim mesma.” (Participante 2). Com relação à espiritualidade, nota-se que a vivência espiritual da Participante 1 é um recurso que sustenta o cuidado que tem consigo mesma:

É o cuidado, é o zelo com o meu corpo, que é minha casa, é o meu *habitat*, é isso aqui, essa casca que eu vou carregar quando eu desencarnar, então eu cuido com todo amor e carinho. (Participante 1)

O fortalecimento psicológico e a psicoterapia também foram estratégias identificadas em duas participantes, como mostra as seguintes falas: “A terapia pra mim... foi um marco, foi algo assim decisivo nessa minha caminhada, sabe? Então, o meu primeiro autocuidado foi esse, só um tempo atrás.” (Participante 1); “Buscar ajuda, na medida do possível, no que eu acho que precisava melhorar mais em mim. Assim, fortalecer psicologicamente.” (Participante 2).

As participantes 1 e 3 demonstraram a importância da autonomia e da independência no seus processos de envelhecimento, como relata a Participante 1: “Eu quero, daqui mais 20 anos, estar com as perninhas boas ainda, a mãozinha boa, para arrastar a minha malinha, para fazer minhas coisas” (Participante 1). Em sua fala, ela ressalta o envelhecer com autonomia de forma a ter um envelhecer mais ativo e saudável. A Participante 3 também destaca como é importante para ela sentir-se autônoma e independente no seu processo:

Hoje eu já tenho mais consciência da vida, do envelhecimento, que eu não quero envelhecer e dar trabalho, vai, vamo colocar assim. Eu quero viver aí, tipo, um Cid Moreira, sabe? 97 anos, assim, bem lúcido, eu tô afim de viver isso. (Participante 3)

Em outra fala da Participante 3, ao discorrer sobre o hábito de caminhar, ela ressalta a importância do envelhecer com saúde a partir da adoção de um estilo de vida saudável:

A gente vai olhando as pessoas, vai vendo, aí a gente para e vê as pessoas que tão caminhando, que são pessoas de mais idade. (...) Hoje em dia não é mais estética, mais aparência, e sim, é a saúde. A gente precisa envelhecer com saúde. (Participante 3)

A busca por aprendizado e a curiosidade também foram levantadas pelas participantes 1 e 2 como estratégias:

Eu estou sempre buscando muito aprender, faço musculação, faço minhas caminhadas, gosto de estudar. Inclusive, há pouco tempo comecei a fazer aula de sanfona também, estou aprendendo a tocar acordeon. Então eu sempre estou nesse processo de aprendizagem. (Participante 1)

No relato da Participante 1, percebe-se a importância que ela dá à busca por novas atividades, alimentando sua sede de conhecimento. No caso da Participante 2, iniciar um novo curso de graduação foi uma das estratégias de autocuidado presentes em sua vida: “Aí tô fazendo faculdade. Apesar de que eu penso que é uma coisa também pra cuidar de mim, porque eu gosto muito de estudar.”

O último recurso de autocuidado identificado nas entrevistas foi a percepção sobre si mesma, no sentido de fazer aquilo que gosta e reconhecer os próprios limites físicos, permitindo a si mesma um tempo para descanso:

Se analisar, de você se observar, de você ver o que você fez ali aquele dia, em relação a mim, por exemplo: “[nome da participante], como é que você tá hoje, como é que tá o teu corpo hoje, como é que você tá se percebendo hoje?” (Participante 1)

Aí ontem à noite, eu... Eu não gosto muito de cozinhar. Aí eu falei: “ah, não vou fazer comida.” (...) Aí eu falei: “vou pedir pizza pra gente comer.” Mas aí eu pensei: “pizza não é saudável, não é bom comer pizza”. Eu falei: “ah, não, mas eu acho que é mais

importante minha tranquilidade mental de não pensar que eu tenho que fazer comida, do que eu ficar me matando lá na cozinha.” (Participante 2)

O que eu tô tentando fazer mais é descansar quando eu posso. É... Fazer coisas que eu acho bom, que eu gosto. Comer, dormir. (...) E passear no shopping. Assim, eu gosto de passear. Tipo assim, sair um pouco da rotina da vida, mesmo.(...) E divertir, né? Ir pra festa de família, que eu vou muito. Comer fora... (Participante 2)

Com base nos relatos das três participantes, é possível perceber que todas encontraram e ainda buscam constantemente formas de se adaptar e se cuidar a partir das transformações que estão vivenciando durante o envelhecimento. Essa utilização de recursos para se ajustar criativamente ao processo corrobora a noção da Gestalt-terapia de que o sujeito é capaz de buscar criativamente e continuamente recursos a fim de lidar com as situações com as quais se depara (Cardella, 2014; Santos et al., 2016).

