



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

BRAGA

Percepções de felicidade na perspectiva de mulheres idasas da cidade de Brasília

Dissertação de Mestrado apresentada à
Universidade Católica Portuguesa
para obtenção do grau de mestre em
Gerontologia Social Aplicada

Lucíola Juvenal Marques

Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais

JANEIRO 2019



CATÓLICA

FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

BRAGA

**Percepções de felicidade na perspectiva de mulheres
idosas da cidade de Brasília**

Dissertação de Mestrado apresentada à
Universidade Católica Portuguesa
para obtenção do grau de mestre em
Gerontologia Social Aplicada

Lucíola Juvenal Marques

Sob a Orientação do
Prof. Doutor António Fonseca

Resumo

A presente investigação tem como tema a felicidade dos idosos e como objeto empírico de pesquisa as percepções de felicidade das mulheres idosas que vivem em Brasília desde a fundação da cidade em 1960 e representam as mulheres “pioneiras” na cidade. Deste modo, através de uma abordagem qualitativa de análise de conteúdo sem categorias pré-determinadas, estabeleceu-se critérios com características uniformes, para uma discussão mais enriquecida e aprofundada sobre o tema abordado. Foram analisadas as narrativas de dez mulheres idosas, com idades que oscilam entre 78 e 93 anos, com contextos e estratos sociocultural e econômico semelhantes. As categorias que emergiram como principais representações associadas às percepções de felicidade destas idosas foram: as relações sociais com ênfase na família; a saúde; a espiritualidade; a segurança financeira e o fato de ter uma rotina prazerosa e uma boa qualidade de vida na cidade de Brasília. Outras categorias de dimensões subjetivas emergiram como fatores determinantes para a felicidade, a saber: temperamento; sorte; estado de espírito; viver a vida no agora; independência; paciência; bom senso; autoaceitação; resiliência e alguns fatores orientadores de princípios de vida: amor, gratidão, perdão e perseverança. A motivação para esta temática justifica-se pela relevância do tema, conteúdo primordial nas áreas da Gerontologia e da Psicologia, no que se refere ao bem estar subjetivo e ao envelhecimento. Em uma época em que a esperança de vida aumenta e a população envelhece, torna-se importante buscar a garantia do bem estar e de uma velhice ativa e bem sucedida.

Palavras-chave: felicidade, envelhecimento, velhice, bem estar subjetivo, qualidade de vida, Brasília.

Agradecimentos

Agradeço ao professor Doutor Antônio Fonseca pela orientação e à Carolina Blom pelo empenho em ajudar-me com seu conhecimento. Agradeço ao meu pai, o idoso da minha vida. Agradeço à minha filha e aos netos, pelos momentos de compreensão e paciência. Às minhas amigas que foram companheiras desta jornada, Inês Moura e Palmira Eugênia Vanacôr, por quem tenho profunda admiração e reconhecimento. Às mulheres pioneiras de Brasília, em particular às idosas entrevistadas, pelo acolhimento e por terem me confiado seus sentimentos e suas memórias com uma generosidade que nunca esquecerei. Agradeço em especial à pioneira Maria da Conceição Barros que, passou para o outro lado do caminho após nossa entrevista.

Esta investigação é dedicada à memória da minha mãe, pioneira em Brasília.

Índice

Resumo	1
Agradecimentos	2
Listagem de Tabelas	4
Listagem de Anexos	4
Introdução	5
Capítulo I – Enquadramento Teórico	9
1. Felicidade: da filosofia à ciência	9
1.1. Felicidade e reflexões filosóficas	10
1.2. A felicidade e a ciência psicológica.....	14
1.2.1. Psicologia Positiva.....	15
1.2.2. O Bem-Estar Subjetivo (BES).....	18
1.2.2.1. Abordagens bottom-up, top-down e coping.....	20
1.2.2.2. Avaliação do Bem-Estar Subjetivo.....	22
1.3. A felicidade sob o olhar das Psicologias Humanista, Transpessoal e Hedônica.....	23
2. Envelhecimento	26
2.1. Envelhecimento atual - aspectos cronológicos, biológicos, sociais e psicológicos	28
2.2. Envelhecimento saudável.....	30
2.2.1 Envelhecimento Bem-Sucedido.....	32
3 Envelhecimento populacional	36
3.1 Envelhecimento mundial.....	37
3.2 Envelhecimento no Brasil	38
3.3 Envelhecimento na cidade de Brasília.....	41
Capítulo II – Metodologia	43
1. Desenho de investigação.....	43
2. Objetivos e Questões de Investigação	44
3. Amostra/Participantes.....	45
4. Procedimentos de coleta de dados	52
5. Procedimentos de tratamento de dados	54
Capítulo III – Apresentação dos Resultados e Discussão	55
Conclusão	94
Referências Bibliográficas	98
Anexos	105

Listagem de Tabelas

Tabela 1 Caracterização dos participantes.....	46
Tabela 2 Caracterização sócio-demográfica.....	47
Tabela 3 Moradia e presença de agregados, funcionários e prestadores de serviço.....	49
Tabela 4 As participantes e a Mudança para Brasília.....	51
Tabela 5 Resultados da SQ1 – Felicidade na Infância e Adolescência	65
Tabela 6 Resultados da SQ1 – Felicidade na Juventude.....	66
Tabela 7 Resultados da SQ2 – Felicidade na velhice em Brasília	86
Tabela 8 Resultados da SQ3 – Indicadores para felicidade de dimensões subjetivas	94

