

Pontifícia Universidade Católica de São Paulo
PUC-SP

Andréa Cristina Tavelin Biselli

“Em-velho-ser”: Uma compreensão fenomenológica-existencial da experiência da
velhice

Doutorado em Psicologia Clínica

São Paulo
2025

Andréa Cristina Tavelin Biselli

“Em-velho-ser”: Uma compreensão fenomenológica-existencial da experiência da velhice

Tese apresentada à banca examinadora da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, como exigência parcial para obtenção do título de Doutor em Psicologia Clínica sob a orientação da Profa. Dra. Ida Elizabeth Cardinali.

São Paulo

2025

Sistemas de Bibliotecas da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo - Ficha
Catalográfica com dados fornecidos pelo autor

Biselli, Andréa Cristina Tavelin
"Em-velho-ser": Uma compreensão fenomenológica-existencial da
experiência da velhice. / Andréa Cristina Tavelin Biselli. -
São Paulo: [s.n.], 2025. 147p.

Orientador: Ida Elizabeth Cardinalli.
Tese (Doutorado)-- Pontifícia Universidade Católica de São
Paulo, Programa de Estudos Pós-Graduados em Psicologia:
Psicologia Clínica.

1. pessoa idosa. 2. fenomenologia-existencial. 3. narrativas
de vida. 4. envelhecimento. I. Cardinalli, Ida Elizabeth. II.
Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Programa de
Estudos Pós-Graduados em Psicologia: Psicologia Clínica. III.
Título.

Banca Examinadora

Para Alexandre,
meu companheiro de vida.

AGRADECIMENTOS

Chegar ao fim deste trabalho é também considerar o apoio de tantas pessoas que, direta ou indiretamente, contribuíram para sua realização. Esta caminhada, marcada por desafios e aprendizados, foi enriquecida pelo acolhimento e generosidade de muitos, aos quais expresso minha sincera gratidão.

À minha orientadora, Profa. Dra. Ida Elizabeth Cardinalli, por seu inestimável acolhimento, profissionalismo, sensibilidade e humanidade. Expresso minha mais profunda gratidão e respeito.

Agradeço a Alexandre, que esteve ao meu lado nos momentos mais difíceis, oferecendo acolhimento quando a incerteza e o medo se fizeram presentes. Sua presença ilumina meu caminho.

À minha filha Bia, por sua parceria e inestimável contribuição na transcrição das entrevistas. Ao meu filho Alexandre e à minha nora Isabel, pelo apoio constante, paciência e compreensão diante da minha ausência.

À minha mãe, Arlete (*in memoriam*), e ao meu pai, Félix, que, aos 78 anos, segue com admirável energia e disposição para a vida. Aos meus familiares idosos, cujas histórias e vivências foram fonte de inspiração para a realização deste trabalho, reafirmando a riqueza e os significados do envelhecer.

Aos professores da PUC-SP, pelo saber compartilhado e pela contribuição inestimável em minha trajetória acadêmica.

Aos meus colegas de pós-graduação da PUC-SP, pelas ricas trocas acadêmicas e pessoais, por cada debate, cada reflexão compartilhada e pelo apoio mútuo ao longo dessa caminhada.

À amiga Nahami Cruz, que foi a grande incentivadora da temática dessa pesquisa, minha amizade e gratidão.

À Mara, Gaya, Benta, Noemia e Tito, que, com suas palavras, teceram narrativas vivas, desvelando com sensibilidade e coragem os múltiplos sentidos do envelhecer.

“E foi assim que eu me descobri velho, ao ver minha imagem refletida no espelho dos olhos daquela moça...” (Alves, 2012, p.21).

RESUMO

BISELLI, Andrea Cristina Tavelin. **“Em-velho-ser”**: Uma compreensão fenomenológica-existencial da experiência da velhice.

O envelhecimento populacional é um dos processos sociais mais importantes do século XXI. Estas características representam uma transformação social significativa, com implicações profundas tanto nos setores públicos quanto na vida individual das pessoas idosas. O desenvolvimento desta pesquisa teve como objetivo compreender como uma pessoa idosa (60+) experiencia a velhice, partindo das narrativas que revelam suas relações pessoais, as limitações corporais, a proximidade com a morte, seus sonhos e projetos futuros. A metodologia adotada baseia-se no pensamento fenomenológico hermenêutico, que entende a existência humana como Dasein (ser-aí) e ser-no-mundo, buscando compreender a experiência da velhice em sua totalidade. Os métodos utilizados foram o questionário sociodemográfico e a entrevista narrativa. Os participantes foram cinco pessoas, sendo quatro mulheres e um homem com idades entre 60 e 80 anos. A análise dos resultados foi organizada em cinco eixos temáticos: a percepção de si no processo de envelhecer; as mudanças corporais e saúde no envelhecimento; relações interpessoais e dinâmica familiar; projetos futuros; e reflexões sobre a morte e finitude. Os resultados indicam que o *em-velho-ser* não se reduz a um processo de declínio, mas constitui uma experiência dinâmica e multifacetada, na qual os participantes ressignificam suas vivências no entrelaçamento entre passado, presente e futuro. O corpo emerge como mediador das interações com o mundo e como espaço ativo de inscrição da memória e da identidade. Apesar das limitações trazidas pelo envelhecimento, os projetos futuros permanecem como formas de projeção no tempo, reafirmando a velhice como um campo de continuidade e transformação. A finitude, longe de ser apenas um limite, configura-se como um horizonte existencial que estrutura a relação do idoso com a vida e suas escolhas. Além de contribuir para o avanço acadêmico, este estudo busca oferecer subsídios para políticas públicas e práticas de cuidado, aprofundando a compreensão do envelhecimento como fenômeno existencial.

Palavras-chave: pessoa idosa; envelhecimento; narrativas de vida; fenomenologia-existencial; sentidos do envelhecer.

ABSTRACT

BISELLI, Andrea Cristina Tavelin. “*Em-Old-Being*”: a Phenomenological-Existential understanding of the experience of aging.

Population aging is one of the most significant social processes of the 21st century. This phenomenon represents a profound social transformation with far-reaching implications, both in the public sector and in the individual lives of older adults. The aim of this study was to understand how individuals aged 60 and older experience aging, based on narratives that reveal their personal relationships, bodily limitations, proximity to death, dreams, and future projects. The adopted methodology is grounded in hermeneutic phenomenology, which conceives human existence as *Dasein* (being-there) and being-in-the-world, seeking to comprehend the aging experience in its totality. The methods used included a sociodemographic questionnaire and narrative interviews. The participants consisted of five individuals—four women and one man—ranging in age from 60 to 80 years old. The analysis of the results was structured around five thematic axes: self-perception in the aging process; bodily changes and health in aging; interpersonal relationships and family dynamics; future projects; and reflections on death and finitude. The results indicate that *em-velho-ser* is not merely a process of decline but rather a dynamic and multifaceted experience in which participants continuously reinterpret their lived experiences within the interweaving of past, present, and future. The body emerges as a mediator of interactions with the world and as an active space for the inscription of memory and identity. Despite the limitations brought by aging, future projects remain as forms of temporal projection, reaffirming old age as a field of continuity and transformation. Finitude, far from being merely a boundary, constitutes an existential horizon that structures the elderly individual's relationship with life and their choices. In addition to contributing to academic advancement, this study aims to provide insights for public policies and care practices, deepening the understanding of aging as an existential phenomenon

Keywords: older adult; aging; life narratives; existential phenomenology; meanings of aging.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Proporção da População residente 1988/2022 (%) Brasil por grupos etários específicos	17
Figura 2 - Os 12 países com maior quantidade de idosos (60 anos e mais): 2022, 2050 e 2100	25
Figura 3- Fluxograma da seleção dos artigos para revisão de literatura.....	28
Figura 4 - Censo 2022: População por idade e sexo - Resultados do universo.....	Erro! Indicador não definido.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Estudos selecionados para a Revisão de Literatura e principais contribuições	29
Tabela 2 - Informações sócio-demográficas dos participantes	77
Tabela 2A - Informações sócio-demográficas dos participantes	78

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	15
1. NARRATIVAS E PERSPECTIVAS DO ENVELHECIMENTO: UMA REVISÃO DE LITERATURA SOBRE A EXPERIÊNCIA DA VELHICE ..	25
1.1 Revisão de literatura e principais contribuições	27
1.1.1 Evolução e Diversidade das Representações da Velhice e do Envelhecimento.....	32
1.1.2 Gênero e Envelhecimento	36
1.1.3 Aproximação com o fim: A História, a Identidade e o Sentido no Envelhecimento	48
1.2 Revisão de literatura: arremates	50
2. HEIDEGGER EM SER E TEMPO E SEMINÁRIOS DE ZOLLIKON: ELEMENTOS PARA FUNDAMENTAÇÃO DA COMPREENSÃO DO EM-VELHO-SER	54
3. CAMINHO QUE SE FAZ AO CAMINHAR: MÉTODO E ESTRATÉGIAS DE AÇÃO	67
3.1 Considerações metodológicas	67
3.2 Local de coleta	72
3.3 Participantes	73
3.4 Cuidados Éticos	73
3.5 Instrumentos de Coleta	74
3.5.1 Questionário Sociodemográfico <i>on-line</i>	74
3.5.2 Entrevista Narrativa	74
3.6 Procedimentos	75
3.6.1 Procedimento de coleta	75
3.6.2 Procedimento de análise	77
4. CINCO VOZES DO EM-VELHO-SER	78
4.1 Caracterização dos Participantes	78
4.2 Síntese das entrevistas	79
5. RESULTADOS E ANÁLISE DAS ENTREVISTAS	85
Eixo Temático 1: A Percepção de Si no Processo de Envelhecer	85
Eixo Temático 2: Mudanças Corporais e Saúde no Envelhecimento	89

	Eixo temático 3. Relações Interpessoais e Dinâmica Familiar	93
	Eixo temático 4. Projetos Futuros.....	100
	Eixo Temático 5: Reflexões Sobre a Morte – Finitude	104
5.1	DISCUSSÃO: Cinco vozes e os sentidos do <i>em-velho-ser</i>	110
	O Corpo e o <i>em-velho-ser</i>	110
	Relações Interpessoais e o <i>em-velho-ser</i>	115
	Projetos Futuros e o <i>em-velho-ser</i>	120
	Finitude e o <i>em-velho-ser</i>	123
	O <i>em-velho-ser</i> Mara	127
	O <i>em-velho-ser</i> Gaya.....	128
	O <i>em-velho-ser</i> Benta	129
	O <i>em-velho-ser</i> Noêmia	131
	O <i>em-velho-ser</i> Tito.....	132
	CONSIDERAÇÕES FINAIS	134
	APÊNDICE A – CONVITE PARA PARTICIPAR DA PESQUISA.....	141
	APÊNDICE B: QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO	142
	ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE ..	145

INTRODUÇÃO

A experiência da velhice, em um contexto de transformações demográficas e culturais, tem se tornado um tema central na contemporaneidade, especialmente quando se trata de como os indivíduos vivenciam e atribuem sentidos ao processo de envelhecer. Nos últimos anos, a visibilidade da pessoa idosa tem aumentado significativamente, consolidando-se como uma questão de grande importância no cenário atual. Esse reconhecimento é resultado de uma série de transformações sociais e demográficas, que tornam pertinente questionar: por que a pessoa idosa ganhou tanta visibilidade?

O aumento da expectativa de vida e a crescente proporção de idosos na população mundial são fatores determinantes. Além disso, os avanços nas condições de vida e na qualidade dos serviços de saúde têm permitido que os idosos vivam de forma mais ativa e participativa, o que amplia sua presença nas diversas esferas sociais.

Nesse contexto, a participação ativa dos idosos no mercado de trabalho, o reconhecimento de seus direitos e o enfrentamento do etarismo destacam a importância de discutir, pesquisar e implementar políticas públicas inclusivas. Essas iniciativas são essenciais para garantir direitos, promover a inclusão social e melhorar o bem-estar dos idosos, ressaltando a necessidade de refletir profundamente sobre o envelhecimento na sociedade contemporânea. Assim, este estudo busca entender como as pessoas experienciam o envelhecer, como lidam com as mudanças no corpo, de que forma reconstroem suas relações sociais e familiares, quais são seus sonhos e projetos futuros e como se relaciona com a finitude.

As transformações ocorridas nos séculos XX e XXI destacam a longevidade humana como uma das mais notáveis conquistas históricas. Esse progresso foi impulsionado por avanços científicos e tecnológicos que melhoraram as condições de saúde e qualidade de vida, embora as desigualdades sociais perseverem. A redução das taxas de mortalidade, associada a melhorias sanitárias e à autonomia feminina, foram essenciais nesse contexto.

O processo de evolução demográfica pode ser descrito em quatro etapas principais. Na primeira, “altas taxas de natalidade e mortalidade resultam em baixo crescimento populacional e uma estrutura etária piramidal”. Na segunda, “a queda na mortalidade infantil combinada com alta fertilidade gera rápido crescimento

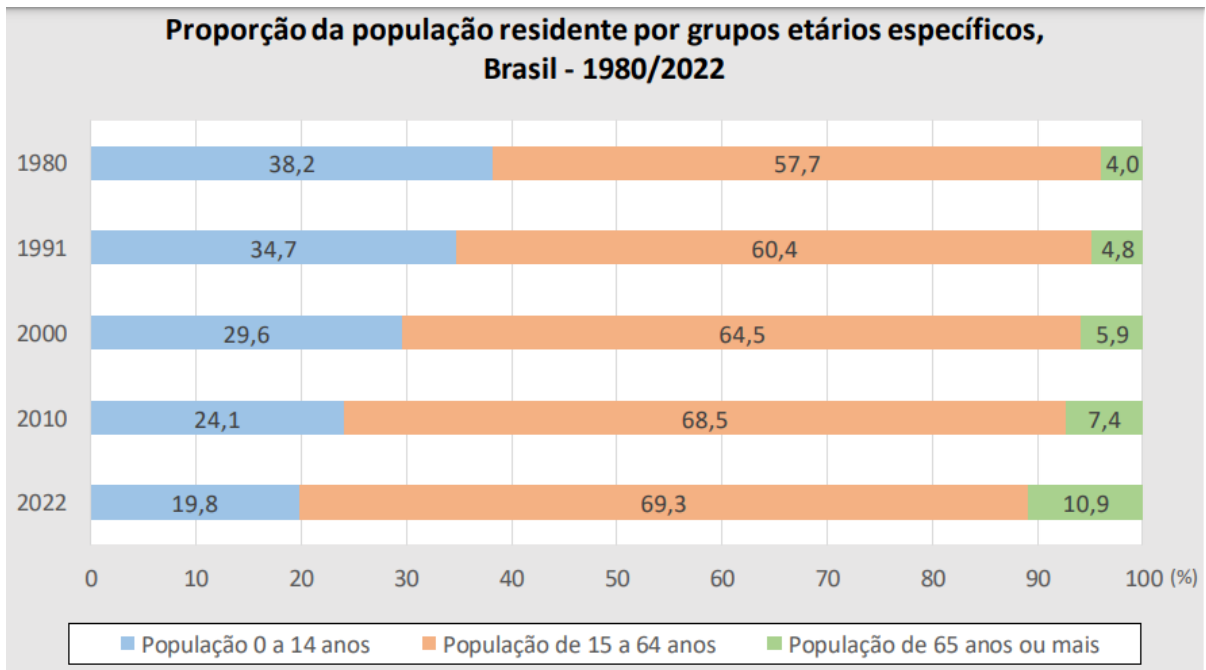
populacional e o “bônus demográfico”. Na terceira, “a redução da fertilidade estreita a base da pirâmide” e eleva a idade média da população. Por fim, na quarta etapa, as taxas de “mortalidade e fertilidade estabilizam-se em níveis baixos, resultando em uma estrutura quase retangular”, caracterizada pelo envelhecimento populacional (Reis et al., 2016, p. 100).

Nos países desenvolvidos, o envelhecimento populacional é marcado por altas expectativas de vida e baixas taxas de natalidade, refletindo a transição para a quarta etapa demográfica. Nessa fase, tanto a mortalidade quanto a fertilidade se estabilizam se em níveis baixos, o que resulta na contenção do crescimento populacional e no predomínio de uma estrutura etária retangular, com uma maior proporção de idosos. Embora políticas públicas robustas e sistemas de saúde avançados sustentem esse processo, os desafios econômicos, como a manutenção da previdência e dos benefícios sociais, continuam a ser significativos (Reis et al., 2016).

Em contraste, nos países em desenvolvimento, o envelhecimento populacional ocorre em meio a desigualdades sociais persistentes, impulsionado pela redução da mortalidade infantil e pelo aumento da expectativa de vida, sem que haja uma queda proporcional nas taxas de fertilidade. Essas nações, geralmente na segunda ou terceira etapa do processo demográfico, enfrentam transições aceleradas com recursos limitados, agravando a vulnerabilidade da população idosa e aumentando sua dependência familiar. Isso resulta no desafio de equilibrar as demandas simultâneas de populações jovens e idosas, exigindo soluções integradas e sustentáveis (Reis et al., 2016).

A Figura 1, a seguir, ilustra de forma clara a evolução da estrutura etária da população brasileira entre 1988 e 2022, evidenciando claramente o impacto do envelhecimento populacional. O gráfico revela a redução da base da pirâmide, representando uma menor proporção de crianças e jovens, enquanto o topo, composto por idosos, cresce significativamente.

Figura 1 - Proporção da População residente 1988/2022 (%) Brasil por grupos etários específicos¹



Fonte: IBGE (2023).

¹https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/media/com_mediaibge/arquivos/ca93b770f7ef3931bd425cdea60c8b5c.pdf

Essa transição reflete a convergência de fatores, como o aumento da expectativa de vida e a queda nas taxas de fertilidade, que transformaram a dinâmica demográfica do país. Diante desse cenário, é fundamental a implementação de políticas públicas que considerem tanto as demandas específicas da população idosa quanto as implicações intergeracionais dessa mudança estrutural.

De acordo com o IBGE (2023), em 2022, a população brasileira era majoritariamente feminina, com 51,5% (104.548.325) de mulheres, enquanto os homens correspondiam a 48,5% (98.532.431), resultando em aproximadamente 6 milhões de mulheres a mais no país. Essa predominância é explicada por fatores como maior exposição masculina a riscos ocupacionais, comportamentais e de saúde, incluindo violência, tabagismo e consumo de álcool, que contribuem para a sobremortalidade masculina e, conseqüentemente, para a maior presença feminina nas faixas etárias mais avançadas.

¹https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/media/com_mediaibge/arquivos/ca93b770f7ef3931bd425cdea60c8b5c.pdf

Além das dimensões demográficas, o envelhecimento é profundamente moldado por aspectos culturais e subjetivos. Montefusco et al. (2022, p. 44578) destacam que, em uma sociedade que exalta a juventude, “envelhecer ainda é um processo permeado por estigmas e preconceitos”, mas também pode ser compreendido como um ato de resistência, que possibilita o desenvolvimento de novas práticas de vida e lazer.

Essas diferenças, demonstradas por dados demográficos e estatísticos, evidenciam a complexidade do envelhecimento populacional, revelando tanto a necessidade de adaptações estruturais quanto de transformações culturais que valorizam essa etapa da vida.

Nesse contexto, torna-se essencial refletir sobre a evolução do conceito de envelhecimento, considerando não apenas as mudanças demográficas, mas também os novos olhares culturais sobre essa fase da vida. A transição do termo “velho” para “terceira idade” representa um deslocamento cultural, que redefine as narrativas sobre o envelhecimento, ampliando as possibilidades de significado para a experiência do envelhecer.

No contexto da modernidade, a velhice foi institucionalizada como uma fase distinta da vida, frequentemente marcada pela ideia de improdutividade. Debert (1999) observa que, até a segunda metade do século XIX, a elite dominante via os idosos com indiferença, ignorando-os completamente. No entanto, o aumento da população idosa forçou uma reavaliação dessas posturas, embora ainda marcadas pela desvalorização dos idosos no espaço público e produtivo.

Segundo Debert (1999, p. 14), "esse movimento caracteriza as sociedades modernas, nas quais, a partir da segunda metade do século XIX, a velhice passa a ser tratada como uma etapa da vida marcada pela decadência física e pela ausência de papéis sociais". Essa percepção foi reforçada por estudos médicos sobre o corpo envelhecido, pela implementação de sistemas de aposentadoria e pelas mudanças no modo de produção capitalista, que privilegiavam a exploração da força de trabalho e viam os idosos como economicamente improdutivos (Debert, 1999; Dardengo; Mafra, 2018).

Essas transformações modernizadoras levaram à periodização e diferenciação da vida em etapas, com a idade cronológica se tornando um critério crucial para distinguir os ciclos da vida. Assim, a existência humana passou a ser compreendida em quatro fases distintas, cada uma com características físicas e psicológicas

próprias: infância, adolescência, idade adulta e velhice (Flores Sobrinho; Osório, 2021; Silva, 2008).

A partir da década de 1960, movimentos sociais e culturais começaram a desafiar a visão tradicional da velhice, propondo a ideia de um envelhecimento ativo e gratificante. A literatura, a mídia e políticas públicas passaram a promover o idoso como um indivíduo com experiências valiosas e capacidade de contribuição social, reforçando a noção de envelhecimento saudável e ativo (Escorsim, 2021).

Em termos globais, a Organização Mundial da Saúde (OMS) define a velhice a partir dos 65 anos, em países desenvolvidos e dos 60 anos, em países em desenvolvimento. No Brasil, o Estatuto da Pessoa Idosa regulamenta esse marco a partir dos 60 anos. A população idosa tem sido dividida, em estudos recentes, em dois grandes grupos etários: os "idosos novos" (60 a 79 anos) e os "muito idosos" (80 anos ou mais), sendo este último o que cresce mais rapidamente (Nota Informativa nº 5/2023).

Essas classificações são ferramentas importantes para identificar demandas específicas e orientar estratégias voltadas ao bem-estar e à qualidade de vida dos idosos. No entanto, é essencial reconhecer que, embora essas categorias sejam úteis para fins de políticas públicas, cada indivíduo vivencia o envelhecimento de maneira única, influenciado por uma variedade de fatores, como trajetória de vida, contexto cultural e relações sociais.

Portanto, a percepção da velhice transformou-se significativamente ao longo do tempo. A noção de terceira idade consolidou-se como uma etapa marcada por possibilidades, crescimento e participação social, desafiando estereótipos e promovendo um diálogo mais inclusivo sobre o envelhecimento.

A partir da década de 1960, o Brasil começou a estruturar um campo de estudos dedicado ao envelhecimento, com o surgimento da gerontologia como uma área científica. Essa abordagem pioneira possibilitou o desenvolvimento de pesquisas e a formação de profissionais especializados, que contribuíram diretamente para a formulação de políticas públicas voltadas à população idosa. Durante as décadas de 1980 e 1990, a consolidação de departamentos acadêmicos e cursos de pós-graduação em gerontologia forneceu fundamentos teóricos e práticos para iniciativas como a Política Nacional do Idoso, implementada em 1994 (Prado; Sayd, 2006; Rauth; Py, 2016).

O cenário internacional também teve um impacto significativo nas políticas brasileiras. Eventos como a Assembleia Mundial sobre Envelhecimento da ONU, realizada em 1982, em Viena, estabeleceram diretrizes gerais, por meio do Plano de Ação Internacional sobre o Envelhecimento, voltado à proteção e promoção dos direitos dos idosos. Essas recomendações influenciaram políticas públicas em diversos países, incluindo o Brasil, que incorporou essas orientações em suas legislações e programas sociais. A criação do Dia Internacional do Idoso, em 1990, reforçou a importância de uma articulação global para assegurar os direitos dessa população e contribuiu para a formulação do Estatuto do Idoso, instituído em 2003 (Prado; Sayd, 2006; Rauth; Py, 2016).

No Brasil, o Dia Nacional e o Dia Internacional do Idoso, ambos celebrados em 1º de outubro, são marcos importantes de conscientização, mobilização social e debates sobre os direitos das pessoas idosas. Essas celebrações não apenas promovem a conscientização, mas também impactam a forma como os idosos percebem e experienciam sua participação na sociedade, valorizando suas contribuições e promovendo um senso de pertencimento. Além disso, elas destacam a importância de combater o etarismo e fomentar a inclusão social, conforme os princípios estabelecidos pelo Estatuto do Idoso (Brasil, 2003).

Essas celebrações oferecem uma oportunidade para avaliar e reforçar políticas públicas. No âmbito global, fomentam o debate sobre o envelhecimento ativo e saudável, enquanto no contexto brasileiro, pressionam pela implementação de medidas concretas que garantam acesso à saúde, proteção contra abusos e segurança econômica. Ao valorizar as contribuições dos idosos, essas iniciativas promovem uma cultura de respeito e cuidado, fundamental para fortalecer uma sociedade mais inclusiva e equitativa (Rauth; Py, 2016).

Esses marcos históricos revelam uma trajetória consistente na construção dos direitos dos idosos no Brasil. Os esforços pioneiros da década de 1970 abriram caminho para a inclusão de direitos específicos na Constituição de 1988, que estabeleceu as bases legais para políticas fundamentais, como a Política Nacional do Idoso e o Estatuto do Idoso.

Apesar dos avanços alcançados, como a ampliação do acesso à atenção primária pelo SUS e o fortalecimento de iniciativas comunitárias, ainda há desafios significativos a serem enfrentados. O crescimento contínuo da população idosa e as limitações de recursos destacam a necessidade de estratégias mais inclusivas e

eficazes. Fortalecer programas sociais, garantir uma rede de proteção robusta e promover um envelhecimento digno e ativo são ações essenciais para assegurar a qualidade de vida dos idosos no Brasil.

Portanto, o envelhecimento humano e a velhice constituem temas de grande relevância e atualidade no século XXI, demandando não apenas políticas públicas eficazes, mas também pesquisas e estudos aprofundados para compreender as complexidades dessa experiência e atender às necessidades dessa população em expansão.

A velhice, com suas complexidades e potencialidades, despertou em mim um profundo interesse, que se intensificou ao longo de minha trajetória profissional e pessoal. Minhas inquietações sobre essa etapa da vida surgiram de experiências marcantes em diferentes contextos, consolidando uma prática profissional ancorada na reflexão contínua sobre o envelhecimento em suas múltiplas dimensões.

Grande parte dessa prática foi consolidada durante minha atuação no Instituto de Medicina Integral Prof. Fernando Figueira (IMIP), em Recife – PE, onde desenvolvi atividades de assistência, ensino e pesquisa. No ambulatório geral, atendi idosos que buscavam espontaneamente apoio psicológico e recebi encaminhamentos médicos para acompanhamento de pessoas idosas diagnosticadas com depressão. Nesse cenário, iniciei a condução de grupos de psicoterapia voltados para idosos, o que culminou na escrita de um capítulo de livro sobre o tema (Biselli, 2018). Essas vivências permitiram-me explorar as especificidades do atendimento a idosos, destacando como as diferentes formas de lidar com o tempo, a saúde e a vida revelam a multiplicidade de experiências na velhice.

Além disso, como preceptora e supervisora de estagiários e residentes, atuei em programas como a Residência Multiprofissional em Saúde do Idoso e em Cuidados Paliativos. Essa experiência proporcionou uma visão ampliada sobre os desafios dessa etapa da vida, especialmente em contextos delicados, como o setor de oncogeriatria, no qual acompanhei idosos com o diagnóstico de câncer pela primeira vez após os 60 anos. Nesse ambiente, testemunhei como questões emocionais, relacionais e existenciais emergem intensamente no envelhecer

Paralelamente, minha atuação como professora e tutora na graduação em Psicologia da Faculdade Pernambucana de Saúde trouxe novas reflexões. Os relatos dos alunos, especialmente em suas vivências em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) ampliaram meu olhar sobre a complexidade do envelhecer,

revelando como os significados atribuídos à velhice são variados e, muitas vezes, desafiadores.

No consultório, a velhice continuava a emergir de maneira indireta. Questões trazidas por adultos frequentemente incluíam idosos próximos em suas narrativas, como pais, avós ou chefes. Essa dinâmica revelou a velhice como um fenômeno relacional, atravessando e moldando as dinâmicas familiares, sociais e de trabalho. Durante minha atuação no interior de Minas Gerais, tive a oportunidade de acompanhar um idoso de 73 anos em um processo de psicoterapia breve, o que aprofundou ainda mais minha compreensão sobre os desafios emocionais e existenciais dessa etapa da vida assim como as particularidades da experiência masculina, incluindo suas questões e modos de ser e pensar.

Em São Paulo, no ano passado, participei como facilitadora de um grupo psicoterapêutico no projeto Alcance, promovido pela Associação Brasileira de Daseinsanalyse. Realizado de modo online e sincronizado ao longo de sete meses, o grupo trouxe uma perspectiva singular para minha prática profissional. As interações virtuais com os participantes fortaleceram não apenas a riqueza das vivências individuais e coletivas, mas também o potencial do contexto virtual como uma forma de acesso a essa população, desafiando estigmas relacionados à suposta incapacidade tecnológica dos idosos.

Além disso, como professora e supervisora de estágio em psicodiagnóstico interventivo na Universidade Paulista (Unip), tive a experiência de acompanhar avós que assumiram o cuidado dos netos como pais, o que ampliou ainda mais minha compreensão sobre os desafios enfrentados por idosos em contextos familiares.

Minha trajetória profissional encontrou eco em experiências pessoais que aprofundaram minha sensibilidade diante do envelhecimento. Entre 2016 e 2019, a velhice tornou-se uma presença próxima e tangível: meus pais, familiares e amigos alcançaram essa etapa da vida, enquanto eu mesma atravessava marcos pessoais significativos, como a formação e o casamento de meu filho mais velho e a entrada na universidade de minha filha mais nova. A convivência com idosos próximos revelou diferentes formas de viver e expressar a velhice, evidenciando os desafios, as alegrias e as ressignificações que caracterizam essa fase. Conviver com parentes e amigos centenários reforçou meu desejo de compreender como a velhice é vivenciada e significada por aqueles que a atravessam.

Fundamentado na perspectiva fenomenológica hermêutica de Heidegger, este estudo qualitativo se propõe a debruçar-se sobre a experiência mesma da velhice, buscando compreender o modo como a pessoa idosa estabelece suas relações familiares e sociais. A partir dessa perspectiva, articula-se a compreensão fenomenológica existencial de ser-no-mundo-com-os-outros, visando a descrever como o idoso percebe e vivencia as mudanças corporais e psicológicas, com base na compreensão de corporeidade, segundo Heidegger. Além disso, o estudo busca identificar de que maneira a relação com o tempo se manifesta e como ela envolve a temática da finitude, entendida como um modo singular de existir dos participantes.

Tendo em vista os objetivos da pesquisa, o trabalho está organizado da seguinte forma:

O primeiro capítulo apresenta uma revisão de literatura sobre as narrativas do envelhecimento, explorando como a sociedade e os indivíduos percebem e vivenciam essa etapa da vida. Dividido em quatro eixos temáticos, o capítulo aborda: a evolução das representações da velhice; as questões de gênero; a aproximação com a morte e a finitude; e as contribuições culturais para a compreensão do envelhecimento. Baseando-se em estudos recentes, destaca como fatores sociais, culturais e históricos influenciam as experiências e adaptações dos idosos às mudanças físicas e emocionais inerentes ao envelhecimento.

O segundo capítulo concentra-se nas principais ideias de Martin Heidegger (1888–1976), especialmente em *Ser e Tempo* (1927/2009a) e *Seminários de Zollikon* (1987/2009). São analisados os conceitos de ser-no-mundo, temporalidade, finitude e corporeidade, elementos centrais para compreender o em-velho-ser como uma experiência complexa e multifacetada.

O terceiro capítulo explicita o método e os procedimentos da pesquisa qualitativa, fundamentados na perspectiva fenomenológica hermenêutica. A abordagem se alinha à questão norteadora da pesquisa: compreender a experiência do em-velho-ser.

No quarto capítulo, são apresentadas as sínteses das informações obtidas a partir do questionário sociodemográfico e das entrevistas narrativas realizadas com os cinco participantes.

O quinto capítulo apresenta os eixos temáticos elaborados a partir das entrevistas, com análises detalhadas dos conteúdos trazidos pelos participantes. A

análise é realizada eixo a eixo, destacando os relatos e perspectivas dos entrevistados.

Por fim, são apresentadas as considerações finais, seguidas das referências bibliográficas.

1. NARRATIVAS E PERSPECTIVAS DO ENVELHECIMENTO: UMA REVISÃO DE LITERATURA SOBRE A EXPERIÊNCIA DA VELHICE

O crescimento acentuado da população idosa é um fenômeno global, com estimativas indicando que, em 2050, haverá dois bilhões de pessoas com 60 anos ou mais, representando 30% da população mundial. O Brasil ocupa atualmente a sexta posição entre os países com maior número de idosos no mundo, refletindo um expressivo processo de envelhecimento populacional. As projeções indicam que, em 2050, o país alcançará o quinto lugar, com aproximadamente 66,5 milhões de pessoas idosas. Até 2100, a população idosa global deverá atingir 3,1 bilhões, sendo a Índia o país líder, seguida pela China e pelos Estados Unidos. Nesse contexto, o Brasil ocupará, a oitava posição, com mudanças significativas nas posições relativas de outros países, conforme ilustrado a seguir:

Figura 2 - Os 12 países com maior quantidade de idosos (60 anos e mais): 2022, 2050 e 2100

#	Países	2022	#	Países	2050	#	Países	2100
	Mundo	1.108.584		Mundo	2.132.389		Mundo	3.083.695
1	China	264.707	1	China	509.409	1	Índia	551.956
2	Índia	148.691	2	Índia	347.584	2	China	361.612
3	EUA	79.328	3	EUA	111.063	3	EUA	143.181
4	Japão	44.429	4	Indonésia	64.878	4	Paquistão	112.640
5	Rússia	32.978	5	Brasil	66.496	5	Nigéria	96.707
6	Brasil	31.500	6	Japão	45.305	6	Indonésia	93.927
7	Indonésia	29.919	7	Rússia	43.370	7	Etiópia	78.277
8	Paquistão	15.946	8	Bangladesh	43.362	8	Brasil	73.334
9	Bangladesh	15.854	9	Paquistão	36.572	9	Bangladesh	68.121
10	México	15.535	10	México	35.908	10	México	47.908
11	Nigéria	10.378	11	Nigéria	25.081	11	Rússia	37.821
12	Etiópia	6.098	12	Etiópia	18.749	12	Japão	32.879

Fonte: UN Population Division. World Population Prospects 2022 (divulgada 11/07/2022)².

² ALVES, JED. Demografia e Economia nos 200 anos da Independência do Brasil e cenários para o século XXI (com a colaboração de GALIZA, F), ENS, maio de 2022. Disponível em: https://portaldoenvelhecimento.com.br/os-12-paises-com-maior-quantidade-de-idosos-no-seculo-xxi/?utm_source=chatgpt.com

As melhorias nas condições de vida e o avanço dos serviços de saúde permitiram que pessoas idosas vivessem de forma mais ativa e participativa na sociedade, destacando a importância dessa população. As representações tradicionais que associavam a velhice ao descanso, à quietude e à inatividade estão sendo progressivamente substituídas por uma perspectiva que enaltece a atividade, a aprendizagem, a flexibilidade, a satisfação pessoal e os vínculos afetivos. Esse processo reflete mudanças nos discursos sociais que destacam o envelhecimento como uma etapa produtiva e significativa da vida.

No contexto familiar, essa valorização do envelhecimento ativo também se manifesta, especialmente no papel desempenhado pelos idosos como avós nas relações intergeracionais, em que assumem funções centrais e contribuem para fortalecer os laços familiares.

Griffa & Moreno (2012) destacam que os idosos, na condição de avós, representam uma segunda linha de segurança para seus netos e exercem influência direta e indireta na educação. A relação entre avós e netos se distingue das relações parentais ou entre pares, oferecendo às crianças a chance de conhecer outros tempos e modos de vida por meio das histórias e experiências transmitidas pelos avós. Além disso, os avós, frequentemente, adotam uma postura mais flexível e tolerante em relação às normas de comportamento, permitindo exceções às regras e consolidando seu papel como um vínculo adulto significativo após os pais.

No entanto, essa idealização do envelhecimento ativo e participativo convive com realidades desafiadoras. Debert (1999) analisa como as normas de comportamento associadas às idades são moldadas por processos culturais e aponta que, apesar do aumento da visibilidade da população idosa, essa fase da vida ainda é marcada por desigualdades e tensões. Domingues (2014) complementa ao destacar que, na contemporaneidade, a velhice é frequentemente silenciada, à medida que práticas sociais e mercadológicas promovem um modelo ideal de envelhecimento vinculado ao consumo, à estética corporal e à responsabilidade individual pelo cuidado com a saúde e a aparência.

Paradoxalmente, enquanto o envelhecimento idealizado é exaltado, muitos idosos enfrentam limitações que os afastam desse modelo, acentuadas pelas mudanças nos arranjos familiares e pelas dificuldades das famílias em conciliar as demandas do trabalho com os cuidados necessários aos membros mais velhos.

Nesse contexto, as Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI) surgem como alternativas viáveis para atender às necessidades dessa população. As ILPI foram Regulamentadas pela Resolução RDC nº 283/2005 da ANVISA³ e têm como objetivo garantir padrões mínimos de infraestrutura e atendimento, promovendo um ambiente seguro e humanizado para acolher as pessoas idosas. Essa regulamentação reflete as tensões entre o cuidado tradicional, centrado no convívio familiar e as exigências da modernidade que delegam a responsabilidade do cuidado aos profissionais especializados. Tal mudança evidencia o esforço de adaptação às demandas contemporâneas, em que a conciliação entre trabalho e cuidados familiares se configura como um dos grandes desafios sociais (Pollo; Assis, 2019).

Diante desse contexto, torna-se fundamental aprofundar a compreensão sobre o envelhecimento, considerando tanto as transformações sociais quanto as experiências vivenciadas pelos próprios idosos. Para isso, foi realizada uma revisão da literatura com o objetivo de identificar e analisar publicações que abordam a compreensão contemporânea do processo de envelhecimento, associadas a narrativas de pessoas com 60 anos ou mais acerca dessa etapa da vida.

Revisão de literatura e principais contribuições

A revisão da literatura teve como objetivo identificar pesquisas que abordassem a experiência do envelhecer e contribuíssem para a compreensão contemporânea do envelhecimento segundo as narrativas dos idosos. Nesse sentido, buscou responder a questionamentos, tais como: Como as pessoas experienciam o processo de envelhecer? De que forma percebem e vivenciam as transformações corporais ao longo do tempo? Como se estabelecem ou se reconstróem as relações sociais e familiares nesse período? De que maneira elaboram e projetam o futuro nessa etapa da vida? E, por fim, como lidam e expressam a temática da finitude e da morte em suas narrativas?

