

Universidade de Santa Cruz do Sul

Caroline Chaves Machado

**RESSIGNIFICANDO O ENVELHECIMENTO: AUTOESTIMA E CORPO
FEMININO**

Santa Cruz do Sul

2018

Caroline Chaves Machado

**RESSIGNIFICANDO O ENVELHECIMENTO: AUTOESTIMA E CORPO
FEMININO**

Projeto de pesquisa apresentado à disciplina de Trabalho de Curso em Psicologia II, do departamento de Psicologia da Universidade de Santa Cruz do Sul, sob a orientação acadêmica da Professora Alba Regina Zacharias.

Santa Cruz do Sul

2018

A Idade de Ser Feliz

*Existe somente uma idade para a gente ser feliz
somente uma época na vida de cada pessoa
em que é possível sonhar e fazer planos
e ter energia bastante para realizá-los
a despeito de todas as dificuldades e obstáculos*

*Uma só idade para a gente se encantar com a vida
e viver apaixonadamente
e desfrutar tudo com toda intensidade
sem medo nem culpa de sentir prazer*

*Fase dourada em que a gente pode criar e recriar a vida
à nossa própria imagem e semelhança
e sorrir e cantar e brincar e dançar
e vestir-se com todas as cores
e entregar-se a todos os amores
experimentando a vida em todos os seus sabores
sem preconceito ou pudor*

*Tempo de entusiasmo e de coragem
em que todo desafio é mais um convite à luta
que a gente enfrenta com toda a disposição de tentar algo novo,
de novo e de novo, e quantas vezes for preciso*

*Essa idade, tão fugaz na vida da gente,
chama-se presente,
e tem apenas a duração do instante que passa ...
... doce pássaro do aqui e agora
que quando se dá por ele já partiu para nunca mais!*

Geraldo Eustáquio de Souza

Agradecimentos

E não é que chegamos a este momento tão especial? O agradecimento inicial vai a Deus, e ao universo e suas sincronicidades que me trouxeram até aqui. No decorrer desses 5 anos e meio foram muitas as pessoas que marcaram esta trajetória e contribuíram para que este trabalho alcançasse êxito em sua realização. No meio acadêmico nos deparamos com pessoas que marcam nossa história e nos acompanham em nosso percurso rumo a prática profissional, tenho muita gratidão ao Professor Jerto Cardoso que me acompanhou durante a condução do Grupo de Mulheres Maduras no ano de 2017 no estágio realizado no SIS, Jerto foi uma referência muito importante nos meus primeiros passos na prática clínica, agradeço também a minha colega Kátia que comandou o grupo junto comigo, e as incríveis mulheres participantes que me inspiraram a realização deste trabalho, me fizeram abrir a minha mente em relação ao envelhecimento, e me fizeram aprender muito com suas histórias de vida em cada encontro.

Agradeço de coração pela maravilhosa orientadora Alba Zacharias que fui presenteada, por cada palavra de incentivo e carinho, por sempre me motivar e acreditar em mim, por ter tornado este processo intenso e muitas vezes denso, em um trabalho muito mais leve e especial, gratidão. Agradeço muito aos meus pais, em especial para meu pai Júlio Machado que sem ele nada disso seria possível, mais do que me ajudar financeiramente foi um grande amigo que me apoiou em todos os momentos junto de minha madrastra Tânia, sou muito grata também a minha mãe que sempre me inspirou por ser uma excelente psicóloga e ter conquistado seus maiores sonhos e estava comigo quando precisava.

Agradeço aos meus avós e minha dinda, que sempre me ligaram para dizer palavras amorosas, me ouviram desabafar, me acolheram e estiveram comigo durante todo esse percurso. Agradeço a minha psicóloga Desirée Goettems que foi fundamental para ressignificar minhas questões pessoais e me fortalecer emocionalmente neste último ano.

Gratidão imensa também a minha amiga e colega de apartamento Carina que esteve sempre comigo neste último ano, me apoiando em todos os momentos, e também aos meus colegas que se tornaram grandes amigos, que trocamos experiências e um auxiliou o outro em nossos projetos, e em nossas vidas Willian, Ana Laura, Aline, Tamara. Agradeço também a todas as mulheres convidadas para a pesquisa que gentilmente aceitaram o convite e contribuíram para que esse estudo se concretizasse!

“A vida é um constante recomeço. Não se dê por derrotado e siga adiante. As pedras que hoje atrapalham sua caminhada amanhã enfeitarão a sua estrada.” Desconhecido

RESUMO

O avanço tecnológico e as novas descobertas na área da saúde tem contribuído para um aumento considerável na expectativa de vida da população mundial, e também no Brasil, que apresenta outro perfil populacional nos dias atuais, caracterizado pelo aumento do número de idosos, e diminuição de outras faixas etárias. Esta nova configuração tem permitido se ampliar o olhar para o público da terceira idade, que até algum tempo atrás era desvalorizado pela sociedade, e está conquistando seu espaço perante a contemporaneidade. Este mesmo processo perpassa no público feminino, onde a mulher tem se empoderado mais, lutado por seus direitos, apresenta uma participação mais ativa no âmbito social, vai em busca de seus objetivos e possui mais possibilidades. A partir destes contextos a seguinte pesquisa realizada em Cachoeira do Sul – RS, objetivou compreender como ocorre o processo de envelhecimento da mulher na atualidade, como é a relação da mulher madura com seu corpo, bem como se ter um entendimento da subjetividade e autoestima deste público, através da perspectiva de um grupo composto por dez de mulheres maduras de 45 a 65 anos. O seguinte estudo foi desenvolvido no espectro das pesquisas de metodologia qualitativa, onde foi optado para a obtenção dos dados das entrevistadas os métodos grupo focal e entrevista semiestruturada individual. Recursos estes que permitiram que as participantes pudessem expressar livremente seus pontos de vista, experiências e percepções do tema proposto, tanto individual como na vivência grupal, tendo amplas possibilidades de respostas. A partir dos objetivos do estudo por meio das respostas das entrevistas pode-se se aprofundar em diferentes temáticas do novo perfil da mulher, dentre elas estão independência feminina, relacionamentos, cirurgia plástica e preocupação com a estética, cuidado com o corpo e saúde, autoestima, bem como a categoria do envelhecer na ótica das entrevistadas. O seguinte trabalho pode contribuir para reflexões, desconstrução de padrões impostos pela sociedade e também a ressignificação de sentidos da mulher madura.

Palavras-chave: Envelhecimento feminino. Corporeidade. Cirurgia-plástica. Autoestima. Independência.

ABSTRACT

The technological advance and the news discovered in the area of the health have contributed for a considerable increase in the life expectancy of the world-wide population, and also in Brazil, that another population profile in the current days presents, characterized for the increase of the number of aged, and reduction of other age range. This new configuration has allowed to extend the look for the public of the third age, that until some time behind was devaluated for the society, and is conquering its space before the contemporaneity. This exactly process pass through in the feminine public, where the woman if has empowered more, fought by its rights, presents a more active participation in the social scope, goes in search of its objectives and possesss, more possibilities. From these contexts the following research carried through in Cachoeira do Sul - RS, objectified to understand as the process of aging of the woman in the present time, as it is the relation of the mature woman with its body, as well as if having an agreement of the subjectivity and self esteem of this public, through the perspective of a composed group for ten of mature women of 45 occurs the 65 years. The following study it was developed in the specter of the research of qualitative methodology, where it was opted for the attainment of the data of interviewed the methods focus group and semistructuralized interview individual. Resources these that had allowed that the participants could freely express its points of view, experiences and perceptions of the considered subject, in such a way individual as in the group experience, having ample possibilities of answers. From the objectives of the study by means of the answers of the interviews it can if be gone deep different thematic of the new profile of the woman, amongst them are feminine independence, relationships, plastic surgery and aesthetic concern with, well-taken care of with the body and the health, self esteem, as well as the category of aging in the optics of the interviewed ones. The following work can contribute for reflections, deconstruction of standards taxes for the felt society and also the redetermination of the mature woman.

Keywords: Aging female. Corporeity. Plastic surgery. Self esteem. Independence.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
2	REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	10
2.1	O processo de envelhecimento na atualidade.....	10
2.2	Os novos modos de envelhecer na perspectiva feminina.....	12
2.3	Corporeidade e autoestima da mulher madura contemporânea.....	14
3	METODOLOGIA	18
3.1	Percursos metodológicos.....	18
3.1.1	Pesquisa qualitativa.....	18
3.1.2	Entrevista semiestruturada.....	18
3.1.3	Grupo focal.....	19
3.2	Participantes e procedimentos da pesquisa.....	20
3.3	Considerações éticas.....	21
4	DISCUSSÃO DOS DADOS	23
4.1	O processo de envelhecimento.....	23
4.2	O novo perfil da mulher madura.....	25.....
4.2.1	Independência feminina.....	27
4.2.2	Corporeidade, cirurgias plásticas e cuidados com a saúde.....	32.....
4.2.3	Autoestima.....	38
4.2.4	Relacionamentos.....	43
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	46
	REFERÊNCIAS	45
	ANEXO A	50
	APÊNDICE A	53
	APÊNDICE B	54

1 INTRODUÇÃO

Envelhecimento, por muito tempo foi considerado um assunto tabu, deixado para segundo plano, principalmente no Brasil que era considerado um país de jovens. Nos últimos anos com os avanços tecnológicos, as novas descobertas científicas da saúde tem contribuído para um aumento na expectativa de vida mundial, não sendo diferente no Brasil, que atualmente possui um novo perfil populacional, tendo aumentado significativamente o número de idosos e da mesma forma diminuído o número das outras faixas etárias.

Partindo desta ideia, do mesmo modo, atualmente a mulher tem conquistado cada vez mais seu lugar diante da sociedade, tem se ouvido falar mais em feminismo, no empoderamento da mulher, que por muito tempo não tinha voz, principalmente tratando-se de mulheres maduras. Vindas de uma geração mais conservadora, que não olhava para si, era dedicação para marido, filhos, cuidados com a casa. Hoje a mulher com mais possibilidades, entra cada vez mais no mercado de trabalho, se permite buscar seus sonhos, quer cuidar mais de si, tem se estabelecido um novo retrato da mulher de meia idade.

Diante dos apontamentos apresentados acerca deste tema atual e relevante surgiu a seguinte problemática: Como o processo de envelhecimento influencia na autoestima e relação com o corpo da mulher madura contemporânea?

Para uma melhor compreensão destas questões foi efetuado um estudo de metodologia qualitativa em um grupo focal com mulheres de 45 a 65 anos na cidade de Cachoeira do Sul, com objetivo principal de compreender o processo de envelhecimento feminino na atualidade. Como objetivos específicos a pesquisa busca alcançar um melhor entendimento de aspectos subjetivos da fase do envelhecimento feminino nos dias atuais, compreender como ocorre o envelhecimento de modo geral e investigar a relação que a mulher madura estabelece com seu próprio corpo.

A justificativa de minha escolha de tema perpassa por meio da minha primeira experiência de estágio obrigatório na graduação, no Serviço Integrado de Saúde (SIS) localizado no campus da UNISC, em Santa Cruz do Sul, tive a oportunidade de desenvolver juntamente de uma colega um grupo terapêutico de mulheres maduras, a partir de 45 anos, onde foram trabalhadas várias questões vivenciais desta faixa etária. Esta prática permitiu um contato direto com mulheres de meia idade que queriam ser mais empoderadas, mais seguras de si, onde pode ser observado em algumas integrantes do grupo um novo perfil desta faixa etária.

Os novos sentidos do envelhecer é um tema que esta em crescente, principalmente na mídia, sendo representado inclusive em séries de TV, como no seriado americano disponível

na Netflix, *Grace e Frankie*, que representa claramente um novo perfil de idosos, dando ênfase para mulheres maduras divorciadas de seus maridos, que possuem vida sexual ativa, fazem uso de redes sociais, querem trabalhar em seu próprio negócio, realizar seus objetivos, a série atribui uma nova perspectiva da mulher de meia idade na contemporaneidade.

Com base no cenário atual do país, marcado pelo envelhecimento da população e o novo espaço que a mulher tem conquistado na sociedade, é oportuno compreender de forma mais aprofundada este contexto para se ter uma maior clareza e entendimento dos aspectos comportamentais e subjetivos desta nova mulher.

Conforme Santos (2015) a melhor forma de se adquirir este entendimento é com a prática da pesquisa de campo, o contato direto com quem está vivenciando este período da vida, deste modo se pode ter uma melhor visão dos reais significados do envelhecer. Através de experiências e da trajetória dessas mulheres, de forma que esta articulação possa possibilitar uma maior aproximação da experiência humana vivida, acerca da velhice, em suas multifaces. “Ouvir as mulheres idosas é um ato de reconhecimento do seu papel de protagonistas do seu próprio desenvolvimento e processo de envelhecimento.” (SANTOS, 2015, p. 29).

2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1 O processo de envelhecimento na atualidade

De acordo com dados coletados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) a composição populacional brasileira tem apontado uma crescente na taxa de envelhecimento e apresentado uma diminuição nas outras faixas etárias. Conforme a pesquisa, os números do envelhecimento populacional no território brasileiro será ainda maior nas próximas décadas, expandindo duas vezes mais rápido que a média mundial.¹ Essas informações permitem a reflexão da importância de se direcionar o olhar para esta faixa etária até uns tempos atrás inexplorada e buscar meios de acolher em nossa sociedade atual.

Com a expansão no número de idosos no país, compreende-se uma reconfiguração no papel por ele desempenhado, a fim de propiciar uma maior valorização da terceira idade, que tem obtido novas conquistas na sua satisfação e realização pessoal. Este novo cenário tem contribuído para o desenvolvimento de mais estudos na área da gerontologia, sendo imprescindível a efetuação de um trabalho interdisciplinar que permita a promoção a saúde e prevenção de doenças. (BEZERRA; ALMEIDA; THERRIEN, 2012).

Para obter mais clareza acerca desta etapa da vida é pertinente percebê-la através de um entendimento mais profundo, sendo constituído por aspectos biológicos, psicológicos, cronológicos, e sociais. Levando em consideração a cultura onde o indivíduo está inserido. Outros elementos que favorecem a representação social da velhice são as condições históricas, políticas, econômicas, geográficas e culturais. (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008).

De acordo com Simões (1994), a velhice pode ser compreendida de forma individual, onde as experiências de vida e hábitos do dia a dia são elementos determinantes no processo de envelhecimento. “Neste momento é possível enxergar porque alguns, aos 30 anos, já se sentem “velhos”, sedentários ou apresentam características de introversão, enquanto outros, aos 80 anos, sentem-se extremamente lúcidos, ativos, felizes, capazes de muita produção.” (SIMÕES, 1994, p.25).

Conforme Santos (2015), ao levar em conta a complexidade do fenômeno do envelhecimento nos dias atuais, é essencial pesquisar e conceber o tema por meio de uma perspectiva mais ampla, e possibilitar uma percepção por diferentes óticas, se pensar no

¹ Dados retirados da pesquisa do IBGE. <http://www.valor.com.br/brasil/4794347/envelhecimento-da-populacao-do-brasil-deve-se-acelerar-aponta-ibge>

coletivo, mas olhar para a singularidade de cada indivíduo. Potencializar o entendimento das divergências existentes entre os indivíduos, dispendo de uma maior visibilidade para a heterogeneidade, a fim de evitar a generalização que muitas vezes ocorre quando se trata desta temática. É importante ressaltar a necessidade destes estudos irem além do público alvo e chegar as outras faixas etárias.

Conforme Uchôa (2003) apud Schneider e Irigaray (2008), a maneira que o idoso vive sua vida e a forma que a sociedade trata alguém desta idade são dados mais relevantes do que a quantidade de anos que o indivíduo possui.

Não existe um consenso sobre o que se nomeia velhice porque as divisões cronológicas da vida do ser humano não são absolutas e não correspondem sempre às etapas do processo de envelhecimento natural. A velhice não é definida por simples cronologia, mas pelas condições físicas, funcionais, mentais e de saúde das pessoas, o que equivale a afirmar que podem ser observadas diferentes idades biológicas e subjetivas em indivíduos com a mesma idade cronológica. (SAN MARTÍN; PASTOR, 1996 apud SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008).

Entende-se que a idade cronológica é apenas um fator nas alterações que acontece no decorrer do processo de envelhecimento, tendo o propósito de estipular os anos vividos por cada pessoa, sem generalizar ou padronizar um perfil para cada faixa etária, onde é pertinente considerar que indivíduos com a mesma idade podem apresentar estados de saúde, funcionamento e níveis de independência bem diferentes, a partir de sua vivencia individual. (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008).