Listagem de Anexos

Anexo I. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).....	106
Anexo II. Roteiro de Entrevista	107
Anexo III. Árvore de Categorias	108
Anexo IV. Entrevistas das Participantes	112

Introdução

“felicidade é uma construção do dia a dia, é a coisa mais simples da vida (...)”-P1

Como psicóloga, sempre me interessei pelo tema a ser pesquisado neste trabalho: a felicidade, pois discutir este constructo significa refletir sobre o que é importante na vida, individual e coletivamente. É um conceito bastante subjetivo: para alguns, felicidade é um estado de espírito, para outros é sinônimo de riqueza material, os mais românticos a associam ao amor, defendem que significa experiências pessoais vinculadas à família, ao trabalho, aos relacionamentos amorosos e às amizades. Num certo sentido, felicidade é algo pessoal e intransferível. Em cada momento da história, há um consenso do que é ser feliz e cada pessoa tem uma definição de felicidade.

Mas até que ponto a civilização moderna tem promovido a busca da felicidade e contribuído para chegar até ela, ao considerarmos conquistas nos campos biomédico, social e econômico, cujos indicadores atestam ganhos objetivos em termos de saúde, escolarização, acesso a bens de consumo e principalmente a longevidade? Em busca de respostas para esta questão, surgiram desde inúmeros manuais de auto-ajuda até grupos de estudos místicos e esotéricos. Todavia, somente de alguns anos para cá a felicidade foi pesquisada a partir de um trabalho de investigação mais científico e rigoroso, através de coletas sistemáticas de evidências e dados empíricos sobre o assunto.

A felicidade se tornou um campo de interesse multidisciplinar, existem diferentes programas no momento que pesquisam os determinantes da felicidade por diversos ângulos: economistas investigam relações entre renda e bem-estar subjetivo; sociólogos analisam a influência de fatores sócios demográficos, tais como idade, gênero, casamento, educação, saúde e religião; antropólogos analisam as origens da felicidade ao longo da evolução humana; psiquiatras investigam as bases bioquímicas das emoções positivas; pesquisas genéticas buscam fatores hereditários para explicar a felicidade e neurocientistas observam o cérebro “ao vivo” para descobrir qual é o circuito cerebral que produz sensações de bem-estar e felicidade.

Os psicólogos em particular, pesquisam temas como prazer, afetividade positiva, qualidade de vida, experiências de *flow* ou *fluxo* e satisfação com a vida, como também buscam verificar se há relações entre personalidade, temperamento e felicidade. Assim, a

investigação tem procurado definir a felicidade e apresentando diferentes dimensões para representá-la, que serão exploradas no enquadramento teórico deste estudo.

A cidade de Brasília, onde cresci e vivo até hoje, também sempre me despertou interesse. Trata-se de uma jovem cidade de 58 anos, sendo que no período de sua construção, milhares de pessoas deixaram a terra natal para se aventurar e participar do sonho coletivo do processo de nascimento da cidade. Meus pais estavam entre estas pessoas e criaram raízes em Brasília. Assim, como filha de pioneiros na cidade, me chamou atenção o papel das mulheres no contexto histórico dos primeiros anos da cidade, seja como donas de casa ou como profissionais liberais.

A abordagem das mulheres como protagonistas no surgimento da capital é um tema pouco conhecido, apesar de terem tido um papel fundamental na fundação da cidade, como fica evidente no filme/documentário “Poeira e Batom no Planalto Central” (2011). As cineastas Tânia Fontenelle e Tânia Quaresma apresentam no documentário algumas destas mulheres corajosas e aventureiras que participaram deste momento e entraram de corpo e alma na construção da cidade. Isoladas e longe da cidade em que viviam, a relação humana que deu início à nova capital era diferente de qualquer lugar no Brasil (Fontenelle e Quaresma, 2011).

Portanto, na presente investigação, pretende-se trabalhar com esta população de mulheres “pioneiras”, como são chamadas carinhosamente em Brasília, que chegaram jovens, criaram raízes na cidade e agora são idosas e ainda vivem na cidade onde formaram família. Conhecer as trajetórias de vida e vivências felizes desta população de Brasília apresenta-se como aspecto relevante, pois representam a primeira geração de idosos da cidade que adotaram para viver, trabalhar, constituir família e realizar seus sonhos.

Serão abordadas questões fundamentais relacionadas ao envelhecimento individual e populacional, pois com o aumento da esperança de vida, a população idosa tem crescido aceleradamente e tornou-se foco de atenção em todos os países. No Brasil, esta população tem aumentado muito, ocupando quase 20% da população total, segundo o censo de 2010. Atualmente, os idosos ocupam um lugar significativo e ativo na sociedade e seu conhecimento e sabedoria podem contribuir em prol da sua evolução.

Quanto ao conceito de envelhecimento, adotar-se-á neste trabalho, o entendimento do processo como um fenômeno que se constrói ao longo de toda nossa vida, com ênfase na

habilidade de ver a beleza e as qualidades do processo de envelhecer, considerando perspectivas que consideram o caráter individual e coletivo: psicológico, subjetivo, histórico, cultural, social, político e espiritual.

Portanto, o objetivo geral deste trabalho é conhecer as percepções de felicidade das mulheres idosas que vivem em Brasília desde a fundação da cidade em 1960. Para isto torna-se necessário conhecer o que cada uma identifica de importante para sua felicidade nas suas experiências e vivências de vida. Quais as percepções da felicidade das mulheres idosas pioneiras da cidade de Brasília? Eis a questão de partida que move este trabalho!