Os estudos revisados foram coletados entre julho e setembro de 2023, utilizando bases de dados como *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), LILACS e Google Acadêmico. A delimitação temporal (2018 a 2023) foi adotada para

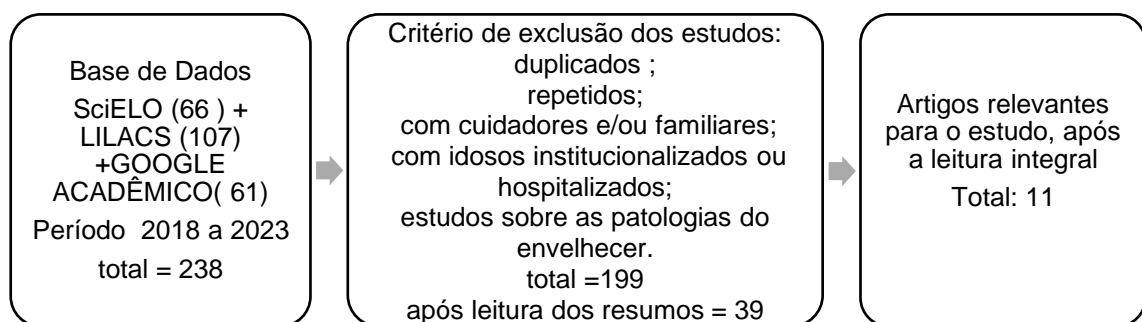
³Resolução RDC nº 283/2005 da ANVISA:
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2005/res0283_26_09_2005.html

assegurar a inclusão de pesquisas recentes que refletissem o panorama contemporâneo do envelhecimento no Brasil.

Para compor a amostra, os artigos deveriam atender aos seguintes critérios de inclusão: ser publicações brasileiras, de livre acesso, e abordarem temas relacionados à velhice, reconhecidos a partir da ocorrência dos descritores “idoso”, “pessoa idosa”, “envelhecimento”, “narrativa” e “narração”. A combinação desses descritores foi realizada com o auxílio de operadores booleanos (AND e OR), garantindo uma busca ampla e direcionada. Termos como "idoso" e "pessoa idosa" asseguraram a análise de estudos focados em indivíduos com mais de 60 anos, enquanto "envelhecimento" e "narrativa" delimitaram a seleção para pesquisas que exploram relatos pessoais sobre o processo de envelhecimento.

Os descritores foram combinados estrategicamente utilizando operadores booleanos para garantir uma busca ampla e direcionada. A expressão ("idoso" OR "pessoa idosa") AND "envelhecimento" AND ("narrativa" OR "narração") foi aplicada às bases de dados SciELO, LILACS e Google Acadêmico, permitindo a inclusão de estudos centrados na população idosa (60+) que abordassem o processo de envelhecimento por meio de relatos pessoais. Essa estratégia possibilitou restringir os resultados às publicações relevantes ao tema abordado na revisão.

Figura 3 - Fluxograma da seleção dos artigos para revisão de literatura



Fonte: Figura feita pela autora, 2023.

O fluxograma apresentado ilustra o processo de seleção dos artigos utilizados na revisão de literatura, dividido em três etapas principais. Na primeira etapa, intitulada Base de Dados, são destacadas as fontes consultadas, incluindo SciELO, LILACS e Google Acadêmico, que, juntas, resultaram em um total de 238 artigos publicados

entre os anos de 2018 e 2023. Essa etapa representa o ponto de partida para a coleta inicial dos dados.

A segunda etapa, denominada Critérios de Exclusão, detalha o processo de filtragem dos artigos encontrados. Nessa etapa, foram aplicados critérios rigorosos para excluir artigos duplicados ou repetidos, estudos com cuidadores e/ou familiares de idosos, pesquisas relacionadas a idosos institucionalizados ou hospitalizados e artigos focados exclusivamente nas patologias do envelhecimento. Após a análise dos resumos, 199 artigos foram eliminados, restando 39 para uma leitura mais detalhada.

Por fim, a terceira etapa, Artigos Relevantes, apresenta o resultado final do processo de seleção. Após a leitura integral dos 39 artigos restantes, foram selecionados 11 que atendiam plenamente aos objetivos da revisão, garantindo que o foco permanecesse na perspectiva dos próprios idosos sobre o envelhecimento.

Tabela 1 - Estudos selecionados para a Revisão de Literatura e principais contribuições

Ano/Base de dados	Autores	Título	Objetivo do estudo	Principais contribuições
2021/ SciELO/ Revista De Saúde Publica	CASTRO, Adriana Miranda de; <i>et al.</i>	“Conversando com jovelinhas, ivones e beths: saúde e envelhecimento no mundo do samba”.	Explorar a relação entre envelhecimento e saúde a partir de narrativas de mulheres idosas envolvidas no samba.	O estudo destaca como mulheres da velha guarda do samba ressignificam o envelhecimento, promovendo pertencimento e resistência às narrativas hegemônicas, enquanto valorizam a corporeidade, o tempo vivido e projetos futuros.
2021/ SciELO/ Revista de Administração de Empresas	CEPELLOS, Vanessa Martinez	Feminização do Envelhecimento: um fenômeno multifacetado muito além dos números”.	Analisar a feminização do envelhecimento no Brasil, abordando seus aspectos socioculturais e econômicos.	O estudo aborda os desafios sociais, culturais e econômicos das mulheres idosas, destacando preconceitos de gênero e idade, e propõe estratégias para inclusão e igualdade.

Fonte: Elaborada pela autora com base nos estudos analisados.

Tabela 1 - Estudos selecionados para a Revisão de Literatura e principais contribuições

(continuação)				
Ano/Base de dados	Autores	Título	Objetivo do estudo	Principais contribuições
2019/ SciELO/ LILACS/ Revista Kairós: Gerontologia	CERQUEIRA, Monique Borba	Eu, centenário, vaqueiro do sertão - Histórias sobre a verdade de envelhecer	Explorar a história de vida de um vaqueiro centenário, destacando trabalho, lazer, memória e cotidiano, contrapondo sua vivência às visões contemporâneas do envelhecer.	O artigo valoriza a narrativa do idoso rural, evidenciando a singularidade do envelhecimento no sertão nordestino. Ressalta o papel do trabalho na identidade e na velhice, contrapondo-se às visões urbanas e promovendo inclusão em políticas públicas. Evidencia a evolução histórica dos conceitos de velhice e envelhecimento, destacando contradições e adaptações decorrentes de transformações socioculturais e científicas.
2018/ SciELO/ LILACS/ Revista de Ciências Humanas	DARDENGO, Cássia Figueiredo Rossi; MAFRA, Simone Caldas Tavares	Os conceitos de velhice e envelhecimento ao longo do tempo: contradição ou adaptação?	Demonstrar as múltiplas definições do envelhecimento e da velhice, analisando-as nos aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais.	O estudo apresenta como o envelhecimento é vivenciado e compreendido de maneira singular em diferentes etnias, destacando a influência cultural na atribuição de valores e significados ao processo de envelhecer.
2018/ SciELO/ LILACS/ Revista Gaúcha Enfermagem	FALLER, Jossiana Wilke; TESTON, Elen Ferraz; MARCON, Sonia Silva	Estrutura conceptual do envelhecimento em diferentes etnias	Investigar como diferentes etnias percebem e experienciam o envelhecimento.	A velhice masculina combina perdas e ganhos, sendo influenciada por discursos de masculinidade e práticas sociais que refletem valores e tradições culturais, moldando a vivência dessa etapa.
2020/ SciELO/ LILACS/ Revista Subjetividades	GOIS, Érika Carolina Porto de; SANTOS, José Victor de Oliveira; ARAUJO, Ludgleydson Fernandes de.	Representações sociais sobre a velhice masculina	Estudar as representações sociais sobre a velhice masculina com base na experiência de homens em grupos de convivência.	A velhice masculina combina perdas e ganhos, sendo influenciada por discursos de masculinidade e práticas sociais que refletem valores e tradições culturais, moldando a vivência dessa etapa.

Fonte: Elaborada pela autora com base nos estudos analisados.

Tabela 1 - Estudos selecionados para a Revisão de Literatura e principais contribuições

(continuação)				
Ano/Base de dados	Autores	Título	Objetivo do estudo	Principais contribuições
2020/SciELO/ LILACS/ Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento	LOPES, Maria Jaqueline; SILVA, Crislayne Alesandra Aquino; ARAÚJO, Janieiry Lima de; NASCIMENTO, Ellany Gurgel Cosmedo.	Vivências e experiências sobre o envelhecer: história oral de idosos sertanejos	Compreender o significado do envelhecimento humano a partir de vivências e experiências de idosos.	O estudo revela o envelhecimento como um processo de memórias, resiliência e desafios, enfatizando saúde, (re)significação do presente e a necessidade de políticas para uma velhice saudável e autônoma
2019/ Google Scholar/ LILACS/ Revista Interfaces Científicas - Humanas E Sociais	MAXIMIANO-BARRETO, Madson Alan; ANDRADE, Larissa; CAMPOS, Lucas Bueno de; PORTES, Filipe Augusto; GENEROSO, Fernanda Karoline.	A feminização da velhice: uma abordagem biopsicossocial	Discutir a feminização da velhice sob a perspectiva biopsicossocial.	O estudo evidencia desafios específicos enfrentados por mulheres idosas, como maior vulnerabilidade social, desigualdades de gênero acumuladas ao longo da vida, maior expectativa de vida acompanhada de solidão e sobrecarga como cuidadoras. Ressalta a necessidade de políticas públicas e estratégias para melhorar sua qualidade de vida, promovendo equidade de gênero na velhice.
2021/Google Scholar/LILACS/ Revista <i>Research, Society and Development</i>	MOREIRA, Lúcia Vaz de Campos; COLLARES-DA-ROCHA, Júlio Cesar Cruz; FORNASIER, Rafael Cerqueira.	Representações sociais sobre a velhice, o envelhecer e o ser velho	Investigar as representações sociais de homens e mulheres idosos sobre a velhice e o envelhecer.	O artigo explora a velhice como um processo de perdas e sabedoria, influenciado por contextos culturais e sociais, destacando estigmas negativos e a necessidade de ressignificar as representações do envelhecer e do "ser velho".

Fonte: Elaborada pela autora com base nos estudos analisados.

Tabela 1 - Estudos selecionados para a Revisão de Literatura e principais contribuições

(continuação)

Ano/Base de dados	Autores	Título	Objetivo do estudo	Principais contribuições
2019/ SciELO/ LILACS/ Revista Kairós- Gerontologia	SABBADINI, Aline; SILVA, Camila Cuencas Funari Mendes e; GEROLAMO, Joselene Cristina; CORREA, Mariele Rodrigues	Velhices femininas: subjetividades compostas em grupo	Analisar as subjetividades de mulheres idosas em grupo e suas experiências compartilhadas.	O artigo destaca a ressignificação da velhice feminina por meio de oficinas terapêuticas; integra psicologia e assistência social no acolhimento de mulheres idosas e promove reflexões sobre especificidades de gênero e narrativas sociais que moldam suas experiências.
2022/ Google Scholar/ LILACS/ Revista do NUFEN: <i>Phenomenology and Interdisciplinarity</i>	SOUSA, Laiza Ellen Gois; VICENTE, Carla Cristine.	Envelhe- 'Ser': Redescobrimo o Sentido da Vida	Compreender os múltiplos sentidos do envelhecimento e fortalecer a integridade e os projetos de vida por meio da psicoterapia fenomenológica existencial em grupo.	As principais contribuições do estudo incluem a valorização do envelhecimento como um processo repleto de significados, com destaque para o valor social e autovalor, a ressignificação do corpo, a superação da dor, a aceitação da morte e a redescoberta do sentido da vida. Esses aspectos fortalecem a integridade, promovem autoestima e incentivam a atuação social dos idosos.

Fonte: Elaborada pela autora com base nos estudos analisados.

Os resultados da análise dos artigos selecionados estão organizados e apresentados a seguir, distribuídos em três eixos temáticos: Evolução e diversidade das representações da velhice e do envelhecimento; Gênero e envelhecimento; e Aproximação com o fim: a história, a identidade e o sentido no envelhecimento.

1.1.1 Evolução e Diversidade das Representações da Velhice e do Envelhecimento

Para ilustrar a importância desse tema, consideraremos as palavras de Bevaux (1990): “A velhice não é um fato estático; é o resultado e o prolongamento de um processo. Em que consiste este processo? Em outras palavras, o que é envelhecer?” (p. 17).

A compreensão sobre a velhice e o envelhecimento tem mudado consideravelmente ao longo dos séculos, sendo moldada por transformações sociais, culturais e científicas. A velhice tem sido uma presença constante em todas as sociedades, desde as mais primitivas até as mais modernas. Contudo, os conceitos e as definições a ela atribuídos se formaram e se transformaram ao longo do tempo, sem que se chegasse a um consenso sobre quando a velhice começa ou sobre uma compreensão unificada dos seus significados (Dardengo; Mafra, 2018).

Desde a Antiguidade, as definições de velhice passaram por grandes variações, e nunca houve um consenso sobre quando, exatamente, essa fase da vida começa, nem sobre o que realmente significa envelhecer. Em determinados momentos da história, a velhice era vista como um período de decadência, marcado pelo medo da morte, doenças e isolamento social. Em outros momentos, era encarada como uma fase de descanso, em que se aproveitava o tempo livre e se buscava aprender coisas novas (Dardengo; Mafra, 2018).

Com o passar do tempo, as mudanças nos valores sociais, especialmente com o advento da cultura individualista, alteraram a visão sobre os idosos. Se antes o idoso era visto como um ser que transmitia cultura, valores e sabedoria, passou a ser, em muitos contextos sociais, associado à ideia de inutilidade e improdutividade — uma visão que ainda persiste na sociedade atual. O envelhecimento apresenta uma gama de aspectos intrínsecos; portanto, é um fenômeno universal no desenvolvimento humano, mas também uma realidade individual, influenciada por características pessoais e pelo ambiente. É um processo contínuo desde a concepção, sendo resultado de uma construção histórica e social (Dardengo; Mafra, 2018).

Para entender melhor essas transformações, é essencial analisar como diferentes culturas e etnias percebem e vivenciam o envelhecimento. Nesse contexto, Faller *et al.* (2018) realizaram uma pesquisa empírica com 33 idosos, com idades entre 60 e 96 anos, que migraram para o Brasil com seus pais, devido a conflitos políticos e religiosos em seus países de origem. O estudo reafirmou que a singularidade do envelhecimento é composta tanto pelas alterações próprias desse processo quanto pelo envolvimento de fatores genéticos e ambientais de cada indivíduo.

O processo de envelhecimento se diferencia conforme as nacionalidades, influenciando as formas de cuidado dos idosos. "Os idosos dos cinco grupos étnicos mostraram que moldam seus conceitos de modo a maximizar seu bem-estar, porém dentro dos limites e definições de suas respectivas culturas" (Faller *et al.*, 2018, p. 08).

Brasileiros, libaneses, chineses e paraguaios valorizam a proximidade com a família, considerando-a um fator essencial para a felicidade na velhice. Chineses e libaneses, em particular, apresentam semelhanças na maneira como se responsabilizam pelo cuidado de seus pais idosos. No Brasil, embora não exista uma orientação explícita, muitos filhos acolhem seus pais fragilizados, muitas vezes sacrificando suas próprias vidas para oferecer o cuidado necessário. Já os franceses, devido a fatores culturais, aceitam a velhice institucionalizada e veem o cuidado com os pais como um fardo a ser carregado. (Faller *et al.*, 2018).

Este estudo revela a complexidade do envelhecimento, mostrando como as diferentes nacionalidades moldam as percepções e práticas de cuidado dos idosos. O envelhecimento é influenciado por fatores biológicos e culturais, com cada grupo étnico adaptando seus conceitos de bem-estar e cuidado conforme suas normas e valores. A pesquisa destaca a importância da família nesse processo e como as práticas de cuidado variam culturalmente, com algumas culturas priorizando a proximidade familiar e outras adotando abordagens mais institucionalizadas.

Enquanto a pesquisa de Faller *et al.* (2018) destaca as influências culturais e a proximidade familiar na forma como o cuidado é realizado entre diferentes etnias, o estudo de Moreira *et al.* (2021) investiga as representações sociais da velhice e como esses conceitos são internalizados pelos próprios idosos.

Na pesquisa realizada com 60 idosos, sendo 30 homens (idade média de 73 anos) e 30 mulheres (idade média de 72 anos), foram analisadas as representações sociais sobre a velhice, o envelhecimento e o ser velho, considerando as percepções de ambos os gêneros. O estudo investigou como esses indivíduos compreendem a velhice, o processo de envelhecimento e a experiência de ser velho, destacando as diferentes perspectivas entre os gêneros. A pesquisa demonstrou que os idosos compreendem a velhice, o envelhecer e o ser velho como etapas inerentes à vida, às quais tendem a aceitar e se adaptar. Esse entendimento revela um viés explicativo evolucionista, que articula a perspectiva biológica – ao considerar o envelhecimento um processo natural da vida – e a psicossocial (Moreira *et al.*, 2021).

Os autores destacam que diante da questão:

O (A) senhor (a) se sente velho (a)? 83% dos homens afirmaram que não, 10% deles sentem-se velhos e 7% para algumas coisas sentem-se velhos e para outras, não. Por seu lado, 80% das mulheres afirmaram que não; 17% consideram que para algumas coisas sentem-se velhas e para outras, não; e somente 3% delas sentem-se velhas (Moreira *et al.*, 2021, p. 09).

O estudo investigou como esses indivíduos compreendem a velhice, o processo de envelhecimento e a experiência de ser velho, destacando as diferentes perspectivas entre os gêneros.

Ao questionarem os participantes se se sentiam velhos, a maioria dos homens (83%) e das mulheres (80%) negou essa percepção. Apenas uma pequena parcela de ambos os grupos reconheceu a velhice de forma parcial. Os autores concluíram que o estigma e o preconceito em relação ao termo *velho* influenciam a negação da velhice por grande parte dos idosos (Moreira *et al.*, 2021).

De forma semelhante, Lopes *et al.* (2020) realizaram uma investigação com o propósito de compreender o significado do envelhecimento humano a partir de vivências e experiências de idosos.

A pesquisa foi realizada com 34 idosos sendo 91% aposentados, 85,3% mulheres, com idade média de 73,4 anos, por meio de uma entrevista semiestruturada. Os participantes consideraram o envelhecer e as limitações como parte do ciclo vital e a velhice como uma conquista, um tempo de liberdade para realizar outras tarefas que lhes dão prazer. Ressaltaram que desfrutar do convívio familiar proporciona sentimento de satisfação pessoal. Além disso, destacaram a importância do convívio e das relações na comunidade como forma de superar a solidão e o isolamento. Ao recordarem suas histórias de vida, mostraram-se nostálgicos com recordações da juventude, do ambiente de trabalho, dos modos de entretenimento e em relação a perda dos entes queridos (Lopes *et al.*, 2020).

Assim, demonstra-se que a velhice é vivenciada de maneira única por cada indivíduo. No entanto, “a tríade velhice-saúde-doença contribui fortemente para o processo de enfrentamento dessa etapa, moldando constantemente a forma como os idosos se percebem durante o envelhecer” (Lopes *et al.*, 2020, p. 234).

Uma vez que o idoso é saudável, entende-se que a velhice é apenas uma questão de opinião, e a idade cronológica e a aparência física não definem o envelhecer. Mas, por outro lado, se a pessoa idosa é acometida por adoecimentos que limitam o viver, a velhice é percebida como ruim e a morte passa a ser desejada e esperada. Desse modo, a saúde tem o papel crucial na definição de uma velhice boa ou ruim (Lopes *et al.*, 2020).

Os participantes consideraram o futuro um mistério que a eles não pertence e por isso não podem planejar, mas que é uma etapa desconhecida a ser trilhada. Associaram a morte ao evento da vida independente da condição de saúde. “Entre o

prazer de acumular sabedoria na velhice e o medo da solidão e consolidação de doenças e da morte, os idosos entregam o futuro nas mãos de Deus e pedem saúde para continuar vivendo” (Lopes *et al.*, 2020; p.238).

A pesquisa de Lopes *et al.* (2020) contribui significativamente ao destacar como o convívio social, familiar e a saúde influenciam a percepção da velhice, oferecendo uma compreensão mais ampla sobre a experiência do envelhecimento. Ao integrar a tríade velhice-saúde-doença, o estudo revela como as limitações físicas afetam a qualidade de vida dos idosos, impactando sua visão sobre a vida e a morte e a importância das relações sociais para o bem-estar e adaptação à velhice.

Em conclusão, a compreensão da velhice e do envelhecimento passou por uma evolução significativa, moldada por transformações sociais, culturais e científicas. Embora a velhice tenha sido historicamente associada ao declínio, hoje é vista por muitos como uma fase de sabedoria, aprendizado e liberdade, com a convivência familiar desempenhando um papel essencial. No entanto, questões como a saúde e o estigma em relação à velhice ainda impactam negativamente como os idosos percebem e vivenciam essa fase da vida. A diversidade nas representações da velhice reflete a complexidade dessa etapa, mostrando que o envelhecimento é, ao mesmo tempo, um fenômeno universal, uma experiência profundamente pessoal e culturalmente determinada.

1.1.2 Gênero e Envelhecimento

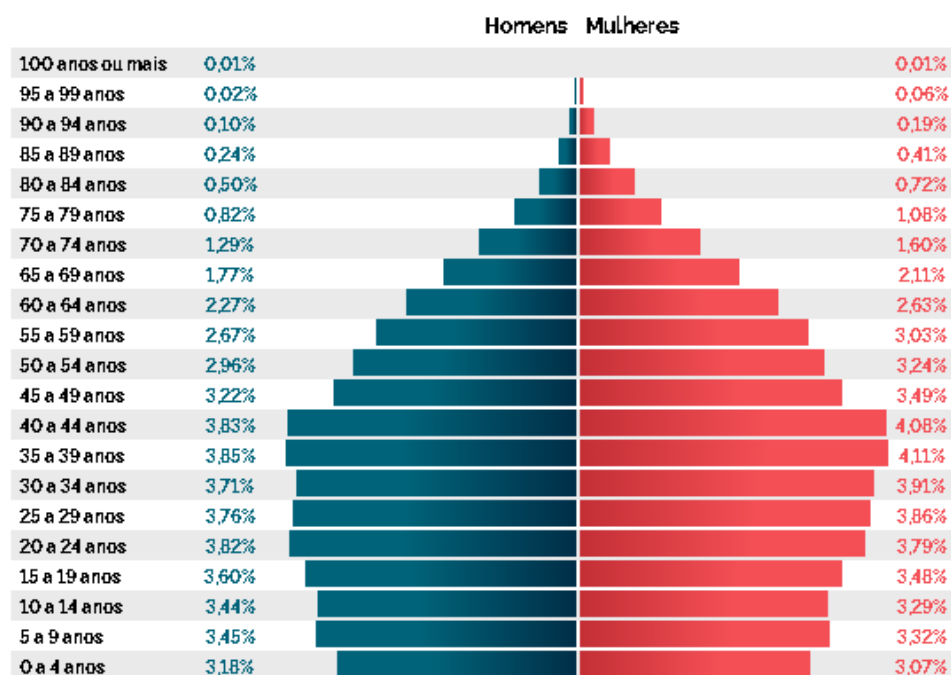
O envelhecimento é um fenômeno multifacetado, permeado por transformações biopsicossociais e culturais. Desde a diminuição da capacidade física até as mudanças nas relações sociais, cada aspecto contribui para uma experiência singular. Quando analisado sob a perspectiva de gênero, o envelhecimento revela desafios e vivências distintas para homens e mulheres, que vão além das mudanças corporais, refletindo também as expectativas sociais e culturais. Enquanto as mulheres enfrentam pressões relacionadas à aparência física e à menopausa, os homens frequentemente lidam com questões de identidade e a perda de status profissional (Cepellos, 2021; Maximiano-Barreto *et al.*, 2019).

1.1.2.1 A feminização da velhice

O fenômeno da feminização da velhice refere-se ao fato de que as mulheres, devido à maior longevidade, compõem uma parcela crescente da população idosa. Segundo o Censo 2022 do IBGE, a proporção de mulheres é significativamente maior na faixa etária acima dos 80 anos, evidenciando que as mulheres vivem mais tempo que os homens.

Figura 4 - Censo 2022: População por idade e sexo - Resultados do universo

Pirâmide etária



Fonte: IBGE.

No entanto, a feminização da velhice vai além dos números. Ela abrange questões relacionadas às desigualdades de gênero e idade, às condições de vida enfrentadas por mulheres idosas e as estratégias de transformação necessárias para lidar com os desafios dessa etapa da vida.

As investigações de Cepellos (2021) e Maximiano-Barreto *et al.* (2019) aprofundaram o entendimento desse fenômeno. Cepellos (2021) ressalta que muitas mulheres idosas enfrentam vulnerabilidades sociais, como pobreza, isolamento e discriminação, além de carregarem o peso de responsabilidades intergeracionais, como o cuidado de familiares. Essas situações intensificam as desigualdades vividas

pelas mulheres idosas, destacando a necessidade de políticas públicas que enfrentem essas realidades.

Por outro lado, Maximiano-Barreto *et al.* (2019) destacam o protagonismo feminino no envelhecimento ativo, evidenciando como muitas mulheres ressignificam suas vidas e desafiam estereótipos associados ao envelhecimento e ao gênero. Para essas mulheres, o envelhecer torna-se uma oportunidade de buscar novos significados e afirmar sua autonomia, mesmo em um contexto marcado por desigualdades estruturais. Segundo afirma a autora:

Embora ser mulher e idosa implique defrontar-se com uma série de alterações fisiológicas e bioquímicas, num processo marcado pelo declínio progressivo das múltiplas funções do corpo, envelhecer e ser do sexo feminino não necessariamente está associado a um envelhecimento patológico (Cepellos, 2021, p. 244).

Essa perspectiva reforça que o envelhecimento feminino pode ser vivido de forma positiva e significativa, desafiando visões estigmatizantes e paternalistas.

Ambos os estudos convergem na necessidade de reconhecer as mulheres idosas como sujeitos ativos, com capacidade de transformar suas experiências e lutar por direitos e reconhecimento social. Por meio de métodos qualitativos, como entrevistas semiestruturadas e histórias de vida, os autores captaram as narrativas das mulheres, revelando aspectos como autonomia, vulnerabilidades e enfrentamento de desafios. Essa abordagem valoriza as vozes das mulheres idosas e promove um debate inclusivo sobre o envelhecimento.

A feminização da velhice, portanto, é um fenômeno complexo que exige abordagens interdisciplinares para compreender suas múltiplas dimensões. Os achados de Cepellos (2021) e Maximiano-Barreto *et al.* (2019) oferecem contribuições valiosas ao destacar os desafios e as possibilidades do envelhecimento feminino, reafirmando o papel ativo das mulheres na ressignificação de suas vidas.

Complementando essas análises, Sabbadini *et al.* (2019) direcionaram seu estudo para explorar o fenômeno do envelhecimento feminino no contexto da assistência social, com enfoque na atuação do psicólogo em Centros de Referência de Assistência Social (CRAS). O estudo relata a realização de uma oficina temática de caráter socioeducativo destinada a mulheres idosas, com participação média de 10 a 12 mulheres acima de 60 anos, inscritas no Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para Idosos (SCFV).

As atividades eram realizadas em grupo, através de Roda de Conversa, e foram utilizadas ferramentas como vídeos, músicas, poesias, imagens e textos disparadores para reflexão das temáticas, considerando as demandas das participantes e a dinâmica do grupo. As autoras destacam que serviço iniciou em 2014 e continua sendo ofertado a população idosa. As autoras apontam que o grupo foi formado exclusivamente por mulheres, uma vez que “os homens da faixa etária acima dos 60 anos acreditam que a conversa em grupo, ainda que inserida em um espaço institucional, seria uma atividade de mulheres” (p. 494), enfatizando a difusão de uma cultura de atribuições de gênero em que há a separação de espaços femininos e masculinos.

Os temas e reflexões produzidos nos encontros trataram acerca dos direitos da pessoa idosa, violência contra a mulher e contra o idoso, memórias (da infância, do trabalho, da cidade), festas populares, ícones femininos, jardinagem, uso de plantas medicinais, resgate de histórias de vida, sonhos e desejos, contato com a tecnologia, relações familiares, intergeracionalidade e o próprio processo de envelhecer.

As autoras destacam “a força e resistência das mulheres diante das dificuldades, abusos e violências sofridos sob o jugo do patriarcado e do machismo” (Sabbadini, *et al.*, 2019, p. 495). As mulheres enfrentam diversas formas de violência ao longo da vida, incluindo a obediência e subserviência ao pai, irmãos e esposo.

Na velhice, muitas relatam o prazer de liberdade, mesmo convivendo com o luto e com o impacto de não terem tido a oportunidade de estudar na juventude. Além disso, são comuns os maus-tratos sofridos por familiares, especialmente quando são obrigadas a morar com filhos, noras ou genros. Outro tipo de violência enfrentada é a pressão exercida pela ditadura do padrão de beleza e estética socialmente instituídos, que influenciam profundamente os modos de ser e se perceber na velhice.

As autoras destacam que a prestação de serviços voltados para a saúde das pessoas idosas deve considerar tanto as necessidades e desejos dessa população quanto os aspectos interdisciplinares envolvidos.

Nesse sentido, Castro *et al.* (2021) aprofundaram essa perspectiva ao investigar como mulheres idosas ressignificam suas vidas, no contexto do Grêmio Recreativo Escola de Samba Império Serrano, no Rio de Janeiro. A pesquisa, realizada com membros da Ala dos Cabelos Brancos, partiu do questionamento: “é possível criar outros modos de viver?”.

As autoras discutem o "determinismo bioideológico", como a ideia de que a sociedade, juntamente com instituições como o mercado e políticas públicas, molda a percepção da velhice como um "estágio problema", associado a limitações, improdutividade e proximidade da morte. A Geriatria e a Gerontologia surgem como campos de saber da verdade sobre o envelhecimento, influenciando modos de percepção da velhice na sociedade, ora enfatizando a velhice como um tempo de vulnerabilidade que requer cuidados e proteção, ora propondo um envelhecimento ativo e a terceira idade como um estágio alegre da vida (Castro *et al.*, 2021).

A pesquisa etnográfica realizada por Castro *et al.* (2019) incluiu a observação participante em três contextos principais da Ala dos Cabelos Brancos do GRES Império Serrano: as festas de Velha Guarda, as reuniões no Irajá Atlético Clube e o "escritório", um bar próximo onde as mulheres se reuniam para socializar e discutir assuntos diversos., com registros de comentários feitos durante os encontros, além de entrevistas realizadas com oito mulheres com 60 anos ou mais, todos membros da Ala dos Cabelos Brancos.

A partir da observação participante e das entrevistas, compreenderam que a maneira como “jovelinas, ivones, beths ...” abordam o envelhecimento e a saúde pode ser considerada uma “cartografia” dos diferentes modos de viver. Inicialmente, quando a pesquisa foi apresentada, as participantes começaram a descrever suas condições de saúde em termos médicos: “surgiram episódios de câncer, cirurgias para colocação de prótese no joelho, depressão, acidentes vasculares cerebrais, hipertensão arterial e diabetes, ratificando as análises de morbidade para a velhice” (Castro *et al.* 2021, p. 8).

Em seguida, as mulheres rapidamente passaram a focar em aspectos mais amplos e subjetivos de suas vidas, como relações familiares, amizades, experiências afetivo-sexuais, trabalho e violência urbana:

Beth, por exemplo, tão logo nos apresentamos, contou que teve câncer de mama há alguns anos, mas que está “ótima”. Logo, emendou dizendo que era viúva e resolveu assumir o “namorado”. O “papo” prosseguiu com ela narrando detalhes sobre os contratos de sua relação afetiva, o seu cotidiano com diversas atividades e o cuidar das netas. (Castro *et al.*, 2021, p. 8).

As entrevistadas enfatizaram o modo como se adaptam às diferentes situações: relações familiares, afetivas e sexuais, problemas de saúde, trabalho e violência, e

que, por meio da celebração, do coletivo e da festa conquistam um equilíbrio. As participantes não se encaixam em estereótipos da velhice, mas reconhecem a influência de diversos fatores e a complexidade de existir dos idosos (Castro *et al.*, 2021).

As autoras exploram como a Ala cria formas de produzir identidade e realidade que equilibram a lógica dominante com as influências dos sistemas culturais negro-africanos, que resistiram ao deslocamento forçado e à escravização:

No cenário dos Cabelos Brancos, a velhice parece, pois, se constituir como um mosaico heterogêneo em que forças de repetição e diferenciação se (re)configuram mutuamente, fazendo emergir enunciados e práticas que não aderem imediata nem automaticamente à ideia de que envelhecer é um infortúnio. Mas, nesse movimento, também não adotam como estratégia a busca pela imagem-objetivo “envelhecimento ativo/terceira idade”. Operando modos de produção de si e de realidade que acontecem entre a lógica hegemônica e as forças dos sistemas negro-africanos que sobreviveram à diáspora e à escravização, tornam visíveis e dizíveis outras maneiras de viver. Maneiras de viver que se constroem na afirmação da vida (Castro *et al.*, 2021, p. 12).

A feminização da velhice é um fenômeno que vai além das questões demográficas, evidenciando desigualdades de gênero, desafios sociais e a importância de compreender as especificidades do envelhecimento feminino.

Mulheres idosas frequentemente enfrentam situações como pobreza, isolamento e responsabilidades intergeracionais, mas também demonstram força ao ressignificar suas trajetórias e romper com estereótipos relacionados à idade e ao papel social. Reconhecer essa capacidade de transformação é fundamental para o desenvolvimento de políticas públicas inclusivas e para a conscientização sobre as demandas dessa parcela da população.

Dessa forma, o tema da feminização da velhice levanta reflexões sobre como a sociedade tem apoiado e valorizado as histórias, os desafios e as conquistas das mulheres nessa fase tão significativa da vida. Trata-se de um convite para olhar suas vivências com maior sensibilidade, reconhecendo sua força e protagonismo e assegurando que suas necessidades e desejos sejam respeitados e acolhidos.

A feminização da velhice destaca os desafios e as especificidades vivenciadas pelas mulheres na etapa da velhice, mas não menos relevante é a análise das

experiências masculinas no processo de envelhecimento. Embora os homens enfrentem menor longevidade, suas trajetórias também estão marcadas por particularidades que refletem tanto questões biopsicossociais quanto culturais. O envelhecimento masculino apresenta desafios próprios, muitas vezes ligados à perda de status, identidade profissional e independência, o que evidencia a necessidade de compreender as singularidades dessa vivência.

1.1.2.2 *Envelhecimento masculino*

Como destacado neste estudo, as questões de gênero têm um papel crucial no processo de envelhecimento, trazendo desafios e especificidades que impactam diretamente as vivências dos homens. Aspectos como a perda dos papéis tradicionais de provedor, os desafios relacionados à saúde e a necessidade de ressignificar a masculinidade se tornam centrais nesse contexto. Neste trabalho, exploramos as contribuições de Góis *et al.* (2020), que analisaram as representações sociais da velhice masculina em grupos de convivência, e de Cerqueira (2019), que apresenta a narrativa de vida de um vaqueiro centenário no sertão nordestino. Essas abordagens oferecem perspectivas complementares sobre as experiências de homens idosos.

A experiência masculina de envelhecer, embora menos explorada, traz questões específicas que refletem os desafios de ressignificar papéis sociais e lidar com as mudanças impostas pelo tempo. Por exemplo, Góis *et al.* (2020) apontam que a aposentadoria, para muitos homens, representa uma fase ambígua, porque ao mesmo tempo em que possibilita uma reconexão com a família e uma nova sensação de liberdade, também carrega o peso da perda de status e de papéis importantes na esfera pública. Além disso, a percepção do envelhecimento entre os homens está profundamente conectada à saúde física e sexual, sendo a medicalização da sexualidade uma preocupação recorrente. Muitos idosos, heterossexuais e homossexuais, lidam com o temor da perda de ereção, vista como um símbolo de masculinidade. Essa realidade é reforçada pelos meios de comunicação, que propagam um ideal de envelhecimento centrado na atividade constante, na felicidade e na saúde perfeita, influenciando diretamente as expectativas e as maneiras como os homens experimentam essa fase da vida.

Ao compararmos essas duas abordagens, podemos perceber como diferentes contextos sociais e culturais, urbanos e rurais influenciam as maneiras pelas quais os

homens vivenciam a velhice e a masculinidade. Em ambos os casos, no entanto, existe uma busca por ressignificação, seja por meio da reconexão familiar e das práticas de autocuidado nas áreas urbanas, como evidenciado por Góis *et al.* (2020), seja pela afirmação de um papel ativo e respeitado na comunidade rural, como exemplificado por Cerqueira (2019). Ambas as perspectivas revelam a complexidade do envelhecimento masculino e as formas como os homens lidam com a perda de papéis tradicionais, adaptando-se à nova fase da vida com resiliência e adaptabilidade.

Essa realidade, marcada pelas expectativas sociais e pela influência dos meios de comunicação, também é refletida nas vivências de homens idosos em contextos específicos. Na pesquisa realizada por de Góis *et al.* (2020), com cinco homens entre 62 e 79 anos, participantes de um grupo de convivência do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV), foram explorados os elementos representacionais sobre o envelhecimento e a velhice masculina. Utilizando um questionário sociodemográfico e entrevistas semiestruturadas, os pesquisadores identificaram quatro subcategorias principais que estruturam essas vivências: perdas, senescência, saúde/doença e felicidade.

A subcategoria "perdas" aborda a velhice como um período de redução das capacidades físicas e sociais, como memória, força, equilíbrio e autonomia, muitas vezes associadas à aposentadoria e à perda de autoridade familiar. Já a subcategoria "senescência" destaca a aceitação das perdas e do adoecimento como parte natural do envelhecer, embora com desafios relacionados à saúde e ao distanciamento do convívio familiar, devido a papéis tradicionais de provedor (Góis *et al.*, 2020).

[...] Entre os idosos de condição socioeconômica baixa um perfil assemelhado ao público investigado nesta pesquisa, cujo desgaste psicológico foi mais frequente entre todos os problemas que tiveram no curso de vida e esses problemas alteraram seu estilo de vida e interferiram nas relações interpessoais (Góis *et al.*, 2020, p. 7).

