Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

**Artigo**

# SENTIMENTOS E PERSPECTIVAS E LAZER: UM ESTUDO COM A TERCEIRA IDADE

## *FEELINGS AND PROSPECTS AND LEISURE: A STUDY WITH THE THIRD AGE*

Matheus da Conceição Sousa[1]
Janayna Araújo Viana[2]
Vitor Pachelle Lima Abreu[3]
Barbara Carvalho de Araújo[4]
Martin Dharlle Oliveira Santana[5]
Ruhena Kelber Abrão Ferreira[6]

**RESUMO** - Esta pesquisa tratou-se de um estudo acerca dos sentimentos advindos da terceira idade sob a perspectiva de idosos do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) do Município de Augustinópolis, Estado do Tocantins. Trata-se de um estudo de natureza exploratória, de cunho descritivo, com abordagem qualitativa-quantitativa, e tendo como instrumento de coleta de dados um formulário aplicados a 40 idosos do CRAS de Augustinópolis/TO. Os dados foram analisados com o auxílio do pacote estatístico SPSS versão 23.0, adotando um nível de significância de 5% ($p < 0,05$). O grupo de idosos do CRAS de Augustinópolis – TO é formado por indivíduos na faixa etária dos 60-82 anos, majoritariamente do sexo feminino, casados, católicos e de cor/raça parda. A maioria dos idosos pesquisados (72,5%) relataram sentimentos

[1] Graduado em Enfermagem. Augustinópolis, Tocantins, Brasil;
[2] Graduada em Enfermagem. Mestra em Ciências do Ambiente e Saúde (PUC-Goiás). Augustinópolis, Tocantins, Brasil;
[3] Graduado em Enfermagem. Mestrando em Ensino em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Tocantins. Palmas, Tocantins, Brasil;
[4] Graduada em Educação Física. Mestranda em Ensino em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Tocantins. Miracema, Tocantins, Brasil;
[5] Graduado em Enfermagem. Mestrando em Ensino em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Tocantins. Miracema, Tocantins, Brasil;
[6] Graduado em Educação Física. Doutor em Educação em Ciências, Química da Vida e Saúde. Professor Adjunto da Universidade Federal do Tocantins e do Programa de Pós Graduação em Ensino em Ciências e Saúde. Bolsista em Produtividade em Pesquisa da UFT. Palmas, Tocantins, Brasil.

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Artigo

positivos (bem/feliz) com a atual fase da vida, e 50,0% deles possuem algum plano ou sonho para o futuro. Conclui-se a importância do empoderamento do idoso e da sua inserção nos serviços de saúde e convivência social, a exemplo do grupo de idosos do CRAS, como mecanismos para prestação da assistência ampliada a essa população. Estes fatores são mediadores relevantes da manutenção da participação social e autonomia na terceira idade, promovendo o lazer, conforto e segurança e resultando na longevidade com qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; Emoções; Qualidade de vida.

**ABSTRACT** - This research was a study about the feelings coming from the old age from the perspective of the elderly from the Reference Center of Social Assistance (CRAS) of the city of Augustinópolis, State of Tocantins. This is an exploratory study, of descriptive nature, with a qualitative and quantitative approach, and having as data collection instrument a form applied to 40 seniors of CRAS of Augustinópolis / TO. Data were analyzed using the statistical package SPSS version 23.0, adopting a significance level of 5% ($p < 0.05$). The elderly group of CRAS Augustinópolis - TO consists of individuals aged 60-82 years, mostly female, married, catholic and mixed race / brown. Most of the elderly surveyed (72.5%) reported positive feelings (good / happy) with the current phase of life, and 50.0% of them have some plan or dream for the future. It is concluded the importance of the empowerment of the elderly and their insertion in health services and social life, such as the CRAS group of elderly, as mechanisms for providing extended assistance to this population. These factors are relevant mediators of maintaining social participation and autonomy in the elderly, promoting leisure, comfort and safety and resulting in longevity with quality of life.

**Keywords**: Aging; Emotions; Quality of life.

## INTRODUÇÃO

A temática investigativa da pesquisa é a Gerontologia em Enfermagem, delimitada neste caso, ao estudo dos sentimentos advindos da terceira idade na perspectiva dos idosos do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) do munícipio de Augustinópolis, Estado do Tocantins (TO).

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

**Artigo**

A terceira idade é considerada uma fase de vida mais madura e consciente do indivíduo, desde que o mesmo se sinta em constante equilíbrio biológico e psicológico, ou seja corpo e mente saudáveis. Outrora, quando o idoso não sente essa segurança e firmeza consigo mesmo, as sensações são contrárias, carregadas de medo e insegurança, o que contribui para a agregação de doenças crônicas e/ou degenerativas como hipertensão arterial sistêmica (HAS) e diabetes mellitus (DM) ou até mesmo, transtornos psíquicos que afetam a saúde mental, como por exemplo, a depressão.

Lima *et al*. (2016) defendem a influência de fatores socioculturais nesta temática ao pontuarem que idosos que não têm bom convívio familiar, tendem a desenvolver sentimentos negativos e vivenciar a velhice de modo estigmatizado, em contrapartida, aqueles que possuem uma boa rede apoio familiar, que expressam sentimentos mais positivos sobre essa fase da vida.

O indivíduo ao adentrar a terceira idade, se enxerga em um processo de sucessivas perdas e confronto com o seu intelecto psicossocial. A velhice quando vivenciada de modo negativista agrava os sentimentos e as percepções de perdas do idoso e o torna vulnerável, diminuindo suas defesas internas, construídas ao longo de uma vida (MENEZES & LOPES, 2014).

A sociedade visualiza o envelhecimento humano, apenas como algo decorrente e constituído por perdas e restrições, quando se trata de um momento muito mais amplo e complexo da vida do homem. O idoso não precisa apenas de cuidado e proteção, mas de totais condições socioambientais e espirituais, para que adquira qualidade de vida, considerando-se que suas emoções, sensações e comportamentos são importantes mediadores para desencadear tal benefício (LIMA *et al.*, 2016)

O desenvolvimento de estudos relacionados à questão psicossocial na terceira idade tem evidenciado vários sentimentos e sensações negativas sobre este aspecto do envelhecimento. O aumento da ansiedade, as dificuldades com as modificações de papéis, a falta de interesses e planos para o futuro, as perdas frequentes e a autoestima diminuída estão entre os mais observados (SENH & CARRÉR, 2014).