Neste estudo, não se pretende minimizar o universo da felicidade e do envelhecimento, no entanto é possível conhecer de que modo as mulheres idosas percebem a felicidade, considerando o grau de satisfação global com a vida que se tem “ser feliz mais do que estar feliz”.

A pertinência do tema proposto justifica-se pela relevância do tema, conteúdo primordial nas áreas da Gerontologia e da Psicologia, no que se refere ao bem estar subjetivo ou felicidade e ao envelhecimento. Em uma época em que a esperança de vida aumenta e a população envelhece, o corpo e a saúde passam a sofrer mais com o impacto das degenerações, podendo apresentar maiores suscetibilidades ou vulnerabilidades, e torna-se importante conhecer aspectos percebidos pelos idosos como sendo importantes para o bem estar, a qualidade de vida e a satisfação com a vida com vistas a uma velhice ativa, bem sucedida e feliz. Este trabalho pretende contribuir para o desenvolvimento do conhecimento das representações de felicidade de pessoas idosas de Brasília e representa uma oportunidade para que as pioneiras, hoje avós e bisavós, compartilhem suas histórias de vida vivências felizes na cidade, com as novas e futuras gerações brasilienses e sejam integradas na sua comunidade. Tal conhecimento poderá fomentar formas bem-sucedidas de envelhecimento, no contexto da cidade de Brasília.

A presente dissertação encontra-se organizada em quatro capítulos:

O Enquadramento Teórico explora o conceito e os estudos sobre os fatores que determinam a felicidade dos indivíduos e das sociedades, aborda e descreve o rápido crescimento mundial da população idosa, especialmente no Brasil e na cidade de Brasília, com ênfase nas mulheres idosas pioneiras na construção da cidade. Também explora os conceitos de envelhecimento e velhice, discute importantes desafios associados a uma

população em envelhecimento e ao fundamento do envelhecimento saudável e bem sucedido.

A Metodologia apresenta a abordagem de investigação utilizada no presente estudo, onde são apresentados os objetivos e as questões centrais que orientam a investigação, o processo de amostragem dos participantes, os procedimentos e os instrumentos de coleta de dados, e por último, os procedimentos de tratamento e análise de resultados.

Na Apresentação e Discussão dos Resultados, encontram-se os resultados do estudo realizados juntamente com a discussão, cruzando-se a fundamentação teórica com os objetivos e questões de investigação.

Por fim, na Conclusão faz-se a análise do estudo proposto, considerando suas limitações e deixam-se sugestões para futuras investigações.

Capítulo I – Enquadramento Teórico

1. Felicidade: da filosofia à ciência

Mas afinal, o que é a felicidade? A palavra *felicidade* tem sua origem no latim e remete à palavra *felix* (genitivo *felicis*) que queria dizer, originalmente, “fértil”, “frutuoso” (que dá frutos), fecundo. Mais tarde, por extensão metafórica de sentido, já que o que é fértil é também propício, favorável, *felix* tornou-se sinônimo de afortunado, alegre, satisfeito.

Julian Marías faz um levantamento linguístico da palavra, em seu livro “A Felicidade Humana”, e conclui que o termo remete-nos diretamente ao que se entende quando se nomeia uma realidade e o fato de que se usem diversos nomes indica outros tantos pontos de vista ou perspectivas. O autor nos lembra de que existem diferentes palavras que indicam realidades contrárias à felicidade: infelicidade, desgraça, desventura, má sorte, infortúnio, ou má-fortuna. Em seus estudos, Marías destaca que não há um verbo da felicidade, o que nos leva a indagar: será que é porque a felicidade não é uma ação? Afinal, o verbo é a forma que expressamos nossas ações. E os conceitos relacionados com a felicidade formam-se com os adjetivos e o verbo ser (Marías, 1989).

De acordo com Diener (1996) a felicidade, não importa como seja concebida, é uma preocupação universal da humanidade. Cada pessoa e cada sociedade tem sua condição de felicidade mais relacionada às suas concepções, realizações e desejos, seu conceito está associado ao seu contexto histórico. Torna-se impossível definir uma fórmula da felicidade, por isso o seu estudo científico é mais complexo e muitos investigadores evitam o uso deste termo e utilizam termos mais específicos, enquanto outros o usam dado as suas raízes históricas e populares. Coloquialmente, se utiliza o termo felicidade para designar o bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico, mas felicidade pode também significar prazer, satisfação com a vida, emoções positivas, vida plena, autor realização, qualidade de vida, bem-estar ou sensação de contentamento, entre outros.

Diferentes abordagens vêm investigando a felicidade e o bem-estar das pessoas ao longo do tempo. A Economia avalia o bem-estar das sociedades através da quantidade de bens, mercadorias e serviços que são produzidos pelas comunidades. Já os cientistas sociais adicionam à avaliação objetiva da Economia indicadores sociais importante como: baixas

taxas de crime, expectativa de vida, respeito pelos direitos humanos e distribuição equitativa dos recursos. O bem-estar do ser humano é em parte objetivo, mas é também subjetivo e surge uma terceira abordagem de definição e avaliação do bem estar que é o bem-estar subjetivo. Trata-se de uma área da psicologia que tem crescido muito ultimamente e de forma ampla, pode-se dizer que o tema foca como as pessoas avaliam suas vidas. Mais especificamente, este construto diz respeito a como e por que as pessoas experienciam suas vidas positivamente à medida que o mundo a sua volta se transforma (Diener, 1996).