Por outro lado, a perspectiva da senescência como continuidade da vida ressalta a passagem do tempo como um processo de aquisição de sabedoria. A aposentadoria, embora frequentemente vivenciada como um momento doloroso, é vista como uma estratégia de proteção e segurança, permitindo aos homens experimentar o autocuidado e assumir tarefas domésticas, seja de forma individual,

seja compartilhada com suas companheiras. “É assim, ela lava uma rede pesada, eu ajudo ela” (Coqueiro, 68 anos, casado, 1 ano PGCI) (Góis *et al.*, 2020, p. 7).

A representação da velhice, segundo os autores, está ancorada na ideia de perdas e doenças acumuladas ao longo do tempo, mas também carrega uma dimensão de resiliência e valorização pessoal, construídas pela experiência acumulada. Esse aspecto é destacado na fala de Coqueiro (68 anos, casado, 1 ano PGCI), que expressa como o respeito social contribui para sua percepção positiva do envelhecimento: “Eu me sinto feliz sobre a minha velhice. Muito feliz! Eu sou respeitado. Onde eu chego todo mundo gosta de mim” (Góis *et al.*, 2020, p. 6). Para os autores, esse reconhecimento social está intimamente ligado à ideia de resiliência, pois permite ao idoso reinterpretar sua posição na comunidade e redefinir seu papel em um novo contexto de vida.

Além disso, os autores apontam que a capacidade de reorganizar a vida após eventos marcantes, como a perda de um cônjuge, reflete a força de adaptação presente na velhice. Babaçu (68 anos, viúvo, 5 anos PGCI) ilustra essa perspectiva, ao relatar como conseguiu encontrar um novo fôlego para viver:

Eu tive uma vida melhor, num fiquei muito vei, porque era pra eu ser mais vei, mas, quando eu cheguei, depois que minha mulher morreu, aí eu tomei mais um fôlego, né?! E os fi tudo já grande, cada qual sabe, tem a casa deles, eu tomei mais um fôlego (Góis *et al.*, 2020, p. 6).

As experiências mostram como, apesar dos desafios, a velhice pode ser percebida como uma fase de superação, renovação e reafirmação de significados pessoais e sociais. Os grupos de convivência, além de promoverem socialização, permitiram que esses homens desafiassem normas tradicionais de masculinidade, assumindo papéis mais participativos no cotidiano doméstico e ressignificando o autocuidado. Essa ressignificação não é sinal de fraqueza, mas de uma adaptação às mudanças impostas pela idade, valorizando vínculos sociais e práticas que contribuem para o bem-estar.

Enquanto Góis *et al.* (2020) analisaram as vivências masculinas em contextos urbanos coletivos, Cerqueira (2019) aprofundou a narrativa singular de Seu Rael, um vaqueiro centenário do sertão nordestino.

Diariamente, somos bombardeados com informações sobre o envelhecimento, muitas vezes imersas em um discurso científico que busca o prolongamento da vida e a eterna juventude. Em contraste, Cerqueira (2019) destaca que o envelhecimento é frequentemente tratado como um processo de clausura para o corpo, moralizado e legitimado pela biologia. Ela afirma:

Envelhecer hoje diz respeito a um processo de clausura para o corpo moralizado, sob a legitimação do emblema biológico. Cresce permanentemente e se consolida o interesse pelo envelhecimento no plano das politizações, livremente apropriadas por disciplinas, instituições e por um plano vasto e vago dos saberes' (Cerqueira, 2019, p. 115).

Diante desse contexto, Cerqueira (2019) sugere que é necessário alterar o eixo da narrativa conservadora sobre o envelhecimento contemporâneo, para que possamos abrir espaço para discussões mais amplas, que abordem as "narrativas singulares" e explorem com transparência as concepções e problemas que cercam o envelhecimento e os fenômenos relacionados à velhice.

A análise de Cerqueira (2019) sobre as experiências de envelhecer no sertão nordestino revela um contraste importante em relação ao envelhecimento nas cidades. Ao estudar a vida de um vaqueiro centenário, a autora destaca como a vivência da velhice no sertão se caracteriza por uma relação direta com a natureza e o trabalho árduo, elementos que são fundamentais para a identidade e resiliência de Seu Rael. Diferentemente das pressões sociais das áreas urbanas, que frequentemente associam o envelhecimento à perda de poder e status, o envelhecimento no sertão é vivido com mais liberdade, no qual a experiência de vida é vista como um patrimônio e não como um fardo.

Enquanto nas cidades o envelhecimento muitas vezes é marcado pela solidão, pelo afastamento das funções produtivas e pela invisibilidade social dos idosos, no sertão a velhice está ligada ao ciclo da vida, com uma forte presença da família e da continuidade das tradições. Cerqueira (2019) demonstra que, para Seu Rael, envelhecer não é sinônimo de limitação ou abandono, mas de adaptação às condições de vida e de manutenção dos vínculos familiares, com um senso de pertencimento à terra e à cultura sertaneja. Esse contraste entre o envelhecimento nas áreas rurais e urbanas mostra como diferentes contextos sociais e culturais influenciam as formas

de viver a velhice, com implicações significativas para a percepção da masculinidade e dos papéis familiares dos homens idosos.

Seu Rael, 101 anos, homem cordato e inquieto, foi vaqueiro do sertão pela vida inteira. Quando nos encontramos em 2012, no pequeno povoado de Tracupá [...] (BA), ele desfrutava uma vida tranquila, graças ao carinho e ao cuidado da família — estava cercado por filhos, netos e bisnetos (Cerqueira, 2019, p. 177).

Enquanto a sociedade contemporânea frequentemente associa a velhice à fragilidade e ao declínio, para Seu Rael, ser centenário é sinônimo de sabedoria acumulada, longe das pressões sociais que impõem uma visão negativa do envelhecimento. Ele enxerga a velhice como uma fase de liberdade e plenitude, em que a experiência de vida é o maior legado. Esse olhar desafiador reflete uma visão que foge dos estereótipos de envelhecimento, reforçando a ideia de que envelhecer não significa perder a vitalidade, mas viver com mais autenticidade e sabedoria.

Além da sua relação com a natureza e o trabalho árduo, a visão de Seu Rael sobre envelhecimento destaca a sabedoria adquirida ao longo dos anos. Para ele, envelhecer não é sinônimo de declínio, mas de liberdade e plenitude, em que a experiência de vida adquirida ao longo dos anos é vista como um patrimônio. A forte conexão com a terra e a convivência familiar são, para Seu Rael, os pilares que sustentam sua identidade e resiliência. Em contraste com as visões convencionais de fragilidade associadas à velhice, Cerqueira (2019) revela como a velhice, para Rael, é um rito de passagem, uma continuidade da vida onde a sabedoria adquirida é transmitida para as futuras gerações.

Um homem que teve uma longa vida de trabalho severo, cuja dieta flutuava, conforme as contingências sertanejas, que sempre tomou muito sol e ingeriu pouca água, é o avesso da pregação biológica, sanitária e médica que define as regras atuais da saúde do idoso. Quando perguntado sobre o que achava de envelhecer, de ter chegado aos cento e um anos, Seu Rael responde singelo, sem enfeites: “Eu gostei porque Deus me deu essa licença” (Cerqueira, 2019, p. 194).

O envelhecimento masculino, embora menos explorado que o feminino, apresenta desafios singulares que envolvem a ressignificação de papéis tradicionais, como o de provedor e figura de autoridade, e a adaptação às mudanças impostas pela idade, sejam elas físicas, emocionais ou sociais. Estudos como os de Góis *et al.* (2020) e Cerqueira (2019) destacam a diversidade dessas vivências, revelando como os homens urbanos enfrentam a perda de status e a necessidade de reconfigurar seu lugar na esfera pública, enquanto os homens em contextos rurais, como no sertão

nordestino, ressignificam a masculinidade por meio de uma conexão com a terra, a família e a liberdade de viver em harmonia com o ambiente.

Essas análises reforçam que o envelhecimento masculino é um processo de resiliência e adaptação, em que a preservação da dignidade, da autonomia e dos vínculos sociais é essencial, ressaltando a importância de políticas públicas que contemplem as especificidades dessas experiências.

O envelhecimento masculino e feminino, embora seja um processo natural, é vivido de maneiras distintas, influenciado por contextos sociais, culturais e de gênero. As mulheres, especialmente as idosas, enfrentam desafios específicos, como a feminização da velhice, a sobrecarga de responsabilidades intergeracionais e a vulnerabilidade social, exigindo políticas públicas que abordem as desigualdades de gênero e promovam a autonomia e o reconhecimento social. Por outro lado, os homens, frequentemente marcados pela perda de papéis tradicionais, como o de provedor, enfrentam questões relacionadas à identidade e à adaptação a novas condições de vida, sendo importante considerar essas necessidades em políticas que promovam a saúde e o bem-estar masculino.

Para as práticas clínicas e sociais, é essencial que as abordagens de envelhecimento considerem a diversidade de experiências entre os gêneros e os contextos urbanos, rurais e outras realidades sociais, reconhecendo as diferentes necessidades e desafios enfrentados por cada grupo. Desse modo, intervenções que valorizem a ressignificação da masculinidade e promovam a saúde emocional e física dos homens, assim como programas que fortaleçam o papel ativo das mulheres idosas, são fundamentais. As políticas públicas devem ser adaptadas para garantir uma velhice digna para todos, respeitando as especificidades de gênero e promovendo a inclusão social, a autonomia e o fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários. Essas estratégias podem contribuir significativamente para melhorar a qualidade de vida na velhice, levando em consideração tanto as dificuldades quanto as possibilidades de ressignificação dessa fase da vida.

[...] Envelhecer significa tão somente, viver. Viver sem as determinações perversas inscritas na sentença “ser velho”. Esse é o sentido urgente da ressignificação do processo de envelhecer: centrar todos os esforços na vida; uma vida concebida com liberdade, integridade e experimentada com a maior intensidade possível (Cerqueira, 2019, p. 193).

1.1.3 Aproximação com o fim: A História, a Identidade e o Sentido no Envelhecimento

“Há velhos que são devorados pelo medo de morrer” (De Beauvoir, 1990, p. 545).

A afirmação De Beauvoir (1990) nos convida a refletir sobre uma das mais profundas inquietações humanas, que se intensifica com o avanço da velhice: a finitude. O medo da morte, frequentemente presente no envelhecimento, é uma emoção que pode gerar angústia e insegurança. No entanto, enquanto o envelhecimento é muitas vezes percebido como um processo de declínio, ele também pode representar uma fase de reinvenção e ressignificação, em que história, identidade e percepção da morte se entrelaçam, permitindo a criação de novos significados para a vida. Nesse contexto, diversos estudos têm explorado como os idosos vivenciam a aproximação com a morte e como isso impacta a construção do sentido da vida. Quatro estudos, em particular, destacam-se por oferecer diferentes perspectivas sobre essas questões.

Sousa e Vicente (2022) realizaram uma pesquisa qualitativa utilizando o método fenomenológico, com intervenção psicológica em grupo, com o objetivo de investigar os múltiplos sentidos do envelhecimento e o fortalecimento do sentimento de integridade. A pesquisa envolveu dez sessões, nas quais participaram nove idosos (oito mulheres e um homem, com idades entre 67 e 81 anos). As sessões permitiram a expressão dos sentimentos e foram gravadas, com análise fundamentada na Logoterapia. Segundo Sousa e Vicente (2022, p. 06), "o sentido varia de pessoa para pessoa e de um momento ao outro, sendo relativo à situação que o sujeito vivencia".

Os resultados revelaram múltiplos sentidos do envelhecer, incluindo o sentido do valor e autovalor, o sentido do corpo, da dor, da morte e da vida. O sentido do valor e autovalor está relacionado à autoestima e à capacidade de participação na sociedade e na família, destacando a importância da participação social na velhice. Durante as atividades em que os participantes exploraram o contato com o corpo, foi possível perceber as mudanças físicas do envelhecimento, atribuir novos significados a elas e tematizar dores físicas e psíquicas. Segundo as autoras,

o sentimento de solidão e a doença assumiram, no grupo, atribuições de sofrimento. É como se a vida tivesse perdido completamente o sentido. [...] é na atitude frente ao sofrimento que o senescente se abre para as novas formas do existir ou se fecha para as mesmas, e ao se abrir para a vida encontra seu sentido (Sousa; Vicente, 2022, p. 9).

A temática da morte foi compreendida de diferentes maneiras pelos participantes: “o fim da existência para o outro, tanto no âmbito físico quanto na memória; a morte do outro como lembrança da própria morte e a morte do outro como sofrimento intenso, devido ao sentimento de insatisfação por questões que não foram resolvidas” (Sousa; Vicente, 2022, p. 11). A morte não foi vista apenas como um evento final, mas também como um reflexo da própria finitude.

Ao aceitar e se envolver com o sofrimento de forma consciente, o idoso tem a oportunidade de reavaliar sua vida e encontrar um novo propósito. A perda de um ente querido altera profundamente a vida, modificando papéis sociais e, muitas vezes, resultando em diminuição da renda familiar. O luto é especialmente doloroso quando envolve a perda de cônjuges ou filhos. Nesse processo, a perda de um vínculo insatisfatório é mais difícil de lidar do que a de um relacionamento gratificante, especialmente quando há questões não resolvidas (Sousa; Vicente, 2022).

O processo de ressignificação da velhice é abordado de maneiras distintas em diferentes estudos e contextos, demonstrando a singularidade dessa fase da vida. Sabbadini et al. (2019) destacam como os grupos de convivência oferecem às mulheres idosas um espaço para reinterpretar suas histórias e enfrentar questões como a solidão e a perda de papéis sociais, promovendo a transformação da identidade. Góis *et al.* (2020) abordam a velhice masculina, discutindo a crise identitária gerada pela aposentadoria e perda de autoridade, mas também destacam como essas mudanças oferecem uma oportunidade para redefinir a identidade e reiniciar projetos de vida. A perda de papéis de autoridade, embora dolorosa, abre espaço para reconfigurar significados e caminhos de vida.

A pesquisa de Sousa e Vicente (2022), por sua vez, revela que, ao enfrentarem o envelhecimento e a morte, os idosos têm a chance de refletir sobre suas vidas, reavaliar suas escolhas e projetar o futuro. Ao tratar do tema da finitude em atividades grupais, os participantes conseguiram encontrar novos significados para o tempo que ainda possuem, transformando o envelhecimento em uma fase de renovação, na qual a vida é reafirmada e seus papéis podem ser redefinidos. Cerqueira (2019) complementa essa abordagem ao relatar como, no sertão, a conexão com a terra e o trabalho proporciona uma visão mais serena da morte, integrada ao ciclo natural da vida.

Em todos esses contextos, o envelhecimento é visto não apenas como um fim, mas como um momento de reinvenção e ressignificação, em que os idosos têm a oportunidade de criar novos sentidos para suas vidas.

A reflexão sobre a aproximação com o fim no envelhecimento revela que, longe de ser apenas um processo de declínio, a velhice é uma fase rica em possibilidades de ressignificação e transformação da identidade, . A partir dos estudos de Sabbadini et al. (2019), Cerqueira (2019), Sousa e Vicente (2022) e Góis et al. (2020), é possível perceber que o envelhecimento oferece uma oportunidade única para a construção de novos significados na vida, mesmo diante da finitude e da morte.

Os idosos, ao refletirem sobre a própria história e identidade, podem redefinir seu papel social, reconfigurar suas trajetórias e lidar com a perda de maneira mais serena e reflexiva. Seja por meio da participação em grupos de convivência, da relação com a terra e o trabalho, ou da busca por novos projetos após a aposentadoria, a velhice se mostra como uma etapa de constante reinvenção. Assim, a morte, longe de ser temida, pode ser encarada como parte integrante desse processo de ressignificação, proporcionando aos idosos a chance de viver com propósito, sabedoria e renovação.

1.2 Revisão de literatura: arremates

A revisão de literatura desta pesquisa foi construída a partir de três eixos temáticos centrais que buscam compreender a experiência de envelhecer, valorizando a vivência dos próprios idosos. Estes eixos são: (1) a evolução e diversidade das representações da velhice e do envelhecimento, (2) gênero e envelhecimento, e (3) a aproximação com o fim: a história, a identidade e o sentido no envelhecimento. Cada um desses eixos ajuda a entender a velhice não apenas como uma fase da vida, mas como um processo profundo e transformador, repleto de significados. O envelhecimento, longe de ser um período de decadência, é uma etapa cheia de possibilidades de renovação, em que identidade e propósito podem ser ressignificados de acordo com as experiências de cada pessoa.

O primeiro eixo, Evolução e Diversidade das Representações da Velhice e do Envelhecimento, nos mostra como a percepção da velhice se transforma ao longo do tempo, dependendo dos contextos históricos e culturais. A velhice sempre existiu, mas a forma como é percebida e vivida varia profundamente de uma cultura para outra.

Autores como Dardengo e Mafra (2018) indicam que, embora o envelhecimento seja um processo universal, suas representações são multifacetadas. O estudo de Faller et al. (2018) aprofunda essa reflexão ao mostrar como o cuidado com os idosos não é uma experiência homogênea, mas algo profundamente influenciado pela cultura e pelos valores de cada grupo étnico. A pesquisa de Moreira et al. (2021) também revela que, muitas vezes, as representações sociais de velhice são internalizadas pelos próprios idosos, e o estigma social ligado à velhice se torna parte de sua percepção, influenciando a maneira como vivem essa etapa.

O segundo eixo, Gênero e Envelhecimento, destaca como a experiência do envelhecimento difere para homens e mulheres. A feminização da velhice, que se refere ao aumento da população idosa feminina, traz à tona desigualdades de gênero e as condições de vida enfrentadas pelas mulheres idosas. Estudos como os de Cepellos (2021) e Maximiano-Barreto et al. (2019) discutem as vulnerabilidades que as mulheres idosas enfrentam, como a pobreza, o isolamento e a sobrecarga de responsabilidades intergeracionais. Essas mulheres, no entanto, também têm mostrado grande capacidade de ressignificar suas trajetórias, reescrevendo suas histórias e afirmando sua identidade de maneiras poderosas. Por outro lado, o envelhecimento masculino, como apontado por Góis *et al.* (2020) e Cerqueira (2019), traz desafios distintos, como a perda de status social e a adaptação a novas condições de vida, revelando a necessidade de uma abordagem mais sensível às questões de identidade e à ressignificação dos papéis masculinos na velhice.

O terceiro eixo, Aproximação com o Fim: A História, a Identidade e o Sentido no Envelhecimento, trata de um dos maiores desafios da velhice: a finitude. A morte, muitas vezes vista com temor, pode, na realidade, ser uma oportunidade para ressignificar a vida. Estudos como os de Sousa e Vicente (2022) mostram que, ao aceitarem a finitude, os idosos podem construir novos significados para suas vidas. Os estudos de Góis *et al.* (2020) e Cerqueira (2019) complementam essa visão, ao mostrarem que, ao refletirem sobre sua história e identidade, os idosos podem redefinir seus papéis e encontrar novos sentidos para o envelhecimento. Essas reflexões são fundamentais para entender o envelhecimento não como um processo de declínio, mas como uma fase de renovação, em que a vida pode ser reorientada e vivida genuinamente, ou seja, viver com mais liberdade, aceitando as transformações que ocorrem ao longo da vida e se afastando das pressões externas sobre como a velhice "deve" ser vivida.

Cada um desses eixos contribui para a construção de um entendimento mais profundo da experiência do envelhecer, mostrando que o envelhecimento não é uma etapa que se resume à perda, mas uma fase rica em possibilidades, em que identidade e sentido podem ser constantemente ressignificados. A diversidade nas representações da velhice, os desafios de gênero e a relação com a finitude são elementos essenciais para a criação de políticas públicas, práticas clínicas e sociais que promovam uma velhice mais digna, ativa e inclusiva. Essa compreensão amplia a visão do envelhecimento, desafiando estereótipos e promovendo uma abordagem mais empática, respeitosa e inclusiva.

O objetivo desta pesquisa é compreender a experiência do envelhecer a partir das narrativas dos próprios idosos, concentrando-se na vivência direta de ser uma pessoa idosa. Embora existam inúmeros estudos sobre a velhice, muitos tratam do envelhecimento de maneira estrutural, com foco em representações sociais, aspectos biopsicossociais e práticas de cuidado, que impõem modelos de como as pessoas devem envelhecer, com ênfase recorrente no envelhecimento ativo e produtivo. No entanto, como evidenciam os autores citados, a experiência do envelhecer é muito mais complexa e diversa do que essas abordagens podem sugerir.

Castro et al. (2021), por exemplo, enfatizam que, embora a velhice envolva experiências biológicas universais, ela também é um fenômeno profundamente individual, que se manifesta de maneiras diversas dependendo de gênero, classe, raça e história pessoal. Eles destacam que o envelhecimento não pode ser reduzido a uma visão totalizadora, e que cada trajetória de vida é única, moldada por fatores como a história pessoal e as contingências sociais e culturais.

Essa crítica às abordagens padronizadas do envelhecimento é compartilhada por Sousa e Vicente (2022), que discutem como o envelhecimento é muitas vezes visto sob a ótica de um modelo ativo, com ênfase na manutenção de uma vida saudável e produtiva. Embora importante, essa perspectiva não abarca totalmente as complexidades da vivência do envelhecimento. Sousa e Vicente (2022) argumentam que é necessário ir além das generalizações e explorar como os idosos realmente percebem seu envelhecimento, o que para muitos está intimamente ligado à experiência de "integridade" e ao significado atribuído a essa fase da vida.

Moreira et al. (2021) também indicam uma lacuna importante na pesquisa sobre envelhecimento: apesar do aumento da longevidade e da valorização social dos idosos, o estudo da velhice ainda é frequentemente dominado por visões

biologicamente centradas, que não capturam a complexidade da experiência individual. Embora os estudos sobre as representações sociais da velhice sejam valiosos, os autores argumentam que a vivência do envelhecimento precisa ser investigada com mais profundidade, através das histórias de vida dos idosos, que revelam nuances e subjetividades frequentemente ignoradas.

Além disso, Lopes *et al.* (2020) propõem uma visão teórico-metodológica diversificada para compreender as múltiplas manifestações do envelhecimento, enfatizando a importância de levar em conta as singularidades de cada idoso, sua história de vida e seus projetos. A pesquisa salienta que, para promover uma terceira idade saudável e autônoma, é essencial entender o envelhecimento a partir das próprias narrativas dos idosos, um campo de estudo ainda pouco explorado.

Os autores convergem em um ponto crucial: há uma necessidade premente de mais pesquisas que explorem a experiência vivida do envelhecimento, distantes das normas e expectativas impostas pela sociedade sobre como o envelhecimento "deve" ocorrer. Eles reforçam a ideia de que, para entender o envelhecer de maneira mais completa, é preciso enfatizar as narrativas individuais dos idosos, reconhecendo que suas vivências são únicas, multifacetadas e muitas vezes fora dos padrões estabelecidos.

O propósito desta pesquisa é oferecer outra perspectiva para o envelhecer a partir da compreensão desse ciclo da vida, sem a imposição de um modelo único ou hegemônico sobre como se deve envelhecer. A busca por compreender como os idosos experienciam suas limitações, suas relações familiares, seus sonhos e suas percepções sobre a morte, entre outros aspectos, é uma maneira de enriquecer o campo do envelhecimento, indo além da visão tradicional e padronizada, que muitas vezes não captura toda a complexidade dessa fase da vida.

2. HEIDEGGER EM SER E TEMPO E SEMINÁRIOS DE ZOLLIKON: ELEMENTOS PARA FUNDAMENTAÇÃO DA COMPREENSÃO DO EM-VELHO-SER

Este capítulo tem como objetivo apresentar as principais concepções de Martin Heidegger (1889–1976), conforme expostas em suas obras *Ser e Tempo* (1927/2009) e *Seminários de Zollikon* (1987/2009). Essas obras oferecem elementos essenciais para a análise do envelhecer, especialmente no que tange à compreensão do "em-velho-ser". Não se pretende realizar uma abordagem exaustiva; busca-se, antes, destacar aspectos fundamentais como o ser-no-mundo-com-os-outros, a angústia, a corporeidade, a temporalidade e o ser-para-a-morte, que são centrais para a compreensão dessa experiência existencial.

Heidegger é amplamente reconhecido como um dos filósofos mais influentes do século XX. Suas ideias transcenderam os limites da filosofia, fornecendo bases teóricas para diversas áreas do conhecimento, incluindo a fenomenologia hermenêutica, que fundamenta esta investigação.

Em *Ser e Tempo*, ele desenvolve a ontologia fundamental, utilizando o método da fenomenologia hermenêutica e assim realiza a analítica do *Dasein* por meio da descrição das estruturas interpretativas (existenciais) do ser do homem -*Dasein*- como ser-no-mundo temporal e histórico. Como desdobramento dos temas indicados na *Daseinsanalytik*, desenvolve a interpretação do *Dasein* (ser-aí), a *Daseinsanalyse*. Do ponto de vista heideggeriano, a explicitação ontológica revela uma estrutura de realização, ou seja, aquilo que permite as diversas formas de algo se tornar manifesto. Por outro lado, a dimensão ôntica abrange tudo o que é imediatamente percebido, entendido ou conhecido pelo ser humano (Cardinalli, 2015, p. 249).

Os Seminários de Zollikon foi escolhido por ser o resultado da colaboração entre Heidegger e o psiquiatra suíço Medard Boss, que organizaram seminários para um grupo de médicos psiquiatras e psicanalistas em Zollikon, na Suíça, entre 1.959 e 1969. Nesses seminários foram discutidas (entre outras) questões relacionadas à temporalidade, à espacialidade e à corporeidade e sua influência no campo da saúde. É um texto de referência e propicia a reflexão sobre a existência humana e a compreensão dos elementos centrais do sofrimento psíquico (Cardinalli, 2015, p. 250).

É importante destacar que, para compreender um fenômeno, não devemos simplesmente reduzi-lo a um existencial, mas discuti-lo em cada caso concreto, relacionando-o com seu conteúdo fenomenal. Assim este estudo não se propõe a

aplicar diretamente concepções heideggerianas às situações concretas, mas sim a utilizá-las como um horizonte interpretativo para refletir e compreender a experiência da velhice partindo das narrativas dos participantes da pesquisa.

Nesse sentido, a compreensão do fenômeno da velhice é iluminada pela abordagem de Heidegger, que, ao partir da fenomenologia de Husserl, amplia seu pensamento na direção das dimensões da historicidade e da temporalidade como sentido ontológico de todas as estruturas constitutivas do ser do homem. Seu pensamento vai se afastando de uma ênfase metodológica, própria da metafísica e das ciências da natureza, e passa a assumir uma dimensão ontológica.

A compreensão da questão central nos estudos de Heidegger envolve uma crítica às ciências e à técnica modernas, que emergiram do pensamento metafísico. Desde a Antiguidade, a filosofia ocidental tem se concentrado na investigação do ser, da verdade e da essência das coisas. No entanto, Heidegger aponta uma ambiguidade nesse percurso: ao longo da história, filósofos acreditaram estar investigando o ser quando exploravam diversas abordagens e recursos para definir o que algo é. Contudo, em vez de revelar o ser, acabaram por revelar apenas os entes. O filósofo argumenta que a questão fundamental sobre o "ser do ente" – que busca entender o fundamento do que faz algo ser o que é – foi progressivamente esquecida no pensamento ocidental (Michellazzo, 1999; Cardinalli, 2015). Desse modo, seu pensamento se afasta da ênfase metodológica característica da metafísica e das ciências naturais, adotando uma perspectiva mais voltada para a ontologia, visando a responder à questão do sentido do ser. (Michellazzo, 1999).

Heidegger faz uma crítica positiva às ciências e às técnicas modernas, mostrando que o modo como elas, ancoradas no pensamento metafísico, buscam encontrar a verdade universal e o conhecimento seguro e verdadeiro. Assim, definem o que é o ser, mas acabam se distanciando do modo de pensar originário, ou seja, se afastam do como é o ser (Michellazzo, 1999). “A ontologia fundamental de Heidegger procura as origens genuínas que possibilitam [...] as várias maneiras de algo se tornar manifesto, presente, criado, produzido, atuado, sentido” (Spanoudis, 2024, p. 132).

O pensamento originário concebe o ser do real como uma totalidade que engloba tanto o ser quanto o não-ser. A diferença entre esse modo de pensar e o metafísico reside no fato de que os pré-socráticos, ou pensadores originários, percebiam a verdade do ser como *aletheia*, ou seja, o des-velado. Tudo o que é está

sempre em sintonia com a alteridade, equilibrando-se entre oposição e relação, formando simultaneamente uma identidade e uma distinção. (Michelazzo, 1999).

A questão que provoca o pensar de Heidegger é qual é o sentido do ser. Em *Ser e Tempo*, Heidegger, ao buscar esclarecer a questão do ser, dá-se conta da necessidade primeira de se interrogar ou compreender o ente que se coloca essa questão, ou seja, o homem a quem ele chama *Dasein*. “A analítica do *Dasein* é, como o nome indica, uma interpretação ontológica determinada do ser do homem como *Dasein* e, na verdade, a serviço da preparação da questão do ser (Heidegger, 1987/2009, p.164). O *Dasein* é aquele que coloca a questão do ser. O termo alemão 'Dasein' combina “Da” (aí) e “Sein” (ser), sendo geralmente traduzido como “ser-aí”. Esse conceito enfatiza que a existência humana não é um simples fato biológico, mas um modo de ser que se dá sempre em um contexto de mundo e relações. É *Dasein* quem coloca a questão do ser.

Para Michelazzo (2002, p. 190), a palavra *Dasein* não pode ser resumida apenas à sua tradução como: existência, como compreendida comumente. É preciso considerar que Heidegger a toma através de uma significação ontológica: “Dasein quer dizer que o homem é um ente que habita aí, na abertura (Da), onde ele compreende o ser das coisas (sein)” (p.190). Portanto, o ser do homem é pura abertura de sentido, *Dasein* (ser-aí) é existência, é ser-no-mundo.

A constituição fundamental do existir humano a ser considerada daqui em diante se chamará Da-sein ou ser-no-mundo. [...] O que o existir enquanto *Dasein* significa é um manter aberto de um âmbito de poder-apreender as significações daquilo que aparece e que lhe fala a partir de sua clareira (Heidegger, 2009, p.33).

A maneira própria de ser do *Dasein* é a existência. A palavra "existência" deve ser compreendida segundo o verbo *ek-sistire*, indicando estar fora, ultrapassar a realidade simplesmente presente na direção da possibilidade”. [...] A coincidência de mundo como totalidade de significados de instrumentos e mundo como a totalidade de significados, revela-se decisiva. [...] O mundo, como vimos, é uma totalidade de relações e de referências (Vattimo, 1996, p. 25, 33).

As características ontológicas do *Dasein* são conhecidas como existenciais, ou seja, aspectos ontológicos relacionados à existência “tudo o que é percebido, entendido, conhecido de imediato é ôntico. [...] Heidegger parte da vida cotidiana para mostrar os fenômenos ônticos e seus aspectos ontológicos” (Spanoudis, 2024, p. 132).

A cotidianidade, ou medianidade, não é uma estrutura privilegiada em relação a outras; em vez disso, ela representa o conjunto " dos modos de ser reais ou possíveis do homem, como uma espécie de média estatística das maneiras com que os homens individuais se determinam no mundo" (Vattimo, 1996, p. 23). Ou seja, um modo simplesmente dado, o dia a dia, reflete a diversidade de maneiras pelas quais os indivíduos se relacionam com os outros e com o mundo em sua experiência cotidiana.

Dasein é ser-no-mundo, um ser em movimento, um ser que ainda não se realizou completamente, mas que está aberto à possibilidade de realização. O conceito de ser-no-mundo expressa a unidade indissociável entre homem e mundo, destacando que ambos são interdependentes e co-originários. Ser-em-um-mundo não deve ser entendido como estar fisicamente dentro de um espaço, mas como um modo de habitação, de convivência, de familiaridade com o mundo numa trama significativa e orientado pelo projeto de realização (Cardinalli, 2015, p. 250).

O ser do homem é pura abertura de sentido. Traz no seu ser mais próprio o caráter de não estar encerrado. É no âmbito da hermenêutica ontológica que o sentido se desvela. Aqui, verdade, enquanto *alethéia*, é a abertura que possibilita o movimento do des-velar do ser do *Dasein*.

O mundo não é apenas um conjunto de objetos: é um existencial que abarca a totalidade de instrumentos, a totalidade de significados, e a totalidade de significados de instrumentos, ou seja, "o mundo é uma totalidade de relações e referências" (Cardinalli, 2015, p.251).

O *Da* (aí) do *Dasein*, ou seja, a abertura é constituída pela compreensão, disposição, linguagem e interpretação. A abertura do *Dasein*, o *Da* (aí), ao mundo ocorre por meio das estruturas existenciais da compreensão, disposição, interpretação e discurso, que delineiam seu modo de ser e sua relação com os fenômenos. A compreensão constitui o horizonte de possibilidades do *Dasein*, permitindo-lhe interpretar e dar sentido ao que encontra. No pensamento de Heidegger, o mundo não é um conjunto caótico de entes, mas um horizonte estruturado no qual os fenômenos se manifestam com significados previamente dados. O *Dasein*, ao compreender, não cria esses significados do nada, mas sempre já se encontra imerso em um campo de significação que possibilita sua relação com o mundo. Essa relação é sustentada por uma pré-compreensão, ou seja, um saber implícito e prévio que orienta sua abertura ao ser. Antes mesmo de tematizar ou

interpretar algo, o *Dasein* já compreende o mundo de maneira implícita, pois sua existência é sempre situada em um horizonte de significados herdados.

Essa relação não se dá apenas de forma racional ou intelectual; ela é sempre acompanhada de uma disposição (*Befindlichkeit*), ou seja, uma tonalidade afetiva que orienta o modo como o *Dasein* acolhe e experimenta os fenômenos. Segundo Heidegger (1987/2009),

a afinação não é só relacionada com o humor, não é só poder estar afinado assim e assim. Esta afinação, no sentido do humor, contém antes e ao mesmo tempo a relação com o modo da interpretabilidade do ser. Toda disposição (*Befindlichkeit*) é compreensível, e todo o compreender é disposto, pois disposição e compreensão são igualmente originárias. Em terceiro lugar, o discurso (*Rede*) é igualmente originário. O compreender disposto é, em si, um dizer, um mostrar (p. 250).

A disposição é co-originária à compreensão, pois tudo o que se apresenta no mundo é recebido dentro de um certo estado afetivo, que influencia como os entes aparecem e se tornam significativos. Assim, a experiência do *Dasein* nunca é neutra, mas atravessada por um sentir que já o coloca em um determinado modo de ser.

A interpretação surge como um desdobramento da compreensão, sendo o processo pelo qual o *Dasein* explicita e rearticula as possibilidades de sentido abertas para ele. No cotidiano, no entanto, essa interpretação tende a se dar de forma mecânica, reproduzindo sentidos já herdados sem questionamento. Isso reforça a impessoalidade (*das Man*), na qual os significados são tomados como dados e simplesmente repetidos, sem uma relação autêntica com os fenômenos. Casanova (2006) destaca que esse processo pode ser descrito pelo conceito de "interpretidade" que revela como a linguagem cotidiana muitas vezes se cristaliza em discursos prontos e convencionais, impedindo uma apropriação singular da existência.

Nesse contexto, o discurso (*Rede*) desempenha um papel fundamental, pois é por meio da linguagem que os significados se articulam e se tornam compreensíveis. No entanto, Heidegger mostra que a linguagem não é um mero instrumento de comunicação, mas um elemento essencial do próprio ser-no-mundo. Como ele destaca,

A palavra não é uma relação, a palavra revela, abre. O decisivo da linguagem é o significado. O sonoro também pertence à linguagem, mas não é o fundamental. Pela linguagem posso dizer a mesma coisa em diversas línguas. O essencial da linguagem é o dizer, que uma palavra diga algo e não que tenha um som. Que uma palavra mostre algo. [...] A linguagem é o que mostra (Heidegger, 1987/2009, p. 223).

No entanto, Heidegger mostra que a linguagem não é um mero instrumento de comunicação, mas um elemento essencial do próprio ser-no-mundo. A fala do mundo pode tanto permitir novas compreensões quanto se transformar em falatório (*Gerede*), quando as palavras perdem sua conexão com os fenômenos originários e passam a ser repetidas de forma automática. Assim, a linguagem pode ser tanto um meio de libertação, quando usada de maneira autêntica, quanto um mecanismo de sedimentação da impessoalidade, quando reduzida a um sistema de signos sem relação com a experiência do *Dasein* (Casanova, 2006).

Portanto, compreender, interpretar e discursar são aspectos fundamentais da existência do *Dasein*, moldados pela disposição que o situa no mundo. O desafio existencial reside em não apenas repetir os sentidos herdados, mas encontrar caminhos para uma relação mais autêntica com os fenômenos, resgatando a linguagem como uma expressão viva da abertura ao ser.

Nesse sentido, na cotidianidade, *Dasein*, sendo-no-mundo-com-os-outros, expõe habitualmente um movimento de obscurecimento de si próprio, denominado impessoal. A impessoalidade refere-se a maneira inautêntica dos ser-com, em que os comportamentos, opiniões e modos de ser são ditados pelo coletivo, caracterizado pela conformidade às normas sociais e pela ausência de questionamento profundo sobre o próprio existir. O ser do homem é pura abertura de sentido; traz no seu ser mais próprio o caráter de não estar encerrado (Vattimo, 1996). É importante destacar que a “impropriedade da existência não é depreciativa [...] é um dado revelador da ontologia humana” demonstrando que a coexistência “é efetivamente dada ao homem -sua facticidade, sua propriedade, sua projeção (Critelli, 2007, p. 70).

Na abertura, em que o *Dasein* tem que dar conta do ser, ele se depara com a responsabilidade de ter que cuidar de ser, condição presente na ontologia da existência. O caráter ontológico do cuidado (*Sorge*), na sua relação consigo mesmo, com os outros e com o mundo, possui dois modos fundamentais de manifestação que desvela os sentidos das suas relações no mundo, são eles: a ocupação e a preocupação. O modo de cuidar na ocupação diz da relação do *Dasein* com os entes simplesmente dados, com o que está à mão, a instrumentalidade. A preocupação (ou solicitude) refere-se à convivência e aos modos como *Dasein* compartilha o mundo com os co-*Daseins* (Critelli, 2007).