Conhecer as necessidades, vivências e fatores psicossociais envoltos no processo de envelhecimento torna possível o desenvolvimento de ações de promoção às saúdes mais abrangentes e integrais a população idosa. Além disso, permite programar ações preventivas, identificar necessidades e estabelecer prioridades de atuação, levando a um cuidado mais efetivo (TOLDRÁ *et al*, 2014; MARQUES, SÁNCHEZ & VICARIO, 2016).

Nesse contexto questionou-se: Quais os sentimentos advindos da terceira idade, vivenciados pelos idosos do Centro de Referência e Assistência Social de

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

**Artigo**

Augustinópolis, Estado do Tocantins? Diante de tal problemática elaborou-se o seguinte objetivo geral: Conhecer as aspirações e sentimentos da terceira idade sob a perspectiva de idosos do CRAS do Município de Augustinópolis, Estado do Tocantins.

## METODOLOGIA

Caracterizada como uma pesquisa de natureza exploratória de cunho descritivo de abordagem qualitativa-quantitativa. A metodologia descritiva preocupa-se em caracterizar um tema, possuindo como objeto geralmente uma situação específica. Entretanto ela pode também abordar aspectos sociais mais amplos (RICHARDSON, 2015).

Conforme Gil (2014), o método exploratório tem como característica proporcionar uma amplitude de visão acerca de determinado fato. É usado com frequência, quando o objeto de estudo é pouco explorado. "*O uso de métodos quantitativos tem o objetivo de trazer à luz dados, indicadores e tendências observáveis ou produzir modelos teóricos de alta abstração com aplicabilidade prática*" (MINAYO, 2014, p. 56).

"*Uma abordagem qualitativa se ajusta melhor na investigação de grupos e segmentos delimitados e focalizados, de histórias sociais sob a visão dos atores, de relações e para análises de discursos e de documentos*" (MINAYO, 2014, p. 57).

"*Na comparação de abordagem quantitativa e qualitativa, entende-se que cada um dos dois tipos de métodos tem seu papel, seu lugar e sua adequação*". No entanto ambos podem conduzir resultados importantes, não pelo sentido de atribuir prioridade de um sobre o outro "(MINAYO, 2014, p. 57).

A pesquisa foi realizada no CRAS do município de Augustinópolis, Estado do Tocantins, Brasil. Conforme o censo IBGE (2010) o total da população urbana e rural residente no município de Augustinópolis - TO com faixa etária de 60 anos ou mais são de 1.447 pessoas, sendo que 725 são do sexo feminino, 50,10% da amostra e 722 pessoas são do sexo masculino, um total de 49,90%. O período de realização da pesquisa teve início em setembro de 2018, seguindo o cronograma submetido.

Para a realização da pesquisa científica tornou-se necessário à entrevista por meio de um formulário com os idosos acompanhados pelo CRAS do município de Augustinópolis/ TO.

De acordo com as informações oferecidas pela equipe multiprofissional o grupo de idosos da instituição é composto por um quantitativo aproximado de 100 idosos

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019



cadastrados. A população do estudo foi composta por uma amostra de aproximadamente 40 idosos frequentadores do grupo de idosos do CRAS do Município de Augustinópolis – TO, enquadrados nos critérios de inclusão e exclusão propostos para o estudo, e considerando-se tal quantidade suficientemente necessária à garantia da realização de uma pesquisa fidedigna e com resultados satisfatórios.

Tivemos como critério de inclusão: Indivíduos de ambos os sexos com 60 ou mais anos de idade que sejam portadores de alguma doença crônica ou não; Idosos que sejam assíduos e presentes nas atividades desenvolvidas pelo grupo de idosos do CRAS do Município de Augustinópolis – TO; Idosos que aceitarem voluntariamente participar da pesquisa e, assim assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido do participante;

Todos os envolvidos na pesquisa foram respeitados perante sua integridade física, mental social e espiritual. Os dados obtidos na pesquisa servirão apenas para fins acadêmicos. Além disso, os participantes da pesquisa estavam cientes do direito que dispunham de a qualquer momento requererem indenização, caso desejassem e/ou achassem necessário.

A coleta de dados foi realizada por meio de um formulário aplicado junto aos idosos pesquisados. A escolha pelo formulário deu-se pela oportunidade que esse tipo de instrumento favorece aos pesquisadores do estudo, ou seja, foi feito um diálogo e/ou uma conversa onde os idosos puderam discorrer e/ou falar livremente suas respostas enquanto os pesquisadores registraram-nas nos formulários.

Sobre este instrumento Fachin (2006, p.153), pontua que: “é fundamentado em uma série de questões ordenadas sucessivamente e relacionadas com o objetivo de estudo. Sua elaboração exige procedimentos metodológicos especiais e conhecimentos teóricos do assunto estudado”.

Análise de dados.

Para o processamento das informações obtidas através da pesquisa de campo, foram realizadas análises estatísticas com o auxílio do pacote estatístico SPSS 23.0 (*Statistical Package for the Social Sciences*), procedendo-se, posteriormente, a análise temática dos dados gerados.

Os dados foram analisados com o auxílio do pacote estatístico SPSS versão 23, adotando um nível de significância de 5% ($p < 0,05$). As caracterizações dos perfis socioeconômico, e psicossociais e aspectos relacionados à saúde foram realizados por meio de frequência absoluta (n) e frequência relativa (%).

As variáveis qualitativas, subjetivas e não passíveis de tabulação; foram agrupadas e categorizadas por conteúdo de discurso, fazendo-se sequencialmente a

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019



análise temática de suas informações. De acordo com Minayo (2014, p. 303) "uma análise diz respeito a técnicas de pesquisa que permitem tornar replicáveis e válidas inferências sobre dados de um determinado contexto, por meio de procedimentos especializados e científicos."