Portanto, propor uma definição formal de felicidade humana seria algo pretensioso e incerto, mas vale a pena discorrer sobre alguns dos usos do termo “felicidade” na linguagem comum, de modo que possamos entender melhor a respeito de que falamos quando utilizamos esta palavra.

Quando uma pessoa se declara feliz, diversas coisas podem estar acontecendo: a) pode estar feliz porque algo em particular é o caso, e isso a deixa mais satisfeita do que estava antes, pode ter encontrado algumas coisas que traz felicidade; b) a pessoa pode estar feliz no agora, durante um período de tempo e independe de ter ou não motivos conscientes para a sensação de contentamento e bem-estar, são os momentos felizes; c) a pessoa pode dizer que é feliz porque ao avaliar a própria vida no seu conjunto, pode dizer que está satisfeita com ela, com as oportunidades recebidas, as escolhas que fez as experiências vividas e a trajetória da sua existência até o momento, ou seja, a pessoa faz uma reflexão e avaliação global da vida e sente que é feliz, não é apenas uma sensação local, momentânea. Este último item define o sentido de felicidade que mais interessa no presente trabalho, ou seja, é o do grau de satisfação global com a vida que se tem – ser feliz mais do que estar feliz (Gianetti, 2003).

1.1. Felicidade e reflexões filosóficas

A idéia de compreender a felicidade acompanha o ser humano há muito tempo e é possível traçar sua evolução histórica através da filosofia. Na verdade, a felicidade faz parte das primeiras reflexões filosóficas sobre ética e tem sido objeto de debates, reflexões e investigação desde os antigos filósofos gregos. Para um dos mais antigos pensadores sobre

este tema, o filósofo grego Aristóteles (sec. IV a.C.) como citado por Abbagnano (2000), a felicidade consiste no propósito da vida, na realização total do nosso potencial, pois representa o maior desejo e maior bem dos seres humanos, sendo necessário para alcançá-la cultivar as boas virtudes do pensamento e do caráter, além de “daimon” (boa sorte). Sua tese é conhecida como *eudaimonia*, palavra composta do prefixo “eu”, que significa bom, e de “daimon” que significa demônio e que seria, para os gregos, uma espécie de semi-deus que acompanhava os seres humanos. Ser feliz não é uma benção dos deuses, é preciso dispor de um “bom demônio”, o que está relacionado à sorte de cada um e a sorte também tem influência na felicidade, uma vez que a felicidade inclui todos os tipos de bens, sendo que alguns, como a saúde, a pessoa pode ser impedida de alcançá-la por motivo do azar, como por exemplo, quando se sofre um desastre terrível.

Porém segundo Aristóteles, as virtudes são necessárias para a vida feliz, mas não são suficientes. Além disso, qualquer ser humano precisa de alguns bens exteriores para ser feliz, pois a sua natureza não se auto-satisfaz somente com o estudo, uma vez que necessita tanto de um corpo saudável como de comida e de outros serviços, lembrando, porém que, embora ninguém possa ser abençoadamente feliz sem bens exteriores, não devemos pensar que para se for feliz é preciso ter muitos e grandes bens. Para Aristóteles, a vida dedicada ao estudo teórico não só é a mais agradável, mas está acima do nível humano comum e é a que mais se assemelha à vida de um Deus, porque o sábio possui nele certo elemento divino, e a atividade deste elemento divino é muito superior à atividade expressa nas restantes virtudes (Aristóteles apud Abbagnano, 2000).

O filósofo e pensador romano Sêneca (Sec. I d.C.), adepto da Filosofia estóica, define felicidade em seu livro *A Vida feliz* como a ausência de paixão e ataraxia (imperturbabilidade da alma). Segundo ele, o homem não deve se deixar levar por suas paixões, é necessário reduzir as expectativas, reduzindo também os extremos tanto na dor quanto na felicidade. Para os filósofos estoicos, como as circunstâncias com as quais nos deparamos não estão sob nosso controle e como o mundo é regido por leis que independem de nossa vontade, só nos resta submeter e adaptar os nossos desejos e aspirações ao curso dos acontecimentos. Devemos construir nossas virtudes sobre sólido embasamento, sendo tolice ignorar nossa própria condição e lamentar pelo que nos falta ou aflige, ou ainda indignar-se pelas adversidades que atingem bons e maus: enfermidades, luto, doenças graves e todas as

outras contrariedades da existência humana. O melhor que fazemos é nos acalmar e suportar, pois as maiores bênçãos da humanidade estão entre nós e ao nosso alcance. Feliz e sábio é aquele que se contenta com seu estado e condição, sem desejar aquilo que não tem. A aceitação dos nossos limites pessoais e humanos, a autodisciplina interior e a pacificação dos desejos pela reflexão filosófica e a vida contemplativa, são o segredo de uma existência plena, harmoniosa e serena (Sêneca, 1989).

Epícuro (341a.C.), filósofo do mundo helênico e estudioso do comportamento humano, vem reforçar o pensamento de Sêneca através de sua doutrina conhecida pelo nome de hedonismo (em grego “hedone” quer dizer “prazer”). Em sua obra *Carta a Meneceu sobre a felicidade*, Epícuro (1997) afirma que o equilíbrio e a temperança dão origem à felicidade, pois o bem está no prazer da justa medida, através da quietude da mente e o domínio sobre as emoções e, portanto, sobre si mesmo.