Apesar da preocupação com as mudanças corporais e as tentativas de amenizar os sinais naturais do envelhecimento (especialmente em uma das participantes), há um movimento de criação por parte delas, no qual reconfiguram seu campo psicológico, olhando também para os aspectos positivos do seu envelhecimento e sendo capazes de ajustar-se criativamente e funcionalmente a essa nova realidade.

Considerações finais

O presente trabalho teve como intuito proporcionar discussões e reflexões sobre as vivências femininas no período da meia-idade com relação ao processo de envelhecimento, a partir da noção de que este é um processo em constante desenvolvimento. Dessa forma, procurou-se promover uma maior conscientização das mulheres com relação ao seu processo de envelhecer, proporcionando o desenvolvimento saudável e positivo diante de um contexto

sociocultural que supervaloriza a juventude. Os estudos abordados neste trabalho sobre as vivências de mulheres foram corroborados pelas entrevistas realizadas com as participantes. Além disso, considera-se que os objetivos tanto geral quanto específicos foram alcançados.

De forma geral, durante as entrevistas, as participantes puderam relatar de forma livre e espontânea como experienciam o seu envelhecer, abordando os impactos especialmente físicos e cognitivos, além das ferramentas utilizadas por cada uma delas para se adaptar a esse período. Com base nisso, foi possível observar que as três participantes vivenciam aspectos comuns como a cobrança social, a importância atribuída à atividade física e o desenvolvimento de maturidade. No entanto, percebe-se que cada uma delas apresenta uma atitude singular diante do seu processo, tendo uma delas um movimento de maior aceitação e tranquilidade do seu envelhecer, enquanto outra encontra-se em um movimento de maior negação. Já na última participante, nota-se um foco maior nas responsabilidades adquiridas e a presença de uma maior preocupação com a saúde no futuro.

Como limitação do presente trabalho aponta-se o tempo das entrevistas, em que não foi possível atingir os 50 minutos previstos, assim dificultando um maior aprofundamento da compreensão das vivências. Além disso, sugere-se para futuras pesquisas a possibilidade de comparar a vivência do envelhecimento entre homens e mulheres, a fim de identificar diferenças de experiências com base no gênero. Sugere-se também a comparação de vivências entre indivíduos da meia-idade e da vida adulta tardia (velhice) no intuito de observar diferenças nas vivências físicas, cognitivas e psicossociais.

Por fim, destaca-se que o envelhecimento não deve ser visto como um momento apenas de perdas e declínios, mas também de ganhos, aprendizados e ressignificações, sendo um período de infinitas possibilidades de crescimento e desenvolvimento, com base nos ajustamentos criativos funcionais de cada sujeito (Santos, 2017). Refletir sobre a fase da

meia-idade ajuda a lidar com esse período de maneira mais funcional e honesta, possibilitando mais qualidade de vida (Cardella, 2017 citada por Nascimento, 2023; Mori & Coelho, 2004).

Finalizo esse trabalho com uma fala de uma das participantes, para que possamos olhar para o envelhecer de forma mais positiva, ressaltando aquilo que há de melhor:

“Envelhecer é bom demais, envelhecer é maravilhoso”.