Portanto, o homem habita o mundo e estabelece uma relação de cuidado com ele, preservando a vida por meio de sua interação com o ambiente, com os outros e

consigo mesmo, de maneira plural e singular. Como afirma Critelli (2007), “o homem existe cuidando do seu existir, cuidando de existir. [...] É cuidando de ser, é dando conta de ser que os homens existem como homens e como o homem que cada um deles é” (p. 132-133).

Dasein (ser-aí) é cuidar. O cuidado (*Sorge*) é ser do *Dasein* e se manifesta no cuidado com as coisas, quando ocupado em fazer pela vida; consigo mesmo, no cuidado de si próprio (respondendo ao apelo da consciência; ser em propriedade); cuidado com os outros, no modo da solicitude; e, com o ser, deixando ser. Assim, a história do ser é o acontecer do cuidado que se dá, sobretudo, na decadência, como des-cuido do autenticamente importante: o livre dar-se do ser que o obriga a mostrar-se desta ou daquela maneira.

Dasein é finito. Como afirma Vattimo (1996, p. 52), “a morte é a possibilidade da impossibilidade de qualquer outra possibilidade [...] é a possibilidade mais peculiar do estar-aí enquanto o afeta no seu próprio aí, na sua própria essência de projeto como seu modo de determinar-se”. No pensamento heideggeriano, o morrer adquire uma dimensão ontológica, afastando-se da ideia de morte apenas como um evento biológico: deixar de viver. Ao falar da morte como uma possibilidade de *todos nós*, reconhecemos que ela faz parte da condição humana. No entanto, ao enunciá-la dessa forma, há um distanciamento implícito, como se, ao generalizar, evitássemos confrontar diretamente nossa própria finitude. Para Nunes (2012): “Tão real acontecimento é a morte que podemos furtar-nos à sua ameaça, deixando de pensar nela ou aceitando intelectualmente a sua necessidade” (p.121).

Por mais que se tente evitar ou contornar a realidade da morte, o *Dasein* é constitutivamente finito. A finitude não é apenas um limite imposto pela biologia, mas uma característica ontológica fundamental que define o ser do *Dasein* como um ser-para-a-morte. É a morte, enquanto possibilidade mais própria e inevitável, que delimita o horizonte da existência e confere sentido à temporalidade do *Dasein*.

Reconhecer a finitude convoca o *Dasein* a uma decisão fundamental: a escolha de viver de maneira autêntica, apropriando-se de sua existência e enfrentando sua condição de ser-para-a-morte. Essa decisão não é sobre o que fazer, mas sobre como ser, assumindo suas possibilidades mais próprias em vez de seguir as convenções do “a gente”. É nesse movimento que o *Dasein* transforma sua existência em um projeto consciente de si mesmo, orientado pela temporalidade e pela finitude.

O *Dasein* encontra no aÍ (Da) uma relação essencial com o tempo, entendido como princípio e fim, instante e duração. Heidegger questiona a visão tradicional do tempo como uma sequência linear de agoras, externa à existência humana, cronológica e quantitativa, como concebida pelas ciências naturais. Para ele, o tempo humano não é um dado externo, mas uma dimensão constitutiva do *Dasein*, que é essencialmente temporal.

A temporalidade, em sua essência, é *ek-stática*, ou seja, um movimento para fora de si, uma abertura que projeta o ser humano para suas possibilidades futuras, enquanto carrega consigo o peso de seu passado e se realiza no presente.

Assim, como diz Borges-Duarte (2019)⁴, o "palpitar do tempo" reflete esse movimento contínuo, em que o ser-aÍ está sempre sendo lançado para frente, sustentado pelo que ficou para trás e determinado pelo instante presente. Essa dinâmica temporal permite ao *Dasein* transcender a noção fragmentada de tempo cronológico e habitar o tempo como um horizonte de sentido e possibilidades.

Cardinalli (2015), demonstra os três êxtases da temporalização: "o futuro (advir), o passado (retovir) e o presente (apresentar). Eles não se mostram de modo sequencial, um após o outro, uma vez que são indissociáveis e interdependentes, revelando a inter-relação passado-presente-futuro" (p.251).

Assim, o futuro orienta as escolhas do *Dasein*, mas essas escolhas são moldadas por sua facticidade, ou seja, aquilo que já foi vivido e constitui sua base histórica. Ao mesmo tempo, o presente é o ponto em que essas possibilidades e influências se concretizam, mostrando como o *Dasein* integra essas três dimensões temporais em sua experiência de ser. Essa interação revela o movimento *ek-stático* da temporalidade, em que o ser-aÍ não está confinado a um único instante, mas continuamente projetando-se no horizonte de seu existir.

Desde que nascemos, somos lançados no mundo, e, como afirma Critelli (2007), "somos chamados, convocados e pressionados para sermos um qualquer dos outros, convocados a ser o que e como os outros são" (p. 134). Aprendemos a viver conforme os padrões estabelecidos, moldados pelas normas e expectativas sociais. Nos tornamos impessoais, em conformidade com os outros. A impessoalidade, como destaca Critelli, "é um modo de se cuidar da vida inautenticamente (ou impropriamente)" (2007, p.134).

⁴ Borges-Duarte, Irene. Aula sobre o Conceito de tempo e temporalidade em Heidegger. Novembro de 2018. Universidade de Évora. Notas de aula da autora.

No entanto, como também observa a autora, "sentimos um apelo muito peculiar de vivermos a vida segundo quem nós mesmos somos" (Critelli, 2007, p.134). O conflito entre viver como os outros (impessoal/plural) e querer ser diferenciado, ser quem realmente somos (singular), revela a ambiguidade fundamental da existência humana. O *Dasein* se vê dividido entre buscar a familiaridade das convenções sociais e o desejo de viver autenticamente, de forma única. Segundo Critelli (2007), "[...] quem propriamente nós podemos vir a ser, nós ainda não somos, embora também não sejamos mais aquele quem impróprio como quem nos reconhecíamos."(p.135). então a vida vivida cai num vazio.

Esse confronto com a falta de sentido, a experiência do vazio e a consciência da morte é possibilitado pela disposição fundamental da angústia, que desvela a totalidade da existência do ser-aí. Diferentemente de outras emoções que estão dirigidas a objetos ou situações específicas, a angústia revela algo mais profundo e originário: a condição ontológica do ser-no-mundo.

Heidegger distingue o temor da angústia ao considerar que, enquanto o temor está ligado a entes específicos, a angústia revela o ser-no-mundo como um todo. Em *Ser e Tempo* (1927/2009), ele expõe o caráter originário da angústia como uma disposição fundamental, destacando que:

O indício de parentesco reside em ambos os fenômenos permanecerem, na maior parte das vezes, inseparáveis um do outro, e isso a tal ponto que se chama de angústia o que é medo, e se fala de medo quando o fenômeno possui o caráter de angústia. [...] Aquilo com que a angústia se angustia é o ser-no-mundo como tal. [...] O com quê da angústia é inteiramente indeterminado. [...] enquanto modo da disposição, é a angústia que pela primeira vez abre o mundo como mundo. [...] Na presença, a angústia revela o ser para o poder-ser mais próprio, ou seja, o ser-livre para a liberdade de escolher e acolher a si mesma. A angústia arrasta a presença para o ser-livre para... (*propensio in...*) para a propriedade de seu ser enquanto possibilidade de ser aquilo que já sempre é. A presença como ser-no-mundo entrega-se, ao mesmo tempo, à responsabilidade desse ser" (Heidegger, 1927/2009, p. 251-254).

Essa passagem evidencia que a angústia, diferentemente do temor, não se dirige a um ente ou objeto específico, mas ao próprio ser-no-mundo. Ela é indeterminada e, por isso, desvela a totalidade da existência, permitindo ao ser-aí reconhecer sua liberdade e sua condição de finitude.

A angústia, nesse sentido, não deve ser confundida com tristeza, ansiedade ou medo, embora o ser-aí possa reagir a ela por meio dessas emoções. Como afirma Cardinalli (2015), "a angústia, ao aproximar a sensação de estranheza e de

inospitalidade, do não se sentir em casa, pode propiciar ao ser-aí a apropriação de suas possibilidades, tornando-se mais livre para assumir a si mesmo" (p. 252). Dessa forma, essa disposição fundamental revela, ao ser-aí, a totalidade de sua existência, aproximando-o de sua liberdade de poder-ser e de sua condição de finitude.

A angústia é uma experiência profundamente dolorosa, e a fuga para o familiar e o impessoal é uma reação comum. Enquanto o temor está dirigido a algo específico, a angústia expõe o ser-aí à sua própria existência, desvelando-o como ser-no-mundo. Nesse momento de ruptura, o ser-aí percebe-se completamente entregue a si mesmo, sem apoio em certezas pré-estabelecidas ou em objetos externos.

No entanto, é importante ressaltar que essa ruptura com a familiaridade coloca o *Dasein* diante da totalidade de sua existência e de sua liberdade. Essa abertura pode tanto levar o ser-aí à apropriação de suas possibilidades mais próprias quanto conduzi-lo ao conforto inautêntico das convenções sociais.

Com isso, a angústia surge como uma disposição que desvela a finitude e a liberdade do ser-aí. Ao expor a ausência de um "pelo que" específico, ela evidencia o ser-aí como um projeto de possibilidades, convocando-o a decidir entre a fuga ou a apropriação de seu ser mais próprio.

Enquanto o temor está relacionado a um dano concreto e determinado, a angústia distingue-se por sua indeterminação. Na angústia, o "pelo que" se angustia não é algo específico, mas o próprio ser, colocado diante da totalidade de sua existência e desprovido de sentido previamente dado. Nesse contexto, a corporeidade emerge como um existencial constitutivo do ser-aí em sua condição de ser-no-mundo.

No livro *Ser e Tempo*, Heidegger aponta o fenômeno do corpo, mas foi nos Seminários de Zollikon que esse tema foi discutido e aprofundado por ele, juntamente com Boss e outros psiquiatras. O corpo é um dos aspectos mais enigmáticos da existência humana, tão enigmático quanto a alma. Essa complexidade mobiliza as ciências e tecnologias a tentarem desvendar seus mistérios. Entretanto, a tradição filosófica, marcada pela visão cartesiana, separa o corpo da alma, tratando o corpo como algo físico, mensurável e sujeito à experimentação científica, enquanto a psique ou alma são relegadas ao campo do intangível e da intuição. Essa dualidade, embora amplamente difundida, limita a compreensão dos fenômenos humanos, criando abordagens reducionistas e fragmentadas.

Como destaca Colpo (2017), "[...] por mais avançados que sejam os estudos das novas neurociências, jamais poderão alcançar o que seja uma lágrima ou

entender uma recordação como tornar presente algo com que eu me envolvi (e não meras retenções de estímulos no cérebro)” (p. 47). Esse apontamento evidencia os limites das abordagens científicas tradicionais que, ao se restringirem ao mensurável, não conseguem captar a corporeidade como experiência significativa.

Na língua alemã, há duas palavras que expressam essa distinção: *Körper*, que designa o corpo como objeto material, físico e mensurável, e *Leib*, que se refere ao corpo do *Dasein*, como "meu corpo", um fenômeno que não se reduz à materialidade ou extensão. Enquanto *Körper* é investigado pelas ciências naturais, especialmente pela medicina, o acesso ao *Leib* exige uma abordagem fenomenológica, que considera suas particularidades, singularidade e aspectos não quantificáveis (Heidegger 1987/2009).

Para Heidegger (1987/2009, p. 123), o corpo é, em cada caso, "meu corpo", expressando uma relação intrínseca com o *Dasein*. Essa pertença não implica posse material, mas revela que o "corporar" é um modo de ser "co-determinado pela abertura *ekstática* do *Dasein* em sua interação com o mundo." O limite do corporar, diferentemente do corpo material (*Körper*), é dinâmico e depende do horizonte de sentido no qual o ser-aí se encontra. Exemplos, como a magreza, ilustram essa distinção: embora mensurável no corpo físico, ela é vivida no âmbito da corporeidade (*Leib*), conectando-se à existência em sua totalidade.

Todo comportamento ou gesto é compreendido como ser-no-mundo, cuja expressão é determinada pela corporeidade do corpo. Essa corporeidade, ao se revelar na prática cotidiana, mostra como o ser-aí vivencia e responde às demandas do mundo.

No seminário de 11 de maio de 1965, sobre o problema do corpo, Heidegger (1987/2009, 116) cita o seguinte exemplo:

Tomem um outro fenômeno: alguém enrubesce de vergonha e embaraço. Pode-se medir o enrubescimento? O enrubescer também não pode ser medido, mas sim a vermelhidão, por exemplo, pela medida do fornecimento de sangue. O enrubescimento é algo somático ou psíquico? Nem um nem outro. Fenomenologicamente, o enrubescimento da face ao envergonhar-se pode muito bem ser diferenciado do enrubescimento, por exemplo, pela febre ou ao penetrar num abrigo quente vindo de uma noite fria na montanha. Todos estes três tipos de enrubescimento acontecem na face, embora sejam muito diferentes e também sejam diretamente diferenciados por nós no ser-com-e-para-os-outros cotidiano. "Vemos" no rosto do próximo se ele está constrangido ou aquecido por algum motivo, de acordo com as respectivas situações (p.117).

Esse é o sentido *ekstático* do corporar, caracterizando sua abertura ao mundo e às relações. Desse modo, compreende-se que a corporeidade é indissociável dos demais âmbitos da existência, sendo parte ativa na forma como o ser humano responde às solicitações do mundo, percebendo e atribuindo significados ao que vem ao encontro.

O salto de perspectiva entre "Eu tenho um corpo" e "Eu sou um corpo" é fundamental para entender a corporeidade em Heidegger e marca uma ruptura com a visão tradicional. Dizer "Eu tenho um corpo" implica uma separação dualista, em que o corpo é percebido como um objeto distinto de nós mesmos. Esse tipo de pensamento remonta à visão cartesiana, que coloca o corpo como um mero instrumento da mente ou algo que se controla e manipula.

No entanto, para Heidegger, essa separação não faz sentido. Ao dizer "Eu sou um corpo", ele propõe uma visão integrada da existência humana, em que o corpo deixa de ser uma coisa à parte e passa a ser uma parte constitutiva do ser. Isso significa que, para Heidegger, não somos seres que apenas possuem um corpo, mas somos corpos – o corpo é inseparável da nossa experiência de ser-no-mundo. Essa perspectiva integrada evidencia o corpo como condição para nossa interação com o mundo, os outros e nós mesmos.

Essa mudança de perspectiva implica em uma nova forma de compreender a interação com o mundo. O corpo deixa de ser visto como algo passivo, revelando-se como um meio ativo de vivência e expressão. Não está apenas no mundo; ele está imerso nele, interagindo com tudo ao seu redor de forma prática e vivencial. Assim, o corpo se torna uma extensão do ser, a maneira pela qual o ser se manifesta e age no mundo.

Além disso, ao compreender a corporeidade como constitutiva do ser-aí, Heidegger nos conduz a uma reflexão sobre a temporalidade e a finitude. A corporeidade, vivida no "corporar", não é apenas um atributo, mas uma dimensão fundamental da existência, sujeita à mudança, ao envelhecimento e à morte. Reconhecer o corpo como finito é compreender a fragilidade e a transitoriedade da existência, convidando-nos a viver de forma mais consciente e autêntica nossa condição de ser-no-mundo.

A reflexão sobre a corporeidade, enquanto existencial constitutivo do ser-aí, transforma a perspectiva dualista do "Eu tenho um corpo" para o entendimento

fenomenológico de que “Eu sou um corpo”, revelando o corpo como a forma singular de manifestação e interação do existir humano no mundo.

No pensamento heideggeriano, o ser humano é compreendido enquanto *Dasein*, um ser cuja existência é definida pela abertura ao mundo e pela capacidade de perguntar pelo sentido do ser. Essa abertura permite ao *Dasein* não apenas compreender seu próprio ser, mas também situar-se em relação aos entes no mundo, sempre no horizonte da relação existencial com o ser.

O *Dasein* é caracterizado como um projeto aberto, que se projeta continuamente em direção às suas possibilidades futuras, enquanto permanece enraizado em sua facticidade – as condições concretas e irremediáveis de sua existência – e é delimitado pela possibilidade mais própria e inevitável: a morte. A consciência dessa finitude, expressa no ser-para-a-morte, intensifica sua relação com o tempo e com as escolhas que configuram sua existência.

Essa tensão entre possibilidade e finitude constitui o cerne da experiência do envelhecer, desvelando como cada ser-aí, a partir de sua historicidade e de seu ser-no-mundo, constrói sentido e lida com a temporalidade. Na temporalidade, o passado, presente e futuro estão indissociavelmente entrelaçados, formando o horizonte onde o *Dasein* enfrenta sua existência finita e elabora os significados de sua trajetória ao longo do tempo.

As contribuições de Heidegger não apenas fundamentam a abordagem metodológica deste estudo, mas também norteiam a escolha das estratégias que visam a uma compreensão mais profunda e contextualizada do *em-velho-ser*, criando um diálogo fecundo entre a teoria e a prática investigativa.

3. CAMINHO QUE SE FAZ AO CAMINHAR: MÉTODO E ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Al andar se hace camino
y al volver la vista atrás
se ve la senda que nunca
se ha de volver a pisar.
Caminante, no hay camino,
sino estelas en la mar.
Caminante, son tus huellas
el camino, y nada más;
caminante, no hay camino,
se hace camino al andar...
(Antonio Machado, 1912)⁵.

3.1 Considerações metodológicas

A poesia de Antonio Machado (1912), convida-nos a pensar a pesquisa como um percurso que se constrói no movimento de abertura e interpretação do fenômeno interrogado. Esse gesto fenomenológico reflete o compromisso com a escuta sensível e acolhedora, que permite ao fenômeno desvelar-se em sua singularidade e contexto.

Trata-se de uma pesquisa qualitativa e, como proposição heideggeriana, a metodologia é fenomenológica hermenêutica. Segundo Cardinalli (2011, p. 62, grifo do autor) "para se conhecer uma pessoa específica é necessário aproximar *seus modos singulares de viver* iluminados pela compreensão do ser humano como ser-aí", resguardando a importância de não transformar os existenciais em categorias de análise na busca por compreender os desdobramentos dos modos de existir dos participantes.

Nesse contexto, o cotidiano foi compreendido como o horizonte em que os significados emergem, permitindo a análise das vivências dos participantes enquanto expressões concretas de seus modos de ser-no-mundo. Para isso, a investigação considerou a experiência no contexto existencial, preservando a singularidade e a

⁵ Antonio Machado é um poeta espanhol nasceu em Sevilha, Espanha, em 1875 e faleceu em Collioure, Pirineus orientais, na França, em 1939. A citação, refere-se ao Poema XXIX, "Proverbios y cantares" in Campos de Castilla, de 1912. <http://iesjimenezlozano.centros.educa.jcyl.es/sitio/upload/machado-antonio-poesias-completas.pdf>

abertura constitutiva de cada ser-aí, em consonância com os princípios da fenomenologia hermenêutica.

A abordagem encontra suporte na fenomenologia hermenêutica apresentada por Heidegger (1927/2009), no parágrafo sétimo de *Ser e Tempo*. Nesse ponto, o autor desenvolve um conceito preliminar (*Vorbegriff*) da fenomenologia hermenêutica, articulando, de forma sistemática e rigorosa, suas bases ontológicas- relacionadas ao ser-aí (*Dasein*), e metodológicas, voltadas para o modo de investigação. Heidegger reflete sobre o horizonte de sentido que constitui a existência (*ek-sistire*) do ser-aí, destacando que os existenciais, como estruturas fundamentais do ser, não devem ser tratados como categorias rígidas, mas como referências para uma compreensão situada e concreta da condição fática desse ser (Colpo, 2019).

A fenomenologia hermenêutica proposta nesse contexto é mais do que um método de análise; é um convite para retornar às coisas mesmas, como propôs Husserl, mas agora reinterpretado pela ótica do ser-aí e de sua relação com o mundo. Esse horizonte interpretativo rejeita a tentativa de esgotar os sentidos ou consolidá-los em uma única interpretação inabalável, rompendo com o conceito tradicional de verdade metafísica. Em vez disso, a hermenêutica do ser-aí enfatiza a abertura contínua e situada aos fenômenos, reconhecendo a pluralidade de interpretações que emergem da experiência vivida (Colpo, 2019; Herrmann, 2003).

Com isso, Heidegger oferece um caminho metodológico que orienta esta pesquisa, respeitando tanto a singularidade do fenômeno quanto a sua relação dinâmica com o mundo vivido. Essa perspectiva permite desvelar os significados intrínsecos à existência humana de maneira a preservar sua complexidade e abertura, alinhando-se ao compromisso fenomenológico de acessar o fenômeno em sua concretude (Herrmann, 2003).

Fenômeno advém da palavra grega *phainómenon* e quer dizer “o que-se-mostra”. O conceito de fenômeno, na perspectiva heideggeriana, refere-se ao “o que-se-mostra-a-respeito-de-si-mesmo”, ou seja, aquilo que se desvela diretamente em sua essência. Diferente da aparência [*Schein*], que se mostra de forma ilusória, ocultando o que realmente é, o fenômeno se destaca como um modo positivo e autêntico de manifestação. Heidegger também distingue o fenômeno da aparição [*Erscheinung*], que não é um mostrar-se, mas um “dar notícia de si” [*Sichmelden*] por meio de uma referência que remete a algo além do que se apresenta. Enquanto a aparência constitui uma distorção do fenômeno, e a aparição opera como um indício

referencial, o fenômeno é uma forma única de acessar a verdade do ser, desvelando-o em sua própria condição. Assim, o conceito de fenômeno é central para a fenomenologia e orienta o método hermenêutico, que busca alcançar o ser em sua concretude e singularidade (Herrmann, 2003; Colpo, 2013).

A determinação do conceito formal de fenomenologia inclui, igualmente, a caracterização do significado de *lógos* no contexto dessa abordagem. “Como significado fundamental de *logos*, Heidegger refere o *discurso [Rede]*, e como carácter essencial do discurso indica o tomar-manifesto algo, o fazer ver mostrativo” (Herrmann, 2003, 166).

Dessa forma, Heidegger apresenta o método fenomenológico como "um fazer-ver", que, expressamente, traz à luz aquilo que se mostra a respeito de si mesmo, tal como é. A fenomenologia, portanto, não busca impor interpretações externas, mas revelar os fenômenos em sua autenticidade, desvelando-os a partir de seu próprio aparecer.

Assim, complementa Herrmann (2003),

Fenómeno não significa o objecto temático ele mesmo, mas apenas a maneira como vem ao encontro da investigação e como se lhe apresenta. O *lógos* da *fenomenologia* diz *como* deve ser *investigado* o objecto temático que vem ao nosso encontro no modo do mostrar-se-a-respeito-de-si-mesmo (p.166).

A hermenêutica, como parte essencial da fenomenologia, é descrita como "trabalho de interpretação" e constitui uma atitude metódica fundamental. No entanto, Heidegger enfatiza que essa atitude não é meramente teórica ou reflexiva; é algo que deve ser apreendido por meio do exercício. A hermenêutica, enquanto fenômeno metodológico, é caracterizada por um "abrir-se às coisas mesmas", permitindo que o pesquisador se engaje com os fenômenos tal como eles se mostram.

Como modo de acesso ao fenômeno, Heidegger propõe três encaminhamentos interdependentes: redução fenomenológica, construção fenomenológica e desconstrução fenomenológica (ou des-truição). Esses encaminhamentos não funcionam isoladamente, mas em mútua relação, formando um movimento contínuo no método fenomenológico.

1. Redução Fenomenológica: A redução busca desviar o olhar do ente para o ser, enfatizando a diferença ontológica entre ser e ente. Essa atitude filosófica afasta-se do foco exclusivo no ente temático, voltando-se para o ser do ente, que passa a ser o centro da atenção. A redução, assim, estabelece as

condições para que o ser se torne presente ao olhar de forma temática, enquanto o ente é percebido de modo co-temático.

2. Construção Fenomenológica: Esse encaminhamento é descrito como um movimento de aproximação e desvelamento das estruturas do ser. O olhar fenomenológico, após a redução, aproxima-se do ser com o objetivo de captá-lo compreensivamente, desvendando o que-se-mostra-a-respeito-de-si-mesmo.
3. Desconstrução Fenomenológica (Des-truição): Diferente de uma destruição literal, essa etapa realiza um trabalho crítico, desmontando interpretações históricas que obscurecem os fenômenos. Essa desconstrução possibilita a liberação dos fenômenos de camadas interpretativas que os distorcem, permitindo que sejam vistos em sua autenticidade. Ela acompanha e complementa tanto a redução quanto a construção, atuando como uma crítica contínua no processo fenomenológico.

Esses três encaminhamentos constituem uma dinâmica contínua que orienta o método fenomenológico, sempre buscando revelar os fenômenos em sua essência. A redução abre o caminho para o ser, a construção aprofunda a compreensão das estruturas do ser, e a desconstrução elimina os obstáculos históricos e conceituais que impedem o desvelamento autêntico.

Portanto, a fenomenologia, no pensamento de Heidegger, não é apenas um método técnico, mas um caminho interpretativo que busca compreender os fenômenos humanos a partir de sua relação com o ser. Visa a desvelar o ser tal como ele se manifesta, priorizando o conceito de *aletheia* como desvelamento da verdade. Ao enfatizar a diferença ontológica entre ser e ente e, ao rejeitar explicações reducionistas e representacionistas, a fenomenologia hermenêutica oferece uma abordagem rigorosa e profundamente reflexiva para investigar a existência humana.

Segundo Cardinalli (2015), a pesquisa fenomenológica hermenêutica fundamentada em Heidegger propõe um modelo metodológico que rompe com os pressupostos reducionistas das ciências naturais. Esse modelo valoriza a compreensão do ser humano em sua singularidade, inserido em um contexto histórico, social e relacional, respeitando a complexidade e a profundidade de sua existência. Essa singularidade está vinculada à facticidade e à possibilidade do ser-aí, que se projeta no mundo de maneira única e temporal, elementos essenciais na fenomenologia hermenêutica.

O método fenomenológico hermenêutico rejeita a objetivação característica da ciência moderna, que transforma os fenômenos humanos em objetos mensuráveis e previsíveis. Em vez disso, busca compreender os significados atribuídos pelas pessoas às suas experiências concretas, considerando os horizontes de sentido que moldam essas vivências. No contexto de ser-no-mundo, o ser-aí constitui sua relação com o mundo de maneira íntima, e essa relação não apenas determina, mas constitui como os fenômenos se manifestam.

A distinção entre os níveis ontológico e ôntico, fundamental na fenomenologia hermenêutica, orienta os pesquisadores a considerarem tanto as estruturas fundamentais do ser (historicidade, temporalidade e facticidade) quanto as experiências concretas situadas no horizonte histórico e social de cada indivíduo. O nível ontológico fornece as bases para interpretar o nível ôntico, evidenciando que a compreensão das estruturas essenciais do ser-aí orienta a análise das manifestações concretas de sua existência. Essa abordagem assegura que a pesquisa não imponha categorias generalistas, mas interprete os fenômenos humanos a partir de seus contextos singulares de significado.

Assim, a fenomenologia hermenêutica não se limita a descrever o que é observado, mas busca compreender o modo como as experiências humanas se mostram, revelando os sentidos que elas assumem na trama da vida. Essa trama pode ser compreendida a partir da temporalidade e do caráter projetivo do ser-aí, que estrutura sua história como um desenrolar de possibilidades. Essa proposta não apenas amplia as possibilidades de investigação nas ciências humanas, mas também oferece um caminho ético e reflexivo, que valoriza a singularidade de cada existência e respeita a profundidade do que significa ser humano.

Feitas as considerações metodológicas, neste estudo, desenvolvemos uma pesquisa qualitativa fundamentada integralmente nas proposições heideggerianas, com o objetivo de compreender como é a experiência do em-velho-ser a partir das narrativas de pessoas idosas. De acordo com as indicações de Heidegger nos *Seminários de Zollikon*, compreender uma pessoa requer uma aproximação cuidadosa de seus modos singulares de viver, considerando-os à luz da compreensão do ser humano enquanto ser-aí, ou seja, um ser que existe em relação com o mundo e com os outros. Portanto, nessa perspectiva, é fundamental não reduzir os existenciais heideggerianos em categorias de análise de pesquisa, na tentativa de

compreender as maneiras pelas quais alguém desdobra seu próprio existir (Cardinalli, 2015).

Heidegger (1987/2009) enfatiza a particularidade de certos fenômenos e a impossibilidade de concebê-los como meros objetos: "[...] há coisas que eu não capto se fizer delas objeto de uma representação conceitual. Um medo ou um temor não é um objeto. No máximo posso tematizá-los." (p. 172). Essa perspectiva orienta este estudo, ao reconhecermos que os fenômenos devem ser compreendidos em sua singularidade e em sua relação com o mundo vivido, evitando-se reduzi-los a abstrações ou representações conceituais rígidas.

Os resultados desta pesquisa foram analisados com base em eixos temáticos, definidos a partir das narrativas dos participantes, com o objetivo de acessar os sentidos desvelados nas experiências relatadas. Essa abordagem respeitou a singularidade e a complexidade de cada vivência, reconhecendo a importância de compreender os temas em sua individualidade e, ao mesmo tempo, as inter-relações entre eles. Assim, buscou-se assegurar uma visão integrada, que preserva o entendimento do existir como uma totalidade, em consonância com a noção de ser-no-mundo e o horizonte de significados que o constitui.

3.2 Local de coleta

Toda a coleta de dados foi realizada via internet. Num primeiro momento, foram enviados convites via WhatsApp (Apêndice A) para pessoas próximas à pesquisadora, incluindo amigos e profissionais que pudessem indicar pessoas com o perfil desejado para a pesquisa. Concomitantemente, o convite foi enviado diretamente a pessoas com 60 anos ou mais, conhecidas da pesquisadora, com o objetivo de ampliar o alcance e diversificar o perfil dos participantes.

Aqueles que aceitaram participar entraram em contato para obter mais detalhes da pesquisa e receberam um link de acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (ANEXO A) e ao questionário sociodemográfico, ambos disponibilizados via *Google Forms* (Apêndice B).

Posteriormente, as entrevistas foram realizadas de forma on-line, utilizando a plataforma "Zoom", escolhida por sua funcionalidade e acessibilidade, e de acordo com a disponibilidade dos participantes. As entrevistas foram gravadas em áudio e vídeo para garantir a fidelidade e a preservação dos dados.

3.3 Participantes

Os participantes deste estudo foram selecionados por meio da amostragem proposital, também conhecida como intencional ou deliberada. Nesse tipo de amostragem, o pesquisador tem liberdade para definir os protagonistas que comporão seu estudo. Contudo, essa escolha não se baseia em mera conveniência, mas deve ser "distintamente pensada e apropriada às questões da pesquisa" (Turato, 2010, p. 357). Assim, o critério de seleção esteve diretamente relacionado ao objetivo do estudo, priorizando pessoas idosas com 60 anos ou mais que estivessem dispostas e aceitassem voluntariamente participar da pesquisa.

Entre outubro de 2023 e março de 2024, foram realizados os contatos e as entrevistas com os participantes da pesquisa. Para garantir a confidencialidade e preservar a identidade dos participantes, foram atribuídos nomes fictícios a todos. Dentre as sete pessoas inicialmente indicadas, cinco aceitaram participar: Mara, 60 anos; Gaya, 69 anos; Benta, 69 anos; Noêmia, 79 anos e Tito, 80 anos.

3.4 Cuidados Éticos

Esta pesquisa foi elaborada em conformidade com as Resoluções 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde – CNS (BRASIL, 2012, 2016), que regulamentam a realização de pesquisas com seres humanos. O projeto de pesquisa foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (Conep/PUC-SP), sob o número do parecer 6.330.341, em 28 de setembro de 2023.

Foi utilizado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (ANEXO A), elaborado com base na Resolução do Conselho Federal de Psicologia (CFP) 010/2012 (BRASIL, 2012), que dispõe sobre as diretrizes para a realização de pesquisas em Psicologia envolvendo seres humanos.

Aos participantes, foi informado que a pesquisa apresentava risco baixo de provocar danos imediatos ou tardios. No entanto, caso algum participante se sentisse emocionalmente abalado durante o processo ou em razão de algum relato pessoal, teria o direito de interromper a entrevista a qualquer momento. A pesquisadora se colocou à disposição para oferecer suporte emocional e, caso necessário, realizar os

encaminhamentos apropriados para profissionais especializados.

3.5 Instrumentos de Coleta

3.5.1 Questionário Sociodemográfico *on-line*

Como forma de caracterizar os participantes, foi utilizado um questionário sociodemográfico contendo as seguintes informações: idade, gênero, etnia, nível de instrução, renda familiar mensal, local de residência, estado civil, condições de saúde mental e realização de processo psicoterapêutico. O questionário foi disponibilizado por meio do *Google Forms*, acessível através do link [https://docs.google.com/forms/d/1DwZ-
oa04YwiaRfVu-er_68F6bUXQ64Ae0TQ14prDgUI/edit](https://docs.google.com/forms/d/1DwZ-
oa04YwiaRfVu-er_68F6bUXQ64Ae0TQ14prDgUI/edit), conforme descrito no Apêndice A.

3.5.2 Entrevista Narrativa

A Entrevista narrativa é um instrumento metodológico que permite ao pesquisador aproximar-se da experiência do entrevistado de forma abrangente. Esse método utiliza uma “pergunta gerativa de narrativa que se refere ao tópico de estudo e que tem por finalidade estimular a narrativa principal do entrevistado” (FLICK, 2009, p. 165). Também conhecida como pergunta disparadora, ela deve ser aberta e alinhada ao foco investigativo, com o objetivo de mobilizar o participante a relatar acontecimentos biográficos significativos.

Nesse contexto, a narrativa configura-se como uma comunicação artesanal fundamentada na memória, capaz de construir a tradição e refletir a dimensão prática de uma forma de vida ou experiência vivida. Walter Benjamin (1994, p. 5) reforça essa relação entre narrativa e experiência ao afirmar: “O narrador retira da experiência o que ele conta: sua própria experiência [...] E incorpora as coisas narradas à experiência dos seus ouvintes”.

Essa perspectiva destaca que o ato de narrar, enquanto depoimento, permite ao narrador e ao ouvinte (pesquisador e participante) acessar, elaborar e transmitir experiências relacionadas à temática pesquisada. A narrativa, dessa forma,

transcende o simples relato, tornando-se um espaço de construção de sentido e troca de vivências.

Para a realização das entrevistas, foi utilizado o *Zoom*, uma plataforma digital que possibilita interação em tempo real, além de gravações em áudio e vídeo. No dia e horário pré-agendados, os participantes receberam o link de acesso à plataforma para a entrevista. Cada sessão teve duração média de 40 minutos, iniciando com a pergunta disparadora: *"Me conte a sua experiência de ser uma pessoa com 60+"*. Esse estímulo inicial foi essencial para mobilizar as narrativas biográficas, permitindo um mergulho nas vivências e experiências de cada participante.

3.6 Procedimentos

3.6.1 Procedimento de coleta

Primeiro momento

A coleta de dados teve início com o envio de convites para participação na pesquisa por meio de mensagens via WhatsApp (Apêndice A), direcionadas a pessoas próximas à pesquisadora, incluindo amigos e profissionais que poderiam indicar participantes com o perfil desejado. Concomitantemente, o convite foi enviado diretamente a pessoas com 60 anos ou mais, conhecidas da pesquisadora, com o objetivo de ampliar o alcance e diversificar o perfil dos participantes. Após o envio, a pesquisadora agendou a primeira entrevista com uma participante bastante interessada e engajada no estudo.

Inicialmente, a pesquisadora acreditava que captar participantes seria uma tarefa relativamente simples. No entanto, ao disparar os convites, surgiram respostas variadas que evidenciaram desafios inesperados. Uma colega, por exemplo, respondeu prontamente, sugerindo a possibilidade de alterar o objetivo da pesquisa ou de reformular a expressão "em-velho-ser". Segundo ela, a terminologia gerava desconforto e poderia dificultar a abordagem de potenciais participantes. Ela também mencionou que não se sentia à vontade para convidar outras pessoas, devido ao impacto da expressão utilizada.

Entre os contatos realizados, uma pessoa indicada por um participante que já havia realizado a entrevista desistiu de participar, justificando que preferia não se

envolver. Outra pessoa indicada respondeu ao convite inicial, mas não deu continuidade ao processo e não confirmou sua participação.

Esses desafios levaram a pesquisadora a refletir sobre como as pessoas estavam recebendo e compreendendo o convite para participação. Essa reflexão resultou em um rearranjo cuidadoso na abordagem, com maior atenção ao modo de apresentar a pesquisa e incentivar os potenciais participantes, respeitando os possíveis desconfortos que o tema "envelhecer" poderia suscitar.

Como resultado desse processo de adaptação, mais quatro participantes se apresentaram, permitindo que a pesquisa seguisse seu curso, garantindo a continuidade e o alcance dos objetivos propostos.

Segundo momento

Após manifestarem interesse em participar, as pessoas foram contatadas por meio de ligação de áudio via *WhatsApp*. Durante o contato, a pesquisadora apresentou os objetivos do estudo, os passos da pesquisa e os termos do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Após a aceitação do convite, foi realizado o agendamento da entrevista, e os participantes receberam um link para acessar o questionário sociodemográfico (Apêndice B) e o TCLE (Anexo B) (ambos disponibilizados na plataforma *Google Forms*). Ao final, os participantes confirmaram o preenchimento do questionário e o aceite do TCLE por mensagem, sinalizando sua concordância com os termos e sua disponibilidade para a entrevista.

Terceiro momento

No dia e horário previamente agendados, os participantes receberam um link de acesso à plataforma Zoom para a realização da entrevista narrativa. A pesquisadora novamente pediu permissão para gravar a entrevista. Os participantes foram convidados a narrar suas experiências de envelhecer e de serem considerados idosos, a partir da pergunta disparadora: *Me conte a sua experiência de ser uma pessoa com 60+*. A pesquisadora buscou criar um espaço acolhedor no ambiente virtual, possibilitando aos participantes compartilharem suas vivências de forma livre e reflexiva.

Ao final da entrevista, foi informado aos participantes que a pesquisadora entraria em contato, após a conclusão da pesquisa, para apresentar os resultados do estudo, reafirmando o compromisso com o retorno dos achados. As entrevistas realizadas foram gravadas em áudio e vídeo e, posteriormente, transcritas, com o objetivo de transformar o discurso oral em texto escrito para que fossem analisadas posteriormente fundamentada na fenomenologia hermenêutica.