Em relação a uma análise temática, a autora afirma que "consiste em descobrir os núcleos de sentido que compõem uma comunicação, cuja presença ou frequência signifiquem alguma coisa para o objeto analítico visado" (MINAYO, 2014, p. 315).

Pesquisa aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UNITINS, sob parecer **2.840.311** de 23 de Agosto de 2018 e realizada em consonância à resolução 466/2012, do CNS.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

O grupo de idosos do CRAS do município de Augustinópolis – TO é formado por indivíduos na faixa etária dos 60 aos 82 anos de idade (média 68 anos), majoritariamente do sexo feminino (75,0%), casados (47,5%), católicos (87,5%) e de cor/raça parda (67,5%).

Os estudos de Figueiredo Neto & Corrente (2018) e Chaves & Gil (2015) reafirmam perfil de idoso semelhante ao mencionado. Nestes a idade média dos participantes é de 69 e 73 anos, e a proporção do sexo feminino 70,3% e 58,3%, respectivamente. Além disso, demonstra-se ainda, que os idosos casados ou com companheiros constituem 44,94% dos indivíduos pesquisados e que 84,3% do total de participantes professam algum tipo de religião.

Do mesmo modo, o trabalho de Pereira, Nogueira & Silva (2015), converge à caracterização socioeconômica descrita. Neste o perfil dos idosos estudados indica que, em sua maioria, são do sexo feminino (64,0%), de cor parda (47,6%), com idade entre 60 e 69 anos (51,9%), casados (53,5%) e de religião católica (91,1%).

Corrobora-se assim a construção de um perfil populacional progressivamente mais longevo, sugestivo a necessidade de políticas públicas mais enérgicas voltadas à população idosa. Esse fenômeno decorre da melhoria das condições de saúde da população, da diminuição das taxas de natalidade, da existência e utilização de inúmeros métodos contraceptivos, da inserção proeminente das mulheres no mercado de trabalho, dos novos arranjos familiares, e das modificações socioeconômicas vigentes.

**Tabela 1.** Perfil socioeconômico dos idosos do CRAS.

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

**Artigo**

| | N | % |
|---|---|---|
| **Faixa etária** | | |
| 60 a 69 | 27 | 67,5 |
| 70 a 82 | 13 | 32,5 |
| **Sexo** | | |
| Feminino | 30 | 75 |
| Masculino | 10 | 25 |
| **Estado civil** | | |
| Casado | 19 | 47,5 |
| Solteiro | 3 | 7,5 |
| União estável | 2 | 5,0 |
| Viúvo | 16 | 40,0 |
| **Religião** | | |
| Católica | 35 | 87,5 |
| Evangélica | 5 | 12,5 |
| **Cor/Raça** | | |
| Branca | 7 | 17,5 |
| Parda | 27 | 67,5 |
| Preta | 6 | 15,0 |
| **Escolaridade** | | |
| Com escolaridade | 21 | 52,5 |
| Sem escolaridade | 19 | 47,5 |
| **Renda familiar** | | |
| 2 a 4 salários mínimos | 23 | 57,5 |
| Até 1 salário mínimo | 17 | 42,5 |
| **Quantas pessoas moram na casa** | | |
| Até 2 pessoas | 23 | 57,5 |
| 2 a 7 pessoas | 17 | 42,5 |

n = frequência absoluta; % = frequência relativa
Fonte: Dados da Pesquisa, 2019

Adquire relevância também a feminização da terceira idade associada às altas taxas de mortalidade de homens jovens, decorrentes do aumento da violência nas

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019



cidades e no trânsito, e da displicência do sexo masculino em procurar os serviços de saúde, principalmente no que diz respeito às ações de promoção e prevenção à saúde.

É interessante salientar ainda o quanto os dados apresentados mostram a importância da religiosidade e espiritualidade para os indivíduos que se encontram na última fase da vida. Ter uma religião, um componente espiritual, funciona como mecanismo de escape para as situações de conflito do dia-a-dia e como fator norteador de decisões presentes e aspirações futuras.

Ainda em relação ao perfil socioeconômico, tem-se que mais da metade dos idosos pesquisados possui algum grau de escolaridade (52,5%), reside com pelo menos mais de um membro familiar (57,5%) e tem renda mensal de mais de dois salários mínimos (57,2%), associada principalmente a dupla aposentadoria (idoso e cônjuge aposentados).

No estudo de Esteves *et al* (2017), 87,10% dos idosos entrevistados possuíam ensino fundamental; 66,13% tinham renda de 1 salário mínimo, e, a maioria (58,06%) moravam com o cônjuge. Enquanto que no trabalho de Pimenta *et al.,* (2015), 86,2% dos idosos não moravam sozinhos, 32,2% eram analfabetos e 70,1% recebiam aposentadoria como principal fonte de renda.

A escolaridade é um fator importante para mediar a participação social. Quanto menor a escolaridade, maiores os obstáculos a serem enfrentados pelo indivíduo na busca pelo acesso as informações e direitos de cidadão.

Ao que se refere a questão social, pode-se inferir que as pessoas que mais convivem com os idosos são seus familiares e que geralmente recaí sobre estes a responsabilidade do cuidado dos indivíduos senis na sociedade. Além disso o núcleo familiar dos idosos tende a ser formado por três membros, geralmente o cônjuge e um filho ou outro parente próximo.

Em relação ao aspecto econômico, percebe-se a aposentadoria como fonte primária de renda na velhice respondendo por todas as despesas dos idosos com bens e consumo, remédios, alimentação, entre outros.