Referências

- Alvim, M. B. (2007). Experiência Estética e corporeidade: fragmentos de um diálogo entre Gestalt-Terapia, Arte e Fenomenologia. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 7(1), 138-146.
- Alvim, M. B. (2016). O lugar do corpo e da corporeidade na Gestalt-terapia. In Frazão, L. M., & Fukumitsu K.O. *Modalidades de intervenção clínica em Gestalt-terapia*, 4, 27-55. Summus Editorial.
- Amatuzzi, M. M. (2005). Pesquisa fenomenológica em Psicologia. Em M. A. T. Bruns & A. F. Holanda (Orgs.) *Psicologia e fenomenologia: reflexões e perspectivas* (pp. 17-25) Campinas: Alínea.
- Beleza, C. M. F., & Soares, S. M. (2019). A concepção de envelhecimento com base na teoria de campo de Kurt Lewin e a dinâmica de grupos. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(8), 3141-3146. 10.1590/1413-81232018248.30192017.
- Blessmann, E. J. (2003). *Corporeidade e envelhecimento: o significado do corpo na velhice*. [Dissertação de mestrado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul].
- Botelho, J. de A. (2016). O trabalho com idosos em Gestalt-terapia. In Frazão, L. M., & Fukumitsu K.O. *Modalidades de intervenção clínica em Gestalt-terapia*, 4, 110-139. Summus Editorial.
- Cardella, B. H. P. (2014). Ajustamento criativo e hierarquia de valores ou necessidades. In Frazão, L. M., & Fukumitsu K.O. *Gestalt-terapia: conceitos fundamentais*, 2, 104-130. Summus Editorial.
- Cardella, B. H. P. (2017). *De volta para casa: ética e poética na clínica gestáltica contemporânea*. Gráfica Foca.

- Castro, L. B. de O., & Melo, D. M. de (2022). Meia-idade: impactos e estratégias frente a ruptura repentina da funcionalidade. *Cadernos de psicologia*, 4(8), 419-445.
- Forghieri, Y. C. (1993). *Psicologia fenomenológica: fundamentos, método e pesquisas*. Pioneira.
- Garnica, A. V. M. (1997). Algumas notas sobre Pesquisa Qualitativa e Fenomenologia. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 1(1), 109-112.
- Giorgi, A., & Souza, D. (2010). *Método fenomenológico de investigação em psicologia*. Fim de Século.
- Golombisky, K. (2018). Middle-Aged Women, Antiaging Advertising, and an Accidental Politics of the Unmarked. *Feminist Perspectives on Advertising: What's the Big Idea?*, 143-164.
- Gomes, C. C. (2022). *Pele sem biografia: A estigmatização do envelhecimento feminino na publicidade de cosméticos anti-idade* [Dissertação de doutorado, Universidade Europeia].
- Heidegger, Martin (1977). *Phänomenologische Interpretation von Kants Kritik der reinen Vernunft* [Interpretação fenomenológica da Crítica da Razão Pura de Kant]. Frankfurt am Main: Vittorio Klostermann.
- Junqueira, S. S. (2022). *Uma clínica de corpos no campo: a gestalt-terapia como uma abordagem do sentir*.
- Kirchner, R. (2016). A analítica existencial heideggeriana: um modo original de compreender o ser humano. *Revista do NUFEN*, 8(2), 112-128.
- Lachman M. E. (2004). Development in midlife. *Annual review of psychology*, 55, 305–331. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141521>.

- Leite, A. A. de M., & Silva, M. L. (2019). Um estudo bibliográfico da Teoria Psicossocial de Erik Erikson: contribuições para a educação. *Debates em educação*, 11(23), 148-168.
<http://dx.doi.org/10.28998/2175-6600.2019v11n23p148-168>.
- Lewin, K. (1936). *Principles of topological psychology*. McGraw-Hill.
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science: Selected theoretical papers* (D. Cartwright, Ed.). Harper & Row.
- Mendonça, B. I. de O. (2022). *Yoga, gestalt-terapia e fenomenologia mundana: vivências de mulheres que estão envelhecendo*. [Tese de doutorado, Universidade Federal da Bahia-Salvador].
- Mendonça, M. M. (1997). *Ajustamento criativo e neurose social*. Goiânia: Instituto de Treinamento e Pesquisa em Gestalt-Terapia de Goiânia, 6p. (Mimeogr.).
- Merleau-Ponty, M. (1994). *Fenomenologia da percepção*. (C. Moura, Trad.) São Paulo: Martins Fontes. (Originalmente publicado em francês, 1945).
- Monteiro, M. L. de S. (2010). Como vai a senhora? Reflexões sobre as perdas e angústias da mulher madura. *IGT na Rede*, 7(13), 246-277.
- Montemurro, B., & Gillen, M. M. (2013). Wrinkles and sagging flesh: Exploring transformations in women 's sexual body image [Rugas e carne flácida: Explorando transformações na imagem corporal sexual de mulheres]. *Journal of Women & Aging*, 25(1), 3-23. <https://doi.org/10.1080/08952841.2012.720179>.
- Mori, M. E., & Coelho, V. L. D. (2004). Mulheres de corpo e alma: aspectos biopsicossociais da meia-idade feminina. *Psicologia: reflexão e crítica*, 17(2), 177-187.