Assim, o propósito da filosofia seria atingir a felicidade, estado caracterizado pela *aponia*, a ausência de dor física, e pela *ataraxia*, a imperturbabilidade da alma. Buscando descobrir por que apenas poucas pessoas eram felizes, o filósofo reuniu questionamentos que até hoje são de grande valia para nos direcionar rumo a tão almejada felicidade. Segundo ele, o ser humano só será feliz quando deixar os padrões do “ter para ser”, pois gastamos sem necessidade e compramos coisas que nunca iremos utilizar. Ressalta a importância de analisarmos a nossa história de vida e mudá-la quando a situação o permitir, como também enfatiza a necessidade de cultivarmos os amigos, pois quando soubermos valorizar estes aspectos, encontraremos a verdadeira felicidade (Epícuro, 1997).

Durante a Idade Média, o tema felicidade praticamente desapareceu do horizonte da filosofia, pois surge com força a filosofia cristã e neste contexto histórico era mais importante a discussão em torno da salvação da alma. O tema felicidade só voltou a ser estudado pelos filósofos na Idade Moderna. Dentre eles, vale destacar o filósofo iluminista Immanuel Kant (1724-1804). Em sua obra *Crítica da razão prática*, ele definiu a felicidade como sendo a condição do ser racional no mundo, para quem, ao longo da vida, tudo acontece de acordo com o seu desejo e vontade (Kant apud Gianetti, 2003).

Para Kant, conforme citação de Abbagnano(2000),a felicidade não seria um tema de estudos e pesquisas da Filosofia, pois a mesma se coloca no âmbito do prazer e do desejo e nada tem a ver com a ética. Sustenta a idéia de que os homens deveriam estar prontos a

sacrificar o seu bem-estar presente pela felicidade das gerações futuras, mesmo sabendo que não iriam usufruir desta felicidade. Aos olhos de Kant a felicidade não se reduzia ao olhar hedonista nem à otimização do saldo de afetos positivos (prazer) sobre os afetos negativos. Neste período, pretendia-se haver uma associação direta entre o progresso da civilização e o aumento da felicidade, e a ideia de felicidade ganhou lugar de destaque no pensamento político no mundo da língua inglesa. O seu conceito foi introduzido na declaração da independência dos Estados Unidos da América, em 1787, onde se afirmava o direito dos cidadãos à vida, à liberdade e à procura da felicidade; buscar a felicidade passou a ser considerado um direito do homem.

Ainda no sec. XIX, o filósofo alemão Friedrich Wilhelm Nietzsche (1844-1900), diferentemente de Kant, afirma, através de sua vasta obra, que a felicidade dependia do controle e do poder que temos sobre o que nos rodeia; quando resistimos perdemos a nossa ação e esse sentido de ego poderia depois transformar-se em felicidade. Para ele, Deus não existe e nem qualquer instância superior e eterna, a verdade é sempre subjetiva e o ser humano vai depender apenas de si mesmo. (Nietzsche, 1988).

Segundo Nietzsche, ser feliz não significa não viver, mas sim viver a vida intensamente, aprender que sofrimento é um elemento alquímico que pode transmutar a dor em conhecimento. Em seus estudos nos traz a imagem do Homem Superior ou super homem, que seria o indivíduo capaz de se evadir ou escapar de todos os grilhões que restringem a maioria dos mortais e se sentia feliz naturalmente. As verdadeiras "virtudes" humanas – o orgulho, a alegria, a saúde, o amor sexual, a inimizade, a veneração, os bons hábitos, a vontade inabalável, a disciplina da intelectualidade superior e a vontade de poder – seriam privilégios dos poucos homens superiores. Nietzsche era contrário a qualquer tipo de igualitarismo e, ao contrário de Kant, não acreditava no anúncio utópico de uma nova humanidade (Nietzsche apud Gianetti, 2003).

Nietzsche (1988), afirma que apesar de não podermos modificar determinados fatos da vida, podemos modificar a maneira como olhamos e lidamos com eles. A felicidade é força vital, espírito de luta contra todos os obstáculos que restrinjam a liberdade e a autoafirmação. Precisamos tentar o impossível e escapar da incerteza para alcançar a felicidade.

1.2. A felicidade e a ciência psicológica

Embora o tema felicidade humana venha sendo discutido desde a Grécia Antiga, somente nos últimos anos a ciência tem se interessado por estudá-la. Isto representa uma mudança de paradigma, já que ao longo de praticamente todo o sec. XX o foco dos estudos da Psiquiatria e da Psicologia, especificamente, manteve-se fixo nos estados afetivos patológicos, voltados às questões de doença mental da reparação de condições ruins e adversas, em vez de focar seus estudos na sanidade mental. Vale ressaltar que um principal fator que nos confunde e dificulta o conhecimento da figura do estado de felicidade é o fato do ser humano viver a partir de pressupostos vigentes e crenças sociais que influem decisivamente em nossa maneira de viver a realidade e na nossa visão de mundo. Existem inúmeros agravantes que representam obstáculo para a felicidade humana; dentre eles estão à própria estrutura social e econômica, o acaso e as circunstâncias. Mas o pior é não ousar: “Cada um de nós deveria perguntar-se: como sou feliz, em que estado me acho, e em que consiste essa mescla normal de felicidade e infelicidade que é a vida humana?” (Marías, 1989).

Atualmente, uma das grandes preocupações da Psicologia é incluir em seu campo de atuação uma nova visão: a de que é preciso procurar mais conhecimentos e aplicações que promovam o desenvolvimento de boas condições de vida e de como ajudar as pessoas a encontrarem o seu bem-estar. Tal visão está trazendo uma nova concepção para a Psicologia de uma ciência mais positiva, preocupada com a busca da promoção de uma boa qualidade de vida. O mérito de se estudar este construto tem sido discutido, sempre salientando a sua importância para a ciência psicológica (Diener, 1996).