3.6.2 Procedimento de análise

O procedimento de análise dos dados teve como objetivo responder à pergunta inicial da pesquisa: de que modo a pessoa idosa (60+) experiencia o em-velho-ser? Para isso, as entrevistas narrativas foram analisadas e interpretadas com o intuito de compreender as vivências e os significados atribuídos, pelas pessoas com 60 anos ou mais, à experiência da velhice, tal como expressas em suas narrativas.

O primeiro passo da análise consistiu na leitura e escuta atenta e reiterada do material coletado, com o objetivo de estabelecer uma maior proximidade com as narrativas dos participantes. Durante essa etapa, buscou-se identificar temas emergentes que refletissem aspectos centrais sobre como cada participante vivencia o processo de envelhecer. Esses temas foram selecionados com base em sua recorrência, significado e alinhamento com a pergunta de pesquisa.

Os temas destacados foram organizados em agrupamentos temáticos, considerando as expressões dos participantes sobre o modo como vivenciam a experiência de ser idoso. Nesse sentido, é importante ressaltar que, conforme aponta Cardinalli (2016, p. 102), “tanto os temas presentes em cada agrupamento temático como os próprios agrupamentos temáticos são interdependentes e estão intimamente imbricados na experiência do participante”. Esses agrupamentos constituíram uma base interpretativa inicial, a partir da qual foram definidos os eixos de análise, que sintetizam os significados mais amplos e estruturantes das narrativas.

Posteriormente, foi realizada uma nova leitura do material coletado, com o objetivo de estabelecer um diálogo com o referencial heideggeriano. Essa etapa buscou aprofundar a compreensão da experiência do envelhecer a partir dos existenciais, permitindo uma interpretação mais rica e fundamentada.

4. CINCO VOZES DO *EM-VELHO-SER*

Neste capítulo, será apresentada uma síntese das cinco entrevistas realizadas, juntamente com a caracterização dos participantes, organizada em formato de tabela com base no questionário sociodemográfico. Ressalta-se que os nomes utilizados para os participantes são fictícios, com o objetivo de resguardar a identidade e a privacidade dos entrevistados.

4.1 Caracterização dos Participantes

Para complementar a caracterização dos participantes, além das entrevistas narrativas, foi utilizado um questionário sociodemográfico. Esse instrumento coletou informações sobre idade, gênero, etnia, nível de instrução, renda familiar, local de residência, estado civil, condições gerais de saúde, saúde mental, tratamentos médicos e a realização de processos psicoterapêuticos. O questionário, disponibilizado por meio do Google Forms (Apêndice A), teve suas respostas organizadas nas duas tabelas a seguir:

Tabela 2– Informações sócio-demográficas dos participantes

Nome	Idade	Estado civil	Localidade	Escolaridade	Profissão	Renda mensal
Mara	60	Casada	São Paulo - SP	Graduação	Secretária	5 a 10 salários mínimos
Gaya	69	Solteira	Nova Friburgo - RJ	Pós graduação	Aposentada	3 a 5 salários mínimos
Benta	69	Divorciada	São Paulo - SP	Pós graduação	Assistente remota	Até 3 salários mínimos
Noêmia	79	Viúva/ relacionamento estável	São Carlos - SP	Magistério	Aposentada	3 a 5 salários mínimos
Tito	80	Divorciada	São Paulo - SP	Ensino médio incompleto	Design gráfico	3 a 5 salários mínimos

Fonte: elaborada pela autora (2024).

Tabela 2A – Informações sociodemográficas dos participantes

Nome	Moradia/ nº pessoas	Saúde geral/ mental	Tratamento médico	Acompanhamento psiquiátrico	Acompanhamento psicológico
Mara	Casa própria/ 2	Muito boa	Osteoporose	Não	Não
Gaya	Casa própria/ 1	Boa	Meningioma (região occipital)	Não	Não
Benta	Casa cedida/ 2	Boa	Câncer mama	Sim	Sim
Noêmia	Casa própria/ 1	Boa	DCNT ⁶ / Insônia	Sim	Não
Tito	Casa própria/ 3	Regular	DCNT	Não	Não

Fonte: elaborada pela autora (2024).

4.2 Síntese das entrevistas

As informações apresentadas a seguir foram extraídas das entrevistas narrativas e complementadas pelas informações obtidas nos questionários sociodemográficos.

Mara, 60 anos, casada, residente em São Paulo (capital) com o esposo. Possui formação superior em Secretariado Executivo, continua profissionalmente ativa em um cargo administrativo com renda salarial mensal de 5 a 10 salários mínimos. Declara que a sua saúde em geral é muito boa, faz tratamento preventivo para osteoporose.

Sua vida é marcada por uma rotina equilibrada entre trabalho, família e autocuidado. Mara é avó de dois netos, com um terceiro a caminho, e destaca que eles são sua principal motivação para manter-se saudável e prolongar sua qualidade de vida. Para ela, o vínculo com os netos é fonte de alegria e propósito, influenciando diretamente suas decisões sobre saúde e bem-estar.

Durante a entrevista, Mara compartilhou que iniciou um processo de autocuidado mais intenso aos 50 anos, após perceber mudanças corporais e de saúde, como dores nas costas e dificuldades para emagrecer. Desde então, ela

⁶ As Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), caracterizadas principalmente pelas doenças cardiovasculares, doenças respiratórias crônicas, neoplasias e diabetes mellitus, e as causas externas, tais como os acidentes e as violências. <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/svsa/vigilancia-de-doencas-cronicas-nao-transmissiveis/vigilancia-das-dant>

passou a priorizar uma alimentação saudável, exercícios físicos e uma rotina de sono adequada. Além disso, Mara revelou que lê frequentemente livros sobre saúde e bem-estar, considerando-se uma pessoa curiosa e interessada em buscar informações que contribuam para sua qualidade de vida e envelhecimento saudável. A leitura, para ela, é uma forma de ampliar o conhecimento e implementar práticas que promovam sua longevidade.

Mara reflete sobre o envelhecimento de forma positiva, destacando que se sente mais tranquila e em paz consigo mesma aos 60 anos do que em fases anteriores da vida. Embora reconheça as mudanças corporais e os desafios da idade, ela considera o envelhecer como um processo de aprendizado, no qual passou a valorizar o essencial, deixando de lado preocupações superficiais. Segundo Mara, "envelhecer é como se preparar para o deserto": um processo que exige planejamento, autocuidado e resiliência para enfrentar as adversidades com leveza e autonomia.

No ambiente profissional, Mara percebe que sua idade traz um senso de respeito e cuidado por parte dos colegas. No entanto, ela se mantém ativa e desempenha as mesmas funções de antes, sem sentir-se limitada pela idade. Em suas relações familiares, Mara exerce um papel de equilíbrio e apoio, mas demonstra uma perspectiva clara sobre limites: acredita que cada pessoa deve ser responsável por seus próprios cuidados, evitando se sobrecarregar desnecessariamente.

Para o futuro, Mara tem como principal projeto acompanhar o crescimento dos netos e desfrutar da convivência com eles pelo máximo de tempo possível. Envelhecer, para ela, é um convite à valorização da vida, ao autocuidado e à gentileza consigo mesma e com os outros.

Gaya, 69 anos, é solteira, reside na zona rural de Nova Friburgo, Rio de Janeiro, em uma pequena chácara cercada de natureza e tranquilidade. Mãe de dois filhos e avó de dois netos, ela se descreve como uma mulher ativa e autônoma, que busca equilibrar suas responsabilidades familiares com momentos de introspecção e cuidado próprio. Com uma história de vida marcada por desafios e conquistas, ela expressa resiliência e determinação em sua forma de lidar com o envelhecimento.

Mesmo enfrentando problemas de saúde, como um meningioma na região occipital, Gaya opta por tratamentos alternativos e evita intervenções invasivas. Ela relata encontrar no canabidiol um alívio significativo para suas condições físicas e

emocionais, destacando sua visão crítica e bem-humorada sobre as possibilidades e restrições associadas ao envelhecimento.

Gaya é engajada na vida familiar e comunitária, participando ativamente de momentos importantes, como alfabetização e celebrações de seus netos, e oferecendo apoio emocional e prático aos filhos. Apesar de morar sozinha, ela valoriza suas amizades e conta com o carinho de pessoas próximas, que frequentemente a visitam.

Ela vive intensamente reflexões profundas sobre questões sociais e pessoais, abordando temas como diversidade, preconceitos estruturais e a desconstrução de paradigmas geracionais. Com um histórico de engajamento em causas sociais e políticas, incluindo seu trabalho na área da saúde da família, ela mantém um espírito inquieto e crítico, participando ativamente de debates e iniciativas que considera essenciais, como a legalização da maconha e a promoção da liberdade na velhice.

Gaya busca significado e alegria nas pequenas coisas, desde a convivência com seu gato idoso até momentos de lazer e leitura. Ela enxerga o envelhecer como um processo de aceitação, aprendizado e reconstrução, reafirmando sua autonomia e desejo de viver plenamente, respeitando seus limites e escolhas.

Benta, 69 anos, é divorciada, tem pós-graduação e reside na praia há aproximadamente um ano, em companhia de sua mãe de 90 anos. Por viver com a mãe, ambas se tornaram o centro de uma família grande e muito unida. Disse se sentir feliz em poder estar mais próxima dos irmãos e parentes e que, por essa convivência mais próxima, envelhecer junto com seus irmãos, filhos, netos e amigos torna sua experiência leve e repleta de significados.

Apesar de estar próxima dos 70 anos, Benta afirma que não se sente velha. Seu espírito jovial e engajado é alimentado por uma vida social ativa e um trabalho remoto que realiza como assistente administrativa, mesmo após sua aposentadoria oficial em 1998.

Benta acredita que sua convivência com pessoas mais jovens ao longo da vida contribuiu para sua vitalidade. Ela encara o envelhecimento como um processo natural e tranquilo, fortemente influenciado pelo exemplo de sua mãe, que, aos 90 anos, permanece independente e ativa- “ela cozinha todos os dias”. Sua convivência com os netos e familiares é uma fonte de alegria, especialmente durante os encontros familiares frequentes que geram memórias felizes e reforçam os laços e as diferenças.

Apesar de já ter enfrentado momentos desafiadores e dolorosos, como o divórcio, um diagnóstico de câncer na velhice e a experiência do isolamento durante a pandemia de Covid-19, Benta reconhece o papel fundamental de sua rede de apoio emocional e financeira, formada por familiares e amigos, para enfrentar essas adversidades. Ela acredita que esses fatos marcantes e o apoio que teve fortaleceu seu olhar positivo sobre a vida e sobre o envelhecer.

Benta conta que compartilhou com a família seu maior desejo: realizar uma viagem de cruzeiro com os familiares, para que possam desfrutar juntos de dias agradáveis e em comunhão. Para ela, o envelhecer é uma fase marcada pela liberdade de pensar mais em si mesma e pela busca de diversão e leveza com a vida. Mais do que um sonho pessoal, essa viagem representa a continuidade do legado de seu pai, que sempre valorizou a união familiar e o estar-junto como parte essencial da existência. Ela vê a importância de rir e aproveitar a vida em companhia daqueles que ama, demonstrando gratidão por sua saúde e pela jornada que percorreu, enquanto mantém vivo o ensinamento paterno de que a força dos laços é um bem a ser cultivado.

Noêmia, uma mulher de 79 anos, viúva e, atualmente, em um relacionamento sério com o “Baiano” (apelido dele). É uma mulher elegante, atenta e tem uma energia contagiante e visão positiva de vida. Para ela, o envelhecimento é uma etapa repleta de aprendizados e transformações, que merece ser vivida com alegria e gratidão. Noêmia valoriza o presente e acredita que cada fase da vida possui sua própria beleza, encarando o processo de envelhecer com leveza, cuidado e sabedoria.

Atualmente, ela mantém uma vida social ativa, gosta de sair, viajar e participar de atividades que a conectem com outras pessoas. Sua relação com o companheiro é marcada por companheirismo e cuidado mútuo. Apesar de enfrentarem limitações físicas, como dificuldades decorrentes da idade, eles encontram formas de aproveitar a vida juntos, valorizando as pequenas e grandes alegrias.

Noêmia vive uma relação de aprendizado contínuo com sua filha, permeada por momentos de desafios e superações. Ela reflete que o amadurecimento se dá “tanto pelo amor quanto pela dor” e se alegra ao observar os passos positivos da filha em direção a uma vida mais equilibrada. No entanto, a relação com o neto é limitada, devido à guarda paterna que, de certa forma, restringe o contato do menino com a família materna. Em meio a essas complexidades, a trajetória de Noêmia é marcada

por sua resiliência e capacidade de adaptação, características que foram essenciais para enfrentar os desafios impostos pelas dificuldades familiares e pelos problemas de saúde.

Com uma mente aberta e curiosa, Noêmia adora aprender, assistir a filmes, ouvir música, tocar violão e fazer crochê. Ela se dedica a cuidar de si mesma, observando atentamente seu corpo e sua saúde, o que a mantém ativa e saudável. Para ela, o segredo de um envelhecimento bem-sucedido é o equilíbrio entre cuidar de si e aproveitar a vida ao máximo.

Ao final da entrevista, Noêmia deixa como mensagem a importância de viver o momento presente, cultivar a felicidade, valorizar as amizades e aproveitar as coisas boas da vida, pois, para ela, o tempo é agora. Ela acredita que cada pessoa deve cuidar de si mesma, reconhecendo que, em cada etapa da jornada da vida, há espaço para novas descobertas, aprendizados e formas diferentes de se reinventar.

Tito, aos 80 anos, prestes a completar 81 no momento da entrevista, possui uma trajetória marcada por trabalho árduo e determinação. Nascido na Bahia, migrou para São Paulo aos dois anos de idade e começou a trabalhar aos 13 anos, com autorização judicial, como auxiliar interno, no jornal Folha de São Paulo. Durante cinco anos, adquiriu experiência no setor editorial, tendo como chefe Edmundo Monteiro.

Posteriormente, Tito explorou outras áreas. Em Barueri, abriu uma funerária em sociedade com o cunhado, que, apesar dos esforços, acabou sendo encerrada porque “ninguém morria lá”. Descreve essa experiência com leveza e aprendizado, mesmo não tendo dado certo. Retornando a São Paulo, Tito encontrou estabilidade trabalhando na Alcântara Machado, onde permaneceu por 20 anos, sendo muito respeitado pela dedicação e pelo desempenho. Após seu desligamento, teve a oportunidade de atuar como prestador de serviços terceirizado, investindo em equipamentos e atendendo à empresa, o que lhe permitiu consolidar sua independência financeira e profissional.

Tito aposentou-se por volta dos 68 anos, o que marcou uma grande mudança em sua rotina. Após décadas de trabalho intenso, com jornadas que começavam às 7h da manhã e só terminavam à noite, precisou se adaptar a um ritmo de vida mais tranquilo, focado no ambiente doméstico e em atividades mais flexíveis. Essa transição representou um desafio para ele, que sempre foi muito ativo e acostumado ao dinamismo da vida profissional.

Tito conquistou uma vida confortável, com um apartamento na cidade, uma casa na praia e um sítio no interior, próximo a São Paulo, onde gosta de passar a maioria dos finais de semana, cozinhando, recebendo amigos, descansando e apreciando a tranquilidade do campo.

Ele reflete a diferença de passar os dias ocupados para, agora, ter mais flexibilidade, mas sem perder a disposição para se manter ativo. Ele é independente em suas tarefas cotidianas, dirige com responsabilidade, gosta de cozinhar pratos típicos baianos e permanece engajado em atividades que mantêm sua energia e independência.

Como avô e bisavô, Tito tem quatro bisnetos e um forte vínculo com a família, embora reconheça que as relações nem sempre são simples. Relata que o mundo mudou muito nesses últimos 50 anos e o quão necessário e importante é tentar compreender, se informar e dialogar sobre as questões do mundo contemporâneo. Para Tito, envelhecer é um processo que exige resiliência, mas também é uma oportunidade de aprendizado constante e de valorização das pequenas coisas da vida.

Tito descreve-se como uma pessoa ativa e pragmática, com sonhos voltados para o essencial, como ver sua filha Dora formada e acompanhar o desenvolvimento de seus descendentes e bisnetos pelo máximo de tempo possível. Ele encara o envelhecimento com serenidade. Embora reconheça a inevitabilidade da morte, alimenta o desejo de conhecer seus tataranetos, considerando que sua bisneta já tem 15 anos e que sua mãe viveu até os 94, o que lhe dá uma perspectiva otimista sobre o futuro.

5. RESULTADOS E ANÁLISE DAS ENTREVISTAS

Após a síntese das entrevistas dos cinco participantes, iniciou-se a análise dos resultados. A partir da compreensão da pesquisadora e dos conteúdos trazidos pelos participantes em relação à proposta do estudo, buscou-se identificar temas que evidenciam os sentidos da experiência do em-velho-ser. Esses temas foram selecionados não pela frequência com que apareceram ou por serem comuns a todos, mas pela relevância em promover reflexões e aprofundar a compreensão dos aspectos únicos de cada narrativa.

É importante destacar que a maioria dos temas esteve presente nas falas de diferentes participantes, ainda que cada um tenha contribuído com perspectivas singulares. Além disso, os temas identificados e os agrupamentos temáticos demonstram uma relação de interdependência, refletindo a complexidade da experiência de cada participante. Essa relação será abordada ao longo da análise e discussão dos resultados.

Os eixos de análise utilizados foram organizados em torno dos agrupamentos temáticos. Essa sistematização seguiu critérios que permitiram delimitar cada eixo de forma clara, preservando a riqueza e a individualidade das experiências narradas.

Ressalta-se que os as falas dos participantes são apresentadas em uma fonte diferenciada (Times New Roman), com o objetivo de destacar suas vozes de forma clara e evidenciar as singularidades de suas narrativas, diferenciando-as das citações teóricas que fundamentam a discussão. Essa escolha estilística tem como propósito reforçar a centralidade dos relatos na compreensão do fenômeno estudado, valorizando a subjetividade de cada experiência.

Eixo Temático 1: A Percepção de Si no Processo de Envelhecer

A percepção de si no processo de envelhecer é compreendida como um fenômeno multifacetado, que envolve sentimentos de negação e aceitação da velhice, reconhecimento da idade sem necessariamente internalizar o "ser velho" e comparações entre passado e presente. Essas experiências destacam a capacidade de adaptação às transformações do tempo, preservando a identidade e valorizando as vivências acumuladas.

Mara

Mara reflete sobre sua experiência de envelhecer com aceitação gradual, destacando o impacto positivo do cuidado preventivo e do trabalho contínuo em sua percepção de si:

Mara: *"Quando eu fiz 60, não achei que foi assim tão perceptível do que foi quando eu fiz 50. [...] Eu também me sinto mais tranquila, é engraçado, né? Mas eu me sinto mais tranquila."*

Além disso, Mara reforça a relevância do trabalho como elemento central na sua sensação de utilidade e bem-estar:

Mara: *"Não sei se é porque eu também estou trabalhando, me sinto assim útil, né? [...] Estou me sentindo super bem. Nem a idade para mim está pesando, não."*

A fala de Mara evidencia como o trabalho reforça sua sensação de utilidade e bem-estar, mitigando os impactos da idade e promovendo uma percepção positiva do envelhecimento.

Gaya

Com humor e autenticidade, Gaya descreve o envelhecimento como um processo de descobertas e ajustes, utilizando o termo "envelhecete" para definir sua vivência:

Gaya: *"Bom, enquanto envelhecete, eu faço muitas coisas escondidas dos meus filhos. [...] Mas eu subo, isso eu não conto pra eles. Envelhecete é terrível, é pior que adolescente. Tô me descobrindo, né? Tô me descobrindo velha."*

A fala de Gaya reflete uma abordagem leve e bem-humorada ao envelhecimento, comparando o processo de "descobrir-se envelhecete" à adolescência, como um período de ajustes e descobertas, enquanto reafirma sua autonomia e ressignifica os desafios impostos pela idade. A ressignificação do corpo também aparece em suas reflexões:

Gaya: *"Às vezes é engraçado, às vezes difícil. A textura da pele, as manchas... Tudo, né?"*

Esses trechos reforçam a ideia de que o envelhecimento envolve um diálogo constante entre o corpo físico e a identidade emocional, apontada por Lopes *et al.* (2020).

Benta

Para Benta, o envelhecimento é vivido com um senso subjetivo de juventude, mesmo diante das mudanças físicas:

Benta: *"Eu não me sinto velha, sabe? [...] Vou fazer 70 anos agora em maio, eu sei, meu corpo fala que eu já não sou mais uma mocinha, mas eu não tenho essa sensação de envelhecimento. Parece que eu ainda posso tudo."*

A fala de Benta revela uma desconexão entre a idade cronológica e sua percepção subjetiva de si mesma, evidenciando como ela ressignifica o envelhecimento ao preservar uma sensação interna de juventude e vitalidade, mesmo reconhecendo as limitações físicas impostas pelo tempo.

Além disso, Benta destaca a importância das relações intergeracionais e do trabalho no fortalecimento de sua percepção de si:

Benta: *"Sempre trabalhei com pessoas mais jovens que eu. [...] Nunca me trataram como uma velha, [...] eu sempre fui muito empolgada, punha a mão na massa. Então talvez isso tenha me ajudado."*

Benta destaca o impacto positivo da convivência intergeracional e do trabalho ativo na manutenção de sua vitalidade e sensação de pertencimento, reforçando uma identidade dinâmica e resiliente.

Noêmia

Noêmia reflete sobre as mudanças físicas trazidas pelo tempo com tranquilidade, destacando sua aceitação das limitações:

Noêmia: *"Olha, depois dos 60, até que não muito. Depois dos 70, a gente já percebe, assim, algumas limitações. Por exemplo? Você já não carrega peso com a mesma facilidade..., mas eu levo isso daí na boa."*

Noêmia reconhece as limitações físicas trazidas pelo envelhecimento após os 70 anos, mas demonstra uma atitude de aceitação serena, encarando essas mudanças como parte natural do processo de envelhecer. Além disso, Noêmia enfatiza um amadurecimento emocional significativo:

Noêmia: *"Eu sempre fui uma pessoa muito dócil [...], mas agora, se eu perceber que tem uma certa exploração, não tem dúvida que eu corto. [...] Se não, você vai ser sempre o que os outros querem, e não o que você quer."*

Noêmia aprendeu a estabelecer limites, priorizando suas próprias necessidades e reforçando sua capacidade de autocuidado e valorização pessoal.

Tito

Tito reconhece as limitações trazidas pela idade, mas mantém uma perspectiva positiva e ativa:

Tito: *“Eu tenho 80 anos. O mês que vem eu faço 81 anos, dia 28. [...] Saúde nessa idade é um vai e vem, né? Um dia você amanhece bem, outro dia você amanhece mais ou menos. Mas eu estou tocando o barco da vida.”*

A fala de Tito reflete a tentativa de resistir aos estigmas sociais associados ao envelhecimento, destacando o esforço para preservar uma identidade ativa e positiva. Tito também aborda as mudanças culturais e sociais e seu impacto na autopercepção:

Tito: *“Eu fico imaginando, meu Deus do céu, como será que vai ser daqui 20 anos? [...] É muita mudança todo dia.”*

Essas reflexões mostram um esforço para adaptar-se ao presente, reforçando sua conexão com o mundo e sua identidade em transformação.

A percepção de si no processo de envelhecer é um fenômeno multifacetado, envolvendo sentimentos de aceitação e negação da velhice, reconhecimento da idade sem internalizar o "ser velho" e a valorização das experiências acumuladas. Um elemento central que emerge das narrativas dos participantes é a importância das relações intergeracionais, especialmente a convivência com os netos, como um pilar para a ressignificação da identidade, a manutenção da vitalidade e o fortalecimento do propósito de vida.

Os netos, em particular, são apresentados como uma fonte de motivação e alegria. Griffa e Moreno (2012) destacam o papel dos avós como uma "segunda linha de segurança", promovendo a transmissão de valores e a consolidação dos laços familiares. Sousa e Vicente (2022) ressaltam que as conexões intergeracionais oferecem suporte emocional e ajudam a preservar a identidade dos idosos. Essas perspectivas estão evidentes nas falas de **Mara** que encontra nos netos um estímulo para se cuidar: "Ah, e tem um netinho pra chegar em março. E, ó, eu vou te falar, são eles que me fazem querer viver mais. Então, assim, é por causa deles que eu me cuido. Porque eu falei que quero ter essa companhia deles por mais tempo que eu puder."

Além disso, Lopes *et al.* (2020) apontam que a convivência intergeracional pode ser um antídoto contra o isolamento social, promovendo uma velhice mais ativa e significativa. Essa ideia é reforçada por **Benta**, que afirma que o trabalho com pessoas mais jovens contribuiu para sua sensação de juventude: "Sempre trabalhei com pessoas

mais jovens que eu. [...] Nunca me trataram como uma velha, [...] eu sempre fui muito empolgada, punha a mão na massa. Então talvez isso tenha me ajudado." Já Tito expressa seu desejo de acompanhar as gerações futuras, incluindo a expectativa de conhecer seus tataranetos, mostrando como essas conexões funcionam como um elo entre o passado, o presente e o futuro.

O papel dos netos não é apenas emocional, mas também contribui para a ressignificação das relações familiares. **Gaya** destaca a importância do vínculo com sua neta, enquanto reflete sobre os desafios e as responsabilidades do cuidar.

Gaya: *"Eu adoro minha neta. [...] Ela está com sete anos, se alfabetizou agora. E aí, olha só que bacana. Ela me chama para entregar o livro da alfabetização. Despenco para Niterói pra isso."* Embora Gaya também enfrente sobrecarga em seu papel de cuidadora, ela valoriza esses momentos como fonte de conexão e sentido.

Essa perspectiva de ressignificação, que se estende a outras relações intergeracionais, também é descrita por Maximiano-Barreto *et al.* (2019), que destacam o humor e a leveza como estratégias para lidar com as transformações do envelhecimento. Isso é exemplificado por Gaya, que reflete sobre suas experiências com um tom espirituoso:

Gaya: *"Bom, enquanto envelhecendo, eu faço muitas coisas escondidas dos meus filhos. [...] Tô me descobrindo velha."*

Portanto, as narrativas dos participantes mostram que a intergeracionalidade é um eixo essencial na vivência do envelhecimento, especialmente na relação com os netos. Esses laços oferecem suporte emocional, reforçam o senso de pertencimento e ajudam os idosos a ressignificar sua identidade e propósito. As falas de Mara, Benta, Gaya e Tito convergem com os achados de De Campos Moreira *et al.* (2021), Sousa e Vicente (2022), Lopes *et al.* (2020) e Griffa e Moreno (2012), revelando que as conexões intergeracionais não apenas favorecem o envelhecimento ativo, mas também funcionam como um elo de continuidade entre gerações. Assim, o envelhecer é vivenciado como um processo dinâmico, em que a convivência com os netos se torna uma ponte para a vitalidade, a construção de significados e um legado.

Eixo Temático 2: Mudanças Corporais e Saúde no Envelhecimento

O envelhecimento é um processo marcado por transformações físicas, que requerem adaptações e ações de cuidado para preservar a saúde e a autonomia. Os

relatos dos participantes evidenciam como as mudanças corporais impactam suas vidas, destacando tanto os desafios enfrentados quanto as estratégias adotadas para enfrentá-los de forma ativa e resiliente.

Essas vivências dialogam diretamente com os achados de Lopes *et al.* (2020), que destacam a tríade velhice-saúde-doença como um dos elementos centrais na experiência do envelhecimento. Segundo os autores, as transformações físicas, embora inevitáveis, não devem ser vistas exclusivamente como uma perda, mas como oportunidades para ressignificar a relação com o corpo e a saúde. Essa abordagem é complementada por Dardengo e Mafra (2018), que enfatizam a importância do autocuidado na manutenção da qualidade de vida durante a velhice, ressaltando o papel ativo dos idosos em moldar sua experiência de envelhecimento.

Mara

Para ela as mudanças corporais são percebidas como um sinal da necessidade de maior atenção à saúde. Ela relata a dificuldade em emagrecer e a importância de hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada, exercícios e um bom sono:

Mara: *“Nossa, hoje é muito difícil eu emagrecer, né? Eu tenho que correr muito pra não engordar. [...] Eu comecei a cuidar mais da saúde depois dos 50. Então, eu cuido em termos de alimentação, em termos de exercício físico. E agora eu entendi a importância do sono.”*

Além disso, Mara reconhece como o condicionamento físico se altera ao longo do tempo:

Mara: *“Eu percebi que, se você não faz exercício físico, você vai descer uma escada e já fica meio bamba. [...] Antes eu tirava de letra, agora não tiro mais.”*

Sua maior preocupação está ligada à possibilidade de perder a autonomia:

Mara: *“Eu morro de medo de ficar, assim, dependente de alguém pra alguma coisa.”*

As falas apontam o autocuidado como uma prática essencial para preservar a autonomia na velhice. Além disso, ela deixa explícito que tem medo de perder a independência, o que reflete a preocupação com as limitações impostas pelo envelhecimento.

Gaya

Gaya relata sua vivência com o meningioma, uma condição que impacta diretamente sua rotina:

Gaya: *“Descobri há um ano que tenho um meningioma muito grande na região occipital [...] às vezes eu sinto tontura. [...] Eu sou SUS-dependente, não tenho plano de saúde. [...] Eu não quero fazer cirurgia, sabe essas coisas?”*

Apesar dos desafios, ela busca estratégias alternativas de cuidado, como o uso de óleo de maconha, e valoriza sua autonomia nas escolhas terapêuticas:

Gaya: *“Estou tratando agora com óleo de maconha. [...] Eu acho que melhorei muito, até do meningioma.”*

Gaya destaca sua busca por estratégias alternativas de cuidado, demonstrando uma postura ativa e autônoma frente aos desafios de saúde. Ela também reconhece as limitações físicas impostas pelo envelhecimento:

Gaya: *“Eu não estou fazendo hidroginástica, nem trabalho de consciência corporal por conta do meu estado físico mesmo. [...] Eu acho que isso faz parte de envelhecer.”*

Seus depoimentos ilustram tanto as dificuldades de saúde quanto a resiliência em adaptar-se às circunstâncias.

Benta

Para Benta, o cuidado com a saúde é uma prioridade, especialmente após ter enfrentado doenças graves:

Benta: *“Nada me deixou mais preocupada, a não ser a saúde mesmo, né? Que a gente precisa cuidar.”*

Ela compartilha sua experiência com o câncer e a COVID-19, destacando a importância de uma rede de apoio:

Benta: *“Eu tive câncer, mas acabei passando pela doença de uma maneira que só me surpreendeu, porque eu estava bem amparada. [...] Acho que pior ainda foi quando peguei COVID antes da vacina, fiquei muito sozinha e com medo de morrer.”*

Benta reflete sobre suas experiências marcantes com a saúde, destacando como o apoio social foi crucial durante o enfrentamento do câncer. No entanto, ela destacou o impacto emocional negativo da solidão e do medo durante a COVID-19, revelando a importância das redes de suporte para lidar com os desafios da saúde na velhice.

Noêmia

Noêmia descreve pequenos cuidados diários e a fisioterapia como formas de lidar com as alterações corporais:

Noêmia: *“Sem ser essas coisas normais que a gente tem, ou não dorme bem, ou tem que fazer uma fisioterapia por algum problema pequeno... Tô fazendo agora. Tem lá, os dedinhos tão entortando. Normal da idade.”*

Sua postura é marcada pela observação do próprio corpo e uma atitude preventiva:

Noêmia: *“Qualquer sinal que seu corpo der, você tem que prestar atenção. Se eu estou vendo que uma coisa não tá dando, eu vou ver o porquê. [...] Tenho que usar (o plano de saúde), se precisar de remédio, tomo. Se não gostar de mim, quem vai gostar?”*

Sua fala destaca a importância de estar atento aos sinais do próprio corpo e de agir prontamente para preservar o bem-estar, reforçando a ideia de que o autocuidado é uma expressão de valorização pessoal.

Tito

Tito encara as oscilações na saúde com serenidade, adaptando sua rotina para evitar riscos desnecessários:

Tito: *“Um dia você amanhece bem, outro dia você amanhece mais ou menos. [...] Mas eu sou bem consciente, tranquilo. Nada de correria. [...] Eu não tomo muita, raramente.”*

Ele também se esforça para manter-se ativo física e mentalmente, destacando suas atividades diárias:

Tito: *“Eu cozinho, eu sou ativo. Então, eu tenho sempre alguma coisa pra fazer. [...] Eu procuro ler, porque pelo menos me ajuda em alguma coisa.”*

Tito destaca sua busca por manter-se ativo física e mentalmente, ressaltando o papel das atividades cotidianas, como cozinhar e ler, na preservação de sua vitalidade e bem-estar. Sua fala evidencia a importância de um estilo de vida ativo como estratégia para enfrentar as limitações do envelhecimento,

Os relatos dos participantes evidenciam que as mudanças corporais e os desafios de saúde são vivenciados de forma única, mas frequentemente com resiliência, adaptabilidade e um foco no autocuidado. Essas vivências reforçam a abordagem de Lopes *et al.* (2020), que descrevem a tríade velhice-saúde-doença como central no processo de envelhecimento, bem como as contribuições de Sousa e Vicente (2022) sobre o papel das estratégias preventivas e do suporte social. Assim, o envelhecimento se apresenta não apenas como um período de enfrentamento das limitações físicas, mas como uma etapa de ressignificação do corpo e da relação consigo mesmo.

A correlação entre o eixo temático 2 - Mudanças corporais e saúde no envelhecimento com a revisão de literatura reforça a centralidade do autocuidado e da ressignificação da saúde no processo de envelhecimento. A fala de Noêmia, que ressalta a importância de estar atenta aos sinais do próprio corpo e agir prontamente, está alinhada ao que Lopes *et al.* (2020) descrevem como a tríade "velhice-saúde-doença". Esse conceito aborda a interação entre as limitações físicas, os cuidados preventivos e a aceitação das transformações do corpo, evidenciando que o envelhecimento pode ser vivenciado de maneira equilibrada e positiva quando há atenção à saúde.

Sousa e Vicente (2022) complementam essa perspectiva ao apontar que o autocuidado no envelhecimento não é apenas uma prática de preservação da saúde física, mas também uma forma de ressignificar o corpo e enfrentar as mudanças com autonomia e proatividade. Essa abordagem está refletida não apenas na fala de Noêmia, mas também nas narrativas de outros participantes que, ao adotarem estratégias de cuidado, buscam preservar sua autonomia e qualidade de vida.

Além disso, as experiências compartilhadas por Gaya e Benta reforçam o que Sousa e Vicente (2022) destacam sobre a importância de redes de apoio emocional e social no enfrentamento de condições de saúde desafiadoras. Gaya menciona suas alternativas terapêuticas para lidar com o meningioma, enquanto Benta enfatiza o suporte recebido durante sua luta contra o câncer e a solidão vivida durante a pandemia de COVID-19. Esses relatos exemplificam como a saúde no envelhecimento está intrinsecamente ligada tanto às práticas individuais de autocuidado quanto ao suporte social.

A ressignificação da saúde no envelhecimento articulada às narrativas dos participantes reafirma as contribuições da literatura, ao destacar o papel do autocuidado, da atenção aos sinais do corpo e das redes de apoio na preservação da autonomia e do bem-estar, promovendo um envelhecimento mais ativo e significativo.

Eixo temático 3. Relações Interpessoais e Dinâmica Familiar

As relações interpessoais e dinâmicas familiares são fundamentais na experiência do envelhecimento, influenciando profundamente a percepção de si e a qualidade de vida dos idosos. Este eixo tematiza como os participantes constroem,

mantêm e ressignificam seus vínculos familiares e sociais ao longo do tempo, ressaltando tanto as oportunidades de suporte quanto os desafios encontrados.

Mara

Para Mara, as relações interpessoais são fundamentais para sua percepção de respeito e cuidado, tanto no trabalho quanto no núcleo familiar. Ela percebe um cuidado maior das pessoas ao seu redor, sem que isso comprometa sua independência e vitalidade:

Mara: *“Aqui no meu trabalho é engraçado. A gente, como uma pessoa assim mais velha, eu acho que a gente é mais respeitado, né? Assim, por parte da família, a gente também é um pouco mais cuidado, sabe? [...] Mas eu continuo na ativa, sabe? Eu continuo fazendo as mesmas coisas que eu fazia antes. Brinco com meus netos, vou ao parque, brinco de correr, corro, sabe? Então... é, tá assim.”*

Os netos são descritos como fonte de alegria e motivação, reforçando o papel da convivência intergeracional:

Mara: *“Ah, e tem um netinho pra chegar em março. E, ó, eu vou te falar, são eles que me fazem querer viver mais. Então, assim, é por causa deles que eu me cuido. Porque eu falei que quero ter essa companhia deles por mais tempo que eu puder.”*

Além disso, Mara reflete sobre o amadurecimento em sua dinâmica conjugal, optando por respeitar diferenças ao invés de insistir em mudanças:

Mara: *“Eu me cuido, né? E aí, quando eu falo pro meu marido: ‘Ah, você tem que cuidar do sono, né, porque o sono é muito importante e tal’, meu, parece que tô falando com a parede, sabe? [...] Hoje, eu já entendo, sabe, que as pessoas são do jeito que são.”*

Para Mara, as relações interpessoais são centrais em sua vida, com destaque para o cuidado recebido no trabalho e na família, sem que isso afete sua independência. Os netos são fonte de motivação e alegria, direcionando suas escolhas de saúde e bem-estar. Na vida conjugal, ela demonstra maturidade ao aceitar diferenças e valorizar o equilíbrio entre afeto, autonomia e paciência.

Gaya

Ela destaca a importância dos laços familiares e comunitários, embora revele preocupações com a dependência e o papel de cuidadora. Ela reflete sobre o apoio que oferece a filhos e netos:

Gaya: *“Eu tenho dois filhos homens. [...] Fico pensando assim, meu Deus do céu, não posso ficar acamada. Quem é que vai lavar meu bumbum? Nora, não lava. [...] Tenho dois netos maravilhosos. [...] Casa de vó é hotel de filho e creche de neto.”*

A relação com a neta é de muito carinho e consideração:

Gaya: *“[...] eu adoro minha neta. [...] Ela está com sete anos, se alfabetizou agora. E aí, olha só que bacana. Ela me chama para entregar o livro da alfabetização. Despenco para Niterói pra isso.”*

Ela também aponta para as responsabilidades quase obrigatórias de cuidar, mesmo quando isso causa desgaste:

Gaya: *“Minha neta de sete anos ficou uns 10 dias comigo porque a mãe dela (minha ex-nora) teve um problema. [...] Eu percebo que é muito difícil pra mim administrar tudo isso. [...] Meu filho mais novo teve uma cirurgia, tá desempregado, e a mamãe comparece.”*

Por outro lado, suas conexões comunitárias e amizades são uma fonte de alegria e apoio:

Gaya: *“Eu moro sozinha. Mas tenho bons amigos. [...] Aqui tem um grupo de compras coletivas, um grupo de trocas de saberes, onde eu me tornei a vovó do grupo. [...] De vez em quando me reúno com umas velhinhas [...] E é muito gostoso, porque a gente fala um monte de abobrinha, ri pra caramba, toma um vinho e tá tudo certo.”*

Gaya valoriza os laços familiares, especialmente com filhos e netos, embora ela tenha que lidar com a sobrecarga do papel de cuidadora. Suas relações comunitárias e amizades oferecem apoio e momentos de descontração, ajudando a equilibrar as exigências familiares e fortalecer seu bem-estar emocional.