A maioria dos idosos apresenta sentimentos positivos em relação a terceira idade e ao envelhecimento, conforme demonstrado na tabela 4, ao qual apresentamos a caracterização dos aspectos psicossociais dos participantes do estudo. Ao serem indagados sobre como se sentem e quais sentimentos vivenciam na atual fase de suas vidas, 72,5% deles relataram sentimentos positivos (bem/feliz)[7], 17,5% afirmam que

[7] As expressões entre parênteses referem-se à classificação dos sentimentos apresentada na tabela 2. Devido a existência de diferentes respostas a variável sentimentos convencionou-se a

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019



vivenciam sentimentos distintos a depender das circunstâncias (às vezes feliz/às vezes triste), e apenas 10,0% descreveram emoções negativas (mal/triste).

O estudo de Oliveira *et al.,* (2018) sobre qualidade de vida de idosos apresenta dados semelhantes, a maioria dos idosos participantes deste (65,1%) têm muito pouco ou nada de sentimentos negativos, 31,5% sentem moderadamente e 3,4% sentem muito.

No trabalho de Bulsing & Jump (2016) com a terceira idade, a maioria dos participantes referiram como sentimentos presentes nesta fase da vida a felicidade e a satisfação com a velhice, sobrepostos a preocupação com a saúde e com os relacionamentos sociais.

De outro modo o estudo de Ximenes *et al.,* (2015) também sobre qualidade de vida na velhice traz dados diferentes, nos quais a maioria dos indivíduos pesquisados referem terem tidos sentimentos negativos em algum momento da vida, e somente 5,2% informaram nunca apresentar este tipo de emoção.

**Tabela 2.** Caracterização dos aspectos psicossociais dos idosos do CRAS.

sua padronização em três categorias para melhorar a análise e compreensão da mesma. Assim todos os sentimentos positivos foram enquadrados na categoria "bem/feliz", os que oscilam entre positivos e negativos na categoria "às vezes feliz/às vezes triste" e os negativos na categoria "mal/triste".

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

**Artigo**

| | N | % |
|---|---|---|
| **Como se sente** | | |
| Às vezes feliz/Às vezes triste | 7 | 17,5 |
| Bem/feliz | 29 | 72,5 |
| Mal/triste | 4 | 10,0 |
| **Planos/sonhos para o futuro** | | |
| Não | 20 | 50,0 |
| Sim | 20 | 50,0 |
| **Planos/sonhos para o futuro** | | |
| Abrir o próprio negócio | 1 | 5,0 |
| Aquisição de saúde | 2 | 10,0 |
| Arrumar chácara da família | 2 | 10,0 |
| Casa Própria | 1 | 5,0 |
| Estabilidade Financeira | 6 | 30,0 |
| Manter-se ativo(a)/viajar | 1 | 5,0 |
| Morar próximo dos filhos | 1 | 5,0 |
| Reformar a casa | 6 | 30,0 |
| **Pensa na morte** | | |
| Não | 21 | 52,5 |
| Sim | 19 | 47,5 |
| **Sentimentos ao pensar na morte** | | |
| Aceitação | 5 | 25,0 |
| Certeza | 3 | 15,0 |
| Medo | 6 | 30,0 |
| Perda | 1 | 5,0 |
| Preocupação | 1 | 5,0 |
| Receio | 1 | 5,0 |
| Tristeza | 3 | 15,0 |

n = frequência absoluta; % = frequência relativa
Fonte: Dados da Pesquisa, 2019

Santos, Silva & Gutierrez (2017) diferem também, ao trazerem em seu estudo qualitativo com idosos institucionalizados, dados que mostram duplicidade de percepções e sentimentos na velhice. No estudo desses autores, alguns idosos responderam negativamente a percepção da velhice e a associaram como uma fase de

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019



dependência e perda de autonomia, enquanto outros relacionaram-na a sentimentos positivos e valorizaram os seus aspectos físicos e cognitivos.

Entre os idosos que se enquadram na categoria "bem/feliz" os principais sentimentos mencionados são a alegria, a felicidade, a tranquilidade e a realização. Nestes, tais sentimentos associam-se principalmente a chegada a terceira idade, a longevidade, a presença de saúde, a participação social, ao apoio familiar e a manutenção da autonomia.

> "Me sinto feliz, alegre, sorridente. Me sinto bem por estar viva, ter chegado a velhice." (I-2[8])

> "Sinto alegria, felicidade, por poder participar e fazer muitas coisas ainda, ter saúde. "(I-6)

> "Me sinto bem, feliz. Eu moro perto dos meus filhos e ainda faço minhas coisinhas sem depender de ninguém." (I-7)

> "Me sinto feliz, tranquila, sem pressa com as coisas. Antigamente eu era preocupada com as coisas que ia acontecer, hoje em dia não[...] Vivo com tranquilidade."(I-11)

Os sentimentos dos idosos classificados na categoria "às vezes feliz/às vezes triste", caracterizam-se por mesclar momentos de felicidade e tristeza e serem dependentes de fatores como saúde, convívio familiar e participação social.

> "Meu filho, as vezes feliz, as vezes triste. Por causa das coisas da vidas e das doenças." (I-5)

> "Olha, varia, tem dias que me sinto bem, em outros dias ruim. Por conta que tenho um filho deficiente mental, que não tem renda e depende de mim, [...]" (I-16)

[8] As falas foram extraídas na íntegra dos formulários de acordo com a classificação da ordem da coleta de dados, ou seja, (I-2) significa que a categoria pertence ao segundo idoso (I) entrevistado (2). Todas as demais categorias foram analisadas e organizadas da mesma forma.

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

**Artigo**

> "Às vezes bem, as vezes mal, porque eu vivo só, e quando tô doente não tem ninguém pra cuidar. Triste, sozinha, mas feliz porque pelo menos cheguei a velhice" (I-18)

Não obstante naqueles pertencentes a classificação "mal/triste" observa-se como sentimentos vivenciados, tristeza e solidão preponderantemente, associada a relacionamentos familiares disfuncionais, a perda de entes queridos, a presença de doenças e a redução da autonomia.

