

Contos de vida e a desconstrução do 'velho sábio': narrativas sobre a idade

*Guilherme Duarte Leal
Lazaro Rodrigues Costa
Smaichel De Avila Teixeira*

Resumo: O envelhecimento tem ganhado cada vez mais atenção nas discussões sociais, destacando a necessidade de revisar as atitudes individuais e coletivas em relação às pessoas idosas. Fatores psicossociais e ambientais desempenham um papel crucial no processo de envelhecimento, influenciando a adaptação dos indivíduos a essa fase da vida. A visão estereotipada da velhice, frequentemente associada à fragilidade e dependência, não reflete a complexidade e a riqueza dessa etapa, que envolve também sabedoria, independência e vasta experiência. Este artigo apresenta um estudo realizado em unidades do Programa Sesc Maturidade Ativa no Rio Grande do Sul, com a participação de pessoas idosas, a fim de investigar suas percepções sobre o envelhecimento e o bem-estar social. Utilizando uma adaptação da Pesquisa de Satisfação com a Vida de Ed Diener, o estudo avaliou experiências compartilhadas no projeto, que desafiam concepções tradicionais sobre a velhice. O programa tem se mostrado eficaz ao promover a vitalidade e o potencial das pessoas idosas, oferecendo oportunidades de aprendizado e troca de vivências que contribuem para desconstruir estereótipos e transformar a percepção social do envelhecimento.

Introdução

É comum que a velhice seja representada de maneira estereotipada, com imagens que evocam fragilidade, dependência e perda de vitalidade. No entanto, o envelhecimento é um processo multifacetado, repleto de experiências, saberes e significados. Neste contexto, é essencial desconstruir concepções limitadas e abrir espaço para representações mais amplas e humanas das pessoas idosas. Este artigo propõe uma reflexão sobre a interseção

entre contos de vida e a desconstrução de estereótipos sobre a velhice, destacando como a escuta ativa e a valorização das narrativas de vida podem contribuir para transformar a percepção social do envelhecer.

Histórias de vida — transmitidas oralmente por gerações — possuem um papel essencial na construção de identidades e na preservação cultural. Ao abordarmos essas histórias a partir da perspectiva das próprias pessoas idosas, buscamos mostrar a riqueza de suas trajetórias e a diversidade de experiências, superando a figura do “velho sábio” como única representação simbólica da velhice. O objetivo é ampliar o olhar social e acadêmico sobre essa etapa da vida, reconhecendo sua complexidade e potencial transformador.

Como afirma Simone de Beauvoir em *La Vieillesse* (1970): *“Para que a velhice não seja uma irrisória paródia de nossa existência anterior, só há uma solução – é continuar a perseguir fins que deem um sentido à nossa vida.”*

O conceito amplo de ser velho

Falar sobre o envelhecimento deixou de ser tabu e passou a ocupar um espaço relevante nos debates sociais. A forma como a sociedade enxerga e trata a velhice influencia diretamente a qualidade de vida das pessoas idosas. Estudos indicam que fatores psicossociais e ambientais são determinantes nesse processo, sendo imprescindível abordar essas dimensões com atenção e responsabilidade.

A construção social da imagem da velhice está, muitas vezes, atrelada à representação de fragilidade, como nos contos infantis, novelas e filmes. A visão reducionista ignora a diversidade das experiências vividas pelas pessoas idosas, que incluem sabedoria, resiliência e independência. Diante disso, torna-se urgente ouvir essas vozes e promover narrativas mais autênticas e inclusivas.

Metodologia

A pesquisa foi conduzida em diferentes cidades do Rio Grande do Sul: Camaquã, Chuí, Cruz Alta, Santa Rosa e São Luiz Gonzaga, com participantes do projeto Maturidade Ativa do SESC. O estudo se caracterizou por uma abordagem qualitativa, de caráter exploratório, utilizando como instrumento principal uma adaptação da Pesquisa de Satisfação com a Vida de Ed Diener.

A Escala de Satisfação com a Vida (SWLS - Satisfaction With Life Scale) foi desenvolvida por Ed Diener e seus colaboradores em 1985, com o objetivo de medir a satisfação global com a vida de uma pessoa. A escala original é composta por 5 afirmações, nas quais os indivíduos devem indicar o quanto concordam ou discordam.