Segundo Rocha (2018), na perspectiva psicológica entende-se o processo de envelhecimento através diversos elementos, tais como: as mudanças que ocorrem nos fatores de ordem genética, as possíveis patologias, a personalidade, o contexto social e cultural que está inserido, o processamento mental, as motivações do indivíduo, as potencialidades individuais (desempenho cognitivo, memória, entre outros). As transformações psicológicas ocorridas no período do envelhecimento podem ocasionar a dificuldade de adaptação a mudança, somatização, baixa autoestima, dificuldade de ocupar novos papeis, perdas afetivas, orgânicas e sociais, ausência de expectativas para o futuro, falta de motivação, comportamento depressivo, hipocondria, paranoia e até mesmo o suicídio.

O psicólogo pode realizar contribuições pertinentes nos processos psicossociais atrelados a velhice, com a realização de acompanhamento, avaliação comportamental, proporcionar um espaço de escuta onde o idoso se sinta acolhido e possa elaborar suas questões, encaminhar para grupo de apoio onde se oportuniza a troca de experiências e a possibilidade de

se expressar com propósito de permitir um melhor enfrentamento de suas conflitivas. (ROCHA, 2018).

2.2 Os novos modos de envelhecer na perspectiva feminina

De acordo com Santos (2015), o envelhecer ocorre diferente entre homens e mulheres, a partir do pressuposto de que cada indivíduo tem uma história de vida única e visão de mundo a partir de suas experiências singulares. “A condição de gênero enseja experiências, papéis e representações distintas, o que pode influenciar, também de modo diferencial, o modo de o[a] idoso[a] perceber e vivenciar sua velhice e sua corporalidade.” (FERNANDES; GARCIA, 2010 apud SANTOS, 2015, p. 42).

A antropóloga Mirian Goldenberg, autora de 30 livros, destaca-se por suas pesquisas e estudos voltados para a terceira idade no Brasil e atribui novos sentidos para o envelhecimento, principalmente focado na mulher. Segundo Goldenberg (2011) a forma positiva de envelhecer é libertar-se dos padrões impostos pela sociedade, não ser controlado por normas sociais. “São estes indivíduos que se reinventam permanentemente, que podem nos ensinar sobre a bela velhice”. (GOLDENBERG, 2011, p. 83).

Monteiro (2010), salienta que a mulher madura contemporânea tem assumido um novo perfil, dispondo mais de seu tempo para pensar em si mesma, refletir e questionar seus valores, pensando no que está por vir, se perguntando o que se pode mudar em sua vida, pois agora está mais consciente de seus limites. Com o aumento dessas possibilidades, as mulheres tem se sentido mais jovens, mais motivadas, e tem praticado mais o autocuidado. Realizam exercícios, fazem consulta regular em médicos, cuidam da terapia de reposição hormonal.

De acordo com Goldenberg (2011) ultimamente tem crescido o número de mulheres mais velhas que alcançam a libertação da ditadura da aparência e buscam se preocupar mais com os cuidados próprios, sua saúde, qualidade de vida e bem-estar. Deixa de centrar-se nas opiniões alheias e passa a dar ênfase para o que lhe faz bem, seus objetivos, desejos, vontades. Destaca-se que a grande transformação neste novo contexto da mulher em processo de envelhecimento passa a ser essa mudança de foco, de deixar de existir para os outros e passar a ser “quem quiser ser”, uma postura que talvez não conseguiu ter em outros momentos da vida. Sendo como a autora descreveu uma verdadeira libertação.

“A mulher madura deste novo milênio ganhou autonomia e condições de equilíbrio para enfrentar a crise do envelhecimento com dignidade, sabedoria e feminilidade, sem medo da transição e arriscando-se em novas formas de estar na vida.” (MONTEIRO, 2010, p.275).

Mesmo com estas novas perspectivas de envelhecimento da mulher, o meio social ainda esta se adequando a esta nova realidade, desfavorecendo muitas vezes o envelhecimento. Com o reforço da mídia sempre prevalecendo a juventude e a beleza, contribui para dificultar este processo de auto aceitação da mulher, que se encontra dividida entre seguir este modelo mais jovial e frustrar-se por não conseguir os resultados que antes conseguia, querer ser o que não é mais, ou contrapor estes padrões e aceitar-se do jeito que é, com sua maturidade, beleza e experiência. (MONTEIRO, 2010).

A partir de concepções culturais pode-se encontrar distintos pontos de vista da representatividade do que é envelhecer. Em algumas culturas, este momento é consagrado como algo grandioso, especial, um respeitoso fenômeno, digno de muita celebração e valorização. Todavia, em outros contextos culturais, acontece o oposto, onde ocorre a desvalia da pessoa idosa, sendo considerado fraco, ineficiente e inútil, e esse tratamento contribui negativamente com a autoestima deste idoso. (OLIVEIRA; SILVA, 2017). Por meio de aspectos culturais que determinam idade, sexualidade, feminilidade, os papéis desempenhados pela mulher em seus anos de fertilidade sofrem alterações após a vivência da menopausa, onde a mulher que deixa de ser fértil, acaba sendo considerada desmerecida e esquecida pelo meio social. (MONTEIRO, 2010).

Segundo Monteiro (2010), do ponto de vista psicológico a mulher pode vivenciar o processo de envelhecimento atrelada a uma ansiedade de separação da juventude, com uma ideia de nunca envelhecer, possuir uma vitalidade eterna. Os desafios desta nova etapa do desenvolvimento humano podem ser bem complexos para a mulher, que por não conseguir adequar-se a seu momento existencial, pode vir a apresentar consequências emocionais significativas nesse período, podendo ser expressas até mesmo por fenômenos somáticos.

De acordo com Lorenzi (2008 apud SOUZA; ARAÚJO, 2015), alguns dos sintomas psicossomáticos que podem ocorrer neste momento seriam ansiedade, depressão, humor deprimido, recorrentes de mudanças fisiológicas, hormonais e também psicológicas que acontecem na mulher. Sintomas que ocorrem principalmente quando a mulher se aproxima da menopausa, e sente de forma temporária, sem grandes prejuízos, porém apesar de não haver consequências maiores, são sintomas incômodos e que podem se tornar desagradáveis para a rotina da mulher. “A mulher menopausada não se expressa mais como fêmea reprodutora, mas sua criatividade agora está direcionada para a mulher como um ser social. O que acabou é a possibilidade de gerar filhos, e não o seu potencial para criar coisas novas.” (SOUZA; ARAÚJO, 2015).

Para Goldenberg (2011), as mulheres maduras quando se encontram nesta fase, podem se sentirem livres no sentido de após uma vida inteira dedicadas aos filhos e marido, poderem direcionar este olhar e cuidado para consigo mesmas. Segundo Monteiro (2010), quando o indivíduo age de forma passiva e conformada, ele torna-se velho em qualquer idade. É necessário usufruir deste período da vida para refletir e ponderar as mudanças necessárias ou decidir acomodarse definitivamente. “A mulher que se prende às regras da sociedade, que só valoriza a juventude, recusa o passar do tempo. Torna-se velha devido à sua auto-imagem, seu comportamento e sua inatividade.” (MONTEIRO, 2010, p. 262).

Conforme Sanchez e Roel (2001, apud MORI; COELHO, 2004) as transformações no meio social que vem ocorrendo nos últimos tempos influenciam diretamente na forma de envelhecer da mulher, que tempos atrás agia de forma mais omissa, sempre preocupada em prestar serviços e cuidados aos demais, abdicando de seus próprios desejos. Nos dias atuais, algumas mulheres se permitem viver o envelhecimento de forma mais ativa, cuidando mais de si, e indo em busca de seus sonhos, deixando o lugar de resignação que sempre lhe foi imposto.

A mulher que se foca no progresso, volta-se para seu momento presente, deixa o passado para trás, consegue aproveitar e encarar a vida de outra forma, se abre a novas oportunidades, indo em busca de seus objetivos, vivenciando a vida de forma mais consciente, equilibrada, real e feliz. Segura de quem se tornou, sem precisar ser mais jovem para se enquadrar ou ser aceita na sociedade. (MONTEIRO, 2010).

2.3 Corporeidade e autoestima da mulher madura contemporânea

No Brasil a grande representatividade “do corpo” dita as formas de agir e os estilos de vida da população. Concebem os indivíduos, que seguem estes padrões para se sentirem pertencentes a um grupo. Sendo este corpo, um valor em si, onde reconhece o indivíduo com um grupo e o diferencia dos demais. Os cuidados com o corpo, são compostos de significados, a fim de diferenciar e constituir os indivíduos. O corpo tratado, moldado, malhado, esculpido e desenhado estabelece uma espécie de selo de qualidade. (GOLDENBERG, 2014).

De acordo com Silva e Brito (2017), as representações sociais acerca do corpo, enraizadas na cultura atual, fazem com que jovens e adultos busquem a concepção de um corpo que se enquadre nos padrões estabelecidos na sociedade e enaltecidos pela mídia. Segundo Moraes e Barbosa (2014, apud SILVA; BRITO, 2017), a valorização da aparência é algo cada vez mais presente na vida do indivíduo no cenário mundial atual e tem influência em diversos segmentos da vida como na autoestima, as oportunidades no mercado de trabalho,

autoconfiança, capacidade de comunicação, estabelecimento de relações, dentre outras. “Em cada época se estabelece um modelo de corpo perfeito para o ser humano, levando-se em conta os conceitos, os valores, as crenças, os mitos, as exigências e os interesses sociais e culturais de cada povo.” (SILVA; BRITO, 2017, p.434).

Com o passar do tempo, a sociedade impõe e define padrões a serem seguidos em relação ao corpo, enfatizando e inibindo determinadas características que refletem no coletivo. Dessa forma determina que os indivíduos se apropriem destes ideais, em uma espécie de pressão social, onde as pessoas se sentem na obrigação de seguir essas normas pré determinadas para poderem se sentir parte, sentirem-se incluídas. Ainda é perceptível na sociedade a intolerância a diversidade, onde não há lugar para o distinto. Dessa forma, muitas vezes aqueles que se consideram diferentes sentem-se no dever de encontrar uma forma de pertencimento, precisando se moldar, modificar, transformar para alcançar os ideais impostos pelo social. Sendo fundamental que a sociedade oportunize mais espaço para as diferenças, respeitando cada indivíduo e suas particularidades. (SILVA; BRITO, 2017).

Segundo Oliveira e Silva (2017), esse acontecimento fomenta diversas modificações nos aspectos biológicos e psicossociais dos indivíduos. No público da terceira idade onde a insatisfação corporal é um fator comum neste processo de envelhecimento, essa cultura do corpo acaba por propiciar efeitos negativos. Deste modo, cabe as pessoas tomarem a decisão de aceitar as modificações recorrentes da idade, ou ignorar o envelhecimento e buscarem manter uma aparência jovial, seguindo os padrões.

Resultante desta visão, confirma-se que o tornar-se velho passa a ser uma questão muito mais social e psicológica do que meramente corporal, já que a valorização da jovialidade acaba por desmerecer a velhice, propiciando assim um impasse na vida de homens e mulheres. Logo, encarar a idade torna-se uma atividade dificultosa para muitos que se veem diante de uma verdadeira cultura antienuelhecimento, na qual o ideal de longevidade perde o seu sentido primordial, e torna-se uma luta árdua para atingir padrões, por muitas vezes, impossíveis. (OLIVEIRA; SILVA, 2017, p. 104).

Segundo Monteiro (2010), no momento em que o corpo da mulher começa a se transformar e se afastar de sua estética jovem, se inicia o desafio do envelhecimento, onde as transformações externas e internas começam a emergir. Os julgamentos sociais quanto a jovialidade ainda se fazem presentes, porém a mulher madura da atualidade tem conseguido perceber esses influentes externos e ser mais resistente a essas condições determinadas por outros. Diante da sociedade dos dias atuais nos deparamos com estereótipos de que precisamos estar sempre felizes, realizados, saudáveis, jovens e belos. Não havendo espaço para a fragilidade e o não-belo, em um meio que contribui para que as pessoas não expressem suas

angustias, sofrimentos, imperfeições, onde as pessoas querem ser e mostrar algo que muitas vezes não são, apenas para serem aceitos.

O receio de perder os atrativos físicos e a resistência de aceitar essas transformações naturais faz com que as mulheres busquem cada vez mais cuidados com a aparência, recorrendo a diversos recursos, tais como: regimes alimentares rigorosos, cirurgias plásticas, tratamentos de rejuvenescimento, exercícios físicos, dentre outros. (MONTEIRO, 2010). Esta preocupação excessiva com a aparência física tem obtido cada vez mais repercussão dentre as mulheres, que nesta busca desenfreada para se encaixar nos padrões tem desencadeado altos índices de distúrbios alimentares, psicológicos e problemas físicos. Esta apreensão com a aparência, que é intensificada pelo climatério, onde o corpo já não tem o mesmo desempenho, pode resultar, muitas vezes, em uma distorção da imagem corporal. (VALENÇA; NASCIMENTO FILHO; GERMANO, 2010 apud AUDINO; SCHMITZ, 2012).

A imagem corporal é a maneira como o corpo se apresenta para o próprio indivíduo. Muitas vezes, a busca pelo corpo ideal, pela perfeição é confundida com infelicidade e realização, ocasionando muitas frustrações. Sabe-se que a maioria das pessoas possui alguma queixa em relação a alguma característica de sua aparência física. (RAMOS, 2009 apud AUDINO; SCHMITZ, 2012).

Conforme Audino e Schmitz (2012), com o passar dos anos a procura por tratamentos que visem diminuir as marcas do envelhecimento são cada vez maiores, buscando tratar as rugas, manchas, flacidez, atrofia muscular, fotodermatoses etc., indo em busca de procedimentos estéticos sem acompanhamento, atividade física sem orientação, alimentações restritivas, que podem ser prejudiciais, colocando estas mulheres em risco, neste desejo de mudar a aparência.

“Dentre os tratamentos estéticos mais procurados está a cirurgia plástica, que tem por objetivo reconstituir parte(s) do corpo humano por razões médicas ou estéticas.” (AUDINO; SCHMITZ, 2012). De acordo com dados recentes da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (ISAPS) foi constatado que no ano de 2016, cerca de 13% dos indivíduos que fizeram cirurgia plástica nos Estados Unidos tinham mais de 65 anos. Dentre os procedimentos mais almejados estão a ritidoplastia, que corrige as rugas e a flacidez facial, a aplicação de toxina botulínica, (o famoso botóx), que atenua temporariamente as linhas de expressão, e a blefaroplastia (correção das pálpebras).²

² Dados retirados do site: <http://www.bionext.com.br/2017/09/cirurgia-plastica-em-idosos-procedimentos-e-cuidados-especiais/>

De acordo com Alves (2006 apud CORDEIRO; PEREIRA, 2016), o comportamento apresentado pelos idosos na atualidade tem ido contra o que é socialmente esperado para a sua faixa etária. Onde a mulher madura, tem dado mais ênfase e se preocupado mais com o corpo, e a estética do que com a saúde (HURD, 2000; NOVAIS, 2005 apud CORDEIRO; PEREIRA, 2016). Cada indivíduo é responsável pela sua qualidade de vida, sua saúde, sua aparência, elementos que são resultantes de nossas ações, de como agimos em nosso cotidiano, este autocuidado é um grande exercício de amor próprio. (AUDINO; SCHMITZ, 2012). “A autoestima é um conjunto de sentimentos e pensamentos que o indivíduo tem em relação a si mesmo. Refere-se a uma representação pessoal, que pode ser positiva ou negativa”. (HUTZ; ZANON, 2011 apud DURIDAN; SANTOS; GATTI, 2014).

Conforme Schneider & Irigaray (2008), no contexto de uma sociedade capitalista onde existe um maior enaltecimento do novo, o idoso pode sentir-se desvalorizado, inferior, pois neste funcionamento social o velho passa a ser descartado, substituído, ou considerado fora de moda. Para os autores (SILVA, OLIVEIRA, SILVA, POLARO, RADÜNZ, SANTOS & SANTANA, 2009 apud AUDINO; SCHMITZ, 2014), o exercício do autocuidado é uma atividade desempenhada pelo indivíduo com finalidade de alcançar e se orientar para um determinado objetivo. Sendo uma ação direcionada para si mesmo, em prol de saúde, bem estar ou pensando em aspectos relevantes para seu próprio desenvolvimento.

Dentre as conjunções necessárias para uma melhor adaptação ao processo de envelhecimento se encontram os seguintes fatores: a autonomia, o desenvolvimento da autoconfiança e a sensação de eficiência. Tratando-se de aspectos fundamentais para a mulher neste momento de sua vida, estar mais consciente de si, olhando para suas reais necessidades, fazendo o exercício do autocuidado, e cultivando sua autoestima. (TRIBESS, 2006).