> "Não me sinto muito bem, me sinto triste por causa das agressões e coisas que meu filho me faz. Quando ele tá bom, é uma coisa, mas quando ele bebe ele me trata mal. Nunca me bateu, por que ele sabe que sou eu, mas ele se comporta mal e me faz vergonha."(I-13)

> "Me sinto acabada porque vivo adoentada, não posso fazer as coisas direito. Triste, tenho poucas oportunidades de me sentir feliz" (I20)

> "Mal por causa das dores que sinto; tristeza [...]" (I-25)

> "Não me sinto muito feliz não. Às vezes fico triste porque meus filhos moram longe e eu me sinto só, não tenho quem cuide de mim, minha única filha mulher morreu" (I-27)

As emoções, sentimentos e o modo de enxergar os acontecimentos cotidianos são importantes condicionantes do bem estar e da qualidade de vida em qualquer faixa etária. Conforme o exposto é possível compreender que na terceira idade esses fatores adquirem ainda mais relevância, e são associados principalmente a manutenção da saúde, da autonomia e da participação social.

É preciso considerar que os sentimentos positivos com a velhice surgem em resposta a existência de bons relacionamentos familiares, da inserção social ativa e da manutenção da autonomia do idoso, além da construção de redes de suporte eficazes a essa população. Todavia quando não há esses mecanismos, as emoções tendem a ser negativas, refletindo diretamente na senescência.

Quanto as perspectivas e planos para o futuro, as opiniões divergem. 50,0% dos entrevistados possuem algum plano ou sonho, enquanto outros 50% dizem não ter mais nenhuma aspiração nesse sentido.

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

**Artigo**

Entre que sonham ou planejam algo para a posteridade, a reforma da casa própria e a estabilidade financeira são as idealizações mais frequentes, ambas respondendo por 30,0% dos desejos. Em seguida aparecem a aquisição de saúde e os investimentos na chácara da família, com 10,0% das respostas cada, e a aquisição da casa própria, a abertura do próprio negócio, a manutenção do grau de atividade, viagens, e o desejo de morar próximo aos filhos com 5,0% dos desejos respectivamente.

Com relação a isso, Pinto & Pereira (2015) encontraram dados diferentes. No estudo qualitativo desses autores alguns idosos expressaram como grande sonho viajar e conhecer outros lugares/culturas, não citando nenhum plano ou sonho relacionados a bens materiais e outros itens tangíveis; enquanto a maioria mostrou-se mais resignada com a velhice, não tendo grandes perspectivas de futuro.

Santana, Bernardes & Molina (2016) em seu estudo também encontraram resultados distintos dos descritos. No trabalho desses autores dos 150 idosos, 41 referiram não projetar o futuro, pois isto é algo que cabe apenas aos mais jovens e os demais referiram projetos de vida diversos, relacionadas principalmente a saúde, família, lazer e participação social, trabalho, economia e religião/espiritualidade

Santos, Silva & Gutierrez (2017) trazem dados que corroboram a existência de planos e aspirações futuras em idosos, mesmo que institucionalizados. No trabalho qualitativo desses autores se faz presente discursos nos quais notam-se aspirações futuras, principalmente no que diz respeito à busca de um futuro melhor.

Fernandes & Andrade (2016) em seu estudo alegam opiniões divergentes em relação as expectativas de futuros dos idosos pesquisados em seu estudo que diferem dos dados apresentados. No primeiro grupo as expectativas dos idosos estão conectadas com o sentido de autonomia e autoconfiança, a velhice não é, necessariamente, um período de perdas, pois existem ganhos a serem usufruídos e explicita-se a necessidade da participação em alguma atividade. No segundo grupo as expectativas de futuro foram influenciadas pelas dificuldades vivenciadas, indicando elementos de desesperança, frustração, aceitação e preocupação com os descendentes.

Para muitos idosos, pensar no futuro e sonhar são coisas inviáveis. Isto decorre de uma visão deturpada e preconceituosa do envelhecer, ainda propagada na atualidade e enraizada na ideia de que ao idoso só compete resignar-se e aceitar passivamente os acontecimentos da vida, pois já se findou suas oportunidades de exercer papel significativo na comunidade.

É preciso promover o envelhecimento ativo, abrindo espaço para os indivíduos idosos tanto participarem da sociedade quanto se sentirem úteis dentro dela. Há que se promover ações e políticas que priorizem a inserção do idoso e a manutenção do papel

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019



de cidadão dos indivíduos intacto, em qualquer momento da vida. Algo que os permita sonhar e não temer o futuro.

A morte figura como um pensamento recorrente na velhice na opinião de 52,5% dos idosos, sendo que a maioria dos que pensam nesse acontecimento tem os sentimentos de medo (30,0%), aceitação (25,0%), certeza (15,0%) ou tristeza (15,0%) em relação a ele, havendo ainda aqueles que a sentem como uma perda, com receio ou com preocupação (5,0%).

O estudo qualitativo de Martins (2019) sobre a percepção da morte por idosos institucionalizados encontrou resultados semelhantes aos apresentados. No trabalho desse autor, o questionamento sobre a morte emergiu as seguintes categorias aceitação; suscitação do medo; fim do sofrimento; término da vida; processo natural; religiosidade, recompensa/continuidade; negação; perda; sofrimento.

Compreende-se que o morrer evoca sentimentos contraditórios, ligados aos fatores socioculturais de cada indivíduo, e que ao idoso se acrescenta ainda a consciência de que com o passar do tempo cada vez mais à morte se torna uma realidade tangível.

É perceptível também que o modo de encarar ou sentir a morte depende dos componentes da história e da cultura de cada um. Os maiores medos em relação a este acontecimento não se referem a sua ocorrência de fato, mas ao sofrimento que pode existir até a sua consumação e ao desamparo provocado por ele aos entes queridos e familiares.

De outro modo no estudo de Silva *et al.*,(2018) a visão do idoso sobre a morte é representada pela maioria dos participantes como associada a consciência de sua existência, a finitude da vida e a sua aceitação como parte do ciclo vital.