Benta

Benta destaca a importância dos laços familiares e da convivência intergeracional, ressaltando o legado de seu pai, que sempre valorizou o estar-junto. Para ela, essa herança se manifesta no prazer de manter a família próxima e no desejo de compartilhar momentos especiais:

Benta: *“Meu pai era filho único. Então, ele sempre foi agregador, assim, de querer todo mundo junto, né? E a gente... Acho que guardou isso pra gente, né? E a gente gosta de estar junto. Então, eu acho que isso ajuda muito no envelhecimento, sabe? Porque você não envelhece sozinha, né? Você envelhece com as outras pessoas envelhecendo com você.”*

Ela compartilha de forma leve e afetuosa a relação que mantém com seus netos, destacando como essa convivência enriquece tanto sua vida quanto a deles. Com um sorriso no rosto, relembra um episódio em que foi corrigida por eles:

Benta: *“Eu falava, não, não corre tanto. A vovó é velha, a vovó é velhinha.” (Neto responde:) “Vovó, você não é velha, você é idosa. É muito feio falar que as pessoas são velhas.”*

Essas interações fortalecem o vínculo familiar e criam oportunidades para transmitir valores como respeito e valorização da experiência de vida. Para Benta, a convivência entre gerações permite que as crianças cresçam com um entendimento mais profundo sobre cuidado e empatia. Além do ambiente familiar, ela compartilha seu entusiasmo pela trajetória profissional e a relação harmoniosa que sempre manteve com os colegas, mesmo os mais jovens:

Benta: *“Trabalho até hoje. E sempre trabalhei com pessoas mais jovens, sempre. [...] Pelo menos a mim nunca me trataram como uma velha.”*

Ao contar sobre suas conquistas recentes, como a aquisição de novos clientes, Benta demonstra orgulho por sua permanência ativa no mercado de trabalho, mostrando que o envelhecimento não limita sua capacidade de continuar contribuindo e aprendendo. Ela encara os desafios da idade com bom humor e leveza, destacando a importância da convivência familiar como fonte de alegria. Para Benta, o envelhecimento não é um processo solitário, mas compartilhado com aqueles que sempre fizeram parte de sua trajetória:

Benta: *“E assim, com relação aos meus irmãos, eles estão envelhecendo igual... Moleques igual eles eram, né? Então, assim, a gente se junta, é uma bagunça, é uma alegria. [...] Dói aqui, dói ali, né? Dói ali, vamos trocar os remédios aqui agora, não sei o quê.”*

Essa perspectiva reflete sua visão otimista sobre o envelhecer, em que os desafios da idade são enfrentados com leveza e cumplicidade. A relação com os irmãos e o ambiente familiar proporcionam suporte emocional, tornando a velhice uma experiência coletiva, marcada pelo riso, pelo cuidado mútuo e pela continuidade dos laços que a sustentam.

Benta valoriza a família como um pilar essencial de sua experiência de envelhecimento, encontrando nos laços intergeracionais suporte emocional e alegria. Ao mesmo tempo, sua vivência no trabalho reforça sua percepção de pertencimento

e continuidade, permitindo-lhe envelhecer de maneira ativa e conectada com o mundo ao seu redor.

Noêmia

Ela destaca as transformações em suas relações familiares e a mudança de prioridades trazidas pela experiência do envelhecimento. Ela reflete:

Noêmia: *“A vida da gente, depois que a gente envelhece, muita coisa que a gente antes valorizava muito, você passa a enxergar de outra forma. [...] Coisa que você deixaria passar pra deixar a pessoa satisfeita, hoje não faço mais não.”*

Na relação com a filha, marcada por um passado de conflitos e episódios de agressões, Noêmia reflete sobre a importância do autocuidado e da responsabilidade individual, evidenciando a transformação e o amadurecimento que fortaleceram os laços entre elas:

Noêmia: *“Ela falou: ‘Mãe, perdão pelas coisas que eu fiz.’ Eu falei: ‘Então, eu tentei ajudar em tudo quanto é lugar, mas agora é você que tem que querer.’ [...] Parece que ela tá no tempo de olhar pra si e cuidar.”*

Noêmia, apesar dos conflitos com o pai do neto, mantém uma conexão afetiva com ele, buscando marcar presença em momentos importantes como aniversários e datas comemorativas:

Noêmia: *“Quando é aniversário, eu vou e deixo o presente dele na portaria, porque o pai não quer receber a gente. Então eu mando o presente no aniversário, quando é Páscoa eu vou levar o chocolate para ele.”*

Na entrevista de Noêmia, há um trecho significativo que destaca suas relações de longa data com amigas:

Noêmia: *“Eu tenho, por exemplo, a Laura, nós temos 70 anos de amizade. [...] E aí tem a Ana, que tem uns 50 e poucos anos de amizade também. [...] Eu tenho todas, até as que formaram comigo em 1964, a gente conversa de vez em quando.”*

Este recorte revela o valor que Noêmia atribui às amizades duradouras, reforçando a importância das conexões sociais ao longo da vida. A manutenção de vínculos por tantas décadas demonstra como essas relações atuam como um suporte emocional e um elemento de continuidade em sua experiência de envelhecimento. Além disso, Noêmia explora um novo relacionamento na maturidade, valorizando o companheirismo:

Noêmia: *“Nos conhecemos jogando baralho na internet. Ficamos sete anos teclando, conversando toda noite. Daí ele falou, ah, eu vou conhecer você pessoalmente, eu vou pra aí. Falei, uai, pode vir. Mas eu não acreditei que viesse [...] Ele é meio tímido, eu não sou. Mas estou deixando por conta dele. Se vier do meu lado, vou agradecer. Se não vier, fico na minha. [...] É companheiro, ele cuida de mim, traz tudo que eu preciso.”*

Noêmia reflete sobre as transformações em suas relações familiares e sociais com o envelhecimento. Ela destaca o amadurecimento nas relações com a filha, marcadas por um histórico de conflitos, e a importância do autocuidado e da responsabilidade individual, evidenciando o fortalecimento dos laços entre elas.

Noêmia valoriza profundamente suas amizades de longa data, demonstrando a relevância das conexões sociais como suporte emocional e elemento de continuidade em sua trajetória. Além disso, ela vivencia, na maturidade, um novo relacionamento afetivo (iniciado aos 70 anos), que reforça o companheirismo e a autonomia, destacando sua capacidade de se adaptar às novas formas de socialização e de ressignificar vínculos afetivos.

Tito

Tito lida com os desafios do convívio entre gerações em sua família, destacando as diferenças de pensamento e hábitos:

Tito: *“Eu tenho um filho de 28 e tenho a Dora, de 21. [...] Não tem como não ter choque de pensamento. A gente pensa de um jeito, eles pensam de outro. [...] Mas tudo bem, eu procuro ler pra pelo menos dar palpite.”*

Sua preocupação e proteção com os filhos também é evidente:

Tito: *“Eu sou muito apegado aos filhos, acho que puxei à minha mãe. [...] Isadora sai, eu fico preocupado, porque o mundo tá violento. Levo ela na faculdade, ela volta de Uber, mas a gente fica meio assim... Quem tá dirigindo?”*

Ele tem o desejo de acompanhar as gerações e poder conhecer seus tataranetos:

Tito: *“Eu tenho um filho de 56 e um monte de bisnetos. Tenho bisneta de 15, 16 anos. [...] Quem sabe eu espere mais um pouco pra ver se vem um tataraneto.”*

Essa fala de Tito expressa seu desejo de continuidade e conexão com as gerações futuras. Essa perspectiva evidencia como o envelhecimento pode ser vivido com esperança e projeção para o futuro, reafirmando seu papel dentro da família.

Quanto às relações de amizade, destaca as mudanças trazidas pelo tempo e pela idade:

Tito: *“Amigo hoje, sabe, que eu tinha cada um seguiu um caminho. Às vezes, a gente se encontra, mas é muito difícil. Uma coisa lá no sítio, a gente vai lá, vai um, vai outro, entendeu? Tomar uma cerveja, um bate-papo, às vezes assa uma carninha, né? Não tem mais aquela relação que tinha antigamente, [...] A gente (amigos) se encontra, mas é muito difícil. [...] Tá todo mundo velho. Tudo coroa.”*

Tito reflete sobre as transformações nas amizades ao longo do tempo, destacando a dificuldade de manter os laços devido às mudanças trazidas pelo envelhecimento e pela dispersão dos caminhos tomados por cada um. Embora os encontros com amigos sejam mais raros, ele valoriza os momentos pontuais de convivência. Sua fala revela uma saudade da frequência e espontaneidade das relações do passado, mas também um reconhecimento bem-humorado e resignado das mudanças impostas pela idade. Para Tito, mesmo com os desafios, as amizades continuam sendo uma parte importante de sua vida e uma fonte de alegria e pertencimento.

As relações interpessoais e os vínculos familiares desempenham um papel central no envelhecimento, influenciando a percepção de si e proporcionando suporte emocional e social. Este eixo explora como os participantes constroem, mantêm e ressignificam seus vínculos familiares e sociais ao longo do tempo, evidenciando tanto o papel da família e da comunidade quanto os desafios e transformações inerentes a essas relações.

O estudo de Griffa e Moreno (2012) destaca a relevância das relações intergeracionais, mostrando como os avós frequentemente desempenham um papel de rede de apoio complementar para os netos. Essa dinâmica aparece nas narrativas de Mara e Gaya, que encontram nos netos uma motivação para cuidar da saúde e manter a vitalidade. Esse aspecto reforça a ideia de que o envelhecimento não ocorre de maneira isolada, mas em constante interação com outras gerações.

Na mesma linha, Castro et al. (2021) enfatizam o pertencimento e a resistência às narrativas hegemônicas sobre a velhice, ressaltando o impacto das interações familiares e sociais nesse processo. Esse fenômeno também se reflete na experiência de Gaya, cuja participação em um grupo comunitário de trocas de saberes e compras coletivas lhe proporciona um espaço de reconhecimento e acolhimento. Ao ser identificada como a "vovó do grupo", ela encontra um ambiente em que suas

experiências e contribuições são valorizadas, independentemente da idade. O envolvimento dos idosos em grupos sociais e familiares, como apontam os autores, pode atuar como um meio de reafirmação da identidade e ressignificação da velhice, oferecendo alternativas positivas às visões limitadoras sobre o envelhecimento.

De forma mais ampla, os participantes do estudo demonstram, cada um à sua maneira, uma resistência às expectativas sociais que restringem a velhice a um lugar de inatividade e dependência. Por meio de suas relações interpessoais e comunitárias, eles desafiam essas narrativas e ressignificam sua experiência de envelhecimento, distanciando-se dos discursos que os colocariam à margem da sociedade.

Noêmia, por sua vez, ilustra como os conflitos familiares podem ser ressignificados com o tempo, promovendo amadurecimento e reconexão. Sua trajetória está alinhada às contribuições de Sabbadini et al. (2019), que destacam o impacto das oficinas terapêuticas no fortalecimento dos vínculos interpessoais e na transformação das relações familiares. A reconciliação com sua filha e o aprofundamento de sua rede de apoio demonstram como o envelhecimento também pode ser um período de reconstrução e fortalecimento afetivo.

Além disso, a relevância das amizades e dos grupos sociais é evidenciada por Lopes et al. (2020) e Sousa e Vicente (2022), que apontam como essas conexões auxiliam na superação do isolamento social e na construção de uma velhice mais ativa. Tito, por exemplo, reconhece a dificuldade de manter laços antigos, mas valoriza os momentos pontuais de reencontro como fontes de alegria e pertencimento. Já Benta, por estar cercada por familiares e amigos de forma mais constante, encontra nesses vínculos um alicerce essencial para sua experiência do envelhecimento.

Eixo temático 4. Projetos Futuros

Os relatos dos participantes evidenciam que os projetos futuros continuam desempenhando um papel central na velhice, impulsionando escolhas, cuidados e ações que conectam o presente a um horizonte de continuidade e significado.

Mara

Para Mara, os projetos futuros estão intimamente ligados aos laços familiares, com destaque para os netos como uma motivação importante para manter sua saúde e bem-estar:

Mara: *“São eles que me fazem querer viver mais. Então, assim, é por causa deles que eu me cuido. Porque eu falei que quero ter essa companhia deles por mais tempo que eu puder.”*

Além disso, ela reflete sobre o planejamento cuidadoso nas áreas física, mental e financeira, como forma de garantir qualidade de vida no futuro:

Mara: *“O meu propósito hoje é me cuidar nessas três áreas. Então, eu faço exercício físico, eu já juntei dinheiro, cuido pra não ficar muito estressada, porque o estresse também leva a problemas físicos.”*

Ela questiona a ideia de postergar cuidados para a aposentadoria, reforçando a importância de começar desde já:

Mara: *“O pessoal fala assim, ‘Ah, quando eu me aposentar, eu vou cuidar melhor.’ Meu, não é quando você se aposentar, você tem que começar a se preocupar agora. [...] Pra você, quando se aposentar, já estar bem.”*

Essas reflexões mostram como Mara associa seus projetos futuros à manutenção da autonomia e ao desejo de estar presente para sua família.

Gaya

Os projetos de Gaya estão fortemente ligados ao engajamento comunitário e à militância. Ela busca dinamizar a utilização de seu espaço na chácara, promovendo atividades culturais e comunitárias:

Gaya: *“Eu tenho uma casinha dentro do... É uma pequena chácara onde eu moro, passa um riozinho. [...] Embaixo, eu alugo para atividades físicas, reuniões de cooperativas, trocas de saberes. [...] Queria que fosse mais dinâmico.”*

Sua luta pela legalização da maconha também reflete seu desejo de se manter social e politicamente ativa:

Gaya: *“Eu brinco com a rapaziada aqui, a gente tem que organizar a Marcha da Maconha em São Pedro. Eu vou na frente, pode deixar, eu apoio. [...] isso me move, me dá esperança.”*

Esses relatos revelam a importância de projetos que transcendem a esfera pessoal e reforçam o senso de pertencimento e contribuição para a comunidade.

Benta

Para Benta, os projetos futuros estão entrelaçados ao fortalecimento dos laços familiares e à concretização de sonhos que reforçam sua identidade. Inspirada no exemplo de seu pai, que sempre cultivou a união entre os seus, ela deseja realizar uma viagem em família como forma de preservar esse legado. Em suas palavras:

Benta: *“Eu gostaria muito de fazer uma viagem com a minha família, assim, uma viagem longa. Eu imagino um cruzeiro, né? Porque não tem pra onde ir. Tem que ficar ali todo mundo. Tem que ficar tudo junto.”*

Além disso, ela planeja continuar profissionalmente ativa, mesmo após a aposentadoria formal, o que reforça sua percepção de utilidade e realização:

Benta: *“Agora em 2017, quando eu saí da última empresa CLT, surgiu a oportunidade de trabalhar remoto como secretária. Hoje tenho quatro clientes. [...] Me sinto muito requisitada.”*

Esses projetos refletem sua busca por realização pessoal, familiar e profissional, destacando a importância de um futuro planejado e significativo.

Noêmia

Para Noêmia, os projetos futuros incluem metas voltadas ao lazer e à qualidade de vida. Ela manifesta o desejo de viajar enquanto mantém boas condições físicas, associando essas experiências à alegria de viver e à socialização:

Noêmia: *“Poder fazer umas viagens que a gente quer, enquanto as pernas estão boas, né? E aproveitar aqui, sair um pouquinho, ouvir música ao vivo.”*

Além disso, ela compartilha o plano de mudar para uma casa que atenda aos seus interesses, como ter uma piscina para nadar:

Noêmia: *“Nós queremos comprar uma casa que tenha uma piscina. Porque ele sabe que eu gosto de nadar, então ele quer uma piscina na casa.”*

Esses planos refletem a busca por conforto, diversão e conexão com seus próprios interesses, destacando uma perspectiva de envelhecer com autonomia, companheirismo e prazer.

Tito

Os projetos futuros de Tito estão diretamente ligados aos marcos importantes na vida de seus filhos, como ver a filha se formar e acompanhar o desenvolvimento de seus sonhos:

Tito: *“O sonho meu... Eu quero ver minha filha formada. Ela tem 21 anos. [...] Eu tenho outro também que quer ser músico. Então a gente vai vendo o que dá.”*

Ele também demonstra o desejo de aproveitar os bens que construiu ao longo da vida, como viajar e curtir suas propriedades, mas sem deixar de lado a responsabilidade de administrá-las:

Tito: *“Eu tenho meu apartamento, tenho uma casa na praia, tenho um sítio. [...] Todo mundo fala: ‘Vai viajar, aproveita! Você vai morrer e deixar tudo.’ Mas não é bem assim. Ainda tem luta todo dia.”*

Essas falas refletem a combinação entre a busca por aproveitar o presente e a responsabilidade com o futuro, tanto no que diz respeito aos bens materiais quanto aos projetos de seus filhos.

Os projetos futuros desempenham um papel central no envelhecimento, conectando o presente a um horizonte de esperança, propósito e continuidade. As narrativas dos participantes evidenciam a relevância desses projetos para suas identidades, valores e escolhas, além de serem fundamentais para a manutenção de sua qualidade de vida e autonomia. Essa perspectiva é amplamente respaldada pela literatura, que destaca o envelhecimento como um processo dinâmico e repleto de significados.

Sousa e Vicente (2022) apontam que o envelhecimento envolve a ressignificação do corpo, a superação de desafios e a redescoberta do sentido da vida, elementos evidentes nas falas de Mara, Noêmia e Tito. Mara, por exemplo, associa seus projetos futuros ao cuidado com a saúde física, mental e financeira, destacando o papel dos netos como uma motivação para preservar sua vitalidade. Esse planejamento preventivo e estratégico reflete o conceito de envelhecimento ativo defendido pelos autores, no qual o preparo para o futuro se torna uma forma de garantir uma vida plena e autônoma.

Além disso, os vínculos intergeracionais aparecem como um elemento crucial nos relatos dos participantes. Castro et al. (2021) destacam a importância das relações familiares para a construção de pertencimento e resiliência, enquanto Lopes et al. (2020) enfatizam a relevância de laços familiares e comunitários para superar o isolamento social. Essas ideias estão presentes nas falas de Benta, que planeja viagens familiares para fortalecer os laços, e de Tito, que busca acompanhar as conquistas e sonhos de seus filhos e netos. Esses projetos intergeracionais reafirmam

o papel do idoso como um agente ativo na transmissão de valores e no fortalecimento das conexões afetivas.

Outro aspecto essencial é o compromisso com a saúde e o planejamento financeiro como formas de assegurar autonomia na velhice. De Campos Moreira et al. (2021) destacam que o envelhecimento envolve perdas, mas também sabedoria e resiliência, evidenciando a importância de estratégias que promovam o bem-estar e a continuidade. Essa dimensão é evidente na fala de Noêmia, que associa seus planos futuros ao desejo de viajar e aproveitar a vida enquanto mantém boas condições físicas, e em Gaya, que se engaja em projetos comunitários como forma de reforçar sua conexão com o coletivo e seu senso de propósito.

Os relatos também revelam um desejo por experiências significativas e lazer, como viagens, convivência em família e mudanças residenciais, que refletem a busca por conforto e bem-estar. Cerqueira (2019) destaca a necessidade de valorizar as singularidades dos idosos e suas narrativas, reconhecendo como os projetos individuais são moldados pelas experiências e pelos contextos de vida. Gaya, por exemplo, busca dinamizar o uso de sua chácara para atividades culturais e comunitárias, enquanto Noêmia planeja mudar para uma casa que atenda às suas preferências, como a presença de uma piscina.

Assim, os projetos futuros emergem como pilares fundamentais no envelhecimento, oferecendo um horizonte de esperança e reafirmando o protagonismo dos idosos na construção de suas vidas. As narrativas dos participantes demonstram como o planejamento cuidadoso, os vínculos familiares e comunitários e a busca por experiências significativas se entrelaçam para promover um envelhecimento ativo e repleto de significado. Esses elementos, amplamente respaldados pela literatura, reforçam a ideia de que a velhice é uma fase marcada por transições e crescimento, em que sonhos e metas continuam a desempenhar um papel vital na construção de uma vida significativa, repleta de conexões interpessoais e engajamento social.

Eixo Temático 5: Reflexões Sobre a Morte – Finitude

As reflexões sobre a morte e a finitude destacam diferentes formas de encarar a mortalidade, influenciando escolhas, comportamentos e a forma como os participantes vivem o presente. Os relatos apresentam desde aceitação e serenidade

até preocupações com a autonomia e o legado que desejam deixar para as gerações futuras.

Mara

Para Mara, a consciência da finitude está ligada a uma postura de aceitação e à valorização das relações e do presente. Ela reflete sobre a transitoriedade da vida e como isso influencia suas ações:

Mara: *“E, outra, a gente tá aqui de passagem, né? Por que eu vou ficar brigando com as pessoas? [...] Você sabe [...] nem o corpo você leva.”*

Essa percepção promove uma atitude mais gentil e espiritual diante do envelhecimento e da inevitabilidade da morte:

Mara: *“Eu acho que envelhecer é tão bonito, né? [...] Você sabe que tá aqui de passagem, então, assim, ser mais amorosa, gentil com as pessoas... porque daqui você não leva nada.”*

No entanto, Mara também expressa medo de perder a autonomia e se tornar dependente:

Mara: *“Morro de medo de ficar dependendo das pessoas. Então, eu me cuido nesse sentido. [...] Se você não morrer, pode ficar numa cama. E isso eu não quero.”*

Para Mara, o reconhecimento da finitude não é um fator de sofrimento, mas um incentivo para viver com equilíbrio, cuidado e propósito, destacando a importância de manter sua independência.

Gaya

Gaya reflete sobre a morte com serenidade, evidenciando uma postura madura e consciente em relação à finitude. Para ela, a morte não é motivo de medo, mas de reflexões sobre como deseja vivê-la de maneira digna e alinhada aos seus valores pessoais.

Gaya: *“Mas assim, eu sou muito aquela coisa do Gilberto Gil. Eu não tenho medo da morte, eu não tenho medo de morrer. Sabe? Morte é depois, né? É lindo isso. E aí, isso me assusta. Assusta às vezes. Mas eu tenho algumas definições. Eu não quero ser ressuscitada, eu não quero ser... Eu não quero nenhuma ação invasiva, se eu tiver qualquer coisa. Sabe?”*

Sua fala revela uma busca por autonomia e controle, especialmente ao enfatizar sua recusa por intervenções médicas invasivas. Apesar de afirmar que não

teme a morte, Gaya admite que o desconhecido pode trazer inquietações, reforçando sua necessidade de lidar com a finitude de maneira consciente e preparada.

Inspirada pelo filme *As Invasões Bárbaras*, Gaya idealiza um momento final cercado de afeto e autonomia:

Gaya: *“Eu quero morrer igual ao Rémy (do filme). Não de overdose, mas com os amigos, na minha casa, no meu território. [...] Não quero essa medicina iatrogênica em cima de mim, não.”*

Para Gaya, a autonomia até o fim da vida é essencial, e sua reflexão sobre a morte reflete sua busca por dignidade, liberdade e conexão. Gaya aborda a morte com serenidade e maturidade, afirmando não temer o fim da vida, mas enfatizando sua preferência por uma morte digna, sem intervenções médicas invasivas. Sua fala reflete um desejo de autonomia e controle sobre como enfrentar a finitude, enquanto admite que o desconhecido pode ser inquietante. Ela demonstra uma visão reflexiva e consciente, alinhando seus valores pessoais à forma como deseja viver e morrer.

Benta

Benta encara a finitude com uma visão otimista e leve, especialmente ao se espelhar na longevidade e vitalidade de sua mãe:

Benta: *“Eu moro com a minha mãe, minha mãe tem 90 anos, minha mãe está muito bem, então eu fico me espelhando nela. Fico assim, ó, daqui 20 anos ainda vou estar assim[...] E graças a Deus com saúde.”*

Ela relembra momentos em que a proximidade com a morte foi mais evidente, como durante a pandemia da COVID-19, quando enfrentou medo e isolamento:

Benta: *“Na época da COVID, eu tive medo. Medo de não me curar, de acontecer alguma coisa e minha mãe ficar desesperada. Foi muito solitário, me isolei no andar de cima.”*

Embora a experiência com a COVID tenha intensificado suas reflexões sobre a morte, Benta demonstra uma postura positiva e aberta à vida, reafirmando sua escolha de viver o presente com alegria. Benta reflete sobre a finitude com otimismo, inspirando-se na vitalidade de sua mãe e projetando para si um envelhecimento saudável. Momentos como a pandemia da COVID-19 intensificaram suas reflexões sobre a morte, trazendo medo e isolamento. No entanto, ela adota uma postura positiva, valorizando o presente e reafirmando sua escolha de encarar a vida com leveza e alegria, mesmo diante das adversidades.

Noêmia

Para Noêmia, a aceitação da mortalidade está associada a uma visão prática e ao reconhecimento das limitações físicas:

Noêmia: *“Penso na morte, penso. [...] Eu vejo bem as limitações: dor aqui, dor ali. E você não pode ir contra isso. Tem que ir de acordo com o que pode.”*

Ela enfatiza a importância de aproveitar cada fase da vida, sem se apegar ao rótulo negativo de “velho”:

Noêmia: *“Eu diria que [as pessoas] façam tudo pra conseguir chegar aos 60. [...] Cada idade tem a sua maravilha. Então não pode chegar nos 60 e falar ‘Ai, eu sou velha’. A gente já sabe que é, pra que ficar curtindo isso?”*

Noêmia reflete sobre a morte com realismo e serenidade, valorizando o presente e reconhecendo a beleza de cada etapa da vida.

Noêmia encara a mortalidade com realismo e serenidade, aceitando as limitações físicas como parte do envelhecimento. Ela valoriza o presente e destaca a importância de aproveitar cada fase da vida, rejeitando a visão negativa associada ao envelhecimento. Para ela, cada etapa tem sua beleza, e é essencial vivê-la plenamente, sem se prender a rótulos que desvalorizem essa experiência.

Tito

Ele aborda a morte com lucidez, reconhecendo sua inevitabilidade e destacando a incerteza sobre o tempo que ainda resta.

Tito: *“Porque dessa [morte] a gente não vai escapar, né? [...] Eu vou fazer 81, não sei quanto tempo posso estar aqui: mais dois anos, mais três anos, mais cinco...”*

Ele lembra a lucidez e vitalidade de sua mãe até seus últimos momentos, usando sua experiência como inspiração para viver de forma ativa e presente:

Tito: *“Minha mãe faleceu com 94 anos. Minha mãe lia, escrevia. Minha mãe era super consciente, sabe?”*

Apesar de reconhecer sua finitude, Tito valoriza o presente e expressa o desejo de continuar ativo:

Tito: *“O sonho é ter saúde pra estar presente na vida dos filhos por mais um tempo. [...] Se Deus quiser, continuo na ativa. Mas não me iludo, não. [...] Vou tocando o barco.”*

Para Tito, a reflexão sobre a morte é uma oportunidade de reafirmar sua vitalidade, esperança e conexão com a família.

Tito reflete sobre a morte com lucidez, reconhecendo sua inevitabilidade e inspirando-se na lucidez e vitalidade de sua mãe para viver de forma ativa e presente. Ele valoriza o tempo com sua família e expressa o desejo de manter sua saúde e continuar na ativa pelo maior tempo possível. Para Tito, pensar na morte é também uma oportunidade de reafirmar sua conexão com a vida, mantendo a esperança e o propósito de estar presente para os filhos.

As reflexões sobre a morte e a finitude surgem como dimensões relevantes na vivência do envelhecimento, influenciando diretamente as escolhas, comportamentos e atitudes dos participantes. Esses relatos revelam diferentes formas de encarar a mortalidade, oscilando entre aceitação serena, medo da perda de autonomia e preocupações com o legado a ser deixado para as gerações futuras.

Mara aborda a finitude com uma postura de aceitação, valorizando as relações e o presente. Ela reconhece a transitoriedade da vida e enfatiza que tal consciência a leva a adotar atitudes mais gentis e espirituais, como demonstrado em sua fala (**Mara**): *"A gente tá aqui de passagem, né? Por que eu vou ficar brigando com as pessoas? [...] Ser mais amorosa, gentil com as pessoas... porque daqui você não leva nada."* No entanto, Mara expressa o medo de perder a autonomia e se tornar dependente, o que reforça sua busca por cuidado preventivo. Essas percepções conectam-se ao que Sousa e Vicente (2022) descrevem sobre a aceitação da finitude como um processo transformador, que promove escolhas mais conscientes e uma conexão mais profunda com o presente. Lopes *et al.* (2020) também destacam que essa aceitação pode incentivar um maior equilíbrio e propósito na vivência cotidiana.

Gaya reflete sobre a morte com serenidade, reforçando sua postura de autonomia e controle sobre as circunstâncias que envolvem a finitude. Inspirada por valores de liberdade e dignidade, ela rejeita intervenções médicas invasivas e idealiza um momento final cercado de afeto e autonomia (**Gaya**): *"Eu quero morrer igual ao Rémy (do filme). Não de overdose, mas com os amigos, na minha casa, no meu território."* Sua fala reflete o desejo de alinhar seus valores pessoais à forma como deseja vivenciar seus últimos momentos. Essa perspectiva dialoga diretamente com os achados de Sousa e Vicente (2022), que destacam a autonomia como aspecto fundamental para um envelhecimento digno, e com Lopes *et al.* (2020), que mencionam a importância de evitar intervenções que negligenciem os aspectos emocionais e sociais da finitude. Ao agrupar esses conceitos, reforça-se a relevância de um envelhecimento alinhado aos valores individuais.

Benta encara a finitude de forma otimista, encontrando inspiração na vitalidade de sua mãe, que serve como um modelo positivo de envelhecimento. Sua fala "*Minha mãe tem 90 anos, está muito bem, então eu fico me espelhando nela,*" exemplifica como a presença de gerações anteriores pode influenciar uma visão mais esperançosa sobre a própria longevidade. Contudo, a experiência com a COVID-19 trouxe momentos de medo e isolamento, intensificando suas reflexões sobre a morte (**Benta**): "*Na época da COVID, eu tive medo. [...] Foi muito solitário.*" Essa postura se conecta à literatura, como evidenciado por Lopes *et al.* (2020), que destacam o papel das experiências desafiadoras no fortalecimento da resiliência e no reconhecimento do valor do presente. Além disso, o vínculo intergeracional, como mencionado por Castro *et al.* (2021), contribui para a manutenção da vitalidade e da esperança em idades avançadas.

Noêmia encara a morte com serenidade e realismo, aceitando as limitações físicas como parte do processo de envelhecimento. Sua fala "*Cada idade tem a sua maravilha. Então não pode chegar nos 60 e falar 'Ai, eu sou velha'*" reflete uma visão positiva sobre o envelhecimento e a importância de viver plenamente cada etapa da vida. Essa postura encontra respaldo em Maximiano-Barreto *et al.* (2019), que ressaltam a importância de rejeitar estigmas sociais e valorizar as conquistas individuais. Ao reunir essas reflexões, evidencia-se como a aceitação da finitude pode ser integrada à valorização de cada fase do envelhecimento.

Tito aborda a morte com lucidez, reconhecendo sua inevitabilidade, mas também se inspirando na vitalidade e lucidez de sua mãe até os últimos momentos (**Tito**): "*Minha mãe faleceu com 94 anos. Minha mãe lia, escrevia. Minha mãe era super consciente.*" Ele expressa o desejo de manter sua saúde e continuar ativo, reafirmando sua conexão com a vida e com sua família (**Tito**): "*Se Deus quiser, continuo na ativa. Mas não me iludo, não. [...] Vou tocando o barco.*" Essas reflexões se alinham à ideia de que a aceitação da finitude motiva escolhas que preservam os vínculos afetivos e o protagonismo dos idosos, conforme descrito por Sousa e Vicente (2022).

Ao agrupar as percepções sobre "autonomia e dignidade" que emergem nas narrativas de Gaya, Noêmia e Tito, percebe-se que esses valores permeiam o desejo de viver com plenitude até o final da vida. A centralidade desses aspectos reforça as contribuições da literatura, como Lopes *et al.* (2020) e Sousa e Vicente (2022), que destacam a importância de um envelhecimento ativo, alinhado aos valores e à busca por significado.

Portanto, o eixo temático "Reflexões sobre a morte – finitude" evidencia que, mesmo diante da inevitabilidade da morte, os idosos podem ressignificar suas experiências e escolhas, reforçando valores como autonomia, dignidade e conexão emocional. Seja pela busca por uma morte digna, pela inspiração em gerações anteriores ou pela aceitação das limitações do envelhecimento, as reflexões sobre a morte se mostram como elementos integradores da experiência do envelhecer.

5.1 DISCUSSÃO: Cinco vozes e os sentidos do *em-velho-ser*

Este estudo objetivou compreender como as pessoas experienciam o envelhecer, ressignificam suas relações e confrontam suas limitações e possibilidades.

A partir das correlações entre os resultados da pesquisa e a revisão de literatura, constatamos que o envelhecimento transcende os limites de uma abordagem meramente biológica ou cronológica. Os relatos dos participantes demonstram que envelhecer não se limita a um processo de declínio, mas se configura uma experiência existencial marcada por profundas transformações no modo de *ser* e *estar* no mundo. Essa vivência abrange dimensões essenciais, como o corpo, o tempo, as relações interpessoais e a morte como consciência da finitude.

O *em-velho-ser* manifesta-se como um modo singular de existência que emerge no cruzamento das dimensões do corpo, das relações interpessoais, dos projetos futuros e da finitude, tecendo uma vivência complexa e dinâmica do envelhecimento. Cada uma dessas dimensões contribui para a compreensão fenomenológica hermenêutica do envelhecer como um processo de ressignificação contínua, em que o indivíduo revisita seu passado, vivencia o presente e projeta seu futuro em diálogo constante com a consciência da mortalidade.

O Corpo e o *em-velho-ser*

Como diz o Fernando Pessoa, pensamento é doença dos olhos. Ao que eu acrescentaria: do corpo inteiro. A gente pensa quando o dente dói, quando o sapato aperta, quando a azia queima, quando o coração tropeça. O corpo saudável é transparente. Sai de si e fica todo no mar, no céu, no sol. É a doença que o torna opaco. (Alves, 2012, p. 51).

O corpo não se limita a ser um suporte biológico, mas constitui um campo de experiência onde se manifesta o em-velho-ser, funcionando como mediador das interações com o mundo e expressão concreta da temporalidade vivida. Longe de ser um mero objeto físico, ele não apenas registra o tempo, mas reinscreve nele a existência do sujeito, carregando em si as marcas, gestos e posturas que expressam a trajetória de vida.

Como abordado no Capítulo 2, Heidegger (1987/2009) não concebe o corpo como um mero objeto, mas como um modo de ser do *Dasein*, inseparável de sua existência situada. O corpo não é algo que se possui, mas aquilo pelo qual o ser-aí se lança no mundo, sendo a base concreta da experiência e da abertura ao existir. Corporar, nesse sentido, refere-se aos modos de ser do *Dasein*, ou seja, à maneira como o ser-aí se manifesta e se relaciona com o mundo, constituindo-se na interação com seu horizonte de sentido. Essa experiência é co-determinada por sua abertura *ekstática*, ou seja, pelo modo como projeta sua existência no tempo. Diferentemente do corpo físico (*Körper*), que pode ser mensurado objetivamente, a corporeidade (*Leib*) é vivida subjetivamente, possibilitando não apenas a percepção do mundo, mas também a autocompreensão e a constituição do ser-aí em sua relação com a existência.

No contexto do envelhecimento, a corporeidade se torna um espaço de inscrição da memória e da identidade, em que o passado não apenas se acumula, mas se reinscreve no presente. Sena (2019) contribui para essa compreensão ao destacar que a memória na velhice não é um processo de mero armazenamento de lembranças, mas um fenômeno existencial no qual apenas o essencial permanece. Como destaca Heidegger (GA 16, 2000) e retomado por Sena (2019), a recordação na velhice não se reduz a um mero acúmulo de memórias, mas funciona como um processo seletivo, no qual o que é essencial se destaca e o irrelevante se dissolve. O autor enfatiza:

Certamente, se diz que a velhice nos torna esquecidos. Porém, nós esquecemos apenas o indiferente e o inessencial – conquanto se torna livre um espaço de jogo para o essencial, autêntico e simples, que a vida exigiu e concedeu. O vigor da recordação (*Erinnerung*) – isso é o distintivo da velhice (Heidegger, GA16,2000, p.474 *apud* Sena, 2019, p. 36).

Essa capacidade de distinguir entre o que se apaga e o que se reinscreve na existência sugere que o corpo envelhecido não apenas carrega o tempo, mas se torna um território ativo em que a memória essencial se expressa hermeneuticamente,

possibilitando ao sujeito reinscrever sua história e permanecer em abertura para o existir. A corporeidade na velhice, então, não é estática, mas um *vir-a-ser* identidade contínua, em que a experiência e o sujeito se interpretam e se ressignificam no tempo.

Outro conceito fundamental para essa compreensão é a distinção entre passado e *sido*. Segundo Sena (2019), Heidegger (GA 16, 2000) destaca que a retrospectão na velhice pode assumir diferentes formas: uma mera fixação no passado ou um reencontro com o *sido*, aquilo que não se perdeu, mas se recolheu na essência do ser.

A retrospectão pertence à velhice. Todavia há uma diferença se ela alcança somente o passado ou o *sido*. O passado não é mais. Se nos aferramos a ele, navegamos à deriva na nulidade. O *sido*, porém, é o que se recolheu na essência e assim ainda é e por isso será (Heidegger, GA 16, 2000, p. 474, apud Sena, 2019, p. 30).