3 METODOLOGIA

3.1 Percursos metodológicos

3.1.1 Pesquisa qualitativa

Para o desenvolvimento da seguinte pesquisa foi optado pela metodologia qualitativa, onde segundo Oliveira (2008), o pesquisador qualitativo norteia seus estudos através da interpretação do mundo real, buscando um entendimento subjetivo, por meio de investigação sobre as experiências vivenciadas por seres humanos. Dispondo de um entendimento mais aprofundado das questões que emergem as mulheres durante o processo de envelhecimento, por meio de suas experiências e perspectivas.

Entendemos que a pesquisa antropológica ou qualitativa valoriza a compreensão dos processos e não apenas dos resultados, sobretudo incluindo o que é singular num contexto histórico e social mais ampliado. Pois os indivíduos e os grupos precisam sempre ser entendidos em seu meio, em sua história e em suas circunstâncias. Por isso, realizar pesquisas qualitativas é fazer um exercício empático, hermenêutico, consciente e autorreflexivo. (MINAYO; GUERRIERO, 2014)

É importante ressaltar os elementos que caracterizam uma pesquisa qualitativa, de acordo com Oliveira (2008), a pesquisa qualitativa é descritiva, possui o ambiente natural como fonte direta de dados e o pesquisador como instrumento-chave. Os pesquisadores qualitativos priorizam todo o percurso, a forma que ocorre o processo, e não apenas os resultados obtidos. A busca de significados e sentidos, uma compreensão mais subjetiva define esta forma de pesquisa. O que se torna pertinente considerando os objetivos definidos neste projeto, de obter uma maior compreensão dos sentidos do envelhecer.

3.1.2 Entrevista semiestruturada

A entrevista foi definida como a técnica de coleta de dados mais eficaz nesta pesquisa. “É um dos principais instrumentos usados nas pesquisas das ciências sociais, desempenhando papel importante nos estudos científicos.” (OLIVEIRA, 2008, p.12). Sendo um método facilitador na obtenção das informações almejadas. Potencializando as entrevistadas um espaço para retratarem seus pontos de vista sobre a mulher madura na contemporaneidade de forma livre, de acordo com suas vivências e ideais.

De acordo com Moreira (2002 apud OLIVEIRA, 2008) nesta modalidade de pesquisa se valoriza a interpretação, elucidando a situação através da ótica dos próprios entrevistados. Dando ênfase para a subjetividade, compreendendo os sentidos e perspectivas dos participantes.

Considera o contexto que o indivíduo esta inserido, como influente nas experiências e comportamentos. É uma modalidade de estudo mais flexível, onde não há definições deduzidas das situações.

Segundo Richardson, Dohrenwend e Klein (1965 apud OLIVEIRA, 2008), as entrevistas são classificadas em três categorias: estruturadas, não estruturadas (ou completamente abertas) e semiestruturadas. Onde no caso desta pesquisa a categoria de entrevista eleita foi a semiestruturada, por facilitar e ampliar as possibilidades de respostas, dando mais autonomia para as mulheres entrevistadas. Conforme Oliveira (2008) esta opção propicia uma maior possibilidade de clareza das questões realizadas, onde o pesquisador obtém modelos de perguntas pré estabelecidos para nortear, mas também permite um espaço ao entrevistado e a eventualidade de surgir novos questionamentos não planejados a serem realizados, o que contribui para um melhor entendimento do objeto em questão.

3.1.3 Grupo focal

Outro instrumento para coleta de dados optada neste projeto de pesquisa foi a realização de um grupo focal, uma técnica dinâmica e que permite a circularidade de um determinado grupo. Este procedimento se refere a obtenção de dados através de uma interação grupal, que propõe uma problematização sobre uma temática específica. Neste percurso metodológico os encontros do grupo permitem que os entrevistados explorem suas percepções sobre determinado tema, apresentando respostas congruentes para as questões a serem investigadas. Potencializando um espaço reflexivo, que compreende os indivíduos em profundidade. (BACKES; COLOMÉ; ERDMANN RH; LUNARDI, 2011).

O grupo focal representa uma fonte que intensifica o acesso às informações acerca de um fenômeno, seja pela possibilidade de gerar novas concepções ou pela análise e problematização de uma ideia em profundidade. Desenvolve-se a partir de uma perspectiva dialética, na qual o grupo possui objetivos comuns e seus participantes procuram abordá-los trabalhando como uma equipe. (BACKES; COLOMÉ; ERDMANN RH; LUNARDI, 2011, p. 439).

A proposta de grupo focal neste estudo veio com a finalidade de viabilizar um entendimento conjunto dos objetivos da pesquisa, sendo pertinente para se desenvolver no coletivo as questões apresentadas. O grupo focal se concebe como um espaço facilitador para trocas de experiências entre os participantes e discussão da temática proposta. Com desígnio de contribuir através de debates, uma forma de se problematizar determinado tema, com diversos pontos de vista diferentes da mesma ideia proposta. (BACKES; COLOMÉ; ERDMANN RH; LUNARDI, 2011).

3.2 Participantes e Procedimentos da Pesquisa

Para se obter uma maior entendimento de como o processo de envelhecimento perpassa na experiência de mulheres, optou-se por realizar a pesquisa em um município do interior do Rio Grande do Sul, na cidade de Cachoeira do Sul. Onde a pesquisa foi efetuada em uma clínica de psicologia privada que oportunizou um espaço amplo que permitiu a realização de grupos e atividades, de modo que a diretora do local estava ciente da proposta do projeto. Após a entrega da carta de autorização a responsável pelo local, e a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da UNISC, a pesquisa foi desenvolvida, totalizando dois encontros. Este estudo foi desenvolvido por dez integrantes, todas do sexo feminino, com a faixa etária dos 45 a 65 anos de idade.

No primeiro encontro foi realizada a técnica de entrevista individual semiestruturada, que de acordo com Queiroz (1988 apud DUARTE, 2002), é uma técnica de coleta de dados que se desenvolve por meio de uma diálogo contínuo entre informante e pesquisador, sendo norteada a partir dos objetivos do estudo. Esta etapa ocorreu em uma sala menor, afim de obter clareza, sem haver influencia ou direcionamento nas respostas, obtendo o real ponto de vista das participantes das questões elaboradas. Neste primeiro momento após falarem sua profissão e idade, foram efetuadas um total de nove perguntas, feitas verbalmente, e as respostas foram gravadas para se aproveitar bem todas as informações obtidas. Lembrando que as entrevistadas estavam cientes da gravação, e das considerações éticas pertinentes. Cada entrevistada teve um tempo estipulado de 20 a 30 minutos para responder as questões de forma individual.

No segundo encontro as participantes do estudo se dirigiram para uma sala maior, com mais acessibilidade, que permitiu um melhor contexto para a realização do grupo focal. "Para a composição do grupo focal, há que se considerar que os integrantes possuam entre si ao menos uma característica comum importante, e os critérios para a seleção dos indivíduos sejam determinados pelo objetivo do estudo, caracterizando-se como uma amostra intencional" (BACKES; COLOMÉ; ERDMANN RH; LUNARDI, 2011, p.440).

Primordialmente no grupo focal foi elucidado o conteúdo e objetivos deste projeto, com uma explicação breve e objetiva. Após este segmento, foi feito o uso de um dispositivo audiovisual como recurso afim de contextualizar e introduzir por meio de uma cena a temática dos modos de envelhecer na atualidade, por meio do seriado escolhido. Desta forma se contribuiu para um melhor entendimento da proposta da realização deste grupo. A cena apresentada foi escolhida a partir da série Grace e Frankie que esta disponível na plataforma de streaming Netflix, série que apresenta a redescoberta da vida na terceira idade, quebrando tabus,

e mostrando um novo conceito de velhice no mundo atual. “Grace and Frankie dá protagonismo quase inédito à velhice feminina na TV norte-americana. No sistema de representação de mulheres velhas, insere o corpo como elemento que veicula, potencializa e ajuda a definir essa velhice.” (BARBOSA, 2017, p. 1437). Após a apresentação destes conteúdos cada integrante do grupo recebeu uma folha para responder em três questões semiestruturadas, suas percepções sobre o que foi retratado sobre a pesquisa, e sobre a cena da série apresentada.

A última etapa do grupo focal se sucedeu com um dispositivo que permita a expressão mais livre das participantes, onde várias revistas foram postas em uma mesa central e as integrantes do estudo recortaram e colaram as imagens e frases mais significativas para cada uma sobre “ser mulher madura atualmente”, escreveram abaixo da imagem o motivo de sua escolha de forma livre.

Logo após a efetuação da proposta da técnica do grupo focal, e de ter sido esclarecido a justificativa e objetivos deste projeto, foi apresentado para as participantes o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, para um melhor entendimento. Onde foi entregue uma cópia para todas deste documento. Sendo imprescindível comunicar a garantia do sigilo perante as informações apresentadas. Após a conclusão da pesquisa e apresentação pública será agendado com as participantes uma data para a devolução do trabalho completo, afim de promover reflexões e discussões sobre o trabalho proposto.

3.3 Considerações Éticas

Conforme Minayo e Guerriero (2014), é fundamental que se tenha clareza que o amplo significado da ética abrange a responsabilidade do pesquisador como estudioso, como cidadão, e como membro da comunidade. Sendo de suma importância que o pesquisador, ao pôr em prática a pesquisa e obter os dados dos participantes, deva ter o respeito a cada pessoa que compor este projeto como base da pesquisa, juntamente da ética, tendo também o cuidado com o sigilo das informações obtidas. O seguinte estudo posteriormente a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da UNISC, foi desenvolvido com seres humanos.

Deste modo a presente pesquisa foi realizada na clínica particular CLAS Psicologia, localizada no município de Cachoeira do Sul, sob o consentimento e aprovação da diretora da clínica, com dez mulheres que participaram voluntariamente para o estudo. Dentre as participantes da pesquisa, algumas compõe um grupo voluntário motivacional de mulheres maduras existente no local, chamado Grupo de Convivência Harmonia, e outras mulheres que participaram foram convidadas por uma psicóloga local por se enquadrarem no perfil estipulado

para este estudo. As entrevistadas receberam uma cópia do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido estando cientes do propósito da pesquisa, das questões éticas e do sigilo.

Para um bom percurso de pesquisa é imprescindível estar respeitando e seguindo o parecer ético emitido pelo CEP-UNISC, tendo em vista o cumprimento das resoluções éticas nº 466/12 e nº 510/16 necessárias para a aplicação da pesquisa. A resolução 510/2016 aponta informações relevantes e essenciais para se estar colocando a pesquisa em prática. “Considerando que a ética é uma construção humana, portanto histórica, social e cultural” (MINISTÉRIODASAÚDE, 2016, p.1) Ainda de acordo com a resolução constata-se que

II - assistência ao participante da pesquisa: é aquela prestada para atender danos imateriais decorrentes, direta ou indiretamente, da pesquisa; III – benefícios: contribuições atuais ou potenciais da pesquisa para o ser humano, para a comunidade na qual está inserido e para a sociedade, possibilitando a promoção de qualidade digna de vida, a partir do respeito aos direitos civis, sociais, culturais e a um meio ambiente ecologicamente equilibrado. IV – confidencialidade: é a garantia do resguardo das informações dadas em confiança e a proteção contra a sua revelação não autorizada. V - consentimento livre e esclarecido: anuência do participante da pesquisa ou de seu representante legal, livre de simulação, fraude, erro ou intimidação, após esclarecimento sobre a natureza da pesquisa, sua justificativa, seus objetivos, métodos, potenciais benefícios e riscos; VI – informações de acesso público: dados que podem ser utilizados na produção de pesquisa e na transmissão de conhecimento e que se encontram disponíveis sem restrição ao acesso dos pesquisadores e dos cidadãos em geral, não estando sujeitos a limitações relacionadas à privacidade, à segurança ou ao controle de acesso. Essas informações podem estar processadas, ou não, e contidas em qualquer meio, suporte e formato produzido ou gerido por órgãos públicos ou privados. (MINISTÉRIODASAÚDE, 2016, p. 2).

Sendo de suma importância apresentar de forma clara, coesa e acessível a proposta da pesquisa para as participantes, com todos os elementos que a compõe, justificativa, objetivos, metodologia, potenciais benefícios e riscos, informar que o estudo será realizado através da perspectiva das entrevistadas, considerando a singularidade de cada componente. As pesquisas em ciências humanas e sociais se norteiam pelo entendimento dos modos de viver e existir, os saberes e as condições de determinado grupo de pessoas, considerando os aspectos culturais, sociais, institucionais, históricos, subjetivos, os meios de comunicação, de forma direta ou indireta. (MINISTÉRIODASAÚDE, 2016).

Conforme o Ministério da saúde (2016), é importante ressaltar o sigilo e confidencialidade fundamentais no desenvolvimento da pesquisa, onde se concede ao entrevistado o controle sobre suas escolhas e informações pessoais a fim de preservar sua intimidade e seus dados pessoais. Para um bom percurso da efetuação da pesquisa este processo deve ter como eixo central o estabelecimento de uma relação de confiança entre pesquisador e entrevistado, concretizado por meio do processo de consentimento e de assentimento.

4 Discussão de Dados

4.1 O processo de envelhecimento

A meia idade é referida como uma fase de transição para a terceira idade. (Kretzer et.al, 2010 apud Ferreira; Oliveira; Lima, 2017). O termo meia-idade pode ser delineado através do contexto em que se insere e o significado varia de acordo com elementos como estado de saúde, o gênero, condição socioeconômica e cultural. Neste momento acontecem transformações fisiológicas que decorrem direto do envelhecimento biológico e da constituição genética, porém a totalidade de aspectos comportamentais e de estilo de vida da mulher afeta a extensão dessas mudanças físicas. (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2006).

O período da meia idade costuma ser uma etapa movimentada constituída por muitas tarefas e responsabilidades o que pode se tornar desgastante e estressante. Muitos indivíduos desta faixa etária, vivenciam nesse momento, o sucesso e controle no trabalho e nos relacionamentos sociais. Sendo um tempo de olhar tanto para frente, e o que está por vir, seus objetivos e desejos quanto para trás, para os anos vividos e toda a experiência obtida. (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2006).

Conforme Roque (2017) o envelhecimento não é apenas a disfunção motora, mas também o envelhecimento psíquico e físico resultando em diversos modos de adoecer pelo indivíduo. Sendo necessário ressaltar também aquele adulto maduro que não envelhece, que de forma inconsciente, continua jovem, pois se sabe que o inconsciente é atemporal, deste modo, estes indivíduos, de maneira geral, acabam tendo uma vida normal, sem problemas de saúde, física ou psicológica. Consegue se identificar na fala da entrevistada aspectos que se assemelham a fala do autor:

Bancária – 45anos: Eu acho que hoje em dia a gente ta demorando mais pra envelhecer porque a cabeça da gente mudou muito, talvez com o trabalho de autoestima, eu não vejo muito assim essa dificuldade que encontravam antes no envelhecimento, eu acho que é uma coisa gradativa, a gente se cuida mais, tem mais recursos e a cabeça da gente mudou. Eu vejo pela minha mãe, ela se cuida também, não se compara e se parece tão velha como a minha vó pela idade que ela tem. É um processo que a gente vai ficando cada vez mais jovem com a idade mais avançada, rejuvenescendo em comparação com as gerações anteriores, em comparação com as pessoas mais velhas.

Deste modo compreende-se que o processo desenvolvimento humano ocorre de maneira diferente de pessoa para pessoa, é preciso analisar diversos fatores que influenciam ou ajudam neste período, as experiências vivenciadas no contexto familiar, no relacionamento afetivo, a nível cultura, nível socioeconômico, etnia, vizinhança, amizades etc. uma vivencia singular que pode ser colaborativa ou prejudicial no desenvolvimento do indivíduo. Sendo pertinente considerar também as características herdadas e os fatores ambientais. (ROQUE, 2017).

Conforme Minayo e Coimbra Jr. (2002) o envelhecer emerge através de declínios que corpo e mente sofrem com o passar dos anos, um processo que ocorre de forma natural. Para os autores não se fica velho aos 60 anos. Pode-se considerar o idoso mais dependente que os jovens e adultos, porém ele poderá sentir-se saudável, ativo e desenvolver atividades, isso depende da qualidade de vida e de cuidados com a saúde, elementos que determinam sua independência e autonomia. A entrevistada compartilha desta visão de que o modo que vive, a forma que cada um se cuida e se coloca determinam se a pessoa se sente velha ou não como podemos ver na fala a seguir:

Psicóloga – 49 anos: Bom eu penso o processo de envelhecimento nos dias atuais as pessoas tão adoecendo mais, eu considero o envelhecimento uma doença, então apesar da longevidade, as pessoas estarem vivendo mais, elas estão mais doentes, essa é a forma que eu enxergo o envelhecimento. Se tu for pensar a cabeça ligando o psicológico, a cabeça não envelhece o que envelhece é o biológico, o corpo físico, o cabelo vai ficando branco, a fala vai mudando, a pessoa vai ficando com uma musculatura mais rígida, com mais dores na articulação como quadril e joelhos então se a pessoa não se preocupa com a saúde, não presta atenção no que ela come, se ela não fortalece a musculatura a tendência é cada vez ela envelhecer mais. Biologicamente começa a envelhecer com 25 e 30 anos, vai de cada um, tem a ver com a genética, mas depois tá nas tuas mãos o que faz com essa transformação.