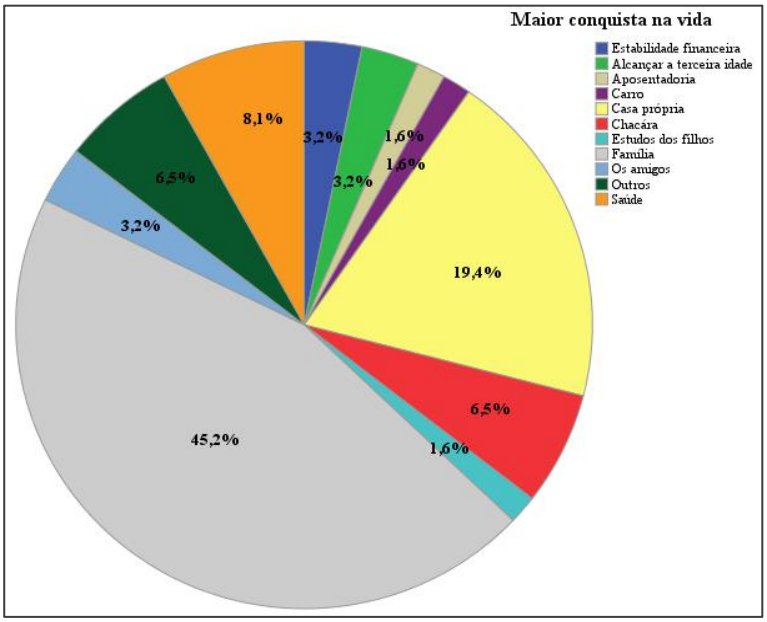
Quanto aos objetivos de vida alcançados, a maioria dos sujeitos refere como maior conquista a família (45,2%). Em segundo lugar aparece a casa própria (19,4%), seguida pela saúde (8,1%) e pela chácara da família e outros (6,5%). Além desses foram citados ainda a estabilidade financeira (3,2%), o alcance da terceira idade (3,2%), os amigos (3,2%), os estudos dos filhos (1,6%), o carro (1,6%) e a aposentadoria (1,6%).

Nessa perspectiva é possível inferir que mesmo com as dificuldades enfrentadas, a maioria dos idosos orgulha-se de algo que conseguiu construir na sua trajetória. Por um lado, a família, a construção de um lar, de uma casa própria, são objetivos comuns e surgem como condições mínimas para o alcance da satisfação e do bem estar social. Por outro, é notável a influência dos fatores socioeconômicos na satisfação pessoal, visto que a maioria das conquistas mencionadas pelos idosos envolve a aquisição de algum bem financeiro ou de algo que proporcione estabilidade social.

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

**Artigo**

**Figura 1**. Descrição da maior conquista na vida dos idosos.




Fonte: Dados da Pesquisa, 2019

A atividade de lazer mais citada pelos idosos é a participação no grupo de idosos do CRAS (25,0%), aparecendo em seguida o convívio com amigos (14,6%), a visita a familiares (7,3%) e assistir TV (7,3%). Além dessas, outras atividades comumente faladas incluem cuidar da casa (6,3%), passeios (6,3%), ir à igreja (6,3%), jogar baralho (4,2%), praticar atividades físicas (4,2%), trabalhar (3,1%), ler a bíblia (3,1%) e dançar (3,1%).

Pinto & Pereira (2015) discorrem que não há uma atividade especifica de lazer na velhice, e que o conceito de lazer é mutável, de indivíduo para indivíduo. Em seu estudo as atividades de lazer mais citadas pelos idosos pesquisados foram: assistir televisão, ler livros, participar de caminhadas e atividades físicas em geral.

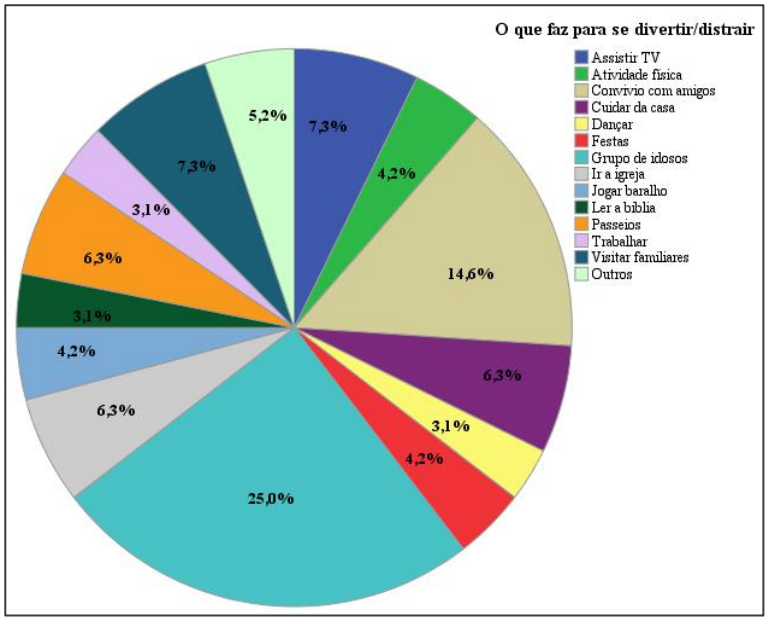
No estudo de Oliveira *et al.,* (2018) 30,4% dos idosos pesquisados referem ter poucas ou nenhuma atividade de lazer, enquanto que 69,6 % afirmam desenvolverem várias atividades deste tipo. Enquanto que no trabalho de Silva *et al.,* (2017) em relação

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

**Artigo**

às atividades de lazer, 67,5% explicitaram realizar até quatro atividades de lazer em seu cotidiano e 32,5% cinco ou mais atividades de lazer.

**Figura 2.** Descrição das atividades que os idosos fazem para se divertir/distrair.




Fonte: Dados da pesquisa, 2019

Doravante a isto, percebe-se a participação social como valioso mecanismo de bem estar e qualidade de vida na velhice, visto que a totalidade das atividades de lazer mencionadas pelos idosos incluem situações de convívio social e participação na comunidade.