Neste sentido, estudos têm sido empreendidos e alguns fatores já foram levantados e são utilizados em inúmeras pesquisas: bem-estar subjetivo, satisfação, esperança e otimismo, e busca de felicidade. No início da década de 1980, as teorias psicológicas de desenvolvimento humano se dedicaram a buscar respostas para o que torna as pessoas felizes, através de estudos científicos sobre os efeitos das emoções positivas e as formas em que estas afetam a saúde, o desempenho e a satisfação geral da vida. Dentre estas teorias, destaca-se a Psicologia Positiva, que dedicou-se a investigar e estudar cientificamente os estados afetivos positivos, com foco na felicidade e como ela pode afetar a saúde, o

desempenho e a satisfação geral da vida no sentido de que as pessoas tenham uma vida mais feliz e produtiva (Seligman , 2004).

1.2.1. Psicologia Positiva

Os psicólogos Martin Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi e Ed Diener deram início ao movimento da Psicologia Positiva a partir dos anos 1990. Estes cientistas se dedicaram a estudar e estruturar uma visão de qualidade de vida e da felicidade empiricamente observável e, ao mesmo tempo, compreensível e atrativa. Seligman, considerado o pai da Psicologia Positiva, foi presidente da Associação Americana de Psicologia (APA) em 1998, quando fez um discurso histórico declarando que os psicólogos precisavam estudar o que faz felizes as pessoas felizes! Em muitos aspectos, este fato sinalizou a abertura de uma grande e nova perspectiva para o campo da psicologia. A Psicologia Positiva constituiu-se como um ramo da ciência psicológica baseado na crença de que é possível identificar, compreender, desenvolver, promover e cultivar os mecanismos necessários para viver-se de maneira significativa e satisfatória. Para tal, serve-se tanto das neurociências quanto de métodos tradicionais da investigação psicológica para o estudo das emoções e do comportamento humano, respeitando os rigores da metodologia científica e baseando suas análises em dados concretos. Os resultados obtidos pela Psicologia Positiva confirmam a idéia de que os pensamentos “negativos” ou “realistas” também exercem papel essencial na construção de uma vida saudável. Os psicólogos positivos consideram importante o conhecimento de assuntos como a depressão e a miséria para o entendimento da felicidade, que pode ser definida, então, como predominância da frequência de ocorrência de experiências emocionais positivas sobre as negativas (Seligman, 1991).

Para Seligman (2004), a felicidade e o bem-estar são os resultados desejáveis da Psicologia Positiva. Porém, ainda precisamos aprender a lapidar e cultivar as emoções positivas com conhecimentos e tecnologias, buscando entendê-las e desenvolvê-las por meio de forças e virtudes direcionadas para a criação de um mundo pessoal e coletivo melhor. Estabelecendo conexões claras entre felicidade, virtudes e habilidades, as pessoas têm maior sucesso no campo profissional, nos relacionamentos e uma experiência de autorrealização. Ele divide as emoções em três tipos: primeiro, as emoções voltadas ao

passado: satisfação, contentamento, orgulho e serenidade; em seguida vêm as emoções voltadas para o futuro: otimismo, esperança, confiança, fé; por fim, temos o terceiro tipo, as emoções voltadas para o presente, que podem estar associadas a prazeres, a emoções positivas como alegria, encantamento, entusiasmo, a emoções ligadas aos cinco sentidos (cheiros, sabores, sensações, visões, cores e sons) e a gratificações (atividades que gostamos de fazer, por exemplo, ler, dançar, jogar, trabalhar). As gratificações criam um estado em que o tempo para e fica como suspenso.

Podemos experimentar três tipos de felicidade: prazer e gratificação, encarnação de forças e virtudes, e significado e propósito. Ele propõe para lidar com emoções negativas do passado, a gratidão e perdão; para as emoções negativas do futuro recomenda uma perspectiva de esperança e otimismo; para aumentar a felicidade do presente sugere quebrar os hábitos, saborear experiências e usar a atenção plena. Descobriu, ainda, que as pessoas mais satisfeitas e otimistas eram aquelas que haviam explorado sua combinação única dos pontos fortes da humanidade, temperança e persistência, que chamou de "forças de assinatura". Essa visão de felicidade combina a ética da virtude de Aristóteles com as modernas teorias psicológicas da motivação. A felicidade tem três dimensões que podem ser cultivadas: (1) a vida agradável, onde se persegue com sucesso as emoções positivas sobre o presente, o passado e o futuro; (2) a vida boa, onde se utilizam os pontos fortes de assinatura para obter gratificação abundante (através de atividades que gostamos de fazer); (3) a vida significativa, onde os pontos fortes e virtudes de assinatura são usados ao serviço de algo muito maior do que a própria pessoa (Seligman, 2004).

Seligman criou com Christopher Peterson, um dos principais especialistas no campo da esperança e do otimismo, um sistema de classificação que ajudaria os psicólogos a medir a eficácia da Psicologia Positiva. Eles usaram o bom caráter para medir sua eficácia porque o bom caráter está fortemente ligado à felicidade duradoura. Ao pesquisarem uma grande variedade de textos religiosos e filosóficos de todo o mundo encontraram seis virtudes fundamentais, valorizadas em quase todas as culturas: sabedoria e conhecimento; coragem; amor e humanidade; justiça; temperança e espiritualidade; transcendência. Estes seriam os pontos fortes do indivíduo que junto com as virtudes, funcionariam contra o infortúnio e os distúrbios psicológicos, e para ele, poderiam ser a chave para a construção da resiliência. Concluíram que o exercício saudável e o desenvolvimento de forças e virtudes representam

uma chave para a vida boa, lugar de felicidade, boas relações e trabalho, incentivando as pessoas a ir mais longe para buscar uma vida significativa na busca contínua da felicidade. (Seligman, 2004).