Como referiu-se a entrevistada neste período da vida ocorrem muitas transformações no corpo físico, essas mudanças como: lentidão, fraqueza, diminuição do tamanho, flacidez, cabelo branco e outras situações e funções podem ocasionar impacto nas pessoas, considerando que essas alterações são praticamente inevitáveis. Onde se pode influenciar no trabalho, vida pessoal, no lar, na saúde, tornando-se uma preocupação central em termos de inquietação, tempo e dinheiro. (ROQUE, 2017). “É mais fácil envelhecer quando não somos entediados nem tediosos, quando temos interesses por pessoas e projetos, quando temos o espírito aberto, flexível e maduro o bastante para nos submeter, quando necessário, às perdas imutáveis.” (VIORST, 2005, p. 303).

O processo de envelhecimento é único, cada pessoa o realiza em seu tempo, o que envolve as transformações na vida, as perdas e a troca de papéis sociais. (MINAYO E COIMBRA JR., 2002). Não se pode considerar o envelhecer como um processo homogêneo. Cada pessoa experiência essa etapa de sua vida de uma maneira diferente, considerando sua história particular e todos os aspectos estruturais a eles relacionados. (ALMEIDA, 2017). Na fala da entrevistada percebe-se os novos sentidos e perspectivas que esta fase lhe propiciou:

Dona de casa – 55 anos: O envelhecer de hoje se tu souber envelhecer tá maravilhoso porque a gente tá com muitas oportunidades de não ter aquele envelhecimento do tempo passado né que era sentar numa poltrona e fazer tricô, e dali tu praticamente esperava a morte chegar né. Então olhando agora o envelhecer é a melhor coisa que eu to vendo, pra mim tá sendo o melhor período da minha vida. Eu sempre to falando pra minhas filhas lá em casa e pra todo mundo que me pergunta, tá sendo o melhor período que já vivi, to envelhecendo com qualidade de vida, então é ótimo isso.

A qualidade de vida no envelhecimento foi um dos aspectos mais evidenciados pelas entrevistadas no grupo focal quando questionadas sobre o processo de envelhecimento nos dias atuais, referiram-se aos recursos tecnológicos disponíveis que contribuem para terem mais informação, as multipossibilidades que hoje existem e que antigamente não se tinha, e falam da importância de ter boas relações e trocas para ter um processo mais harmônico, referindo-se também aos grupos de convivência de mulheres como um importante aliado neste processo.

Conforme Roque (2017) o grupo terapêutico é um dos tratamentos mais eficazes e recomendados para os idosos, pois fora ser um meio de interação, a terapia de grupo permite que ocorra o desenvolvimento da socialização, da troca de experiências, da empatia e escuta de outras perspectivas sobre assuntos diferentes. Esse espaço tem função de espelho, onde o idoso ganha por meio do grupo a capacidade de reconhecimento. O mais relevante nos grupos é que os integrantes sintam-se seguros, oportunizem aberturas e desenvolvam mudanças.

4.2 A mulher madura nos dias atuais

Nos dias atuais as mulheres vivem em média aproximadamente 7,2 anos a mais que os homens, por meio dessa divergência apresentada pelos autores se pode constatar o fenômeno da “feminização do envelhecimento”. (SORPRESO et al., 2015 apud MORAIS, 2018). Esta transformação e crescimento da expectativa de vida da mulher teve uma crescente após o século XX, dando mais visibilidade as questões do envelhecimento feminino, ressaltando os elementos que diferenciam o processo entre homens e mulheres. (CARMO; BARRETO; SILVA, 2003 apud MORAIS; 2018).

No encontro do grupo focal, na roda de conversa, foi solicitado que cada participante falasse uma palavra que definisse ser mulher madura hoje, as definições foram: “Liberdade, qualidade de vida, confiança, prazer, autoestima, se cuidar sempre, empoderamento, recomeços, ser quem tu quiser ser, desafio.” A partir dessas colocações começaremos um desdobramento acerca de quem é a mulher madura hoje na perspectiva deste grupo de mulheres de Cachoeira do Sul – RS. No decorrer da vida reprodutiva das mulheres existem marcos concretos e definitivos que prenunciam diferentes etapas ou passagens de suas vidas. Compreende-se que a chegada dos 50 anos é um desses marcos repletos de significantes implicações biopsicossociais. (SORPRESO et al., 2015 apud MORAIS, 2018).

Como mencionado na categoria anterior a qualidade de vida foi um dado que apareceu muito na definição do envelhecer da mulher nos dias atuais. A qualidade de vida está ligada à autoestima e ao bem-estar pessoal e engloba diversos elementos como o estado emocional, a

capacidade funcional, o nível socioeconômico, espiritual, as interações sociais, cuidado consigo mesma, relações familiares, cuidado com a saúde, a atividade intelectual, os valores culturais, éticos, o estilo de vida, a satisfação com as atividades que desempenha em seu cotidiano e o ambiente em que esta inserida. (VECCHIA, 2005 apud MORAIS, 2018).

Como podemos ver nas respostas das entrevistadas, quando questionadas sobre o envelhecer da mulher nos dias atuais, para a Dona de casa – 61 anos esta fase ocorre “Com mais qualidade né, bem mais qualidade que antigamente né, que as mulheres não podiam fazer uma ginástica, sair, trabalhar fora, a alimentação também não era cuidada, tem mais aprendizado, mais opções, mais informação.” Para a Aposentada – 52 anos “Eu vejo que as pessoas estão envelhecendo com mais qualidade de vida, mais condições de saúde, econômicas, bem diferente da época em que eu era mais jovem.”. E na perspectiva da próxima entrevistada foi relatado que vive o processo de envelhecimento como mulher:

Professora – 51 anos: Com prazer, porque mudou muito né a qualidade de vida, tudo é voltado pra terceira idade os grupos, estudos, os filmes, séries, não é mais a “vovozinha” do asilo, a mulher ta tendo conhecimento, estimulando o cognitivo, ela se valoriza mais, ela quer ser independente, o prazer não está só no fato de casar ter filhos, ter uma família, que isto também dá prazer mas outras coisas também, ta olhando mais pra ela mesma. O empoderamento é o principal que eu acho assim que eu vejo, é da mulher trabalhar fora ter a sua profissão ir a luta, isso eu acho muito importante.

Um estilo de vida impróprio pode colaborar para a manifestação de doenças. Entretanto, um cuidado com a saúde, um modo de vida mais saudável contribui para a prevenção de doenças, e mais qualidade de vida. (ESTEVES et al., 2010). Portanto a forma que o indivíduo conduz sua vida, seu modo de agir e se comportar repercute de modo positivo ou negativo em sua qualidade de vida. Conforme a entrevistada seguinte, questionada sobre o envelhecimento feminino, apesar de considerar os avanços existentes neste processo, apresenta outra perspectiva:

Psicóloga – 48anos: Eu descrevo como algo mais complexo do que antigamente, porque hoje a gente tem uma busca por se manter uma qualidade de vida boa, principalmente porque nós estamos vivendo outra realidade de expectativa de vida e ao mesmo tempo as nossas células o nosso corpo não param de envelhecer. Então se torna mais complexo em relação a isso, porque existe uma vida que vai ser mais longa, mas existe um corpo físico que vai se deteriorando e ai a gente percebe o quanto que precisamos mudar muitas coisas na nossa percepção no nosso conceito, a gente precisa se cuidar mais, a gente precisa se proteger mais fisicamente e psicologicamente, para que a gente possa realmente envelhecer com dignidade, mas é um processo bem complexo hoje, diferente de anos atrás exige muito mais principalmente de nós mulheres que temos uma vida mais ativa de saber cuidar de si.

Para uma melhor compreensão acerca desta categoria (a mulher madura nos dias atuais) foi realizada uma divisão em eixos afim de nortear com mais facilidade o entendimento dos

principais apontamentos das entrevistadas. Dividindo-se em independência feminina, corporeidade, cirurgias plásticas e cuidados com a saúde, autoestima e relacionamentos.

4.2.1 Independência Feminina

Ao serem questionadas acerca de qual a maior mudança que a mulher madura vive hoje, e qual a maior conquista a resposta mais citada foi a independência feminina. Conforme Goldenberg (2008) a conquista da liberdade das mulheres brasileiras foi uma conquista que ocorreu de forma tardia, posteriormente a elas desempenharem os papéis obrigatórios de mãe e esposa. Até mesmo aquelas que já possuem um casamento duradouro, sentem-se mais livres após os 50 para serem elas mesmas. Voltando a olhar para si mesmas, redescobrimo seus hobbies, seus prazeres e vocações deixados de lado em decorrência da função do casamento e da maternidade, onde esse autocuidado é retomado após os filhos estarem mais velhos, ou até mesmo após uma separação onde se veem sozinhas novamente. Conforme a entrevistada:

Analista tributária – 50 anos: Antigamente as mulheres ficavam a vida inteira morando na mesma casa, na mesma família, e hoje em dia tem muitas transformações, então tu vê mulheres como eu assim, eu jamais imaginaria que estaria na situação que eu to na minha idade, pensei que eu sempre continuaria casada, e fui eu que quis a separação e eu jamais pensei que um dia eu fosse querer isso.

Conforme Motta (2011) é esperado pela sociedade padrões comportamentais da mulher que envelhece, acreditando que ela continue seguindo os modos tradicionais que lhe foram acompanhados durante toda sua vida, que é pautado pelo conformismo, obediência, domesticidade e repressão social e sexual. Na perspectiva do autor vemos que a entrevistada se surpreende com sua atitude de tomar decisão de uma separação, ação essa que representa bem este novo perfil da mulher madura, que agora possui sua independência financeira, tendo mais recursos que possibilitem ela realizar o que considera melhor para si mesma. A entrevistada continua sua fala [...]

Analista tributária – 50 anos: O que mudou eu acho é que a gente aprendeu a colocar limites, dizer não, a gente não se sente mais obrigada a ter aquela mesma vida pro resto da vida, por já estar independente, tomar suas decisões. Por isso que é importante a mulher ter sua profissão e realizar o que quer, lógico se o sonho dela é ser dona de casa, vai ser né, é que eu acho que antigamente ela era mais valorizada, por um certo ponto de vista, porque o homem admirava a mulher que tava em casa, hoje em dia fica muito suscetível a tudo, acho que mudou muito isso a mulher mais independente essa é a mudança principal.

Para Goldenberg (2013) um dos grandes aprendizados das mulheres maduras foi a estabelecer limites e a dizer não. A autora ressalta que quando jovens as mulheres possuem mais dificuldade de dizer não, pois se importam muito com a opinião dos outros, querem

agradar todo mundo e não têm tempo e nem um olhar para elas mesmas. No momento que envelhecem conseguem direcionar o tempo para elas. Esta transformação no foco é uma grande conquista. Como registra a entrevistada

Psicóloga – 48 anos [...] Mas acho que a gente pode citar maior conquista da mulher é o mercado de trabalho, é poder dizer não para a maternidade se elas não querem, é poder dizer não para relacionamentos que são invasivos, doentes, abusivos. É fazer escolha, a maior conquista da mulher é escolher, ela quer ou ela não quer, ela decide.

O envelhecimento feminino esta melhor hoje do que em outros tempos, porque as mulheres passaram a esperar mais do futuro, não voltar o pensamento para o passado e também começaram a viver mais o momento presente, se sentirem mais vivas e ativas. Começaram a trilhar um caminho muito diferente das outras gerações. (MOTTA, 2011). A entrevistada a seguir fala sua perspectiva sobre as mudanças entre gerações da mulher madura [...]

Advogada – 59 anos: Mudou tudo, porque uma mulher com 59 anos como eu tenho hoje era uma tataravó no passado, eram pessoas que já se consideravam ‘hipervovózinhas’, em vez da mudança de se descobrirem elas se cobriam, cobriam o interior delas, cobriam o físico delas, elas eram extremamente recatadas, eram retraídas, muito submissas, a vida era os filhos e o marido. Eu acho que as mulheres de hoje são assim nessa faixa dos 50, 60 são donas do nariz delas, são pessoas corajosas, elas não param muito pra pensar, elas param pra resolver, é isso que eu vou focar, é isso que eu quero, é isso que eu vou atrás, é isso que eu preciso, e atinge o objetivo, só não atinge quem não quer.

Os novos sentidos atribuídos pelas mulheres é sobre esta mudança de prioridade: elas deixam de existir tanto para os outros e passam a se priorizar, existir para si mesmas. (GOLDENBERG, 2013). Este novo momento então permite as mulheres que sejam quem elas querem ser, tenham liberdade de expressão como relata a entrevistada [...]

Dona de casa – 61 anos: [...] Mulheres de hoje estão muito mais independentes que tempos atrás. Saem sozinhas, com as amigas sem ter que pedir permissão aos seus companheiros. Vão a academias, usam roupas mais justas. Mulheres trabalham fora, conquistaram a direção de empresas. Mulheres viajam. Mulheres maduras tem novos relacionamentos com homens maduros ou não. Mulheres são chefes de família.

Como mencionado pela entrevistada anterior, as mulheres maduras tem permitido sentirem-se mais livres para fazer tudo aquilo que tem vontade, sem se importar com a opinião das outras pessoas. É o que afirma Drew (2017) ao mencionar que essa nova geração de mulheres de meia idade faz questão de se vestir do jeito que bem entendem, não se preocupando em serem julgadas, ou não agradar. Elas sentem-se à vontade para terem seu próprio estilo, são donas de suas vidas e não se deixam intimidar por olhares reprovadores. Como fica claro na fala da professora – 51 anos entrevistada [...] “Até a questão da forma de se vestir eu me visto pra mim, eu me amo, eu estou como eu quero estar, posso estar linda, maravilhosa de tênis e legging, se eu quero colocar um salto super sexy e me achar poderosa eu coloco também.”

Elas valorizam duas coisas, principalmente: a liberdade de não se preocupar com a opinião dos outros e de viver a própria vida, a partir da própria vontade; e o tempo,

porque dizem que, após cuidar a vida inteira de todo mundo, agora é hora de cuidar delas mesmas, em primeiro lugar. Então essa mudança de foco e essa valorização do tempo para ela mesma é uma grande revolução. (GOLDENBERG, 2013).

Para a Psicóloga – 49 anos entrevistada, a mulher madura consegue ter [...] “melhor e mais preocupação com os cuidados consigo mesma, ou seja, corpo físico, psíquico e espiritual. Saúde de modo geral; Esta conseguindo se priorizar antes dos filhos; lutando para conquistar os mesmos direitos dos homens como chefias e salários iguais.” Este autocuidado e dedicação as suas vontades é realmente uma grande vitória para as mulheres maduras, porém é preciso que exista um equilíbrio, uma dosagem certa para que também consiga se dedicar a família quando solicitada, como relata a entrevistada:

Aposentada – 52 anos: Eu vejo que algumas mulheres deviam pensar mais na família, tem o lado também do egoísmo de pensar mais em si e não pensar na família e a família que é o centro de tudo né, se a família tiver desestruturada, nem a mulher e nem os filhos e nem ninguém, tem que existir um equilíbrio, não adianta se empoderar, se cuidar e esquecer da família. Eu acho que tem muito problema familiar hoje em função disso também.

De acordo com Lima (2009) a dinâmica, funcionamento e posições familiares e sociais ocupadas pelos indivíduos é determinante para ter um bom envelhecimento. Para se chegar a terceira idade com um estado psicológico, é fundamental que a família seja a parte mais importante neste processo, considerando que é nela que as pessoas se desenvolvem em toda sua história, onde se constituem como indivíduos e onde os primeiros valores são estabelecidos. Com uma vivência harmônica neste contexto, o processo de envelhecimento se dá com mais facilidade para todos. Portanto é preciso que a mulher nesta etapa esteja consciente de si e dos outros em sua volta. Na perspectiva da próxima entrevistada [...]

Dona de casa – 55 anos: Eu acho que ainda existe mulher muito submissa, mulheres que ainda não acordaram, que se importam muito ainda com o que os outros vão pensar “ah eu não vou fazer isso porque meu marido não aceita”, acho que falta um pouco de atitude nas mulheres, tem muitas que já tão bem independentes, mas tem muitas que dependem muito ainda, “será que vão gostar, será que não vão”, ta faltando um pouco mais de atitude nas mulheres.