As afirmações adaptadas trabalhadas nos grupos foram as seguintes:

1. Minha vida é muito próxima da maneira que eu gostaria que fosse.
2. Até agora, tenho obtido as coisas importantes que quero na vida.
3. Se eu pudesse viver minha vida novamente, não mudaria quase nada.
4. Sinto que a sociedade valoriza as contribuições das pessoas idosas.
5. A representatividade de pessoas idosas em mídias e publicidade reflete de maneira justa e positiva a realidade da minha vida.
6. A sociedade me vê como alguém capaz de continuar a contribuir de forma significativa em minha comunidade.
7. Sinto que a voz das pessoas idosas é ouvida e respeitada em questões importantes na sociedade.
8. Eu me sinto representado(a) por figuras públicas idosas em cargos de liderança ou visibilidade.
9. Eu me sinto parte ativa da sociedade, independente da minha idade.
10. A acessibilidade e a inclusão das pessoas idosas nas atividades sociais e culturais são suficientes na minha cidade/região.
11. Sinto que o envelhecimento é um processo natural e respeitado pela sociedade.

A adaptação das questões permitiu contextualizar a investigação à realidade das pessoas idosas envolvidas no projeto. Foram aplicadas escalas de percepção que variam de 11 a 77 pontos, permitindo avaliar de forma estruturada os sentimentos em relação ao envelhecimento, à representatividade social e ao bem-estar.

As pontuações foram interpretadas da seguinte forma:

- 55 a 77: percepção muito positiva sobre o envelhecimento;
- 33 a 54: percepção média, com espaço para melhorias;

- 11 a 32: percepção negativa, indicando sentimentos de desvalorização ou exclusão social.

Além dos dados coletados formalmente, as observações durante rodas de conversa, oficinas e interações espontâneas com o grupo também foram registradas, enriquecendo a análise e oferecendo um panorama mais completo.

Resultados e discussão

A pesquisa contou com a participação de 50 indivíduos, sendo dez participantes de cada grupo, todos com idade superior a 50 anos. Os participantes integram os grupos do programa Maturidade Ativa, provenientes de diferentes regiões do estado do Rio Grande do Sul. A coleta de dados foi realizada durante o segundo semestre de 2024, especificamente nos meses de outubro e novembro.

Relatos¹ como os de Maria Fortes Madalena (66 anos), Inês Rodrigues Schmitt (83 anos) e Eliane dos Santos Cardoso (78 anos), do grupo de Cruz Alta, mostram que a participação contínua no projeto proporciona pertencimento, aprendizado, amizades e bem-estar emocional. Jose Carloto Fagundes (71 anos), do grupo de Chuí, ilustra uma transformação significativa: de uma rotina doméstica solitária para uma vida ativa, repleta de atividades culturais e esportivas. Essas histórias reforçam o papel essencial da escuta, do vínculo social e das oportunidades de engajamento na promoção de uma velhice saudável e digna.

Os dados levantados revelam uma preocupante sensação de invisibilidade social entre a população idosa, que enfrenta barreiras no acesso a serviços essenciais e carece de representatividade, o que reforça a urgência de políticas públicas inclusivas. Em contrapartida, relatos de participantes do programa Maturidade Ativa mostram que iniciativas que promovem a escuta, o convívio e a valorização dos idosos podem transformar essa realidade, favorecendo o bem-estar, o aprendizado contínuo e a construção de vínculos, fundamentais para um envelhecimento mais digno e participativo.

Considerações finais

A partir da escuta das narrativas das pessoas idosas participantes do projeto Maturidade Ativa, evidenciamos a importância de garantir espaços onde suas vozes sejam valorizadas e ouvidas. A desconstrução do estereótipo da pessoa

¹ A fim de garantir o anonimato das pessoas participantes dos grupos, os nomes identificados nos relatos foram alterados.

idosa como frágil e dependente passa pelo reconhecimento de seu protagonismo, de sua capacidade de adaptação e de sua contribuição para a sociedade.

A velhice é uma fase rica de possibilidades, e a promoção do bem-estar deve ir além da assistência básica, alcançando o fortalecimento de vínculos e a valorização da identidade. O trabalho aqui apresentado mostra que, ao oferecer escuta e oportunidades reais de expressão, ampliamos horizontes tanto para os participantes quanto para os pesquisadores envolvidos.