Motta, H. L., Assis, G. A. P. de, & Satelis, L. R. (2020). A gestalt-terapia como clínica do encontro: compreendendo a relação dialógica. *Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies*, 26, 382-392. 10.18065/2020v26ne.3.

Nascimento, V. da C. M. (2023). O idoso frente ao envelhecer: reflexões sobre o sentido e qualidade de vida na gestalt terapia.

Olivier, G. G. de F. (1995). Um olhar sobre o esquema corporal, a imagem corporal e a corporeidade [Tese de mestrado, Universidade Estadual de Campinas].

Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2013). *Desenvolvimento Humano* (12ª ed.). AMGH.

Pereira, V. L. M. S., & Leonardo, J. F. (2023). Representações sociais da velhice e do processo de envelhecimento da mulher na meia idade: preconceito, estigmatização. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 9(10), 693-701.

Perls, F. (1988). *A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia*. (2ª ed.). Guanabara. (Originalmente publicado em 1978).

Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1997). *Gestalt-terapia*. Summus Editorial.

Queroz, N. C., & Neri, A. L. (2008). *Bem-estar psicológico: investigações acerca de recursos adaptativos em adultos e na meia-idade*. [Tese de Doutorado, Campinas: Universidade Estadual de Campinas].

Ribeiro, J. P. (2006). *Vade mecum de Gestalt-terapia: conceitos básicos*. (2ª ed.). Summus Editorial.

Ribeiro, J. P. (2012). *Gestalt-terapia: refazendo um caminho*. Summus Editorial.

- Santos, B. T. C., Lima, L. de O., Moura, E. A. de, Yoshida, G., & Cabral, R. do P. (2016). Ajustamento criativo no desenvolvimento do indivíduo numa visão gestáltica. *Revista Eletrônica de Trabalhos Acadêmicos-Universo/Goiânia*, (3).
- Santos, N. M. dos (2017). Ajustamentos criativos no processo do envelhecimento na contemporaneidade. *Psicologia. pt: Publicações em Língua Portuguesa*.
- Silva, M. L. C. da, & Alencar, S. O. de (2011). Gestalt-terapia e corpo: uma revisão literária. *IGT na Rede*, [S. l.], 8(15), 326-359.
- Silveira, T. M. da (2008). A pessoa madura e o mundo contemporâneo. *IGT na Rede*, 5(9), 126-135.
- Souza, C. L. (2005). Transição da menopausa: a crise da meia-idade feminina e seus desafios físicos e emocionais. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 1(2), 87-94. 10.5935/1808-5687.20050024
- Tavares, L. N., & Silva, L. C. da (2019). A velhice e a exterioridade: o olhar do outro na velhice, uma compreensão existencial. *Revista Kairós-Gerontologia*, 22(1), 405-419. <http://dx.doi.org/10.23925/2176-901X.2019v22i1p405-419>.
- Veiga, A. P. (2006). A institucionalização da beleza no universo feminino. *IGT na Rede*, 3(5).
- Victor, R. (2017). A relação da mulher com a meia-idade. *Jung & Corpo*, 17, 35-40.
- Yokomizo, P., & Lopes, A. (2019). Aspectos socioculturais da construção da aparência no envelhecimento feminino: uma revisão narrativa. *Revista Kairós-Gerontologia*, 22, 285-317. <http://dx.doi.org/10.23925/2176-901X.2019v22iEspecial26p285-317>.