Infere-se ainda que para o idoso o desenvolvimento de atividades sociais e em grupo são importantes componentes de suas dinâmicas pessoais de satisfação e felicidade. Sendo interessante reforçar estes aspectos do cotidiano desses sujeitos, primeiramente por tratar-se de uma população que relativamente dispõe, de muito tempo ocioso e para a qual atividades de lazer constituem uma fonte de distração, e segundo porque estas atividades contribuem também para manutenção do funcionamento sensorial, para a aquisição dos sentimentos de utilidade e pertencimento,

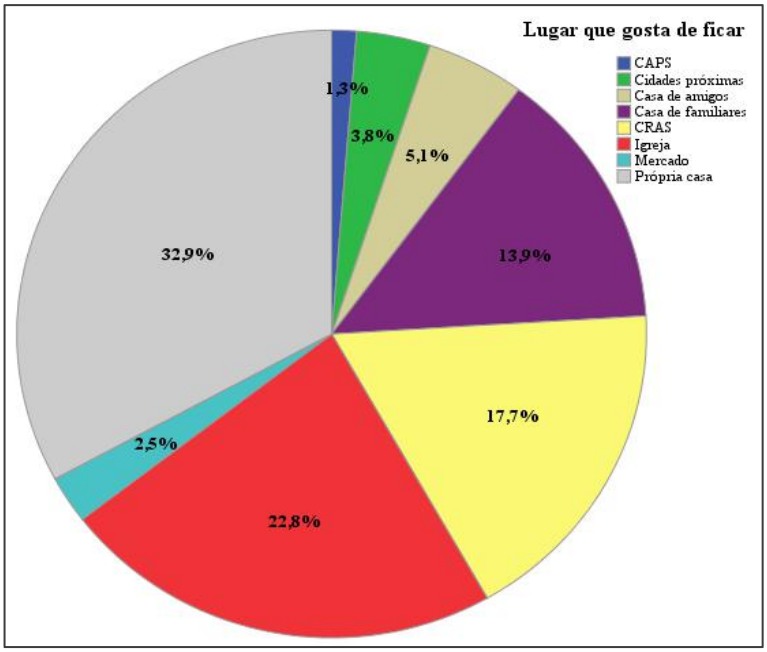
Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019



e para a construção de uma rede de apoio social, prevenindo sofrimentos e patologias de ordem psicossocial, como a solidão e a depressão.

Conforme Marinho *et al.,* (2016) a participação social do idoso é fator promotor do envelhecimento ativo, contribuindo para construção de vínculos afetivos que maximizam a prevenção de patologias psicossociais na velhice. A inserção social gera ainda sentimentos positivos que postergam a aquisição de significância e a superação de déficits.

**Figura 3**. Descrição dos lugares em que os idosos gostam de ficar.




Fonte: Dados da Pesquisa, 2019

De modo geral o lugar em que os idosos mais gostam de ficar é a própria casa (32,9%). Em seguida da igreja (22,8%), do CRAS (17,7%) e da casa de familiares (13,9%). Outros respostas a variável incluem a casa de amigos (5,1%), as cidades próximas a sua (3,8%), o mercado (2,5%) e o CAPS (1,3%).

Muitos idosos se sente frágeis e menosprezados fora do ambiente doméstico. Seja por não conseguirem desenvolver suas atividades como outrora, pelos desafios

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019



promovidos pelo envelhecimento ou pelo preconceito social sofrido a maioria do indivíduos senis acaba por tornar a casa própria um refúgio, distante das situações de constrangimento social e estresse cotidianos. Assim sendo, a casa própria constituir a preferência da maioria dos idosos pesquisados configura-se inevitavelmente como um reflexo da resposta social a figura do indivíduo envelhecido.

A sociedade moderna não está nem de longe preparada para o convívio de indivíduos idosos. Ao contrário há muito que ser feito para se garantir que os cidadãos da maior idade se sintam acolhidos e seguros em todos os ambientes sociais.

Falta entre outras coisa a adaptação necessária as necessidades globais da pessoa idosa, desde rampas, corrimões a empatia e acolhimento. E além disto, é essencial um maior empenho das esferas governamentais para suprir as demandas de uma população senil cada vez mais crescente.

## CONSIDERAÇÕES

Os aspectos psicossociais constituem importantes mediadores para aquisição do bem-estar e da qualidade de vida na terceira idade. Através da realização da presente pesquisa tornou-se possível conhecer os principais sentimentos e perspectivas vivenciados na senescência pelos idosos participantes do CRAS de Augustinópolis – TO, e ao contrário do esperado constatou-se que a maioria desses indivíduos possui sentimentos positivos em relação a atual fase da vida e que pelo menos metade deles ainda nutrem esperanças positivas quanto ao futuro.

Percebe-se uma forte tendência a positividade e ao otimismo, conotando-se o surgimento destes em resposta a existência de bons relacionamentos familiares, da inserção social ativa e da manutenção da autonomia do idoso, além da construção de redes de suporte eficazes a essa população.

Compreende-se como essencial para construção de percepções benéficas na velhice a formulação de estratégias e ações que promovam a valorização do idoso e a sua participação comunitária ativa. Tais mecanismos devem ser instituídos pelos diversos atores sociais, fomentados desde a esfera familiar e assegurados por políticas públicas eficazes.

Tendo em vista os aspectos observados torna-se adequada a modificação no modo de se enxergar a pessoa idosa, estimulando a manutenção da autonomia na velhice e a quebra de preconceitos e tabus. Isto se dá mediante a conscientização da importância do idoso e do envelhecimento, além da promoção de práticas saudáveis de vida e saúde.

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019



Conclui-se a importância do empoderamento do idoso e da sua inserção nos serviços de saúde e convivência social, a exemplo do grupo de idosos do CRAS, como mecanismos para prestação da assistência ampliada a essa população. Estes fatores são mediadores relevantes da manutenção da participação social e autonomia na terceira idade, promovendo o lazer, conforto e segurança e resultando na longevidade com qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

BULSING & JUNG. Envelhecimento e morte: percepção de idosas de um grupo de convivência. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 21, n. 1 p. 89-100, jan./mar. 2016.