A partir dessa perspectiva, o corpo não é apenas um marcador do tempo vivido, mas um espaço em que a memória se reinscreve hermeneuticamente, conferindo continuidade à existência. A retrospectão na velhice não se reduz a um simples lembrar do passado, mas implica um retornar ao *sido*, reelaborando-o como parte constitutiva do presente. Assim, o corpo envelhecido não é apenas um organismo em transformação biológica, mas o lugar onde o *Dasein* reinscreve sua história e reafirma aquilo que permanece essencial em sua existência.

O conceito de *sido* ajuda a compreender como a identidade do sujeito se mantém na temporalidade do envelhecimento. Sena (2019) enfatiza que não somos apenas aquilo que passou, mas aquilo que, mesmo tendo ocorrido no passado, continua sendo essencial ao nosso ser. “*Sido* não é o que ou quem por mim ou de mim já passou, *sido* é quem sempre eu mesmo sou” (Sena, 2019, p. 45).

Essa compreensão desloca a visão da velhice como mera decadência ou declínio para um modo de ser no qual a essência do sujeito se torna ainda mais manifesta. O corpo não apenas sofre os efeitos do tempo, mas também se reinscreve nele como um campo de memória, identidade e significação, reafirmando a continuidade do existir.

Colpo (2019) contribui para essa discussão ao enfatizar que o corpo não pode ser reduzido a um mero objeto biológico, pois sua vivência transcende a soma de suas funções fisiológicas. O autor destaca que, ainda que as neurociências avancem no estudo da memória, elas não conseguem captar plenamente a dimensão subjetiva da corporeidade. Portanto, o corpo envelhecido é um espaço de manifestação de

sentimentos, memórias e significados que ressoam com a história pessoal de quem o habita.

Mara, por exemplo, descreve como a percepção das mudanças físicas impulsionou transformações em seu estilo de vida.

Mara: *“Quando eu fiz 50 anos, comecei a sentir dor nas costas, sentir que o colesterol não baixava, não sei o quê e tal. E por causa disso é que eu fui atrás, né? De correr, de fazer mais exercício físico, cuidar mais da alimentação e tal.”*

A fala de Mara, ao relatar que as mudanças corporais a impulsionaram a adotar novas práticas de cuidado, exemplifica a corporeidade como um campo de experiência dinâmica, conforme discutido na fenomenologia hermenêutica. Para Heidegger (1987/2009), o corpo não é um objeto inerte, mas um modo de ser que se projeta e se transforma no tempo. Ao buscar estratégias de autocuidado, Mara reafirma a compreensão de que o corpo não é apenas um suporte biológico, mas um meio de estar-no-mundo, um habitar ativo do próprio corpo.

Por outro lado, Gaya aborda a dimensão do adoecimento e das transformações corporais com um misto de humor e resistência:

Gaya: *“A textura da pele, as manchas, que mais? Tudo, né? Eu descobri há um ano que eu tenho meningioma muito grande na região occipital. E isso às vezes me atrapalha, às vezes eu sinto tontura. Não conto pra ninguém, porque eu não quero fazer cirurgia, sabe essas coisas?”*

A narrativa de Gaya reflete a tensão entre finitude, autonomia e identidade na experiência do envelhecimento. Sua decisão de não compartilhar amplamente sua condição médica evidencia um esforço para preservar sua identidade, recusando que o adoecimento se torne o aspecto predominante de sua existência. Esse posicionamento dialoga com a noção fenomenológica de corporeidade em Heidegger (1987/2009), na medida em que o corpo não é apenas um dado biológico, mas uma forma de ser-no-mundo. Ao silenciar sobre sua condição, Gaya parece buscar manter sua narrativa existencial sob seu próprio controle, garantindo que sua relação com os outros não seja reduzida à imagem de fragilidade ou doença.

A experiência do cuidado e suporte social se manifesta na narrativa de Benta, que enfrentou um câncer de mama com o apoio de sua rede familiar:

Benta: *De todos os lados, assim, eu tive... Só surpresa, sabe? Porque... Primeiro, eu fiquei muito preocupada, porque eu não queria dar trabalho, sabe? [...] Mas assim, foi tudo tão providencial e com muito apoio o tempo todo, com muito carinho, com muito cuidado.*

A experiência de Benta ilustra a dimensão relacional do corpo envelhecido, evidenciando como o envelhecimento não é um processo isolado, mas vivido na intersubjetividade. Em sua narrativa, ela destaca o apoio afetivo como parte essencial da experiência corporal, mostrando que a corporeidade no envelhecimento não se resume às limitações fisiológicas, mas se constrói na relação com os outros. Essa perspectiva encontra eco nas reflexões de Colpo (2019), que critica a visão biologista do corpo e ressalta que a corporeidade envolve dimensões existenciais e subjetivas que escapam às explicações mecanicistas.

Já Noêmia adota uma postura serena diante das mudanças físicas:

Noêmia: *“É tombo e essas coisas que acontecem com a gente. Tem lá, os dedinhos que estão entortando. Normal da idade. Mas eu levo isso daí na boa, viu?”*

A fala de Noêmia, ao naturalizar as mudanças do corpo sem angústia, ilustra a corporeidade como um *vir-a-ser*, reafirmando o envelhecimento não como um declínio, mas como uma experiência em fluxo. Sua postura reflete a distinção entre passado e *sido* em Sena (2019) que o corpo envelhecido não é apenas um registro do tempo, mas o lugar onde o essencial da existência se reinscreve. Sua aceitação tranquila se alinha à compreensão fenomenológica de que o *Dasein* não se define pelo que perdeu, mas pelo quê e como se projeta no existir.

Por fim, Tito destaca a oscilação entre momentos de vitalidade e limitações:

Tito: *“Saúde nessa idade é um vai e vem. Um dia você amanhece bem, outro dia você amanhece mais ou menos. Mas eu estou tocando o barco da vida, né?”*

Tito expressa sua projeção no tempo, demonstrando que o corpo envelhecido não é apenas um corpo que decai, mas um corpo que se reinscreve na existência. Sua fala reflete uma postura ativa diante do envelhecimento, em que as limitações são incorporadas sem impedir sua continuidade no mundo. Essa visão se aproxima do conceito de *sido* em Sena (2019), pois Tito reafirma que sua existência não se resume ao envelhecimento biológico, mas à permanência do que é essencial em sua trajetória.

Além disso, sua vivência dialoga com Colpo (2019) ao mostrar que o corpo não se reduz a uma condição fisiológica, mas permanece um espaço de autonomia e significado. Ao afirmar (**Tito**): *“Eu faço mercado, eu gosto de cozinhar, eu dirijo.”*, Tito evidencia que a corporeidade na velhice não se limita ao declínio, mas se manifesta como continuidade e participação no mundo, reafirmando que envelhecer não é apenas perder, mas também transformar e ressignificar o existir.

As narrativas analisadas demonstram que, ainda que o envelhecimento traga transformações físicas e desafios, o corpo continua sendo um meio pelo qual o sujeito se reinscreve no mundo, reafirmando sua identidade e autonomia. A partir de Heidegger, compreende-se que corporar é um modo de ser, no qual a experiência da velhice se constitui não apenas pela passagem do tempo, mas pelo modo como o *Dasein* se relaciona com ele e com os outros. Como ser-com (*Mitsein*), o envelhecimento não ocorre isoladamente, mas se inscreve na intersubjetividade, sendo atravessado pelo olhar do outro, pelas interações sociais e pelos significados que o corpo envelhecido assume na cultura. Dessa forma, o corpo não apenas testemunha o tempo vivido, mas também é continuamente reinterpretado na dinâmica das relações e no pertencimento ao mundo.

Sena (2019) contribui para essa perspectiva ao destacar que o envelhecer envolve um processo de recordação essencial, em que o passado não se reduz a uma simples memória, mas se reinscreve na existência de forma significativa. A distinção entre passado e sido permite compreender que o corpo não apenas envelhece, mas guarda e reafirma aquilo que permanece essencial ao ser. Por fim, Colpo (2019) reforça que a corporeidade transcende a soma de suas funções fisiológicas, sendo um fenômeno existencial e relacional. Dessa forma, a velhice não pode ser reduzida ao declínio e perdas, mas deve ser compreendida como um modo singular de ser-no-mundo, em que o corpo, longe de ser um limite absoluto, continua sendo um espaço de possibilidades, expressão e continuidade do existir.

Relações Interpessoais e o *em-velho-ser*

A sociedade tem um lindíssimo ideal para os velhos: cabelos brancos, ricos em experiência, pacientes, sábios, tolerantes, perdoadores. [...] lhes atribui virtudes de seres angelicais, muito diferente dos seres humanos normais. [...] Um velho é apenas um adolescente que viveu demais (Alves, 2012, p. 86).

O envelhecimento, além de um processo biológico, é também uma experiência existencial que se constitui na convivência com os outros, sendo profundamente influenciado pelas relações interpessoais e pela dinâmica familiar.

Heidegger (1927/2009), em *Ser e Tempo*, desenvolve a noção de ser-com (*Mitsein*), demonstrando que o *Dasein* (ser-aí) nunca existe isoladamente, mas sempre em relação com os outros. A convivência não é um aspecto secundário da existência, mas uma estrutura fundamental do ser humano, que antecede qualquer

experiência individualizada. Desde o nascimento, o indivíduo se encontra lançado em um mundo compartilhado, no qual as interações desempenham um papel central na forma como se compreende e se situa no mundo.

No entanto, estar com os outros não significa necessariamente estabelecer vínculos genuínos. Heidegger distingue diferentes formas de convivência: algumas pautadas no reconhecimento mútuo e autenticidade, outras marcadas pela impessoalidade (*Das Man*), em que os indivíduos apenas reproduzem normas e expectativas sociais, sem apropriação genuína de sua própria existência ou da do outro.

Nesse estado, o *Dasein* é absorvido pela impessoalidade (*Das Man*), conformando-se ao que "se faz" no mundo cotidiano, sem apropriar-se autenticamente de sua existência. Essa dinâmica conduz ao que Heidegger denomina queda na impessoalidade (*Verfallen*), um movimento no qual o *Dasein* se entrega às ocupações e papéis sociais preestabelecidos, distanciando-se de sua singularidade. Em vez de se apropriar ativamente de seu ser, ele se deixa levar pelo fluxo das convenções.

A alteridade, então, refere-se à experiência do outro como parte fundamental da constituição do próprio ser, ou seja, do ser-com (*Mitsein*). O *Dasein* sempre já é um ser-com, pois sua existência ocorre no compartilhamento de um mundo comum, onde os outros não são apenas presenças ocasionais, mas estruturas ontológicas que influenciam sua autocompreensão e seu modo de ser no mundo. Contudo, essa convivência pode ocorrer de forma autêntica ou inautêntica. No primeiro caso, há abertura, reconhecimento e envolvimento genuíno, possibilitando que cada indivíduo reafirme sua identidade na relação. No segundo, *Dasein* apenas se ajusta às convenções, limitando-se a desempenhar um papel sem apropriação verdadeira de sua existência.

Se a existência do *Dasein* se constitui no ser-com (*Mitsein*), então a identidade do sujeito também se edifica a partir dessa convivência e do modo como ele se relaciona com os outros. O reconhecimento, a escuta e a ressonância da própria história são elementos centrais para a manutenção da identidade na velhice, pois permitem que o idoso reafirme sua presença no mundo e se reinscreva no curso da existência.

Nesse sentido, a memória desempenha um papel fundamental no processo de constituição do em-velho-ser, pois é por meio dela que o passado se mantém vivo e se entrelaça ao presente. Sena (2019) contribui para essa compreensão ao enfatizar

que o envelhecimento envolve um processo seletivo de memória, no qual o essencial permanece e o irrelevante se dissolve. Esse fenômeno, que o autor chama de recordação essencial, não apenas reafirma a identidade do idoso, mas também possibilita que ele permaneça em abertura para o existir, ressignificando sua trajetória no tempo.

Contudo, a identidade do idoso não se reduz à memória do passado, mas se constrói na relação com os outros, sendo continuamente ressignificada na convivência e no reconhecimento social. Critelli (2012) reforça essa perspectiva, ao destacar que a identidade não é um dado fixo, mas um processo dinâmico, que se constitui e se transforma no encontro com o outro.

A identidade de um indivíduo está tramada inexoravelmente com os outros com os quais convive e com o mundo em que habita. Costumes, condicionamento, emoções e sensações são os elementos que atuam, mantendo nosso atrelamento a tal trama e ao mundo" (Critelli, 2012, p. 66).

Esse processo narrativo, essencial para a construção do sentido de si, também se manifesta na velhice, na qual a experiência do em-velho-ser é atravessada pela forma como o idoso é reconhecido e inserido no mundo social e familiar.

Ecléa Bosi (2003) contribui para essa perspectiva ao enfatizar o papel das memórias e das relações intergeracionais na construção da identidade na velhice. Segundo a autora, "do vínculo com o passado se extrai a força para formação da identidade." (p. 16). Isso sugere que a continuidade do ser-idoso depende da forma como sua história é acolhida pelos outros, sendo a memória um elemento central nesse processo.

Ao discutir a importância da transmissão da experiência na velhice, Bosi (2003) reforça essa ideia ao afirmar que "a memória dos velhos pode ser trabalhada como um mediador entre a nossa geração e as testemunhas do passado. Ela é o intermediário informal da cultura, visto que existem mediadores formalizados." (p. 15). Isso significa que o idoso não apenas carrega sua história individual, mas desempenha um papel ativo na preservação e transmissão da memória coletiva, o que fortalece seu senso de pertencimento e identidade.

A partir das narrativas de Mara, Gaya, Benta, Noêmia e Tito, torna-se possível compreender como o em-velho-ser é vivido de maneira relacional, influenciado pelas conexões familiares, pelos vínculos intergeracionais e pelo espaço ocupado pelas amizades e relações afetivas.

As relações familiares desempenham um papel central no envelhecimento, mas nem sempre são livres de desafios. Enquanto alguns idosos encontram suporte emocional na convivência diária, outros precisam lidar com conflitos e mudanças na dinâmica familiar.

Para Benta, envelhecer junto à família é um fator que traz conforto e pertencimento:

Benta: *"Junto com a minha mãe e os meus irmãos e a gente ainda está todos juntos e envelhecendo juntos, né? Acho que isso ajuda muito no envelhecimento, sabe? Porque você não envelhece sozinha, né? Você envelhece com as outras pessoas envelhecendo com você."*

Por outro lado, Gaya revela sua preocupação com a dependência e as mudanças no papel da avó dentro da estrutura familiar:

Gaya: *"Fico pensando assim, meu Deus do céu, não posso ficar acamada. Quem é que vai lavar meu bumbum? Nora, não lava. [...] E eu descobri uma coisa nesse período de novembro: Que casa de vó é hotel de filho e creche de neto. É triste, mas é verdade."*

Já para Mara, a convivência familiar na velhice envolve aprendizado sobre as diferenças entre si e os outros, especialmente no casamento. A relação com o marido passa por transformações à medida que ela entende que nem sempre é possível mudar o comportamento do outro:

Mara: *"Eu me cuido, né? E aí, quando eu falo pro meu marido: 'Ah, você tem que cuidar do sono, né, porque o sono é muito importante e tal', meu, parece que estou falando com a parede, sabe? [...] Aí eu cheguei à conclusão assim: cada um é pra cada um, né? Então, não é porque você faz que os outros vão achar a mesma coisa, sabe? [...] Antigamente, eu ficava falando, falando, falando, né? Hoje, eu já entendo, sabe, que as pessoas são do jeito que são."*

Essa reflexão de Mara ilustra como o envelhecimento também é um processo de aprendizado sobre os outros, de aceitação das diferenças e de ajustes nas relações, mantendo-se ativa e autônoma sem impor mudanças àqueles ao seu redor.

No caso de Tito, as relações familiares são marcadas por diferenças intergeracionais, mas também por um forte senso de conexão:

Tito: *"Eu tenho um filho de 56, um monte de neto [...] um de 28 e tenho a Dora, de 21. [...] Não tem como não ter choque de pensamento. A gente pensa de um jeito, eles pensam de outro. [...] Mas tudo bem, eu procuro ler pra pelo menos dar palpite. [...] Dora sai, eu fico preocupado, porque o mundo tá violento."*

No entanto, nem todas as relações familiares se estruturam de forma harmoniosa. Noêmia narra sua trajetória marcada por rupturas e, mais tarde, por uma tentativa de reconciliação:

Noêmia: *"Minha filha sempre foi péssima. Ela tentou me matar quatro vezes. [...] Agora que ela... depois que aconteceram tantas coisas [...] falou: 'Mãe, perdão pelas coisas que eu fiz.' [...]E, quando é aniversário, eu vou e deixo o presente dele (neto) na portaria, porque o pai não quer receber a gente."*

Esses relatos mostram que o envelhecimento não é apenas um momento de reafirmação dos laços familiares, mas uma possibilidade de conflitos, em que há espaço tanto para distanciamentos quanto para aproximações tardias.

Além das relações familiares e intergeracionais, a velhice pode ser um momento de reconstrução afetiva e do reencontro com o amor. A experiência de ilustra como o desejo por uma conexão romântica não desaparece com o passar dos anos e pode ser renovado de maneira inesperada:

Noêmia: *"Ficamos sete anos teclando, conversando toda noite. Daí ele falou, ah, eu vou conhecer você pessoalmente, eu vou pra aí. Falei, uai, pode vir. Mas eu não acreditei que viesse. [...] Quase me matou de susto, porque ele me fez uma surpresa. [...] Quando ele está na Bahia me liga cinco vezes por dia. [...] Ah, eu já estou me preparando pra voltar. Eu já comprei aquele queijo que você gosta, e mais não sei o quê...."*

Essa narrativa revela que a construção de vínculos afetivos na velhice se reinventa, acompanhando as novas possibilidades de comunicação e contato. O amor na velhice não é apenas a continuidade de relações passadas, mas também a abertura para novas experiências, ressignificando a solidão e trazendo um novo sentido à existência.

As narrativas de Mara, Gaya, Benta, Noêmia e Tito demonstram que o envelhecimento é um fenômeno relacional, construído no encontro com o outro. Seja na família, nos laços intergeracionais, nas amizades ou em novas relações afetivas, as conexões interpessoais desempenham um papel central na experiência do envelhecer. Ao longo da vida, essas interações se transformam, revelando que a velhice não é um período de solidão, mas sim um momento de reconfiguração e reafirmação da identidade.

A história de Mara mostra que o envelhecimento pode ser um processo de aprendizado contínuo sobre a convivência, no qual a aceitação das diferenças se torna uma estratégia para preservar a harmonia. Noêmia, por sua vez, demonstra que

o amor pode ser redescoberto a qualquer momento, provando que a busca por afeto e companheirismo é um aspecto contínuo da existência humana. Já Benta e Gaya evidenciam a importância da família e dos laços intergeracionais na construção da identidade do idoso, enquanto Tito reflete sobre os desafios de acompanhar as novas gerações e as transformações nas amizades.

Assim, a velhice não deve ser vista apenas como uma fase de perdas, mas também como um espaço para reconstruções, aprendizados e novas possibilidades de pertencimento. Como argumenta Critelli (2012, p. 42), "é na relação com os outros que o sujeito se reafirma e se reinsere na trama do mundo, encontrando continuidade e sentido." Dessa maneira, o idoso se percebe como alguém que ainda participa, sente e transforma sua existência, reafirmando que a velhice não é um fim, mas um movimento contínuo de ser junto, ser-com.

Projetos Futuros e o *em-velho-ser*

O calendário me informa que mais um ano da minha vida se foi. Vejo o monte de areia na parte inferior da ampulheta. A parte superior, os deuses por bondade, ocultam-me. Peço-lhes a graça de viver por muitos anos, pois a vida é muito boa. Mas, para isso é preciso que a minha fome seja cada vez maior. [...] Quero é fome. Que todos os queijos do mundo, com seus múltiplos e estranhos cheiros, sejam pouco para ela...[...] É assim que quero viver muitos anos, se essa bênção os deuses me concederem (Alves, 2012, p. 97).

O envelhecimento não implica uma suspensão dos projetos de vida, mas, ao contrário, se apresenta como um campo aberto de possibilidades, no qual o idoso continua a se relacionar com o tempo de maneira ativa. Se, por um lado, a velhice é marcada por transformações físicas e sociais, por outro, ela também se configura como um espaço de continuidade, em que o passado se entrelaça ao presente e ao futuro em novas formas de planejamento, expectativa e ação.

Para Heidegger (1927/2009), o *Dasein* não existe de maneira fechada e isolada, mas se compreende na medida em que se projeta no mundo. A abertura (*Da*) do *Dasein* é sustentada pela compreensão, disposição, linguagem e interpretação, de modo que a existência é sempre um movimento de construção de sentido. No contexto do envelhecimento, isso significa que os projetos futuros do idoso não são apenas planos racionais, mas manifestações da forma como ele compreende a si mesmo no tempo.

Essa perspectiva dialoga com Critelli (2012), que ressalta a memória e a narrativa como estruturas fundamentais na articulação entre passado e futuro. Para a autora, "a memória é guardiã do passado, mas é também protetora do futuro. Todo projetar-se humano sobre o que ainda não é e pode ser depende da memória da própria projeção." (Critelli, 2012, p. 77). Assim, o ato de projetar-se no tempo não se dissocia do passado, mas o mobiliza como fundamento para novas possibilidades de ser.

Desse modo, os projetos futuros emergem como um modo de habitar a velhice, no qual o em-velho-ser não se fecha em um tempo já vivido, mas continua a se redefinir na relação com o que ainda pode ser realizado. A seguir, as narrativas dos participantes ilustram como o em-velho-ser se estrutura na relação entre passado, presente e futuro, revelando que os projetos não são apenas um reflexo do tempo vivido, mas uma expressão da abertura existencial do *Dasein*.

Mara evidencia como os projetos futuros não são desconectados da história vivida, mas enraizados nas relações que dão sentido à existência. Seu desejo de manter a convivência com os netos e cuidar da própria saúde reflete essa continuidade:

Mara: *“São eles que me fazem querer viver mais. Então, assim, é por causa deles que eu me cuido. Porque eu falei que quero ter essa companhia deles por mais tempo que eu puder.”*

Aqui, o futuro não é um espaço abstrato, mas um horizonte constituído pelo desejo de permanência e troca intergeracional. Esse aspecto dialoga com Critelli (2012, p. 77), quando aponta que "todo projetar-se humano sobre o que ainda não é e pode ser depende da memória da própria projeção." Assim, a memória da relação com os netos não apenas resgata momentos passados, mas impulsiona Mara a construir seu futuro de maneira ativa.

Gaya, por sua vez, amplia a relação entre projetos futuros e pertencimento social, trazendo a dimensão coletiva do em-velho-ser.

Gaya: *“Eu brinco com a rapaziada aqui, a gente tem que organizar a Marcha da Maconha em São Pedro. Eu vou na frente, pode deixar, eu apoio. [...] Isso me move, me dá esperança.”*

Se, para Mara, os projetos futuros são familiares e intergeracionais, para Gaya, eles se conectam à participação ativa no mundo, reafirmando sua presença no espaço público. Essa relação não é apenas um desejo de continuidade, mas uma afirmação de pertencimento, na qual o ser-aí se compreende, na medida em que se projeta no

mundo. O futuro, aqui, não é apenas o tempo que virá, mas um espaço no qual sua existência continua a produzir sentido (Heidegger, 1927/2009).

Benta expressa seu futuro a partir de desejos concretos e de um olhar otimista sobre o envelhecimento.

Benta: *“Ai, eu imagino um cruzeiro, né? Porque eu sou dessa. [...] Tem que ficar tudo junto. [...] Eu moro com a minha mãe, [...] tem 90 anos, [...] está muito bem, então eu fico me espelhando nela”.*

Seu planejamento não apenas simboliza uma continuidade familiar, mas reflete a projeção do futuro como uma extensão da memória afetiva. Além disso, ao espelhar-se na longevidade de sua mãe, Benta demonstra que o futuro não é uma ruptura do passado, mas sua atualização na vida presente. A experiência familiar não apenas modela sua relação com o tempo, mas reafirma sua abertura ao que ainda pode ser vivido, alinhando-se à ideia de que a temporalidade do *Dasein* não é linear, mas um entrelaçamento de passado, presente e futuro.

Noêmia traz uma visão prática e realista, expressando projetos futuros que se vinculam ao presente e às possibilidades corporais.

Noêmia: *“Nós queremos comprar uma casa que tenha uma piscina. Porque ele sabe que eu gosto de nadar, então ele quer uma piscina na casa. [...] Poder fazer umas viagens que a gente quer, enquanto as pernas estão boas, né? E aproveitar aqui, sair um pouquinho, ouvir música ao vivo.”*

Se, para Benta, o futuro é projetado com base na longevidade da mãe, Noêmia busca atenuar as limitações do corpo, demonstrando que o horizonte dos projetos futuros não ignora a vulnerabilidade, mas busca formas de adaptação às condições do presente. A compra da casa, especialmente com a presença da piscina, não é apenas uma escolha prática, mas revela um modo de estruturar o futuro, a partir do que ainda pode ser vivido de forma plena e prazerosa.

Ao desejar um espaço que atenda às suas necessidades e interesses, Noêmia projeta um futuro que não se limita à renúncia, mas à reorganização do existir. Esse posicionamento reflete a abertura do *Dasein* ao mundo, na qual as escolhas futuras são feitas a partir da compreensão das próprias possibilidades, registrando os desafios pelo envelhecimento, sem perder de vista a capacidade de desfrutar a vida.

A casa, nesse contexto, não é apenas um local, mas uma expressão da continuidade do *Dasein* no tempo, no qual o presente e o futuro se entrelaçam como possibilidades de habitar o mundo de maneira mais própria.

Tito, por fim, demonstra como os projetos futuros também se estruturam na continuidade familiar, reafirmando sua presença no mundo por meio do legado e das gerações seguintes.

Tito: “*O sonho meu... Eu quero ver minha filha formada. Ela tem 21 anos. [...] Eu tenho outro também que quer ser músico. Então a gente vai vendo o que dá. [...] Eu vou ficar mais um tempo aqui só pra gente chegar no tataraneto, viu?*”

A fala de Tito evidencia que a projeção do futuro, na velhice, não é apenas individual, mas relacional. O sentido do tempo que ainda virá não se dá apenas em sua experiência pessoal, mas na continuidade das relações que estruturam sua identidade. Isso ressoa com a ideia de que o *Dasein* não é isolado, mas um ser-com cuja existência se constitui na relação com os outros (Heidegger, 1927/2009).

As narrativas evidenciam que os projetos futuros, na velhice, não são apenas expectativas ou metas a serem alcançadas, mas expressões da relação do idoso com sua existência e com o mundo. Como aponta Heidegger (1927/2009), o *Dasein* se compreende na medida em que se projeta, o que significa que o futuro não é um dado externo ao sujeito, mas uma dimensão constitutiva do seu modo de ser.

Mara e Benta articulam seus projetos futuros à continuidade intergeracional, fundamentando o porvir nas relações familiares e na memória afetiva. Gaya traz um olhar coletivo e político, demonstrando que o futuro também é um espaço de engajamento e transformação social. Noêmia reafirma o futuro como extensão do presente, equilibrando suas projeções com as limitações do corpo.

Tito vivencia o tempo de maneira relacional, considerando sua permanência no mundo não apenas pela sua presença física, mas pelo legado que deixa para as gerações futuras. Essa perspectiva reafirma a abertura existencial do ser-aí, mostrando que o envelhecimento não implica o fechamento das possibilidades, mas a reorganização dos sentidos do tempo. Como argumenta Critelli (2012, p. 77), "todo projetar-se humano sobre o que ainda não é e pode ser depende da memória da própria projeção." Assim, os projetos futuros na velhice não são apenas planejamentos, mas formas de significar a existência e reafirmar a presença no mundo.

Finitude e o em-velho-ser

Eternidade não é o tempo sem fim. Tempo sem fim é insuportável. Já imaginaram uma música sem fim, um beijo sem fim, um livro sem fim? Tudo o que é belo tem de terminar. Tudo que é belo tem de morrer. Beleza e morte andam sempre de mãos dadas. Eternidade é o tempo completo, esse tempo do qual a gente diz: "Valeu a pena. [...] Por oposição ao "nunca mais" do tempo cronológico, este momento está destinado ao "para todo o sempre". (Alves, 2012, p.162-163).

A finitude, no contexto do em-velho-ser, é compreendida como um horizonte existencial que estrutura a relação do ser humano com o tempo, a mortalidade e as escolhas que conferem sentido à vida. O existencial ser-para-a-morte do *Dasein* enfatiza que a finitude não é um evento pontual no futuro, mas uma possibilidade constante que o acompanha ao longo de sua existência (Heidegger, 1927/2009). Assim, o envelhecimento não deve ser reduzido a uma aproximação do fim biológico, mas compreendido como um processo de apropriação do próprio existir.

Sena (2019) amplia essa reflexão ao considerar a nostalgia como tonalidade fundamental (*Grundbefindlichkeit*), destacando que a relação do idoso com o passado não é um mero resgate de memórias, mas um modo de ser que desvela a condição finita do *Dasein*, abrindo-lhe a possibilidade de se reconhecer em sua historicidade. Para o autor, "o ser-aí se nostalgiza com e pelo seu próprio ser-no-mundo enquanto ser-nascido. A nostalgia finitiza." (Sena, 2019, p. 48). Essa formulação indica que a nostalgia não fixa o sujeito no passado, mas o insere em um processo contínuo de reinterpretação da própria existência, no qual a memória se torna um elemento estruturante do modo como o *Dasein* compreende sua finitude e projeta sua vida no tempo.

O conceito de ser-nascido indica que o *Dasein*, desde o início de sua existência, já é determinado por sua facticidade, situando-se sempre entre o passado que o antecede e o futuro que o projeta. O passado, portanto, não é um dado fixo, mas algo sempre reinterpretado no fluxo da temporalidade. Assim, a nostalgia pode ser apropriada de maneira autêntica, quando permite ao idoso reconhecer-se em sua trajetória sem apego à fixidez do passado, ou de forma inautêntica, quando se torna uma idealização que impede a abertura para novas possibilidades. Dessa maneira, a nostalgia não apenas evoca o passado, mas o reinsere no fluxo da existência, revelando sua condição finita e abrindo possibilidades de significação.

Essa compreensão da finitude dialoga com Critelli (2012), que ressalta que a história pessoal não é uma linha contínua e homogênea, mas uma construção

interpretativa que se refaz constantemente, especialmente diante da consciência da finitude. Para a autora,

os relatos, as historietas e as histórias que nós contamos sobre a vida e nós mesmos criam e definem elos e nexos entre passado e futuro, demarcando irreversibilidades e enunciando promessas, claras ou veladas. [...] Dada a imprevisibilidade, portanto, do fim da história que vivemos ou do resultado dos atos que como seus agentes iniciamos, tudo o que se apresenta como futuro, como possibilidade ainda não realizada, convoca nosso empenho para tornar o que é possível em algo real (Critelli, 2012, p.79).

Essa reflexão reforça que a finitude não se apresenta como um encerramento absoluto, mas como um horizonte que impulsiona a contínua construção do sentido da existência. A relação entre memória e futuro evidencia que a identidade do idoso continua sendo construída até o último instante, e que sua existência se dá na articulação entre o que foi vivido e aquilo que ainda pode ser projetado.

Assim, a finitude se revela não como uma ameaça ou um término definitivo, mas como um espaço de autenticidade, no qual o idoso pode visitar sua trajetória, dar novo sentido às suas experiências e projetar-se no tempo. Nesse contexto, nostalgia e narrativa tornam-se modos de apropriação da existência, permitindo que o idoso elabore sua trajetória não apenas como recordação, mas como interpretação contínua de seu existir. Assim, o em-velho-ser não se limita a uma espera passiva pela morte, mas se constitui como um movimento contínuo de ressignificação e presença no mundo.

As narrativas dos participantes confirmam a centralidade da finitude *no em-velho-ser*. Mara expressa um medo de dependência que a impulsiona a cuidar de sua saúde e preservar sua autonomia.

Mara reflete a preocupação prática com a qualidade de vida diante da proximidade da morte, alinhando-se à ideia de que a finitude orienta escolhas autênticas: *“Morro de medo de ficar dependendo das pessoas. Então, eu me cuido nesse sentido. [...] Se você não morrer, pode ficar numa cama. E isso eu não quero. E, outra, a gente tá aqui de passagem, né, Andréa? Por que eu vou ficar brigando com as pessoas, né? [...] Você sabe que tá aqui de passagem. Nem o corpo você leva.”*

Gaya, por outro lado, aborda a finitude com uma postura de aceitação e controle. Sua decisão de evitar intervenções médicas invasivas destaca sua autonomia e autenticidade frente à morte.

Gaya: *“Bom. Tem mais passado do que futuro. Eu acho que o que eu tinha que fazer, fiz. Errei muito. Acertei um pouco. Aprendi muito. Continuei a aprender. Eu não quero ser*

ressuscitada, eu não quero nenhuma ação invasiva, se eu tiver qualquer coisa. [...] Eu quero morrer igual ao Rémy (do filme). Não de overdose, mas com os amigos, na minha casa, no meu território. [...] Não quero essa medicina iatrogênica em cima de mim, não.”

Essa decisão de não prolongar artificialmente a vida ressoa com a noção de Critelli (2012) sobre a narrativa como meio de reafirmar a singularidade do sujeito, pois ao contar sua história, Gaya reafirma seu pertencimento ao mundo e sua autonomia sobre o próprio destino.

Benta, inspirada pela longevidade de sua mãe, projeta um futuro esperançoso, valorizando a continuidade intergeracional e a resiliência. Ela demonstra que a finitude, longe de ser um obstáculo, pode ser uma oportunidade para reforçar laços e construir memórias significativas.

Benta: *“Fico assim, ó, daqui 20 anos ainda vou estar assim, né? [...] O envelhecer não é uma coisa ruim. [...] Eu acho que me abri mais pro mundo. Antes eu era cheia de medos, preocupada com escola, filhos. Hoje eu penso em mim. E graças a Deus com saúde.”*

Noêmia apresenta uma visão pragmática, aceitando as limitações trazidas pelo envelhecimento, sem deixar de aproveitar o presente.

Noêmia: *“Penso na morte, penso. [...] A única coisa de bom é que eu raciocino rápido, mas eu vejo as limitações. [...] Tem coisa que o corpo não aguenta, a gente tem que respeitar.”*

Sua postura reflete a serenidade de quem integra a finitude como parte do fluxo natural da vida.

E Tito reconhece a inevitabilidade da morte, mas mantém o foco na realização de projetos futuros e no legado para as gerações seguintes.

Tito: *“Porque dessa [morte] a gente não vai escapar, né? [...] Eu vou fazer 81, não sei quanto tempo posso estar aqui: mais 2 anos, mais 3 anos, mais 5... Minha mãe faleceu com 94.”*

Sua fala demonstra que a finitude não paralisa, mas motiva ações que reforçam sua conexão com os outros e seu papel na família.

Podemos compreender a finitude no em-velho-ser como um eixo que conecta temporalidade e memória. Enquanto Heidegger (1927/2009) enfatiza a morte como possibilidade mais própria, Sena (2019) enriquece a discussão ao introduzir a nostalgia como tonalidade fundamental, destacando seu papel na constituição do em-velho-ser. Ao enfatizar que a memória não se limita a um resgate do passado, mas abre caminhos para novas compreensões da existência na velhice, o autor evidencia

como a relação com o tempo e com a finitude possibilita a ressignificação contínua da própria trajetória.

Critelli (2012), por sua vez, evidencia a narrativa como ferramenta prática para integrar passado, presente, futuro e finitude, promovendo um senso renovado de propósito e continuidade.

Portanto, a finitude, longe de ser apenas um limite, emerge como uma dimensão ontológica que orienta o idoso em direção a uma vivência mais autêntica e significativa. A consciência da mortalidade não nega a vida, mas a reafirma como um campo de possibilidades, em que o ser-para-a-morte se entrelaça com o desejo de viver plenamente até o último instante.

O em-velho-ser Mara

A percepção de si de Mara é construída a partir de uma profunda relação entre o cuidado com os outros e consigo mesma, permeada por reflexões sobre sua autonomia, conexões familiares e desafios do envelhecimento. Mara vivencia o em-velho-ser de maneira dinâmica, pautada pela busca de equilíbrio entre manter sua independência e acolher os cuidados oferecidos por aqueles que a cercam.

Uma das dimensões centrais de sua percepção é o papel vital de seus netos em sua experiência de envelhecimento. Eles não apenas simbolizam continuidade, mas também funcionam como fonte de alegria e motivação para ela cuidar de sua saúde e bem-estar: *"Ah, e tem um netinho pra chegar em março. E, ó, eu vou te falar, são eles que me fazem querer viver mais. Então, assim, é por causa deles que eu me cuido."* *Porque eu falei que quero ter essa companhia deles por mais tempo que eu puder.* Essa fala evidencia como os vínculos intergeracionais moldam a maneira como Mara compreende e vivencia o envelhecimento, transformando os desafios dessa fase em oportunidades de conexão e propósito.

No contexto familiar, Mara reflete sobre o respeito e o cuidado recebidos, destacando como isso reforça sua sensação de pertencimento: *"Por parte da família, a gente também é um pouco mais cuidado, sabe? [...] Mas eu continuo na ativa, sabe? Eu continuo fazendo as mesmas coisas que eu fazia antes."* Esse equilíbrio entre ser cuidada e manter sua independência é um aspecto fundamental de sua identidade, mostrando como ela se percebe ativa e inserida nas dinâmicas familiares.

Além disso, Mara demonstra um amadurecimento em sua relação conjugal, aceitando as diferenças em vez de tentar mudá-las. Ela reconhece a necessidade de

respeitar a individualidade do outro, uma atitude que reflete sua maturidade emocional: *"Eu me cuido, né? E aí, quando eu falo pro meu marido: 'Ah, você tem que cuidar do sono, né, porque o sono é muito importante e tal', meu, parece que estou falando com a parede, sabe? [...] Hoje, eu já entendo, sabe, que as pessoas são do jeito que são."* Essa aceitação revela como o envelhecimento também traz uma redefinição das expectativas nas relações, promovendo harmonia e paciência.

A percepção de si de Mara também envolve o reconhecimento das mudanças no corpo e a busca ativa por estratégias de cuidado e preservação da vitalidade. Ela encara essas transformações com leveza e determinação, mantendo-se engajada em atividades físicas e sociais que reforçam sua autonomia.