Continua sua fala [...] “eu sempre fui muito submissa, mas eu tenho melhorado. [...] É ruim a gente ta sempre aceitando, deixando de lado o que a gente quer fazer pra cuidar um neto, cuidar um filho, fazer uma coisa pra eles.” É perceptível em sua fala o incomodo e a dificuldade que sente ao priorizar a família e não conseguir impor suas vontades, não conseguir dar a mesma atenção para si. Portanto é pertinente ter em vista que equilíbrio é importante para ser uma mulher empoderada, mas também dar atenção as pessoas que ama e saber dizer não quando necessário. Para a entrevistada [...]

Bancária – 45 anos: Hoje as mulheres não aceitam mais essas coisas, não querem ficar submissas, então elas tem uma atitude diferenciada, uma força, pensam mais no que elas querem, o que se encaixa dentro daquilo que eu sou, antes elas se encaixavam no

perfil dos outros. [...] Tu esta inserida em um contexto, então tem coisas que tem que se respeitar, mas como tu enxerga isso, como tu se posiciona nisso ai é o diferencial, na maturidade, tu já aprendeu, já viveu, tu só vai melhorando contigo e as tuas expectativas, por isso que vem essa força, se tem um grande crescimento com a experiência, tanto com a tua quanto com a dos outros.

Conforme Ferreira (2010) muitas das mulheres que nos dias atuais encontram-se na faixa etária de 40 a 65 são parte de uma geração que passou por diversas mudanças, pois são as representantes da contracultura. Estas mulheres foram as responsáveis pelas lutas e conquistas que formaram um novo modo de concepção de mulher atualmente, em todas as áreas da vida, realizando papéis variáveis como esposa, como mãe, como filha, como amiga, como amante, e ganhando cada dia mais espaço e reconhecimento como trabalhadora. Conforme a entrevistada:

Psicóloga – 48 anos: A mulher de hoje consegue se colocar mais segura em suas relações de trabalho e pessoal, ela se percebe mais “dona de si”, porém ainda apresenta limitações para dizer que esta com a mesma liberdade do sexo oposto. Mas a busca pelo empoderamento deixara essas mulheres mais fortes emocionalmente.

A independência em suas várias formas foi trazida pelas entrevistadas, porém a independência financeira foi o que se sobressaiu nas respostas como a maior vitória das mulheres atualmente, onde a cada dia que passa ganha mais espaço e reconhecimento no mercado de trabalho, exercendo profissões que antes eram desempenhadas apenas por homens, ocupando cargos importantes, tendo seu próprio negócio, possui seu próprio dinheiro, o que lhe dá mais autonomia e liberdade. Como ressalta a Analista tributária - 50 anos quando questionada sobre a maior realização da mulher madura hoje [...] “Independência financeira com certeza, porque isso te dá liberdade para tudo, para fazer o que gosta, pra se movimentar, sair pra fora no mundo, pra mim isso é muito importante.” Para a entrevistada a seguir [...]

Advogada – 59 anos: As mulheres tem que atingir a sua independência todos os dias, [...] eu acho que as mulheres tem que se conscientizar de que elas tem que estudar, porque pra elas serem líderes de alguma forma elas tem que buscar um certificado, porque hoje só leitura, e atualização através de rádio, jornal não traz uma profissionalização que de um retorno para elas mesmas, precisam ter coragem de ter sua independência. Na realidade eu acho que nós estamos vivendo o empoderamento, em todas as áreas, esse empoderamento vai abrir as portas pra que elas possam terminar um EJA, se qualificar em alguma profissão, um técnico, superior, uma especialização, toda mulher precisa ser valorizada, porque o trabalho de uma dona de casa, de uma doméstica, como dona de casa como esposa, como mãe não é valorizado como deveria, isso tem que ser mudado, porque só assim elas vão se fazer respeitadas.

Antigamente a mulher tinha o papel de cuidados com os filhos e a casa e se embelezar para esperar o marido, ao homem ficava a função de sustentar a família, portanto, ser o provedor. Nos dias atuais a mulher, de modo geral, permanece sendo a responsável pelo lar e sua organização, pela dedicação, educação e cuidado com os filhos. Mesmo exercendo uma profissão, as responsabilidades domésticas da mulher permanecem, exigindo um esforço maior

por parte dela, para conciliar todas suas obrigações. (KOWALSKI; SCHEMES; SARAIVA; MAGALHÃES, 2017). Como relata a Dona de casa -45 anos entrevistada ao referir-se que [...]

[...] eu vejo que um excesso de compromissos que independente de ta trabalhando de ta tendo o dinheiro dela, as coisas ainda são pra ela fazer filhos, casa, comida, por mais que tenha seu trabalho ainda se tem a obrigação de fazer essas tarefas, muita coisa depende dela ainda, “ou tu não faz, ou as coisas não acontecem”.

Nesta mesma linha de pensamento segue a Psicóloga – 49 anos

[...] por mais que os homens façam as tarefas do dia-a-dia, ajudem, as mulheres sempre acham que elas tem uma responsabilidade maior, por mais que ela tenha o trabalho a vida dela, ela se sente nessa obrigação, é muito cultural. Por isso tem que ter muita consciência do que ta fazendo, porque isso ajuda a desopilar dessa cultura, de usar o cérebro mais arcaico.

Por mais mudanças que tenham ocorrido nos últimos tempos sobre as mulheres, a luta continua, como mencionado pelas entrevistadas existe uma crença cultural que remete que as funções de casa e filhos são prioridades da mulher e não do homem, independente de ela estar produzindo sustento para a casa, a mulher ainda sente essas cobranças, exigências, e diferenciações do homem. Para a Bancária – 45 anos:

[...] a gente ainda encontra barreiras no profissional, a gente tem que lutar mais, a gente tem que se posicionar mais forte, as vezes eu digo parece que a gente se torna muito masculina no profissional, porque pra ti ganhar o teu espaço tu tem que ta provando que tu é forte, que tu pode, que tu é capaz. [...]

[...] a independência tu ter teu lugar no mundo, tu entra na faculdade ai tu sai e vai procurar o teu emprego, onde esta meu lugar neste mundo, a gente sempre pode mudar tudo a qualquer momento, essa independência a decisão, antes sempre era mais pensado na família, se não tinha marido, era pai e mãe, “ah não tu tem que fazer isso... tem que fazer aquilo tu é mulher, tu não pode fazer tal coisa, machismo vem da família, então é uma trajetória que tu tem que ter dentro de casa.

Como relatado pela entrevistada, existe a possibilidade de reinventar-se a qualquer momento, nada é eterno, a transformação é constante, cabe a mulher ter consciência de que os tempos mudaram e que hoje é ela quem escreve sua história, faz suas escolhas, suas renuncias, é preciso lembrar isso todos os dias, diante de uma sociedade que constantemente insiste em trazer velhos paradigmas em diversas situações é preciso que parta de cada uma a vontade de melhorar cada dia e ser mais feliz.

4.2.2 Corporeidade, cirurgias plásticas e cuidados com a saúde

Foi exibido para as participantes do grupo focal uma cena do seriado da Netflix Grace e Frankie, onde Grace uma das personagens vai ter a sua primeira relação sexual depois de ter se separado de seu marido, com seu novo namorado, ela começa tomando atitude de chama-lo para este momento, dizendo quais as suas intenções, quando está se arrumando para vê-lo apresenta insegurança em relação ao seu corpo, e prefere apagar as luzes.

Foi questionado qual a percepção das participantes sobre a cena, o que mais chamou atenção. Dentre as respostas a maioria referiu-se a preocupação com o corpo. Como podemos ver nas falas das entrevistadas [...] Costureira – 65 anos “me chamou atenção ela se preocupar com a aparência e algo que justamente hoje quando sai para vir aqui olhei bem como ela fez, olho o excesso de pele quando a agente esta mais magra e com a idade tudo aparece.” Para a Psicóloga – 65 anos participante do grupo[...]

[...] a preocupação da mulher em agradar ao companheiro com cuidados pessoais e o desleixo dele na aparência. Também na forma direta ao fazer o convite para ir para cama, situação que uns tempos atrás era realizada pelo sexo masculino. Estando com boa autoestima ela sente-se empoderadas para fazer suas escolhas e convites.

Para a Professora – 51 anos “já passei por essa cena, insegurança total! Mas resolvi buscar me conhecer mais e descobri que tudo fica mais tranquilo. Quando percebi que sou muito mais do que peito caído, bunda flácida... lógico com ajuda de profissional, tudo esta no teu olhar para ti mesma.”. Para a psicóloga – 59 anos “A preocupação com corpo que Grace demonstrou a ponto de apagar a luz para que o parceiro não pudesse ver ela como ela realmente era.” A partir destas falas entro na discussão acerca da mulher madura e a relação com seu corpo.

O corpo e a aparência física de um indivíduo é repleto de símbolos e subsídios que permitem que ele realize sua mediação com o mundo. A aparência e seu aspecto pode apresentar informações relevantes acerca da personalidade a serem mostrados para o mundo externo. (MAUSS, 2003). É através do meio social que esse corpo ganhará sentido, portanto pode-se considerar que o é uma construção cultural. (LOURO, 2001).

Atualmente, constata-se o grande enfoque que é dedicado ao corpo. O desejo de obter um corpo que se encaixe nos padrões, belo, jovem, forte e saudável esta presente no dia-a-dia das pessoas. Atribuindo aqueles que não se enquadram neste ideal esperado socialmente de magreza, força e juventude o estigma de preguiçosos e desleixados, sendo um padrão constantemente evidenciado nas mídias. As transformações corporais estiveram presentes desde os primórdios da história da humanidade, porém recentemente este assunto ganhou muito mais visibilidade e importância para as pessoas. (LEBRETON, 2009). Considerando as transformações dentre gerações a entrevistada constata que [...]

Analista tributária – 50 anos: [...] o que muda hoje em dia é que antes, em outros tempos quando chegava na fase de modificações, a mulher podia se chocar, mas ela tinha que aceitar e vida pra frente. Hoje em dia o que aconteceu comigo, fui percebendo e fiquei um pouco chocada “isso aqui não tinha aqui”, só que lá pelas tantas as pessoas começam a te dar soluções “ah mas tu pode fazer isso, pode fazer aquilo”, ai coisas que tu nunca tinha pensado antes começa a considerar, é muita preocupação com isso, o lado bom que tu pode fazer muitas melhorias, se tu tem dinheiro, mas é muito gasto. Eu já fiz muitos procedimentos mas não plástica, mas procedimentos estéticos, mas é muito gasto, e é uma coisa que não tinha antes, e no fundo é uma preocupação supérflua.

Com o avanço da independência feminina e as conquistas das mulheres no mercado de trabalho, mais mulheres possuem mais dinheiro, poder, amplo campo de ação e reconhecimento do que obtinham em outros tempos. Entretanto, sobre a forma que essas mulheres se sentem do ponto de vista físico, pode-se averiguar que encontram-se em situação mais complexa que suas avós não liberadas. Por meio de resultados de pesquisas atuais é apresentado que dentre a maior parte das mulheres que possuem seu trabalho, seu sucesso, são atraentes e controladas no mundo ocidental, são presas a busca de seguir os ideias de beleza, um fator que muitas vezes prejudica sua liberdade, fazendo com que fiquem obcecadas com o físico, tenham receio de envelhecer e não mais possuir o controle que sempre tiveram de suas vidas. (MIRANDA; FIALHO, 2017).

Como retrata a fala da entrevista a seguir [...]

Analista tributária – 50 anos: [...] quanto ao envelhecer pra mim não tem problema nenhum, vejo que as minhas amigas também, a única preocupação é muito é com a aparência, que hoje em dia tem disponível muitos procedimentos estéticos, eu pensei que nunca na minha vida, achava muita bobagem em determinado tempo de vida ficar se preocupando com isso, mas chega em um momento que tu começa a se olhar no espelho e começa a ver que tu esta se modificando.

Conforme Puerto (2000) os primeiros sinais que emergem durante o processo de envelhecimento como as rugas, manchas na pele, flacidez, perda de peso mais lenta, cabelos brancos, dentre outras contribuem para que ocorra uma modificação da imagem e por conseguinte faz com que a mulher possua uma autoimagem não aceitável conforme à valorização do corpo ideal na sociedade. Fazendo com que a pessoa que vivencia este momento crie uma imagem negativa e distorcida de si, apresentando dificuldades de aceitar as transformações que ocorrem, ocorrendo uma baixa autoestima e diminuindo o apreço e aceitação por si mesma. Constitui-se, deste modo, nas sociedades atuais um conflito de identidade, não reconhecendo sua própria imagem, nos indivíduos que passam pelo processo de envelhecimento. De acordo com a entrevistada [...]

Dona de casa- 45 anos: olha o meu corpo é uma briga porque eu não tenho uma disciplina, não tenho uma perseverança, e não tenho um foco realmente do objetivo de emagrecer, isso é uma coisa que eu trabalho bastante com a minha psicóloga, mas eu tenho vontade, tenho que lutar comigo contra isso, mas a minha saúde em si é boa, e fazer terapia também é um cuidado. Falta só a saúde física ficar em dia, depois de que eu tive os filhos e fui envelhecendo tudo mudou.

A partir do século XX, a saúde e a beleza obtiveram novos significados e sentidos, transformações nos conceitos em comparação a períodos anteriores. Esta busca por obter um corpo belo e saudável torna-se um objetivo individual, onde para alcançar esta meta é preciso que a pessoa desenvolva o autocontrole e persistência, precisando existir muita dedicação, força

de vontade, restrição e vigilância constantes. (ANDRADE, 2003 apud (KOWALSKI; SCHEMES; SARAIVA; MAGALHÃES, 2017)). Conforme a professora – 51 anos relatou [...]

[...] o cinquenta me fez alertar sobre isso ai, que eu não estava bem com meu corpo, mas não era de estar fisicamente, e sim mentalmente, psicologicamente eu não estava bem, a imagem que eu via no espelho não era a imagem que eu queria, então eu comecei terapia e fazer outras coisas pra mim sentir prazer comigo mesma.

A busca por uma psicoterapia é um espaço que potencializa que o indivíduo consiga atribuir novos sentidos para aquilo que lhe gera sofrimento, a mulher precisa conseguir externalizar aquilo que lhe gera frustração, é um modo muito importante de conseguir reconstruir o olhar sobre si mesma e seu corpo. Conforme a Psicóloga-49 anos entrevistada [...] As mulheres olham para si muito desinformadas, com falta de conhecimento, não sabem o que fazer, olham para si e acham normal engordar com o ganho de idade, “eu to envelhecendo é normal ser assim, então vou me aceitar” é o que a maioria pensa.

A Imagem Corporal pode ser compreendida como uma construção variada que é constituída por elementos perceptivos: percepção da aparência física, dos pensamentos, sentimentos e atitudes sobre seu corpo. (CASH E PRUZINSKY; 2002). Existem diversos fatores que contribuem na constituição do senso de identidade pessoal como o meio social, cultural, a influência da mídia e as condições econômicas. (MORAIS, 2018).

O corpo, atualmente pode ser personalizado de acordo com o desejo de cada um, através de alterações realizadas em sua anatomia e de intervenções invasivas. O corpo é considerado o cartão de visitas do indivíduo, onde transmite como esta interiormente para o externo, é o passaporte de ingresso nas relações sociais (FIN, 2015 apud KOWALSKI; SCHEMES; SARAIVA; MAGALHÃES, 2017).

A busca por atingir os padrões, ser aceito, sentir-se belo, aumenta a busca pelos procedimentos estéticos visando a melhoria em sua aparência evitando os julgamentos e olhares vigilantes e excludentes. (KOWALSKI; SCHEMES; SARAIVA; MAGALHÃES, 2017).

Nos dias atuais, com o avanço das tecnologias foi expandindo as áreas de atuação da medicina, dentre elas um meio que cresce cada vez mais é a área da estética e cirurgia plástica. Estes campos oportunizam a efetuação de técnicas que se buscam a correção do rosto e demais regiões do corpo. A realização destes recursos não vão interromper o curso natural da vida, mas podem colaborar no processo de envelhecimento (FIN, 2015 apud KOWALSKI; SCHEMES; SARAIVA; MAGALHÃES, 2017).

Foi questionado as entrevistadas acerca de seu interesse por mudar algo em seu corpo, se possuíam vontade de realizar alguma intervenção cirúrgica, ou se já foi realizado algum procedimento estético. Dentre as 10 entrevistadas, 6 responderam que gostariam de fazer

alguma cirurgia plástica e 4 falaram que não tem esse desejo. Dentre as principais mudanças apresentadas surgiu colocar silicone, blefaroplastia (corrigir as pálpebras), abdominoplastia (remover gordura e pele em excesso do abdômen), rinoplastia (corrigir o nariz), lipoaspiração (remoção de gorduras localizadas).

Dentre as entrevistadas apenas 2 participantes já fizeram alguma cirurgia plástica, para a Advogada – 59 anos entrevistada “Fiz abdominoplastia, faz dez anos, foi maravilhoso, melhor coisa que eu poderia ter feito”. E para a Bióloga – 46 anos [...]