O psicólogo Csikszentmihalyi, além de desenvolver diversos trabalhos com Seligman, contribuiu com o trabalho pioneiro para a compreensão da felicidade, criatividade e a realização humana, através da criação do conceito psicológico de *flow*, ou fluxo, estado mental onde a vida flui, mediante o foco e a imersão em atividades como a arte, o esporte e o trabalho. Ele se concentrou em descobrir quais eram os elementos que contribuíam para trazer uma vida que valesse a pena ser vivida (Csikszentmihalyi, 1998).

Csikszentmihalyi (1990), afirma em seu livro mais popular: *Fluxo: A Psicologia da Experiência Ótima*, que a felicidade não é um estado fixo, e pode ser desenvolvida à medida que aprendemos a alcançar o fluxo em nossas vidas. Os melhores momentos somos nós que fazemos acontecer, os quais geralmente ocorrem quando nosso corpo ou mente estão focados em um esforço voluntário para conseguir algo difícil e valioso. Assim, ele chega à mesma conclusão dos grandes pensadores do passado: a felicidade vem de dentro de nós mesmos, quando concentramos nossa atenção em um objetivo conscientemente escolhido, a energia psíquica literalmente "flui" na direção desse objetivo, resultando em uma reordenação e harmonia dentro da consciência.

Uma consequência do conceito de fluxo é a confirmação da visão do filósofo grego Aristóteles de que a felicidade não pode ser identificada com prazer. A absorção em uma tarefa indica a ausência do eu e a fusão de sua consciência na atividade em que estamos envolvidos. (Csikszentmihalyi, 1998).

Seligman (2004) utilizou o trabalho de Csikszentmihalyi para marcar a distinção entre prazeres e gratificações. Embora os prazeres sejam estados que tenham componentes sensoriais e emocionais claros, as gratificações são marcadas por energias que exigem seus pontos fortes e permitem que você perca a autoconsciência. Muitas pesquisas indicam que as experiências agradáveis, incluindo a alimentação, o sexo e até os estados de relaxamento, são componentes fortes da felicidade, além dos estados de fluxo do "desafio consciente".

Um aspecto-chave do fluxo é que, enquanto estão em fluxo, quase todas as entradas disponíveis do cérebro são dedicadas a uma atividade e é por isso que a percepção do

tempo muda, o desconforto passa despercebido e os pensamentos negativos perdidos não entram na mente. O cérebro está muito ocupado concentrando-se em uma coisa para acompanhar todas as outras coisas, existindo uma ligação entre o fluxo e o conceito budista de atenção plena ou o tipo de atenção envolvida na meditação e na yoga. A Hatha Yoga em particular é um dos melhores modelos para descrever o que acontece quando a energia psíquica está fluindo ao longo de um único canal de consciência. As semelhanças entre yoga e fluxo são extremamente fortes, ambos tentam alcançar um envolvimento alegre e auto-esquecido através da concentração. Por outro lado, o fluxo pode ser alcançado através de muitas outras atividades que não exigem compromissos tão elaborados; pode-se conseguir tal estado ao esquiar, pescar, tocar violão, cozinhar, ler ou mesmo ter uma conversa e comer (Csikszentmihalyi, 1990).

Em sua palestra *A boa vida a ser vivida*, Csikszentmihalyi aponta para a autodeterminação como caminho para que a consciência possa ser livre e feliz. A felicidade pode ser aumentada ao fazermos aquilo que amamos, o significado da vida é qualquer coisa que seja significativa para o indivíduo, cujo motivo é apenas saber que representa algo que traz prazer, nos permitindo passar horas e horas fazendo algo sem perceber o tempo passar. O que caracteriza essa escolha é primeiro um senso de propósito e segundo um senso de auto-conhecimento (Csikszentmihalyi, 1996).

Sobre o propósito, cabe destacar o livro: *Em Busca de Sentido: Um psicólogo no campo de concentração*, onde o autor Viktor Frankl (1991), constata em suas observações e vivências durante o período em que esteve no campo de concentração, que eventos muito fortes podem adiantar a busca pelo sentido da vida, pois um trauma intenso, apesar de causar muito desconforto, pode criar um aspecto de fortaleza no indivíduo. Nesse caso, o propósito geralmente é algo que transcende nosso interesse imediato. De acordo com Lyubomirsky (2008), a capacidade que algumas pessoas têm para ser felizes, mesmo perante circunstâncias adversas, é impressionante, embora não sejam claro quais os fatores que explicam essa capacidade. Ela reflete uma categoria de bem-estar abrangente, enquanto fenômeno psicológico.