Como lembra Eliane Brum, “envelhecer o espírito é engrandecê-lo”. E como sintetiza Dona Onete: “O tempo só termina dentro da catacumba. Os sonhos são para viver, não têm idade.”

Referências

CÔRTE, B. “É constrangedor ser chamado de velho até deixarmos de ter vergonha disso”. Disponível em: <<https://portaldoenvelhecimento.com.br/e-constrangedor-ser-chamado-de-velho-ate-deixarmos-de-ter-vergonha-disso/>>. Acesso em: 14 nov. 2024.

BEDIN, Livia Maria; SARRIERA, Jorge Castellá. Propriedades psicométricas das escalas de bem-estar: PWI, SWLS, BMSLSS e CAS. Aval. psicol., Itatiba, v. 13, n.2, p.213-225, ago.2014. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712014000200009&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em 03 dez. 2024.

BRUM, Eliane. Me chamem de velha, Desacontecimentos, 2012. Disponível em: <http://elianebrum.com/opiniao/colunas-na-epoca/me-chamem-de-velha/> Acesso em: 03 dez. 2024

GOV.BR. Senado aprova por unanimidade a Política Nacional de Cuidados, que vai para sanção presidencial. Disponível em: <<https://www.gov.br/mds/pt-br/noticias-e-conteudos/desenvolvimento-social/noticias-desenvolvimento-social/senado-aprova-por-unanimidade-a-politica-nacional-de-cuidados-que-vai-para-sancao-presidencial>>. Acesso em: 10 dez. 2024.

JORNAL USP. Em 2030, Brasil terá a quinta população mais idosa do mundo. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/atualidades/em-2030-brasil-tera-a-quinta-populacao-mais-idosa-do-mundo/>>. Acesso em: 10 dez. 2024.

MENDONÇA, Elizabeth da Silva. Representações da velhice em alguns contos de Guimarães Rosa e Mia Couto. 2013. 198 f. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista Julio de Mesquita Filho. Instituto de Biociências, Letras e Ciências Exatas, 2013.

Data de recebimento: 13/12/2024; Data de aceite: 20/06/2025

Guilherme Duarte Leal - Formado em Licenciatura em Educação Física pela Fundasul e Bacharelado em Educação Física pela Uniasselvi. Atua como Auxiliar de Programas Sociais e Facilitador da Maturidade Ativa no SESC Camaquã e Tapes. Possui experiência em formação esportiva, recreação e atividades físicas voltadas para o público de todas as idades, com foco em promoção de saúde, qualidade de vida e inclusão social. Desenvolve e facilita programas para a terceira idade, incentivando o envelhecimento ativo e saudável, e participa de projetos que visam a melhoria do bem-estar físico e mental da comunidade. E-mail: gdleal@sesc-rs.com.br

Lazaro Rodrigues Costa - Licenciado em Educação Física na Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNÍJUI, Bacharelado em Educação Física no Centro Universitário de UniBTA Digital e acadêmico do curso de Pedagogia no Centro Universitário Faveni. Agente de Programas Sociais, facilitador do projeto Maturidade Ativa da cidade de Santa Rosa e Três de Maio, possibilitando ações aos participantes 50+ envolvidos nas diferentes oficinas propostas em ambas as cidades. Atuante com muita dedicação e compromisso com o propósito disposto a desenvolver aos participantes muitas variedades de vivências de diferentes maneiras afim de buscar uma melhor qualidade de vida. E-mail: lrocosta@sesc-rs.com.br

Smaichel de Avila Teixeira - Técnico de Esportes e Lazer do Sesc Chuí, graduado em Educação Física (Bacharelado), com Pós-Graduação em Metodologias de Ensino do Futsal. Além de atuar como técnico e coordenador de atividades esportivas e de lazer, é facilitador do grupo Maturidade Ativa Sesc, promovendo ações de inclusão e bem-estar para a população idosa da cidade de Chuí. Sua atuação é marcada pelo compromisso com o desenvolvimento físico e social dos participantes, utilizando sua experiência e educação física para fomentar a prática de esportes, a convivência social e a qualidade de vida. E-mail: sateixeira@sesc-rs.com.br

Agradecimento

Os autores agradecem a Amanda Roos Barboza e a Alex de Oliveira Ferreira pelas contribuições relevantes prestadas ao desenvolvimento deste trabalho.