[...] eu já fiz cirurgia de pálpebra, de mama redução, e já fiz a rinoplastia. [...]Todas eu alcancei o objetivo que eu queria. Acho que pra autoestima é a melhor coisa que tem, na verdade tudo que for pra melhorar a autoestima, porque a minha autoestima ela é baixa, então to sempre preocupada em me cuidar nesse sentido né, a questão da idade eu falei que eu sou consciente e tudo mais, acho que hoje a gente encara melhor mas é uma coisa que eu não gosto saber que eu vou ficar velha, que eu vou envelhecer, então a gente fica um pouco assustado, mas eu acho que a questão de tu fazer uma cirurgia plástica ela melhora muito a qualidade de vida da pessoa. Acho que qualquer coisa que tu possa fazer pra melhorar teu corpo de forma positiva vai modificar a tua vida pra melhor, vai melhorar tua autoestima.

As práticas de rejuvenescimento emergem como possibilidades de resgate da juventude. Este rejuvenescimento pode ser entendido como o efeito que ocorre a partir da utilização de técnicas que podem ser cirúrgicas, clínicas ou de terapêutica natural, onde o propósito é diminuir o aspecto físico envelhecido do indivíduo, almejando obter uma aparência mais jovem. Buscando frear o envelhecimento, desacelerar as características desse processo (Zani; 1994 apud CASTRO, 2015). De acordo com a entrevistada quando questionada se queria mudar algo em seu corpo [...]

Analista Tributária – 50 anos [...] sim, eu gostaria de mudar algumas coisas, me questiono também é um dilema “o que eu quero mudar?”, eu gostaria de fazer uma plástica no nariz, eu gostaria de fazer uma plástica na pálpebra e no seio [...]acho que gostaria de fazer isso, mais pra me sentir mais desejável, não é por mim é por causa do outro, ser olhada, me sentir mais desejável, porque não acho que isso seja necessário por mim.

“A pressão social pelo corpo e aparência jovem recai com mais ênfase sobre as mulheres, que acabam por incorporar a beleza como um dever social” (TORRES, CAMARGO, BOULSFIELD, & SILVA, 2015 apud CASTRO, 2015). Para a Aposentada – 52 anos entrevistada [...]

[...] algumas mulheres têm muita dificuldade de aceitar o envelhecimento aí partem para cirurgia plástica a estética muito forte na vida delas, mas isso é problema individual, que cada pessoa trata de uma forma essa questão do envelhecimento. As pessoas tem que se gostar do jeito que são, não tem que ser o que não são e se importar se os outros te veem assim ou não, se tu te gosta se tu é feliz assim não tem que ta fazendo tratamentos estéticos cirurgias coisas que mudam completamente a fisionomia da pessoa, deformam as pessoas porque não aceitam que estão envelhecendo. Às vezes consegue toda essa mudança mas ainda não ta feliz, porque tem que mudar por dentro. Se tu vai te olhar no espelho com o rosto totalmente transformado mas o teu corpo ta envelhecendo.

Para a Professora – 51 anos sobre realizar mudanças no corpo “Não, não mudaria, me gosto assim [...] vaidades normais que eu tenho as vezes de mudar o cabelo, mas não faria loucura, de fazer uma plástica rigorosa, não, me sinto bem agora, me sinto feliz, gosto do meu jeito, do meu estilo”.

Como se pode ver através da divergência das respostas cada mulher lida com o envelhecimento de seu corpo físico de uma forma, algumas aceitam-se com facilidade, outras querem buscar melhorias para se sentirem melhores, é preciso que antes da mudança física ocorra uma mudança interna, que seja bem definido os porquês de querer realizar transformações definitivas no corpo, estar fortalecida emocionalmente para que a intervenção cirúrgica seja apenas um complemento de sua autoestima, e não o motivo principal que a faça sentir bem, não depositando todas as expectativas neste procedimento para não obter frustrações.

Quando o indivíduo passa pelo processo de envelhecimento, tem consciência e informação do processo que está ocorrendo em seu corpo consegue chegar a melhores alternativas para viver esta fase do modo mais saudável possível. Buscam uma vida harmônica e de qualidade em todos os aspectos, tais como: nutricional, físico e mental. (CONTE, 2005)

Na entrevista foi questionado para as mulheres como é a relação delas com seu corpo e quais cuidados realizam com o corpo e saúde. Apresentando elementos que constituem autocuidado[...]

Analista Tributária – 50 anos: Faço academia, me preocupo com a estética mas muito mais com a saúde, como a gente ta vivendo mais eu fico pensando muito em ter folego para o restante da minha vida e ter saúde, e hoje em dia para ti manter um corpo também bonito que tu olhe e goste tu precisa mais do que antes, então faço academia, faço caminhadas, me alimento melhor, a gente tem altos e baixos mas procuro sempre contrabalançar. Esse cuidado surgiu mais depois dos 30 anos, antes eu cuidava um pouco da alimentação, mas depois dos 30 que eu comecei mesmo a me cuidar de verdade.

Dentre as entrevistadas 8 relatam realizar a prática de exercícios físicos regularmente, identificando a importância dessa ação para o envelhecer com mais saúde, e 2 não realizam atividades físicas, mas buscam se fortalecer internamente por meio de psicoterapia. A participação de grupos de mulheres e a psicoterapia individual entra como outro recurso de cuidado, sendo fundamental um acompanhamento terapêutico para ressignificar as questões que surgem nesse momento.

Dona de casa – 55 anos: Eu faço ginástica três vezes por semana, eu participo de um grupo de mulheres fechado com uma psicóloga, que é muito bom lá a gente pode falar tudo que tu quiser, se tu quiser chorar tu chora, se tu quiser sorrir tu sorri, se tu quer contar uma novidade, ser ouvida, a gente se considera uma família. É maravilhoso sabe?! Sempre faço os exames rotineiros, preventivo e uma qualidade de vida boa, na

alimentação também. Esse cuidado foi maior depois dos 40 que eu fui dando assim aquele cuidado especial, pelo envelhecimento, envelhecer com saúde. Até uma certa idade tu se preocupa muito com os outros e tu não quer saber de ti, tu quer que os outros fiquem bem. Ai com uma certa idade, com o conhecimento que a gente vai adquirindo nas nossas trocas com as outras pessoas, tu vai vendo “não mas eu tenho que olhar pra mim”, se não eu vou e eles ficam né.

Um maior cuidado com a alimentação depois de certa idade é outro dado que surge, dando mais importância para a saúde quando percebe que está de fato envelhecendo, como fica evidente na fala da Dona de casa – 61 anos questionada sobre os cuidados que realiza consigo[...] “Eu faço ginástica duas vezes por semana, alimentação as vezes a gente abusa um pouquinho, mas geralmente eu tento cuidar, até pelo colesterol. De primeiro eu comia muita fritura, qualquer coisa, ai agora a gente já sabe o que vai fazer mal ai evita, comecei a pensar mais na minha saúde.”

Deste modo, as transformações físicas e psíquicas que a mulher passa devem ser, entendidas considerando as expectativas e representações da sociedade. Existe uma cobrança pela perfeição o que ocasiona um investimento desmedido na aparência, baseado nos padrões estéticos predominantes no meio cultural, que causam grandes efeitos na constituição da subjetividade feminina. A subjetividade é produzida ao mesmo tempo nível social e individual, tendo as definições, os significados de acordo com a constituição subjetiva da história do indivíduo. (REY; 2003 apud FERREIRA, 2016) .

4.2.3 Autoestima

A autoestima pessoal refere-se à avaliação positiva ou negativa que o indivíduo faz de si mesmo, sendo deste modo, um elemento central do eu, que realiza papel elementar no processo de construção da identidade do adulto. (BLASCOVICH; TOMAKA, 1991)

O novo perfil das mulheres maduras apresenta uma nova conduta, uma autoestima mais fortalecida, não se importando com o que os outros irão pensar, sentem-se livres para fazerem suas próprias escolhas, serem quem quiser ser. Quando passam pelo processo de envelhecimento é o momento de se libertar das imposições da sociedade, vinculadas pela mídia, o ideal de beleza. É a hora de colocar em prática a autoaceitação, de pensar mais nos seus próprios desejos e não no que é esperado pelos outros, ou imposto pelo meio social. (MIRANDA; FIALHO, 2017). Questionada sobre como é sua autoestima e cuidado consigo mesma a entrevistada relata [...]

Dona de casa – 55 anos [...] cada vez melhor, nós todas temos aqueles momentos difíceis que parece que tu não vai conseguir superar, pra mim foi quando eu fiquei viúva, que eu pensei que eu não ia mais me arrumar, eu não mais colocar uma roupa

bonita, um batom e tudo passa se a gente tiver fé e acreditar, aí entra a religião, a fé. Eu me sinto muito bem, eu seguro a barra com os meus filhos, procuro assim entender eles e ouvir eles e tomar uma atitude, coisas que eu to vendo que não dá e aí tá tudo certo. Foi muito difícil esse processo, porque a gente era acostumada só a cuidar do marido e dos filhos, até entrar em um banco eu tive que aprender sabe? Então eu fui uma mulher assim de atitude, porque eu sabia que era comigo tudo né, e graças a Deus tá tudo certo, os filhos só seguiram aquele caminho que a gente mostrou, tá tudo bem, então não tem porque eu não estar bem. Tem os momentos como eu te disse mas eu procuro, levantar, sacudir a poeira e dar a volta por cima de novo.

É perceptível na fala da entrevistada a importância de ter se aberto a novas perspectivas, novas atitudes e aprender a fazer as coisas por si, não esperar pelos outros. Conforme Garrida (2017) é fundamental que as mulheres maduras se permitam obter novos hábitos e práticas sociais que permitam que ocorra o rompimento de velhos padrões comportamentais, sendo um desafio de transformar estereótipos que duraram gerações em uma nova cara do envelhecer feminino. Nada como encontrar prazer e motivação de ser você mesma a partir dos 50 anos. Como relata a entrevistada a seguir sobre sua autoestima

Professora – 51 anos: É perfeita, fazem dois anos que eu estou descobrindo a minha verdadeira autoestima, eu sou poderosa sempre, com qualquer roupa, sou bonita sempre, com cabelo escovado, de rabinho de cavalo, eu me acordo bonita mesmo com qualquer problema que eu tenha, eu sou feliz comigo mesma. Eu tive que fazer terapia pra isso, participar de outras coisas, conversar com outras pessoas, eu era muito carente e tinha baixo estima, com 49 anos eu entrei no climatério e entrei no inferno da chegada dos 50, eu tava perdida, aí comecei, faz dois anos na terapia e foi tudo melhor, me autoconheci, antes ninguém procurava essa ajuda de alguém. Eu tenho 50 anos eu estou envelhecendo eu tenho que ser feliz comigo, tenho mais 50 para viver, as coisas boas eu tenho que fazer, sentir prazer de estar comigo, de estar com o outro. Viver o momento, não tem mais o melhor perfume pra amanhã, não, o melhor perfume é para hoje.

Como mencionado pela entrevistada o autoconhecimento está diretamente ligado a uma alta autoestima, para que a pessoa possa se amar ela precisa ter clareza de quem ela é, e a psicoterapia é um espaço que potencializa ao indivíduo este encontro consigo mesmo, é a oportunidade de rever o que já melhorou e onde precisa ainda melhorar, aprender a enxergar suas qualidades e fazer as pazes com seus defeitos. Como relata a psicóloga – 48 anos entrevistada a seguir

A mulher ainda precisa buscar o autoconhecimento, esse é o segredinho dela, se conhecer saber realmente o que ela gosta, o que ela não gosta, porque em função da mulher ter o papel da maternidade, se confunde muito aí, pela cultura, pelo comportamento machista, em uma sociedade que cobra entre aspas a mulher ser mãe, ficar só em casa, cuidar da casa e do marido. Com isso ela não se conhece, ela dá uma boicotada naquilo que é dela, então muitas vezes ela até percebe que ela não gosta de fazer tal coisa, mas ela tem que fazer, ela percebe que ela não se sente confortável em uma relação sexual lá na hora que o marido quer, mas ela acaba cedendo. Então a mulher precisa literalmente no século XXI pra XXII viver uma nova fase, ela precisa se resgatar como mulher a partir do autoconhecimento e isso ela precisa de apoio de trabalhos, até desses trabalhos que estão sendo feitos de pesquisa que servem para mostrar que a mulher pode evoluir, que ela tem direito de evoluir emocionalmente e psicologicamente não só trabalhando e não só cuidando bem de uma casa, ou socialmente, mas como ser humano.

De acordo com Leal (2009) na fase da maturidade é descoberto pelas mulheres que sentir-se bem vale mais a pena que parecer bem. Naturalmente não funciona do mesmo modo para todos, não existe uma velhice idealizada, que seja feliz do mesmo modo, como não há infância, juventude ou vida adulta perfeita, a boa parte é que se tem mais tempo para arquitetar a maturidade que almeja ter. Apesar das mudanças já existentes o cuidado com a autoestima é um processo contínuo, e a mulher madura ainda precisa se fortalecer mais como se refere a entrevistada a seguir

Analista Tributária- 50 anos: A maior dificuldade da mulher madura é poder ser quem ela é sem pensar no julgamento dos outros, teve uma amiga minha que foi lá em casa antes e ela falou que no aniversário dela de 50 anos dessa vez ela vai convidar quem ela quiser, porque nunca é assim, a gente nunca acaba fazendo o que a gente quer porque fica pensando que os outros vão julgar, sempre. Então acho que a maior dificuldade da gente é a gente se preocupar com o julgamento dos outros, é a gente ter mais confiança, porque na verdade a gente ainda tem medo do que os outros vão pensar. No fundo porque a gente sabe isso não tem nada a ver hoje, que a mulher não pode ter namorado, mas a gente se preocupa, acho que a culpa é mais da gente porque ficamos pensando que os outros vão nos julgar, precisamos ter mais confiança de ser quem a gente é. Eu invejo essas pessoas assim que são poucas, que quase nem conheço gente que é assim [...] não se importando com o que os outros vão dizer, respeitando suas próprias vontades. Isso é uma coisa que ajudou a acabar meu casamento porque eu só fazia coisas que eu não gostava, eu prioriza as vontades do outro e esquecia das minhas. Temos muitas dificuldades ainda mas que fazem parte do processo, eu muitas vezes ficava pensando a quem sabe seria melhor eu não ter me separado, bom mas ai eu ficar anulada da minha vida, anulada total, não tinha como, ai é um dilema que a gente entra, o dilema é esse ou eu faço o que eu quero, mas também não quero prejudicar os outros, mais ainda o meu filho, porque sofre muito com a separação. Hoje em dia a gente tem muito mais desafios é um em cima do outro.

Apesar de se encontrar mulheres mais independentes, mais autossuficientes, ainda existe um meio cultural que muitas vezes acaba limitando estas mulheres de se libertarem de verdade para serem quem querem ser, como menciona a Bióloga – 46 anos questionada sobre o que precisa ser mudado nas mulheres maduras nos dias atuais

[...] a aceitação, porque eu acho que muitas mulheres apesar de saber que são donas de si e tudo mais, pra algumas, pra maioria eu acredito que as vezes é difícil se desprender de alguns valores, do meio cultural e acabam muitas vezes deixando de usar determinada roupa, ou deixando de usar determinada maquiagem, noto muito isso em algumas amigas minhas, que sentem aquela vontade de se soltar mais, se libertar mais, mas ao mesmo tempo vão se segurando, eu acho que isso ainda prende, essa questão cultural de se importar muito com o que os outros pensam.

Na ótica da Analista tributária – 50 anos sobre o que precisa ser mudado

[...] o que precisa mudar é mais autoconfiança, a mulher precisa ser mais autoconfiante, eu falo por mim, tenho minha profissão, sou realizada profissionalmente, tenho meu filho e tudo, mas o que falta é mais autoconfiança na gente, falta isso, e maturidade, tu vê muitas mulheres imaturas apesar de tudo isso é muita imaturidade.

É preciso que a mulher se fortaleça internamente para esta nova fase que está por vir, que ela consiga ressignificar suas questões, que ela tenha em mente tudo que pode alcançar,

que ela crie novas ambições, novos propósitos, amplie seu olhar para as possibilidades em sua volta. Conforme Santos (2014) a autoestima está diretamente relacionada com as metas almejadas pelo indivíduo, e o êxito que sente no seu alcance desses objetivos, resulta em um sentido de competência. Se existe uma dificuldade na realização destes desejos o indivíduo acaba que por se autodepreciar, resultando em uma autoestima fragilizada. Quando questionada sobre sua autoestima a dona de casa – 45 anos relata que

[...] depende, tem dias que a minha autoestima ta boa, me acho linda, não tenho problemas, na verdade o meu rosto eu adoro, gosto dos meus olhos, me acho bonita, o meu corpo realmente ainda é uma luta comigo mesma mas também não brigo muito com isso, bola pra frente e vamo lá. Tem a questão da roupa que tu vai vestir uma coisa e não fica legal, ai tem que ficar sempre do mesmo jeito, mas também tu te olha ali e logo já passa, mas é uma luta diária.