Portanto, o *em-velho-ser* Mara se tece no equilíbrio entre acolher o cuidado e afirmar sua independência, em um movimento contínuo de ser-com os outros e consigo mesma. Seus vínculos familiares, especialmente com os netos, sustentam sua identidade e dão contorno ao sentido do envelhecer. Em suas escolhas e reflexões, o envelhecimento se desenha como um percurso de abertura e transformação, em que a vida segue sendo vivida com presença, afeto e pertencimento.

O em-velho-ser Gaya

A percepção de si de Gaya revela um *em-velho-ser* vivido na tensão entre a autonomia desejada e as exigências do cuidado, em um movimento contínuo de ressignificação. Seu envelhecer se tece no entrelaçamento das demandas familiares, das alegrias dos encontros e da necessidade de afirmar-se enquanto ser que cuida, mas que também receia vir a precisar de cuidados.

Um dos aspectos centrais de sua narrativa é o temor da dependência e o desejo de preservar a própria liberdade: *"Eu fico pensando assim, meu Deus do céu, não posso ficar acamada. Quem é que vai lavar meu bumbum? Nora, não lava."*

Essa fala traduz não apenas a preocupação com a manutenção da autonomia física, mas também o medo de perder o domínio sobre sua própria existência. Seu ser-no-mundo é marcado pela busca de controle sobre a própria trajetória, enquanto lida com as exigências impostas pelo envelhecimento e pelas relações familiares.

Ao mesmo tempo, seus laços intergeracionais emergem como fonte de sentido e continuidade. O afeto e a presença dos netos reconfiguram sua experiência de envelhecer, transformando o tempo em partilha e pertencimento: *"Ela está com sete*

anos, se alfabetizou agora. E aí, olha só que bacana. Ela me chama para entregar o livro da alfabetização. Despenco para Niterói pra isso.”

Gaya demonstra a importância de seus laços intergeracionais, especialmente com seus netos, como fontes de significado e motivação. Nesse contexto, não apenas fortalece os vínculos familiares, mas reafirma seu papel dentro da rede de afetos que a sustenta.

Contudo, o peso do cuidar também se faz presente. As responsabilidades impostas pelo papel de mãe e avó, embora permeadas de amor, revelam um cansaço silencioso: *“Meu filho mais novo teve uma cirurgia, tá desempregado, e a mamãe comparece.”*

Essa experiência evidencia a ambivalência das relações familiares no envelhecimento, em que o afeto e a sobrecarga coexistem. Diante disso, Gaya busca espaços de leveza, para onde pode escapar, ainda que por instantes, das obrigações que a cercam: *“De vez em quando me reúno com umas velhinhas [...] A gente fala um monte de abobrinha, ri pra caramba, toma um vinho e tá tudo certo.”*

Nesses momentos, a existência se abre para a espontaneidade, permitindo que o envelhecer se torne também um espaço de liberdade e partilha.

Além disso, Gaya encara a finitude com lucidez, afirmando sua vontade de conduzir o próprio destino enquanto lhe for possível: *“Eu não quero ser ressuscitada, eu não quero nenhuma ação invasiva, se eu tiver qualquer coisa.”*

Essa postura manifesta uma consciência existencial alinhada à ideia de ser-para-a-morte (Heidegger, 1927/2009), em que a aceitação da mortalidade não carrega medo, mas a reafirmação de escolhas autênticas no presente.

Assim, o *em-velho-ser* de Gaya se inscreve na delicada trama entre autonomia e cuidado, presença e exaustão, finitude e permanência. Seus relatos revelam um envelhecer que se constrói no embate entre exigências e desejos, mas que, apesar das dificuldades, encontra significado na convivência, na partilha e na reafirmação contínua de si.

O em-velho-ser Benta

A percepção de si de Benta no *em-velho-ser* é moldada por uma forte valorização das conexões familiares e intergeracionais, ao mesmo tempo que reflete uma visão positiva e resiliente sobre o envelhecimento. Para Benta, o envelhecer é

vivido como um movimento contínuo de pertencimento e inspiração, enraizado na convivência com seus familiares e na admiração pela longevidade de sua mãe.

Um dos aspectos centrais em sua narrativa é o papel do núcleo familiar como uma base de apoio emocional e pertencimento: *"Junto com a minha mãe e os meus irmãos, a gente ainda está todos juntos e envelhecendo juntos. [...] Sempre está um na casa do outro também, almoçando, tomando café."*

Esse relato evidencia como o ser-com, na perspectiva heideggeriana, sustenta a identidade de Benta ao reforçar sua sensação de continuidade e acolhimento. Para ela, as trocas no ambiente familiar são fundamentais para o fortalecimento de sua percepção de si.

A relação de Benta com sua mãe, que já alcançou os 90 anos, é uma fonte de inspiração para sua jornada no envelhecimento: *"Eu moro com a minha mãe, [...] está muito bem, então eu fico me espelhando nela. Fico assim, ó, daqui 20 anos ainda vou estar assim, né?"* Essa conexão intergeracional não apenas ressignifica o envelhecer para Benta, mas também a orienta a enxergar a passagem do tempo com otimismo e esperança, projetando um futuro em que se perceba igualmente ativa e presente.

Além disso, Benta expressa o desejo de manter uma convivência harmoniosa e alegre, demonstrando sua preferência por atividades que promovem união e prazer coletivo: *"Meu pai era filho único. Então, ele sempre foi agregador, assim, de querer todo mundo junto, né? [...] Aí, eu imagino um cruzeiro, né? Porque eu sou dessa. Tem que ficar com todo mundo (no navio). Tem que ficar tudo junto."*

Esse plano reflete como os projetos futuros de Benta são intimamente ligados ao fortalecimento de vínculos familiares, evidenciando seu desejo de manter a proximidade e a convivência como pilares de sua vida.

No âmbito profissional e social, Benta valoriza a interação com pessoas mais jovens e destaca a ausência de preconceitos em relação à idade como um fator que a faz sentir-se integrada e respeitada: *"Sempre trabalhei com pessoas mais jovens que eu. [...] Porque pelo menos a mim nunca me trataram como uma velha."*

Esse aspecto demonstra como ela vivencia o envelhecimento de maneira ativa e positiva, preservando sua autonomia e reafirmando sua identidade em diferentes contextos.

O *em-velho-ser* Benta é marcado por uma visão de continuidade, pertencimento e inspiração. Suas relações intergeracionais, a convivência familiar e sua postura otimista diante da velhice revelam uma vivência do envelhecer que integra

o passado, o presente e as possibilidades futuras, reafirmando o significado *do ser-com* como elemento essencial de sua experiência existencial. Entre o que foi e o que ainda virá, ela segue trilhando sua caminhada com leveza e fortalecendo os vínculos familiares e de amizade, sustentando e transmitindo o legado de seu pai – o valor de manter todos juntos. No *ser-com*, herdado dele, encontra a força que nutre seu pertencimento e dá sentido à sua existência.

O em-velho-ser Noêmia

A percepção de si de Noêmia no *em-velho-ser* reflete uma jornada de amadurecimento, reavaliação de valores e fortalecimento de sua identidade diante das mudanças trazidas pelo envelhecimento. Para ela, o envelhecer é vivido como um processo de reflexão profunda sobre as prioridades, as relações interpessoais e a aceitação das limitações físicas, em um movimento que combina autoconhecimento e adaptação.

Um dos aspectos mais marcantes em sua narrativa é o amadurecimento emocional, que transforma a maneira como ela encara as relações familiares: *"A vida da gente, depois que a gente envelhece, muita coisa que a gente antes valorizava muito, você passa a enxergar de outra forma. [...] Coisa que você deixaria passar pra deixar a pessoa satisfeita, hoje não faço mais não."* Essa fala evidencia como Noêmia reorganiza suas prioridades, colocando-se em primeiro lugar sem negligenciar o cuidado com os outros, em uma atitude que reforça sua autonomia e respeito por si mesma.

A relação de Noêmia com sua filha, marcada por um passado de conflitos, evolui para um espaço de reconciliação e transformação: *"Ela falou: 'Mãe, perdão pelas coisas que eu fiz.' Eu falei: 'Então, eu tentei ajudar em tudo quanto é lugar, mas agora é você que tem que querer.'"* Esse relato revela como o *ser-com*, na perspectiva heideggeriana, é vivido por Noêmia como um espaço de reconstrução de vínculos e ressignificação de experiências, mostrando sua disposição para apoiar e, ao mesmo tempo, respeitar os processos individuais dos outros.

A convivência com os netos também desempenha um papel significativo na percepção de si de Noêmia. Mesmo enfrentando tensões com o pai do neto, ela faz questão de manter uma conexão afetiva: *"Quando é aniversário, eu vou e deixo o presente dele na portaria, porque o pai não quer receber a gente. Então eu mando o presente no aniversário, quando é Páscoa eu vou levar o chocolate para ele."* Esse gesto demonstra sua

resiliência e a importância que atribui aos laços intergeracionais, mesmo diante de adversidades.

Noêmia também valoriza as amizades duradouras como parte essencial de sua experiência de envelhecimento: *"Eu tenho, por exemplo, a Laura, nós temos 70 anos de amizade. [...] E aí tem a Ana, que tem uns 50 e poucos anos de amizade também."* A solidez dessas amizades sustenta sua identidade e lhe oferece suporte emocional, evidenciando o papel essencial do ser-com em sua trajetória.

Aos 70 anos, Noêmia encontrou um companheiro e vive um novo relacionamento afetivo, destacando o companheirismo, afetividade e a sexualidade como dimensões importantes do envelhecer: *"Nos conhecemos jogando baralho na internet. Ficamos sete anos teclando, conversando toda noite. [...] É companheiro, ele cuida de mim, traz tudo que eu preciso."* Essa vivência revela como ela continua aberta às possibilidades de conexão e afeto, reafirmando sua capacidade de ressignificar a existência mesmo na velhice.

O em-velho-ser Noêmia se desenha como uma trajetória de amadurecimento, reencontro e acolhimento das transformações que o tempo tece. Em suas escolhas e reflexões, o envelhecer se revela como um caminho vivido com autenticidade, onde autonomia, cuidado e abertura ao novo se entrelaçam, sustentando o fio contínuo do seu existir.

O em-velho-ser Tito

O *em-velho-ser* Tito reflete uma vivência enraizada no desejo de continuidade familiar, nas preocupações com o futuro das próximas gerações e na aceitação serena das limitações impostas pelo envelhecimento. Sua narrativa evidencia um olhar reflexivo sobre as relações interpessoais e sobre a passagem do tempo, sempre permeado por um senso de responsabilidade e cuidado.

Um dos aspectos centrais em sua percepção de si é o papel que Tito desempenha como pai e avô. Ele expressa um profundo desejo de acompanhar o crescimento e as realizações de seus filhos e netos: *"O sonho meu... Eu quero ver minha filha formada. Ela tem 21 anos. [...] Eu tenho outro também que quer ser músico. Então a gente vai vendo o que dá."* Essa fala demonstra como ele conecta sua existência à realização das gerações seguintes, reforçando o valor do *ser-com* e do legado que deseja deixar.

Tito também reflete sobre a inevitabilidade da finitude, abordando a morte de maneira realista, mas sem resignação ou medo excessivo: *"Porque dessa (morte) a gente*

não vai escapar, né? [...] Eu vou fazer 81, não sei quanto tempo posso estar aqui: mais 2 anos, mais 3 anos, mais 5... Minha mãe faleceu com 94." Esse reconhecimento da mortalidade mostra como ele vivencia o ser-para-a-morte, permitindo que essa consciência oriente suas escolhas e o mantenha engajado no presente.

Além disso, Tito valoriza a convivência familiar como uma fonte de pertencimento e segurança. Sua preocupação com a proteção dos filhos evidencia seu papel como figura de apoio: *"Eu sou muito apegado aos filhos, acho que puxei à minha mãe. [...] Isadora sai, eu fico preocupado, porque o mundo tá violento. Levo ela na faculdade, ela volta de Uber, mas a gente fica meio assim... Quem tá dirigindo?"* Essa fala demonstra como ele encara o cuidado como uma dimensão contínua de sua identidade.

As amizades de Tito também ocupam um lugar importante em sua percepção de si, mesmo com as mudanças impostas pelo tempo: *"Amigo hoje, sabe, os que eu tinha cada um seguiu um caminho. [...] Às vezes, a gente se encontra, mas é muito difícil. [...] Tá todo mundo velho. Tudo coroa"* " Essa reflexão revela uma aceitação bem-humorada da realidade, ao mesmo tempo que valoriza os encontros ocasionais e o significado que eles carregam.

O em-velho-ser Tito manifesta um equilíbrio entre a aceitação serena da finitude e o envolvimento ativo nas relações interpessoais e familiares. Suas narrativas revelam como ele integra a experiência do envelhecimento à busca por continuidade, pertencimento e significado, conferindo novo sentido às suas vivências enquanto tece seu existir.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo compreender o modo como a pessoa idosa (60+) experiencia o em-velho-ser, tomando como referência as narrativas individuais sobre as relações familiares e de amizade, as limitações corporais, a proximidade com a morte e os sonhos e projetos futuros. Para tanto, foi empregada a fenomenologia existencial de Heidegger, que possibilitou explorar as dimensões da existência em sua totalidade – corpo, tempo e ser-com.

Os resultados desvelaram que o em-velho-ser é uma experiência singular e multifacetada, na qual os idosos ressignificam suas vivências no entrelaçamento entre passado, presente e futuro. As narrativas revelaram que as relações familiares e de amizade desempenham um papel central, oferecendo suporte emocional e fortalecendo o sentimento de pertencimento.

A corporeidade, por outro lado, é vivida de maneira ambivalente. O corpo envelhecido carrega as marcas do tempo e, simultaneamente, possibilita ações que reafirmam a autonomia e a conexão com o mundo. Esses relatos ecoam a perspectiva de Heidegger (1987/2009) e de autores como Sena (2019) e Colpo (2019), que destacam o corpo não apenas como um limite, mas como um meio de resiliência e expressão autêntica da existência. Assim, o envelhecimento não é apenas um processo de perdas, mas também de permanências e reinvenções, no qual o corpo continua sendo um território ativo de significado. As experiências narradas demonstram que a relação com o corpo na velhice oscila entre desafios impostos pelas transformações fisiológicas e novas formas de se apropriar da própria corporeidade. Esse processo evidencia que, mesmo diante das limitações, o corpo segue sendo o lugar onde o sujeito se inscreve no tempo, reafirmando sua história e sua presença no mundo.

Os sonhos e projetos futuros dos participantes evidenciam que o em-velho-ser não é um estado de mera passagem, mas um processo ativo, no qual a projeção no tempo e a ressignificação das vivências desempenham papéis fundamentais. Benta, por exemplo, projeta seu futuro inspirada pela longevidade de sua mãe, enquanto Noêmia valoriza o tempo presente como um espaço fecundo para a realização de suas aspirações. Esses relatos não apenas reafirmam a potência da temporalidade na velhice, mas desvelam como o desejo de construir e planejar persiste, mesmo diante das limitações inerentes ao envelhecimento. Assim, a experiência do *em-velho-*

ser se revela como um vir-a-ser contínuo, em que o existir se mantém em movimento, reafirmando a indissociabilidade entre temporalidade e sentido da vida.

A proximidade com a morte, abordada na perspectiva do ser-para-a-morte de Heidegger, aparece como um horizonte que organiza a existência e dá sentido às escolhas. Enquanto Mara demonstra um medo da dependência que a motiva a preservar sua autonomia, Gaya e Tito encaram a morte com aceitação, orientando suas decisões a partir do que consideram essencial. A finitude, nesse contexto, não paralisa, mas inspira ações significativas no presente, ressignificando a vida até o último instante.

Este trabalho buscou oferecer contribuições significativas ao abordar o envelhecimento sob a ótica da fenomenologia existencial, valorizando as narrativas individuais como fontes de sentido e compreensão.

No âmbito pessoal, promove uma reflexão sensível sobre o envelhecimento, ampliando a compreensão de suas múltiplas dimensões para além de concepções socialmente reducionistas, reforça a importância de dar voz às pessoas idosas, contribuindo para o combate a estereótipos e preconceitos que limitam a compreensão do envelhecer como um modo singular de ser no mundo.

Socialmente, reforça a importância de dar voz às pessoas idosas, combatendo estereótipos e preconceitos. Institucionalmente, fornece subsídios para a formulação de políticas públicas que valorizem a singularidade das experiências de envelhecimento.

Em termos científicos, este trabalho integra conceitos da fenomenologia hermenêutica com narrativas da experiência vívida, oferecendo um olhar articulado que compreende o envelhecer como parte de uma totalidade do existir. Profissionalmente, contribui para que psicólogos e outros profissionais ampliem sua compreensão do envelhecimento de forma mais empática, contextualizada e singular, reconhecendo as múltiplas dimensões que estruturam essa vivência.

No entanto, algumas limitações merecem destaque. O número restrito de participantes limita a generalização dos resultados. Além disso, o foco na experiência dos participantes deixou de lado fatores como diferenças culturais, socioeconômicas e de gênero, que poderiam enriquecer a análise. Os métodos empregados permitiram aprofundar as dimensões existenciais, mas estudos futuros poderiam ampliar a abordagem com metodologias mistas, integrando análises qualitativas e quantitativas.

Dada a relevância do tema, sugerem-se estudos que explorem o em-velho-ser em diferentes contextos socioculturais, ampliando a diversidade das experiências de envelhecimento. Pesquisas longitudinais também poderiam investigar como as narrativas dos idosos se transformam ao longo do tempo. Por fim, estudos interdisciplinares que combinem psicologia, saúde, sociologia e antropologia poderiam oferecer insights mais abrangentes sobre as interações entre corpo, memória e temporalidade.

Em síntese, o objetivo deste trabalho foi atingido, revelando que o em-velho-ser é um movimento dinâmico e significativo de resignificação da existência. Longe de ser um processo exclusivamente marcado por perdas, o envelhecimento é um campo fértil para escolhas autênticas, projetos e reflexões que reafirmam a riqueza da vida em sua totalidade.

Para encerrar, recorreremos às palavras de Martin Heidegger (GA16, 2000), que, ao escrever à sua tia Gertrude por ocasião de seu aniversário de oitenta anos, capturou com profundidade o em-velho-ser:

“O vigor da recordação – isso é o distintivo da velhice. De fato, hesitamos atribuir qualquer coisa própria à velhice; se vê na velhice só o esmorecimento, a carência, a falta de planos de longo alcance, repouso. Em geral, os entes humanos têm uma curiosa relação com a velhice. Todo mundo quer *vir-a-ser* velho, mas ninguém quer *ser* velho; uma singular contradição. Contudo, ela descansa sobre um erro e nasce de uma incompreensão da velhice. Se se quer *vir-a-ser* velho, se pensa a velhice somente como o *prolongamento* da juventude e da época úbere, e quando se é velho, se toma a velhice só como a *perda* de tudo isso. Esquece-se, dessa maneira, que a velhice possui a sua própria lei e a sua própria verdade, e que isso vale para todas as idades da vida. Há coisas para as quais nós somos abertos apenas com 15 e 18 anos e há coisas que, por sua vez, para apreendê-las e dominá-las se deve justamente ter 40 ou 50 anos. E assim, há coisas que pela primeira vez em anos avançados nos são presenteadas. Por isso pertence à sabedoria da vida, não misturarmos as envergaduras particulares de cada idade, porém que as reconheçamos e as distingamos claramente. Somente quem é capaz disso tem a força para poder de fato *vir-a-ser* velho – e somente quem pode *vir-a-ser* velho no tempo certo, pode também *ser* velho. Se nós vemos e estimamos a dignidade própria da velhice, sua riqueza da recordação essencial, sua clareza sobre o essencial e inessencial da vida humana, então persiste um direito, mas também a necessidade, de celebrar uma idade elevada, e em tal celebração, também desejar felicidade. Heidegger (GA16, 2000)⁷.”

⁷ A carta de Heidegger em homenagem aos 80 anos da tia Gertrude está em Obras completas 16, Discursos e outros testemunhos de uma jornada de vida, a tradução é do Prof. Dr. Sandro Sena – UFPE.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Rubem. **As cores do crepúsculo: a estética do envelhecer**. Papirus Editora, 2012.
- BEAUVOIR, Simone. **A Velhice**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.
- BENJAMIN, Walter. **Magia e técnica, arte e política**. São Paulo: Brasiliense, 1984.
- BOSI, Ecléa. **Memória e sociedade: lembranças de velhos**. 1994.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Perfil da morbimortalidade masculina no Brasil** [recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/perfil_morbimortalidade_masculina_brasil.pdf.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome. Nota Informativa nº 5/2023 MDS/SNCF: **Envelhecimento e o direito ao cuidado**. Brasília: MDS, 2023. Disponível em: https://www.gov.br/mds/pt-br/noticias-e-conteudos/desenvolvimento-social/noticias-desenvolvimento-social/mds-lanca-diagnostico-sobre-envelhecimento-e-direito-ao-cuidado/Nota_Informativa_N_5.pdf.
- CARDINALLI, Ida Elizabeth. **Transtorno de estresse pós-traumático: um estudo fenomenológico-existencial da violência urbana**. São Paulo, Escuta, 2016.
- _____. Heidegger: o estudo dos fenômenos humanos baseados na existência humana como ser-aí (Dasein). **Psicologia USP**, v. 26, n. 2, p. 249-258, 2015.
- CASANOVA, Marco Antônio. **Nada a caminho: impessoalidade, niilismo e técnica na obra de Martin Heidegger**. Forense Universitária, 2006.
- CASTRO, Adriana Miranda de; BONAN, Cláudia; GAUDENZI, Paula. **Conversando com jovelinhas, ivones e beths: saúde e envelhecimento no mundo do samba**. *Psicologia & Sociedade*, v. 33, 2021.
- CEPELLOS, Vanessa. Feminização do envelhecimento: um fenômeno multifacetado muito além dos números. **Revista de Administração de Empresas**, v. 61, 2021.
- CERQUEIRA, Monique Borba. Eu, centenário, vaqueiro do sertão-Histórias sobre a verdade de envelhecer. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 22, n. 3, p. 175-194, 2019.
- COLPO, Marcos. **Pesquisa fenomenológica e hermenêutica: cinema, arte e literatura**. Rio de Janeiro: Via Verita, 2019.
- CRITELLI, D. M. **Analítica do sentido: uma aproximação e interpretação do real de orientação fenomenológica**. São Paulo (SP): EDUC/Brasiliense; 2007.

_____. **História pessoal e sentido da vida: historiobiografia.** EDUC–Editora da PUC-SP, 2012.

DARDENGO, Cassia Figueiredo Rossi; MAFRA, Simone Caldas Tavares. Os conceitos de velhice e envelhecimento ao longo do tempo: contradição ou adaptação? **Revista de Ciências Humanas**, n. 2, 2018.

DE CAMPOS MOREIRA, Lúcia Vaz; COLLARES-DA-ROCHA, Júlio César Cruz; FORNASIER, Rafael Cerqueira. Representações sociais sobre a velhice, o envelhecer e o ser velho segundo homens e mulheres idosas. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 10, n. 16, pág. e339101623709-e339101623709, 2021.

DE CAMPOS MOREIRA, Lúcia Vaz; COLLARES-DA-ROCHA, Júlio César Cruz; FORNASIER, Rafael Cerqueira. Representações sociais sobre a velhice, o envelhecer e o ser velho segundo homens e mulheres idosas. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 10, n. 16, pág. e339101623709-e339101623709, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/23709>

DEBERT, Guita Grin. Velhice e o curso da vida pós-moderno. *Revista USP*, n. 42, p. 70-83, 1999.

_____. **A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento.** Edusp.

Disponível em: <https://studiesheideggeriana.org/index.php/sth/article/view/17/11>

DOMINGUES, Adriana Rodrigues. El envejecimiento, la experiencia narrativa y la historia oral: una reunión y algunas experiencias. **Revista Psicología Política**, v. 14, n. 31, p. 551-568, 2014.

ESCORSIM, Silvana Maria. O envelhecimento no Brasil: aspectos sociais, políticos e demográficos em análise. **Serviço Social & Sociedade**, n. 142, p. 427-446, 2021.

FALLER, Jossiana Wilke; TESTON, Elen Ferraz; MARCON, Sonia Silva. Estrutura conceptual do envelhecimento em diferentes etnias. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 39, 2018.

FEDERAL, Senado. **Estatuto do idoso.** Brasília (DF): Senado Federal, 2003.

Disponível em:

https://www.faneesp.edu.br/site/documentos/estatuto_idoso_normas_correlatas.pdf

FLICK, Urie. Narrativas. In: **Introdução à Pesquisa Qualitativa**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

FLORES SOBRINHO, Marcelo Henrique de Jesus; OSORIO. A interpretação da velhice da antiguidade até o século XXI. **Nova Revista Amazônica**, 2021.

GÓIS, Érika Carolina Porto de; SANTOS, José Victor de Oliveira; ARAÚJO, Ludgleydson Fernandes de. Representações sociais sobre a velhice masculina:

Abordagens de homens idosos participantes de grupo de convivência. **Revista Subjetividades**, v. 20, n. SPE1, p. 1-9, 2020.

GONÇALVES, Erik Tavares; SILVA, José Jairo Teixeira da. Morbimortalidade masculina por causas externas no Brasil: 2009-2018. **Rev. enferm. UFPE on line**, p. [1-22], 2021.

GRIFFA, Maria Cristina; MORENO, José Eduardo. **Chaves para a Psicologia do Desenvolvimento**. Tomo 2: Adolescência, Vida Adulta, Velhice. 8ªED;1. reimp. São Paulo: Paulinas, 2012.

HEIDEGGER, Martin. **Seminários de Zollikon**. Petrópolis: Vozes; Bragança Paulista: Editora Universitária São Francisco, 1987/2009.

_____. *Ser e Tempo*. Tradução de Márcia Sá Cavalcante Schuback. Petrópolis: Vozes, 1927/ 2009.

_____. Zum 80. Geburtstag der Tante Gertrud (16. März 1936). In: HEIDEGGER, H. (Org.). **Reden und andere Zeugnisse eines Lebensweges**. Frankfurt am Main: Vittorio Klostermann Verlag, 2000. Tradução de Prof. Dr. Sandro Sena (UFPE).

HERRMANN, Friedrich-Wilhelm von. A ideia de fenomenologia em Heidegger e Husserl: fenomenologia hermenêutica do aí-ser e fenomenologia reflexiva da consciência. Tradução de P. Sobral Pignatelli. Coordenação científica, anotação e revisão da tradução de Irene Borges-Duarte. In: **Separata da revista Phainomenon**, v. 7, p. 157-194, 2003.

LOPES, Maria Jaqueline *et al.* Vivências e experiências sobre o envelhecer: história oral de idosos sertanejos. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 25, n. 3, 2020.

MAXIMIANO-BARRETO, Madson Alan *et al.* A feminização da velhice: uma abordagem biopsicossocial do fenômeno. **Interfaces Científicas-Humanas e Sociais**, v. 8, n. 2, p. 239-252, 2019.

MICHELAZZO, J. C. Fenomenologia existencial e os modos cotidianos da coexistência. In: CASTRO, D. S. P. *et al.* (Orgs.). **Existência e saúde**. São Bernardo do Campo: UNESP, 2002, p. 187-196.

MICHELAZZO, José Carlos. **Do um como princípio ao dois como unidade**. Heidegger e a reconstrução ontológica do real. FAPESP: Annablume, 1999. 227 páginas.

MONTEFUSCO, Erica Vila Real *et al.* Sobre o envelhecimento contemporâneo: um ensaio a partir de uma revisão narrativa. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 6, p. 44569-44580, 2022.

NUNES, Benedito. **Passagem para o poético**: filosofia e poesia em Heidegger. São Paulo. Edições Loyola, 2012.

Organização Mundial da Saúde (OMS). Nota Informativa 05/2023: **Declaração do fim da Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII) referente à COVID-19**. Genebra: OMS, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/>. Acesso em: 02/03/2023.

POLLO, Sandra Helena Lima; ASSIS, Mônica de. Instituições de longa permanência para idosos-ILPIS: desafios e alternativas no município do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 11, p. 29-44, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/pqL8MwzKwdhzTSv6hyCbYNB/>

PRADO, Shirley Donizete; SAYD, Jane Dutra. A gerontologia como campo do conhecimento científico: conceito, interesses e projeto político. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 11, p. 491-501, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csc/2006.v11n2/491-501/pt>

RAUTH, Jussara et al. **Política Nacional do Idoso**: velhas e novas questões. Acessado em, v. 9, p. 51-62, 2016. Disponível em: <https://repositorio.ipea.gov.br/handle/11058/7253>

REIS, Carla; BARBOSA, Larissa Maria de Lima Horta; PIMENTEL, Vitor Paiva. O desafio do envelhecimento populacional na perspectiva sistêmica da saúde. **BNDES Setorial**, Rio de Janeiro, n. 44, p. [87]-124, set. 2016. Disponível em: <http://web.bndes.gov.br/bib/jspui/handle/1408/9955>.

SABBADINI, Aline et al. Velhices femininas: subjetividades compostas em grupo. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 22, n. 4, p. 487-503, 2019.

SENA, Sandro. Nostalgia como Grundbefindlichkeit: para um estudo heideggeriano sobre a existencialidade da velhice. **Studia Heideggeriana**, v. 8, p. 25-49, 2019.

SILVA, Luna Rodrigues Freitas. Da velhice à terceira idade: o percurso histórico das identidades atreladas ao processo de envelhecimento. **História, Ciências, Saúde-Manguinhos**, v. 15, p. 155-168, 2008.

SOUSA, Laiza Ellen Gois; VICENTE, Carla Cristine. Envelhe-“ser”: redescobrimo o sentido da vida. *Revista do NUFEN: Fenomenologia e Interdisciplinaridade*, v. 3, 2022.

TURATO, Egberto Ribeiro. **Tratado da metodologia da pesquisa clínico-qualitativa**: construção teórico-epistemológica, discussão comparada e aplicação nas áreas da saúde e humanas. 2003. p. 685-685.

UNFPA - Fundo de População das Nações Unidas. **Envelhecimento no Século XXI: Celebração e Desafio**. Nova York: UNFPA, 2012. Disponível em: <https://www.unfpa.org>.

VATTIMO, Gianni. **Introdução a Heidegger**. Tradução de João Gama. Lisboa: Instituto Piaget, 1996. 210 páginas

APÊNDICE A – CONVITE PARA PARTICIPAR DA PESQUISA

Olá! Meu nome é Andréa C. T. Biselli, e estou realizando uma pesquisa de Doutorado (PPG psicologia Clínica PUCSP) que tem como objetivo compreender a experiência do envelhecer. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da PUCSP (Parecer: 6.330.341).

Como funciona? Os participantes precisam ter 60 ou mais anos. A participação consiste em responder um questionário e participar de uma entrevista acerca da experiência de ser uma pessoa 60+ e tem duração prevista de 30 minutos.

Para participar é só entrar em contato através do meu WhatsApp: +5516997737001 e combinamos o local ou on-line, dia e horário mais apropriado para a entrevista.

É importante ressaltar que a identidade do participante será mantida em sigilo.

Conto com sua disponibilidade para participar ou indicar participantes.

Abraço, Andréa.

APÊNDICE B: QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

este questionário faz parte da pesquisa A EXPERIÊNCIA DA VELHICE: EM-VELHO-SER UMA COMPREENSÃO FENOMENOLÓGICA-EXISTENCIAL, os dados pessoais serão mantidos em sigilo de acordo com O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido na Seção 1.

Nome completo *

Sua resposta _____

E-mail para contato *

Sua resposta _____

Telefones para contato: *

Sua resposta _____

Idade *

Sua resposta _____

Gênero *

- feminino
 masculino
 outros

Cidade *

Sua resposta _____

Estado *

Sua resposta _____

Estado Civil: *

- solteiro
 casado
 separado/divorciado
 união estável há mais de 06 meses
 viúvo

- **Escolaridade:** *

- Ensino Fundamental completo
- Ensino Fundamental incompleto
- Ensino médio completo
- Ensino médio incompleto
- Graduação
- Pós-Graduação

Profissão: *

Sua resposta _____

Renda: *

- 01 salário mínimo
- Até 03 salários mínimos
- De 03 até 05 salários mínimos
- De 05 até 10 salários mínimos
- Acima de 10 salários mínimos

- **Moradia** *

Sua casa é

- Casa própria
- Casa alugada
- Cedida

Contando com você, quantas pessoas moram na casa? *

Sua resposta _____

- **Saúde** *

- Como você avalia sua saúde de um modo geral:

- Ruim
- Regular
- Bom
- Muito bom
- Excelente

Você está em tratamento para alguma condição médica atualmente? *

- Sim
- Não

Se sim, qual é o tipo de tratamento que está recebendo?

Sua resposta _____

Como você avalia sua saúde mental: *

- Ruim
- Regular
- Bom
- Muito bom
- Excelente

Você faz acompanhamento psiquiátrico? *

- Sim
- Não

Se sim qual o motivo?

Sua resposta _____

Toma alguma medicação psiquiátrica? *

- Sim
- Não

Se sim, qual medicação, há quanto tempo?

Sua resposta _____

Você faz acompanhamento com psicólogo? *

- Sim
- Não

Se respondeu sim, há quanto tempo? *

Sua resposta _____

Agradecemos a sua participação! *

Data

dd/mm/aaaa

ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

Você está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa intitulada: A EXPERIÊNCIA DA VELHICE: EM-VELHO-SER UMA COMPREENSÃO FENOMENOLÓGICA-EXISTENCIAL, sob a responsabilidade de ANDRÉA CRISTINA TAVELIN BISELLI sob a orientação da Profa. Dra. IDA ELIZABETH CARDINALLI.

JUSTIFICATIVA: Decorrente da longevidade, o envelhecimento é um processo universal e apresenta um horizonte em que a proporção mundial de idosos deve triplicar nos próximos quarenta anos. A velhice, por sua vez, é vivenciada de maneira singular implicando o modo como cada pessoa experiencia o tempo e o modo como se relaciona com as diversas representações do velho e do envelhecimento no contexto cultural em que vive.

OBJETIVO (S) DA PESQUISA: O objetivo da pesquisa é compreender o modo como a pessoa idosa (60+) experiencia a velhice a partir da narrativa sobre suas relações familiares e de amizade; as manifestações das limitações corporais; a proximidade com a morte; seus sonhos e projetos futuros, empregando a fenomenologia existencial como referência teórica.

PROCEDIMENTOS: A entrevista-narrativa é utilizada para compreender melhor a experiência da velhice, sob a perspectiva da abordagem fenomenológica-existencial. A pergunta que nos guiará é a seguinte: ME CONTE A SUA EXPERIÊNCIA SOBRE ENVELHECER.

DURAÇÃO E LOCAL DA PESQUISA: As entrevistas narrativas individuais serão realizadas em dia, local e horários pré-agendados com o participante e terão duração média quarenta minutos. O consultório da pesquisadora poderá ser utilizado como local de encontro com o participante para a entrevista.

RISCOS E DESCONFORTOS: A probabilidade de que o participante sofra algum dano como consequência imediata ou tardia desta pesquisa é de risco baixo. No entanto, no decorrer da pesquisa, caso eles sintam-se emocionalmente abalados por algum procedimento ou relato pessoal terão o direito de suspender a entrevista, se assim o desejarem. A pesquisadora oferecerá suporte emocional e se necessário fará os devidos encaminhamentos.

BENEFÍCIOS: Ao participar desta pesquisa narrando suas experiências, opiniões e histórias, o participante contribuirá para enriquecer a compreensão sobre o envelhecimento e a velhice, bem como poder refletir sobre suas próprias

experiências e perspectivas, pode promover um maior autoconhecimento e compreensão de suas próprias vidas. De forma indireta, estará contribuindo para a melhoria das políticas públicas, práticas clínicas, produtos ou serviços.

ACOMPANHAMENTO E ASSISTÊNCIA: A probabilidade de que o participante sofra algum dano como consequência imediata ou tardia desta pesquisa é de risco baixo. No entanto, se no decorrer da pesquisa, o participante se sentir emocionalmente abalado por algum procedimento ou relato pessoal terão o direito de suspender a entrevista, se assim o desejarem. A pesquisadora oferecerá suporte emocional e, se necessário, fará os devidos encaminhamentos.

GARANTIA DE RECUSA EM PARTICIPAR DA PESQUISA E/OU RETIRADA DE CONSENTIMENTO: Você não é obrigado (a) a participar da pesquisa, podendo deixar de participar dela em qualquer momento, sem que seja penalizado ou que tenha prejuízos decorrentes de sua recusa. Caso decida retirar seu consentimento, você não será mais contatado (a) pelos pesquisadores.

GARANTIA DE MANUTENÇÃO DO SIGILO E PRIVACIDADE: Os pesquisadores se comprometem a resguardar sua identidade durante todas as fases da pesquisa, inclusive após finalizada e publicada. As informações coletadas serão armazenadas e tratadas. As entrevistas gravadas serão transcritas com o objetivo de transformar o discurso oral em texto escrito com informações relevantes da entrevista. A gravação e transcrição das entrevistas ficaram armazenadas em um HD externo (memória externa do computador) pelo período de três anos. Após o terceiro ano serão excluídas/deletadas do HD.

GARANTIA DE RESSARCIMENTO FINANCEIRO: O participante **NÃO** receberá honorário/pagamento por sua participação no estudo

GARANTIA DE INDENIZAÇÃO: O participante **NÃO** receberá honorário/pagamento por sua participação no estudo.

ESCLARECIMENTO DE DÚVIDAS: Em caso de dúvida sobre a pesquisa ou para relatar algum problema, você poderá contatar o(a) pesquisador (a):

ANDRÉA CRISTINA TAVELIN BISELLI, telefone: (16) 99773-7001, pelo e-mail andreabiselli@gmail.com ou no endereço Rua Bartira, 176, apto 72, Perdizes, São Paulo.

Em caso de denúncias ou reclamações sobre sua participação e sobre questões éticas do estudo, você poderá entrar em contato com a secretaria do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da PUC-SP:

Rua: Ministro Godói, 969 –Sala 63-C (Andar Térreo do E.R.B.M.) – Perdizes - São Paulo/SP – CEP 05015-00. Fone (Fax): (11) 3670-8466 e e-mail:cometica@pucsp.br.
Horário de atendimento do CEP ao Público: Das 11h00 às 13h00 de 2ª a 4ª feira e das 15h30 às 17h00 de 5ª e 6ª feira.

Para baixar este TCLE em formato PDF clique neste link:

<https://docs.google.com/uc?export=download&id=1ni-6q3uXNvu9Krl1cYK5KOCuDYLEEkJZ>