CHAVES L. J. & GIL C. A. Concepções de idosos sobre espiritualidade relacionada ao envelhecimento e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v 20, n 12, p. 3641-3652, 2015.

ESTEVES M, VENDRAMINI SHF, SANTOS MLSG, BRANDÃO VZ, SOLER ZASG, LOURENÇÃO LG. Qualidade de vida de idosos hipertensos e diabéticos em um serviço ambulatorial. Medicina. **Ribeirão Preto, Online.** Ribeirão Preto – SP. V 50, n 1, p. 18-28, 2017.

FACHIN, O. **Fundamentos de metodologia.** 5º ed. [rev.] – São Paulo: Saraiva, 2006.
FERNANDES, J da S G & ANDRADE, M S de. Representações sociais de idosos sobre velhice. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**; Rio de Janeiro, v 68, n 2. P. 48-59, 2016

FIGUEIREDO NETO, E. M. de & . CORRENTE, J. E . Qualidade de vida dos idosos de Manaus segundo a escala de Flanagan. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**., Rio de Janeiro – RJ, v 21, n 4, p. 495-502 2018

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 6º ed. Atlas. São Paulo – SP, 2014.
LIMA, T. V. da S, et al. Emoções e sentimentos revelados por idosos institucionalizados: Revisão integrativa. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo – SP, Brasil, v. 19, n. 3, p. 51-65. 2016.

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

**Artigo**

MARINHO, V. T; COSTA, I. C. P; ANDRADE, C. G. de; SANTOS, K. F. O. dos; FERNANDES, M. das G. M. & BRITO, F. M. de. Percepção de Idosos Acerca do Envelhecimento Ativo. **Rev Enferm UFPE online**, Recife – PE, v 10, n 5, p. 1571-8, maio 2016 DOI: 10.5205/reuol.9003-78704-1-SM.1005201601

MARQUES, E *et al.*,. O apoio como fator promotor da qualidade de vida do idoso .**Pedagogia Social. Revista Interuniversitária**,[s.l], v. 23, p. 253-271, 2014. disponível em: <http://www.upo.es/reviatas/index.php/pedagogia_socialf> acesso: 04 set. de 2018.

MARTINS, E. C. A percepção da morte por idosos institucionalizados: Estudo fenomenológico em dois lares residenciais portugueses. **SERV. SOC. REV**., LONDRINA, v. 21, n.2, p. 498-522, jan./jun. 2019

MENEZES T. M. O.; LOPES R. L. M. Significados do vivido pela pessoa idosa longeva no processo de morte/morrer e luto. **Ciência & Saúde Coletiva**, 19(8):3309-3316, 2014.

MINAYO, M. C. de S. **O desafio do conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde**.** 14ª ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. O envelhecimento da população brasileira e os desafios para o setor saúde **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 28(2):208-209, fev, 2012

OLIVEIRA, MS *et al.* Qualidade de vida de idosos acompanhados na Estratégia Saúde da Família. **Saúde em Redes**. v 4, n 2, p. 85-97, 2018 DOI: http://dx.doi.org/10.18310/2446-4813.2018v4n2p85-97

PEREIRA, Déborah Santana; NOGUEIRA, Júlia Aparecida Devidé; SILVA, Carlos Antonio Bruno da. Qualidade de vida e situação de saúde de idosos: um estudo de base populacional no Sertão Central do Ceará. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Universidade do Estado do Rio de Janeiro – RJ, Brasil v. 18, n. 4, p. 893-908, Out/dez, 2015. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=403843286018> Acesso em: 04 set. de 2018.

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

**Artigo**

PIMENTA FB *et al*. Fatores associados a doenças crônicas em idosos atendidos pela Estratégia de Saúde da Família. **Ciência & Saúde Coletiva,** v 20, n 8, p. 2489-2498, 2015 DOI: 10.1590/1413-81232015208.11742014

PINTO, M. de R. & PEREIRA, D. R. de M. Investigando o consumo de lazer por idosos. **PODIUM Sport, Leisure and Tourism Review**, vol. 4, n. 1. janeiro/abril. 2015. DOI: 10.5585/podium.v4i1.101

RICHARDSON, R.J. **Pesquisa social, métodos e técnicas**. 3º ed. Atlas. São Paulo – SP, 2015.

SANTANA, C. da S; BERNARDES, M. S & MOLINA, A. M. T. B. Projetos de vida na velhice. **Estud. interdiscipl. envelhec.,** Porto Alegre, v. 21, n. 1, p. 171-186, 2016.

SANTOS, C. C. DAS N., S. DA SILVA, H., & GUTIERREZ, B. A. O. Os cuidados de longa duração e a percepção de idosos institucionalizados sobre velhice, velhice bem-sucedida e qualidade da atenção. **Revista Kairós — Gerontologia**, São Paulo - SP, Brasil, v 20, n 3, p. 151-178. julho-setembro, 2017

SEHN, E.; CARRÉR, J. Afetividade na Terceira Idade: Repensar os sentimentos, as possibilidades e as relações interpessoais. **Fragmentos de Cultura**, Goiânia - GO, v. 24, n. 11, p.15-24, 2014.

SILVA, G.S.R. *et al.* Visão do idoso sobre a morte. **R. Interd.** v. 11, n. 4, p. 30-41, out. nov. dez. 2018.

SILVA MO, *et al*. Trabalho, atividades de lazer e apoio familiar. **Rev Ter Ocup Univ São Paulo**. São Paulo – SP, v 28, n 2, p 163-72. maio/ago., 2017

TOLDRÁ, R. C.; CORDONE, R. G.; ARRUDA, B. A.; SOUTO, A. C. F. Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais. **O Mundo da Saúde.** 38(2):159-168. São Paulo – SP, 2014.

XIMENES, M. A., DEL' VESCOVO, R. M., MANCHINI, R. F., DE CONTI, M. H. S., & SOUZA, L. C. ().Qualidade de vida dos idosos participantes do Projeto "Unidos da

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

**Artigo**

Melhor Idade" do Município de Fernão, SP, Brasil. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo - SP, Brasil, v 20, n 1, p. 427-452, 2017