Para a Dona de casa - 61 anos sua autoestima [...] é normal, eu sou uma pessoa mais recatada, mais tímida entende, muitas coisas que eu não faço, eu não vou porque eu tenho medo de conhecer tal lugar, se eu não vou com outra pessoa assim num lugar eu não entro.

Como visto por meio das divergências das respostas das entrevistadas a autoestima feminina varia de mulher para mulher, ela esta sempre se transformando, cabe a cada uma buscar alternativas que possibilitem uma maior confiança em si, aprender a se reinventar e buscar sua melhor versão. Durante muito tempo a crença de que a velhice era uma fase que só poderia ser vivida por meio de perdas e limitações era o único modo de se ver esse momento da vida. Este pensamento impedia os indivíduos de viverem o envelhecimento de um modo diferente. Deste modo constata-se que a forma pela qual as pessoas vivem a fase da maturidade está ligada aos diferentes contextos sociais, culturais e históricos onde este indivíduo esta inserido. (BASSIT, 2002).

É preciso manter a mente ativa para se ter uma vida mais saudável no processo de envelhecimento, desenvolver hobbies e interesses, ter momentos de lazer e interações sociais facilita para que este processo ocorra da melhor forma possível. (TESSARI, 2009 apud RIBEIRO, 2010). Como relata a entrevistada

Bióloga – 46 anos: Depende, as vezes é questão do dia também, a minha autoestima ela é baixa, eu faço muitas coisas né ao mesmo tempo, vou pra zumba, faço também aula de música, faço um monte de coisas pra eu me sentir melhor, pra eu me sentir bem, mas a minha autoestima ela não é muito boa, então tenho que ta sempre cuidando. Sempre foi assim, com a idade a gente fica mais insegura com questão do corpo e tudo mais.

Os padrões estéticos concebidos pelo meio social, contribuem para que ocorra uma diminuição na autoestima feminina. Estes estereótipos se tornam um ideal de beleza, porém são diferentes para cada indivíduo, por dependerem de padrões pessoais e culturais. Algumas mulheres são mais suscetíveis diante do meio social e necessidade de ser aceita, sentindo mais

desejo de orientação externa, social e cultural. (SANTOS, 2014) Para a Psicóloga – 48 anos entrevistada “A maior conquista da mulher madura ainda está por vir, é essas mulheres tudo assim se olharem e se enxergarem de verdade, como se elas tivessem sem roupa, sem nada e olhassem pra dentro delas, acho que essa é a maior conquista da mulher, que talvez esteja por vir.” Para a Professora – 51 anos entrevistada sobre o que precisa ser mudado nas mulheres maduras

[...] elas precisam ser felizes com elas mesmas, as rugas são apenas as rugas, ter uma nova imagem no espelho, isso ainda precisa, esse empoderamento que está acontecendo muitas vezes não é real, porque ela não consegue se ver com clareza, ela ainda vê a imagem que os outros veem dela, acho que isso tem que mudar ainda, se autoaceitar com a idade que esta, isso não é muito fácil, fazem dois anos que estou nessa luta, a idade trás os conflitos do físico também tudo muda, é um conflito constante.

Mais do que um corpo físico autoestima é enxergar a beleza que reside no interior também, é poder ter visibilidade da pessoa como um todo que é esta mulher, é aprender a ser boa para si e viver o envelhecimento da melhor forma possível como relata a entrevistada

Dona de casa – 55 anos: Pra mim a melhor conquista é ver as coisas se realizando tanto na minha intimidade quanto ao meu redor, pra mim é uma conquista, porque eu sei que eu to chegando lá, acreditar em mim, acreditar que eu posso, não tem conquista melhor do que tu te encontrar, a minha maior conquista é eu ter me descoberto, porque antes era sempre “o que será que tu acha?” sempre preocupada muito mais com a opinião dos outros. Os meus irmãos toda a vida falaram pra mim que eu não tinha opinião própria e daí eu fui vendo que realmente era, e aí quando eu fiquei viúva, eu disse que chegou a hora de eu ter a minha opinião própria, de eu me descobrir, de eu ter capacidade, pra mim isso foi a maior conquista. A melhor conquista pra mim é o meu empoderamento. Aprender a dar limites pra mim foi a grande conquista “não, não quero eu não vou fazer”, porque as vezes eu vou fazer a vontade do outro e a minha cadê? Assim é com os filhos com os familiares, aprender a dizer não é uma conquista, acho que a maior delas. Se eu achar que eu devo fazer eu vou fazer, mesmo que eu me de mal, pelo menos eu tentei, segui o que eu acredito.

Conforme Goldenberg (2008) as mulheres possuem receio de envelhecer e, quando envelhecem, descobrem a liberdade. É chegada a hora em que a velhice contemporânea se torna uma etapa onde é desejado aproveitar a vida intensamente. A imagem da mulher idosa que ficava só em casa esperando a morte chegar, dá lugar para um novo perfil de mulher. (BIRMAN, 2013).

4.2.4 Relacionamentos

Conforme Goldenberg (2008) quanto mais velhas forem as mulheres, menos chances elas possuem no mercado afetivo-sexual. Entretanto, quanto mais velho for o homem, mais opções ele tem para escolher no mesmo mercado. Em uma cultura em que se ter um marido é um verdadeiro capital, como referido pela autora ‘capital marital’, o envelhecimento para a

mulher é um período de perdas. Por meio das entrevistas quando questionadas de qual a maior dificuldade da mulher madura nos dias atuais, outro tema que apareceu nas respostas foi relacionado ao relacionamento afetivo. Como pode-se constatar por meio da resposta da entrevistada sobre a maior dificuldade vista por ela para a mulher quando envelhece [...]

Psicóloga – 49 anos: [...] manter um relacionamento, quem tem um parceiro, manter um relacionamento feliz, satisfatório e quem não tem um parceiro achar alguém bom que mereça recomeçar, que valha a pena recomeçar, vejo isso assim que essa é uma das maiores dificuldades da mulher madura. E não só a questão de desrespeito, mas eu acho que é uma questão talvez da própria mulher, quanto mais a mulher se conhecer e ficar segura mais ela vai ir atrás da pessoa certa, vai se proteger das erradas. Mas acho que a maior dificuldade da mulher madura hoje é relacionamento, quem tem um marido, quem tem um companheiro já a anos, as vezes é difícil manter o equilíbrio satisfatório assim tem que ta sempre evoluindo e se esforçando, ou então aceitando e ficando infeliz. E quem ta sozinha é difícil achar um parceiro maduro e que seja no mesmo nível de desejo de convivência.

As transformações que perpetuam a mulher neste momento refletem também nas pessoas e relações que estão em sua volta, sendo fundamental que exista uma relação afetiva onde ambos estejam dispostos a apoiarem-se durante esse processo. “Para que as mudanças psicofísicas ocorridas com o passar dos anos aconteçam de forma positiva, é preciso que o casal idoso estabeleça estratégias de enfrentamento, nas quais a serenidade e o amor sejam partilhados.” (LAURENTINO et. al., 2006, pg. 52).

De acordo com Goldenberg (2008) a dependência do parceiro ainda é muito abrangente entre as mulheres, é preciso que essa mulher se permita rever e mudar seus valores para que possa obter um melhor processo de envelhecimento. Para a bancária – 45 anos entrevistada

A mulher ama demais, a mulher se entrega demais e ela perde um pouco o limite da decisão, nesse campo, porque a gente vê mulheres que são assassinadas, que tem um relacionamento abusivo, isso ai a gente encontra muito em mulheres bonitas que tem um trabalho legal, mulheres que já tem essa autonomia e que se entregam a um sentimento, e colocam tudo abaixo, porque a mulher é muito coração, tem que ter o equilíbrio dessas coisas todas é um processo que ainda está em andamento. A mulher hoje é muito compreensiva, ai ela vai deixando, não consegue colocar limites muitas vezes, e nessa hora do relacionamento, ela se deixa, porque ela é mais carente, e espera receber o amor do outro que não recebe, porque ela tem que dar ele primeiro para ela mesma.

A mulher deve buscar investir em outros “capitais” que contribuem para a transformação da velhice, o capital cultural, capital científico, ou em outros relacionamentos que não sejam só com o homem, as amizades por exemplo. Esses investimentos podem permitir um projeto de velhice melhor. Quando a mulher expande suas possibilidades e prioridades, não se centra apenas no homem. (GOLDENBERG, 2008).

Conforme Goldenberg (2008) além de o corpo, ser um capital primordial no Brasil, o marido entra também como um capital, podendo ser até mais essencial do que o corpo, neste período.

Onde quem não possui mais esse parceiro relata dificuldades de encontrar um novo, como menciona a Dona de casa – 55 anos entrevistada[...]

[...] a maior dificuldade, no meu caso tá sendo assim, um novo relacionamento. Não vou te negar a gente acha falta de ter um relacionamento sabe? Um parceiro, uma pessoa pra sair e tá muito difícil pra mulher madura que se valoriza. Até tem, mas eu acho que nós temos que nos valorizar e depois valorizar o outro, então eu acho difícil um novo relacionamento. De longe eles vem que essa mulher é empoderada, não dá pra fazer de boba entendeu? E é muitas vezes isso que me conforma se é pra chegar coisa que venha me incomodar e abaixar o meu astral, me deixar preocupada eu nem quero. Mas é difícil porque eles sabem que a gente já tá bem vivida e ninguém vai passar a perna, a dificuldade é em um novo relacionamento que valha a pena.

Ao buscar por novos relacionamentos, seja de namoro, ou de amizade é fundamental recordar que os aspectos que são buscados e almejados no outro são as mesmas qualidades que eles próprios também desejam encontrar na parceira. A possibilidade de um novo relacionamento, pode propiciar insegurança tanto nos homens quanto nas mulheres, algumas pessoas podem se sentir despreparadas para pensar em casamento, ou ter relações íntimas a priori. Deste modo é necessário que exista uma relação de muita compreensão entre o casal, até que se obtenha certeza de que se estabeleceu um conhecimento mútuo e afetuoso. É necessário que exista confiança, respeito, além da atração física, e que um aprenda a cuidar do outro, deste modo a relação tende a ser duradoura (CAPODIECI, 1996 apud LAURENTINO et. al., 2006).

Esse novo perfil de mulher madura pode sim estar inquietando os homens, pois a níveis socioculturais a mulher possuía um comportamento bem distinto das atuais mulheres de meia idade atualmente, esta mulher independente, que corre atrás das coisas que quer, que se impõe e é segura de si, o empoderamento feminino é uma novidade para o público masculino. Como podemos ver na fala da Professora – 51 anos em sua entrevista [...]

[...] eu estava sempre em busca de um relacionamento e isso agora mudou, eu amo estar comigo, eu estou sozinha por opção, não é porque eu não queira pelo contrário, tenho muitos pretendentes mas é uma escolha minha, aos 51 eu fiz essa escolha de ficar sozinha comigo mesmo, boas relações, boas companhias, mas eu estou com muito prazer em estar comigo. Eu descobri o valor da terapia porque eu era tão carente que botava o meu amor na mão de outras pessoas, então eu tive relacionamentos frustrados, eu me frustrava porque meu amor próprio estava naquela pessoa que estava comigo, mas isso eu demorei viu, faz um tempão que eu tô me redescobrando e até assim a questão do climatério pra mim reconhecer o que acontece, mas eu me sinto muito feliz aos 51.

O amor próprio e o autoconhecimento são necessários para esta mulher começar uma nova relação mais preparada e segura, não depositando sua felicidade nas mãos do parceiro, mas estando pronta para poder compartilhar sua vida com ele.

5 Considerações Finais

O seguinte trabalho permitiu ampliar a visão e encontrar novos sentidos acerca dos papéis desempenhados pela mulher madura na atualidade e seu processo de envelhecimento, onde se pode articular teorias com a experiência de vida das entrevistadas que vivenciam em seu cotidiano este momento de transformações e novos paradigmas. Pode-se obter respostas nas entrevistas que foram além das expectativas almejadas no projeto, conseguindo ter noções diferentes, como um novo elemento que não tinha sido apresentado, a questão dos relacionamentos como um dos maiores desafios por elas passado nesta etapa.

Foi muito interessante ter pontos de vista distintos na ótica de cada uma, onde se pode mostrar os dois lados de um mesmo tema, chegando a conclusão que a grande maioria se encontra identificada neste novo perfil de mulher madura, mas também teve participantes que apresentam um perfil e modos de viver diferente, ainda na busca pelo seu empoderamento e maior autonomia.

O estudo foi muito melhor do que o esperado, pode trazer clareza sobre diversos assuntos que estarão cada vez mais presentes na realidade de nosso país que vive o envelhecimento populacional, quanto mais estudos e informações sobre este tema, mais poderemos contribuir levando a informação não apenas para quem vive esta fase da vida, mas também para as outras gerações, é importante que todos se permitam obter esses aprendizados, para compreenderem aqueles que estão em sua volta, e também para já pensar no futuro e no seu próprio envelhecer.

Já foram muitas as conquistas das mulheres até aqui, mas ainda se tem muito mais a ser conquistado, estas mulheres maduras são exemplo de que independente do que foi vivenciado no passado, sempre se pode mudar o presente e o futuro, começar uma nova história de onde estão e aprender a se enxergar a si mesmas com outros olhos.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Mirela Maria Bandon. O envelhecimento e a psicanálise. Revista Portal de Divulgação, n.51, Ano VII Jan/ Fev/Mar. 2017.
- AUDINO M.C.F.; SCHMITZ A.; Cirurgia plástica e envelhecimento. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano. 2012. v. 9, Supl. 1, p. 21-26.
- BACKES D.S.; COLOMÉ J.S.; ERDMANN R.H.; LUNARDI V.L.; Grupo focal como técnica de coleta e análise de dados em pesquisas qualitativas. Mundo Saúde. São Paulo 2011;35:438-42.
- BARBOSA, Karina Gomes. Afetos e velhice feminina em Grace and Frankie. Revista Estudos Feministas. Florianópolis. v. 25, n. 3, p. 1437-1447, Dez. 2017 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-026X2017000301437&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 11 jun. 2018.
- BASSIT, A. Z. Histórias de mulheres: reflexões sobre a maturidade e a velhice. In: MINAYO, M. C. S.; COIMBRA JUNIOR, C. E. A. (Orgs). Antropologia, saúde e envelhecimento [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2002.
- BEZERRA, F. C.; ALMEIDA, M. A.; THERRIEN, S. M. N.; Estudos sobre Envelhecimento no Brasil: Revisão Bibliográfica. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, 15(1):155-167, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v15n1/17.pdf>>. Acesso em 24 mai. 2018.
- BIRMAN, J. A terceira idade em questão. A Terceira Idade: Estudos sobre Envelhecimento , São Paulo, v. 24, n. 58. p. 36-49. nov. 2013.
- BLASCOVICH, J.; TOMAKA, J. Measures of selfesteem. Em J.P. Robinson, P.R. Shaver & L.S. Wrightman (Orgs.), Measures of personality and social psychological attitudes (pp. 115-160). New York: Academic Press. New York, 1991.
- CASH, T. F.; PRUZINSKY, T. Body image: A handbook of theory, research and clinical practice. New York, NY: The Guilford Press, 2002.
- CASTRO, A. Representações sociais do envelhecimento e rejuvenescimento para mulheres que adotam práticas de rejuvenescimento. Mestrado em Psicologia. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2015.
- CONTE, E. M. T. Indicadores de qualidade de vida em mulheres idosas. Revista Brasileira Cineantropometria & Desempenho Humano. 2005.
- CORDEIRO, R.; PEREIRA, S. N.; Além das Aparências: Um Estudo sobre a Identidade de Idade de Mulheres na Terceira Idade. Revista Brasileira de Marketing, 15, dez. 2016. Disponível em: <<http://www.revistabrasileirmarketing.org/ojs-2.2.4/index.php/remark/article/view/3344>>. Acesso em: 11 Jun. 2018.
- DREW, S. A tendência ageless propõe moda sem idade e celebra a beleza dos idosos: fashionistas, modelos e estilistas defendem o movimento ageless, da moda sem idade. Eles

mostram que ser fashion e ter estilo não é ousadia só permitida aos jovens. 2017. Correio Braziliense. Disponível em:
<https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/revista/2017/05/21/interna_revista_correio,596429/a-tendencia-ageless-propoe-moda-sem-idade-e-celebra-a-beleza-de-idosos.shtml>. Acesso em: 14 set.2018.

DUARTE, Rosália. Pesquisa qualitativa: reflexões sobre o trabalho de campo. Caderno de Pesquisa. São Paulo. n. 115, p. 139-154, Mar. 2002. Disponível em:
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-15742002000100005&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 13 Jun. 2018.

DURIDAN, A.;SANTOS, D. F. dos; GATTI, A. L.; Autoestima e cuidados pessoais em mulheres de 60 a 75 anos. Aletheia, Canoas, n. 43-44, p. 174-187, ago. 2014. Disponível em
<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942014000100013&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 11 Jun. 2018.

ESTEVES, J. V. del C. et al. Estilo de vida de praticantes de atividade física em academias da terceira idade de Maringá – PR. Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 8, n. 1, p. 119-129, jan./abr. 2010.

FERREIRA, E. O.; OLIVEIRA, A. A. R.; LIMA, D. L. F. Perfil do estilo de vida de mulheres de meia-idade participantes do Programa Esporte e Lazer da Cidade (PELC). R. bras. Qual. Vida, Ponta Grossa, v. 9, n. 2, p. 103-113, abr./jun. 2017. Disponível em:
<<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/5328>>. Acesso em: 15 set. 2018.

FERREIRA, Maíra Barros. Discutindo a transição social da mulher madura: estudo de caso. Programa de Iniciação Científica. Brasília, 2016.

FERREIRA, V. N. O envelhecimento feminino na sociedade do espetáculo. Dissertação (Mestrado em Psicologia); Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2010.

GARRIDA, M. Mulheres "perennials": as gerações que não se identificam com a meia-idade. Nem millennials, nem xennials. Após os 35 anos, as mulheres renunciam aos rótulos sociais. 2017. Disponível em:
<https://brasil.elpais.com/brasil/2017/07/21/estilo/1500664679_731997.html>. Acesso em: 07 out. 2018.

GOLDENBERG, Mirian. A mulher de 50 anos. G1, LOCAL, 5 dez. 2008. Entrevista concedida a Luciano Trigo. Disponível em:<<http://g1.globo.com/platb/maquinadeescrever/2008/12/05/entrevista-mirian-goldenberg/>>. Acesso em: 5 set. 2018.

GOLDENBERG, Mirian. Corpo e envelhecimento: diferenças de gênero na cultura brasileira. Educere et Educare, Cascavel, v. 9, n. 17, p. 231-242, jan/jun. 2014. Disponível em: <<http://e-revista.unioeste.br/index.php/educereeteducare/article/view/9240/7419>>. Acesso em: 10 jun. 2018.

GOLDENBERG, Mirian. Coroas: corpo, envelhecimento, casamento e infidelidade. Rio de Janeiro: Record, 2008.

GOLDENBERG, Mirian. Corpo, envelhecimento e felicidade na cultura brasileira. Revista Contemporânea, Rio de Janeiro, ed. 18, v. 9, n. 2, p. 77-85, 2011.

KOWALSKI, J. P.; SCHEMES, C.; SARAIVA, J. I. A.; MAGALHÃES, M. L. Mulheres idosas: percepções sobre beleza e envelhecimento. TEMAS DE MUJERES Revista del CEHIM NUEVA ÉPOCA. San Miguel de Tucumán – Argentina, 2017.

LAURENTINO, N. R. S.; BARBOZA, D.; CHAVES, G.; BESUTTI, J.; BERVIAN, S. A.; PORTELLA, M. R. Namoro na terceira idade e o processo de ser saudável na velhice: recorte ilustrativo de um grupo de mulheres. Rev Bras Ciênc Envelhec Hum. 2006

LE BRETON, David. Adeus ao corpo: antropologia e sociedade., Campinas- SP: Papyrus, 2009.

LEAL, Gláucia. Que velhice você quer ter? Mente e Cérebro. Ed.especial, n. 21. 2009.

LIMA, S. M. O Envelhecimento Feminino na Escrita de Lygia Fagundes Telles. Interdisciplinar Ano 4, v. 8, p. 133-138, jan./jun de 2009.

LOURO, Guacira Lopes. O corpo educado – pedagogias da sexualidade. Belo Horizonte: Autêntica, 2001.

MAUSS, Marcel. “As técnicas do corpo”. In: Sociologia e Antropologia. São Paulo: Cosac & Naify, pp 401-422, 2003 [1934].

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

MINAYO, M. C. S. GUERRIERO, I. C. Z.; Reflexividade como éthos da pesquisa qualitativa. Ciência & Saúde Coletiva, 2014. p. 1103 – 1112. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v19n4/1413-8123-csc-19-04-01103.pdf>>. Acesso em: 10. Jun. 2018.

_____. Ministério da Saúde Resolução nº 510 para a pesquisa com seres humanos, 2016. Disponível em: <<http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>> Acesso em: 8. jun. 2018.

MIRANDA, T.; FIALHO, C. E. "GRISALHAS: UM ESTUDO SOBRE CABELO, LIBERDADE FEMININA E “POLÍTICA-VIDA”." Seminário Internacional Fazendo Gênero 11 & 13th Women’s Worlds Congress. Florianópolis, 2017.

MONTEIRO, Mara Lilian de Souza. Como vai a senhora? Reflexões sobre as perdas e angústias da mulher madura. Revista IGT na Rede. Brasil, 2010. Vól. 7 Núm. 13 , Pág. 246-277.

MORAIS, Maria Socorro Medeiros de. Imagem corporal e qualidade de vida em mulheres de meia idade e idosas: um estudo transversal. 2018. 96f. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde) - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2018.

MORI, M.; COELHO, V. L. D. Mulheres de corpo e alma: aspectos biopsicossociais da meia-idade feminina. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, Porto Alegre, v. 17, n. 2, p. 177-187, 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722004000200006&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 28 Mai. 2018.

MOTTA, A. B. As velhas também. *Ex aequo*, Vila Franca de Xira, n. 23, p. 13-21, 2011.
OLIVEIRA, A. M. de; SILVA, G. A. S. O envelhecimento, a autoestima e a moda. *Integrart - Revista Eletrônica da FAINOR*, Vitória da Conquista, v.2, n.1, p. 99-109, jul./dez. 2017
Disponível em:
<http://ep01.fainor.com.br/revista_integrart/index.php/integrart/article/view/91>. Acesso em: 11 jun. 2018.

OLIVEIRA, C. L. Um apanhado teórico-conceitual sobre a pesquisa qualitativa: tipos, técnicas e características. *Revista Travessias*. v. 2, n. 3, p. 1-16, 2008.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. (2006). *Desenvolvimento humano* (8. ed., D. Bueno, Trad.). Porto Alegre, RS: Artmed.

PUERTO, C. *La sexualidad del anciano vista con ojos nuevos*. Ed. S. Pablo. Madrid, 2000.

RIBEIRO, L. F. Qualidade de vida na terceira idade. *Ágora: revista de divulgação científica*, 17(2), 75-8. Mafra, 2010.

ROCHA, Jorge Afonso da. O envelhecimento humano e seus aspectos psicossociais. *Revista FAROL – Rolim de Moura – RO*, v. 6, n. 6, p. 77-89, jan.2018

ROQUE, Candice. *A psicologia pensando o envelhecimento*. 2017. Curso de Psicologia. DHE – Departamento de Humanidades e Educação. Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul Unijuí. Santa Rosa, Dezembro, 2017.

SANTOS, Julianin Araujo. Tornar-se “velha”: Significados de velhice para mulheres idosas na cidade de Salvador-Bahia. 259 f. il. 2015. Dissertação (Mestrado) – Núcleo de Estudos Interdisciplinares sobre Mulheres, Gênero e Feminismo, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2015.

SANTOS, Gina Maria Gomes dos. Bem - estar, auto – estima e autoconceito: O que sentem as mulheres que se maquilham? Dissertação de mestrado em Psicologia Clínica. Universidade lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, 2014.

SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T. Q. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. *Estudos de Psicologia* (Campinas), Campinas, v. 25, n. 4, p. 585-593, Dez. 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2008000400013&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 24 Mai. 2018.

SILVA, O.M.; BRITO, J. Q. A. Avanço da Estética No Processo De Envelhecimento: Uma Revisão de Literatura Id on Line *Rev. Psic.* V.11, N. 35. Mai. 2017 - ISSN 1981-1179. Disponível em: <<http://idonline.emnuvens.com.br/id>>. Acesso em 25 Mai. 2018.

SIMÕES, Regina. *Corporeidade e terceira idade*. Piracicaba: Unimep, 1994.

SOUZA, N. L. S. A. de; ARAÚJO, C. L. de O. Marco do envelhecimento feminino, a menopausa: sua vivencia, em uma revisão de literatura. Revista Kairós: Gerontologia, [s.l.], v.18,n.2,p.149-165, jun.2015. ISSN 2176-901X. Disponível em: <https://revistas.pucsp.bcr/index.php/kairos/article/view/26430>. Acesso em: 05 de jun. 2018.

TRIBESS, S. Percepção da imagem corporal e fatores relacionados à saúde em idosas. 2006. 112f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2006.

VIORST, Judith. Perdas Necessárias. Tradução de Aulyde Soares Rodrigues. 4ª ed. São Paulo: Melhoramentos, 2005.

ANEXO A -TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

**UNIVERSIDADE DE SANTA CRUZ DO SUL – UNISC
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

TÍTULO DO PROJETO: Resignificando o envelhecimento: Auto estima e corpo feminino

PESQUISADORA: Caroline Chaves Machado

ORIENTADOR/PESQUISADOR RESPONSÁVEL: Alba Regina Zacharias

I- Relevância e objetivos da pesquisa:

A pesquisa intitulada “Resignificando o envelhecimento: Auto estima e corpo feminino” tem por objetivo compreender como se passa o processo de envelhecimento feminino na atualidade, através da perspectiva de um grupo de mulheres de Cachoeira do Sul – RS. Pretende-se ainda obter uma maior compreensão dos aspectos subjetivos da mulher madura contemporânea, bem como investigar a relação que a mulher madura estabelece com seu próprio corpo. Tendo como base o cenário atual do país, marcado pelo envelhecimento da população e considerando o novo espaço que a mulher vem conquistando na sociedade, buscar um entendimento de forma mais aprofundada neste contexto é relevante para se ter uma maior clareza deste novo perfil de mulher madura.

II- Delineamento da Pesquisa e Procedimentos:

Para buscar os objetivos propostos pela pesquisa vai ser realizado na cidade de Cachoeira do Sul dois encontros para a coleta de dados. O primeiro momento ocorrerá entrevistas individuais com as participantes mulheres de 45 a 65 anos, sendo excluídos pessoas que não apresentem os critérios necessários. Estas entrevistas serão feitas na clínica Clas Psicologia, onde será agendado horários individuais com cada uma, com tempo estimado de 30 minutos para responder as perguntas semiestruturadas propostas sendo gravadas em áudio com a aprovação das entrevistadas. Primeiramente será explicado os objetivos e justificativa deste estudo de forma breve, após será apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, sendo enfatizado para as entrevistadas a garantia do sigilo das informações prestadas. No segundo encontro será agendado um horário para o grupo focal com todas as entrevistadas presentes. Neste dia será apresentado de forma mais abrangente o propósito do trabalho para introduzir o grupo, logo após será exibido uma cena da série Grace e Frankie. Após assistir ao vídeo cada uma falara para o grupo uma palavra que defina ser mulher madura nos dias atuais, sendo gravado em áudio. Posteriormente será entregue para cada uma folha com duas questões

semiestruturadas para que elas escrevam suas respostas. A última etapa do grupo será colocado revistas em cima de uma mesa junto de folhas de ofício, tesoura, cola e canetas, para que cada uma retrate por meio de imagens o que é ser mulher madura nos dias atuais.

III- Riscos e desconfortos previstos:

A pesquisa em questão pode provocar riscos e desconfortos em nível leve, tendo em vista que é uma temática muito presente na atualidade e considerando que algumas das integrantes do estudo já tem participação em um grupo de convivência, onde já possuem esta vivencia grupal e trocas de experiência, podendo levar para o grupo terapêutico possíveis incômodos oriundos da pesquisa caso ocorra. Pode ocorrer de o tema gerar inquietações e reflexões diante de suas vidas, que não oferecem riscos ou prejuízos de maior grau para as entrevistadas, caso ocorra algum desconforto, é direito das participantes abandonarem as entrevistas a qualquer momento, sem ocasionar prejuízos a pesquisa.

IV – Benefícios da Pesquisa:

Os benefícios compreendidos da seguinte pesquisa, são indiretos, de caráter subjetivo, não podendo ser mensurados neste momento. Todavia é perceptível que propiciar este encontro é muito benéfico pois permite as participantes refletirem diversos contextos de suas experiências de vida, onde podem estar ressignificando e tomando consciência acerca de questões presentes em sua vivencia. Sendo oportunizado um espaço de escuta onde as entrevistadas sintam-se livres para dividirem suas perspectivas do tema, podendo também trocar experiências e ter o ponto de vista de outras mulheres presentes no grupo focal. Após a conclusão da pesquisa será feito uma devolução com o grupo de todo o trabalho realizado afim de permitir reflexões e discussões do que foi efetuado.

Pelo presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido eu, _____ declaro que autorizo a minha participação neste projeto de pesquisa, pois fui informado(a), de forma clara e detalhada, livre de qualquer forma de constrangimento e coerção, dos objetivos, da justificativa e dos procedimentos que serei submetido, dos riscos, desconfortos e benefícios, assim como das alternativas às quais poderia ser submetido, todos acima listados. Ademais, declaro que, quando for o caso, autorizo a utilização de minha imagem e voz de forma gratuita pelo pesquisador, em quaisquer meios de comunicação, para fins de publicação e divulgação da pesquisa, desde que eu não possa ser identificado através desses instrumentos (imagem e voz).

Fui, igualmente, informado(a):

- a) da garantia de receber resposta a qualquer pergunta ou esclarecimento a qualquer dúvida acerca dos procedimentos, riscos, benefícios e outros assuntos relacionados com a pesquisa;
- b) da liberdade de retirar meu consentimento, a qualquer momento, e deixar de participar do estudo, sem que isto traga prejuízo à continuação de meu cuidado e tratamento;
- c) da garantia de que não serei identificado quando da divulgação dos resultados e que as informações obtidas serão utilizadas apenas para fins científicos vinculados ao presente projeto de pesquisa;
- d) do compromisso de proporcionar informação atualizada obtida durante o estudo, ainda que esta possa afetar a minha vontade em continuar participando;
- e) da disponibilidade de tratamento médico e indenização, conforme estabelece a legislação, caso existam danos a minha saúde, diretamente causados por esta pesquisa; e,
- f) de que se existirem gastos para minha participação nessa pesquisa, esses serão absorvidos pelo orçamento da pesquisa.

O pesquisador responsável por este Projeto de Pesquisa é Alba Regina Zacharias, professora do departamento de Psicologia da Universidade de Santa Cruz do Sul (Telefone: (051) 984089889; E-mail: albaregina@unisc.br). O presente documento foi assinado em duas vias de igual teor, ficando uma com o voluntário da pesquisa ou seu representante legal e outra com o pesquisador responsável. O Comitê de Ética em Pesquisa responsável pela apreciação do projeto pode ser consultado, para fins de esclarecimento, através do telefone: (051) 3717- 7680.

Local: _____

Data __ / __ / ____

Assinatura do participante

Caroline Chaves Machado
Acadêmica pesquisadora

Alba Regina Zacharias
Pesquisador orientador

APÊNDICE A - ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

Entrevista Individual
Primeira coleta de dados

Entrevista verbalizada realizada por meio de um gravador, com consentimento e aprovação das entrevistadas.

- **Perguntar idade e profissão da participante**

- 1) Como você descreve o processo de envelhecimento nos dias atuais?
- 2) Como é sua relação com seu corpo e quais cuidados você realiza?
- 3) Você mudaria alguma coisa em seu corpo? Se sim, porque?
- 4) Você já realizou alguma intervenção cirúrgica? Se sim, quais?
- 5) O que você acha que mudou nas mulheres maduras da atualidade?
- 6) O que você acha que ainda precisa ser mudado nas mulheres maduras nos dias atuais?
- 7) Como é sua autoestima, sua relação consigo mesma?
- 8) Qual a maior dificuldade da mulher madura?
- 9) Qual a maior conquista da mulher madura?

APÊNDICE B - ENTREVISTA SEMIESTUTURADA

Grupo Focal

Segunda coleta de dados

Entrevista realizada no grupo focal onde todas responderão a primeira pergunta verbalmente em grupo sendo feito gravação de áudio, com consentimento e aprovação de todas as participantes.

- 1) Escolha uma palavra que defina ser mulher madura nos dias atuais.

Posteriormente, entrega de uma folha com duas questões semiestruturadas para que as participantes escrevam suas respostas.

- 2) A partir dos objetivos da pesquisa apresentados escreva seu ponto de vista sobre o envelhecimento da mulher
- 3) Qual sua percepção sobre a cena da série Grace e Frankie, o que mais lhe chamou atenção?