1.2.2. O Bem-Estar Subjetivo (BES)

Para a Psicologia Positiva, o bem-estar humano abarca dois componentes básicos, pois é em parte objetivo, mas é também subjetivo, depende muito de como as pessoas estão se sentindo e avaliando suas vidas à medida que o mundo à sua volta se transforma. A primeira dimensão objetiva ou bem-estar objetivo (*welfare*) do indivíduo pode ser observada e medida de fora, e reflete nas condições de vida registradas por indicadores numéricos de saúde, nutrição, moradia, uso do tempo, renda per capita, lazer, desigualdade, escolaridade, criminalidade, poluição e assim por diante. A segunda dimensão é a subjetiva ou bem-estar subjetivo (*well-being ou BES*), que é a experiência interna da pessoa explicitada pelas experiências subjetivas da vida, ou seja, tudo aquilo que se passa em nossa mente de forma espontânea enquanto vivemos o dia-a-dia. A realidade objetiva é apenas parte da realidade, a felicidade é algo que sucede na confluência das duas dimensões. Se o lado objetivo não preencher requisitos mínimos, não há bem-estar possível. Por outro lado, para uma pessoa cronicamente deprimida, o viver é insípido e, mesmo cercada de luxo e conforto, sua vida se torna insuportável (Gianetti, 2003).

No âmbito do conhecimento científico, o termo felicidade tem sido traduzido por Bem-Estar Subjetivo (BES). Tal conceito surgiu com o aumento de vida da população, fato que propiciou não somente o alargamento dos anos, mas também a oportunidade de melhoria de vida dos indivíduos. Atualmente o construto tem sido muito utilizado nas áreas de saúde mental, qualidade de vida e gerontologia social e existem inúmeros estudos sobre ele a partir da perspectiva da Psicologia Positiva, investigando-se os sentimentos, emoções prazerosas e comportamentos positivos que têm como objetivo final promover a felicidade humana. O bem-estar subjetivo é uma atitude e, como tal, possui pelo menos dois componentes básicos: afeto e cognição. O componente cognitivo refere-se aos aspectos racionais e intelectuais, à meta realizada e satisfação com a vida vivida, enquanto o componente afetivo envolve os componentes emocionais. Além disso, o componente afetivo pode ser dividido em afeto positivo e negativo e pode estar vinculado ao sentimento negativo de tristeza, medo e frustrações. Muito amplamente, aponta-se que uma pessoa com elevado sentimento de bem-estar apresenta satisfação com a vida, com a presença frequente de afeto positivo e a relativa ausência de afeto negativo (Gianetti, 2003).

A relativa preponderância do afeto positivo sobre o negativo é referida como balança hedônica e três aspectos do bem-estar subjetivo são importantes para os pesquisadores: o

primeiro é a subjetividade onde o bem-estar reside dentro da experiência do individual; o segundo consiste no entendimento de que bem-estar não é apenas a ausência de fatores negativos, mas também a presença de fatores positivos; o terceiro salienta que o bem-estar inclui uma medida global ao invés de somente uma medida limitada de um aspecto da vida (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Ryff e Keyes (1995) apresentaram um modelo multidimensional de bem-estar composto por seis componentes distintos de funcionamento psicológico positivo: avaliação positiva de si mesmo e do período anterior de vida (auto aceitação), um sentido de crescimento contínuo e desenvolvimento como pessoa (crescimento pessoal), acreditar que a vida possui objetivo (sentido) e significado (sentido de vida), possuir relações de qualidade com outros (relações positivas), capacidade de manejar efetivamente a vida e o mundo ao redor (domínio do ambiente), e sentido de autodeterminação (autonomia).

1.2.2.1. Abordagens bottom-up, top-down e coping

As principais teorias e modelos explicativos do bem-estar subjetivo vêm sendo apresentados, historicamente, em dois grandes blocos opostos denominados *bottom-up* e *top-down*. As abordagens, conhecidas como *bottom-up*, mantêm como base o pressuposto de que existe uma série de necessidades humanas universais e básicas, e que a satisfação (ou não) destas viabiliza a felicidade. Outros fatores associados por essas teorias são as experiências de eventos prazerosos diários relacionados ao afeto positivo, assim como o seu oposto, eventos desprazerosos associados a afetos negativos. Mais ainda, a satisfação e a felicidade resultariam do acúmulo desses momentos específicos, dessas experiências felizes (Diener, Sandvik, & Pavot, 1991).

Os últimos trinta anos de pesquisa têm demonstrado que todos os fatores demográficos tomados juntos não contam muito para a variância do bem-estar subjetivo. Em um extenso trabalho realizado, concluíram que variáveis demográficas (por exemplo: sexo, idade, renda, raça, educação e condição civil) explicavam menos do que vinte por cento da variância do bem-estar (Campbell, Converse, & Rodgers, 1976).

Além disso, os efeitos são mais intensos em determinados grupos como a renda para o pobre, a religião para os velhos, a exemplo do fato do desempregado ser mais infeliz,

assim como os divorciados e separados. Os pesquisadores passaram a questionar o fato de que o impacto das variáveis demográficas é provavelmente mediado por processos psicológicos como metas e habilidades de *coping*. Buscou-se, assim, estudar os aspectos intrínsecos na explicação do restante da variabilidade do bem-estar subjetivo. Que estruturas da pessoa determinariam como os eventos e as circunstâncias são percebidas? As abordagens *top down* do bem estar subjetivo se propõem a responder tais questões, assumem que as pessoas possuem uma predisposição para interpretar as situações, as experiências de vida, de forma tanto positiva quanto negativa, e essa propensão influenciaria a avaliação da vida. Para a perspectiva *top down*, nossa interpretação subjetiva dos eventos é que primariamente influencia o bem-estar subjetivo, ao invés das próprias circunstâncias objetivas sugeridas pela abordagem anterior (*bottom-up*). Em outras palavras, a pessoa aproveitaria os prazeres porque é feliz e não vice-versa (Diener et al., 1991).

No momento, existem algumas teorias investigando como ocorre esse processo de interpretação dos eventos e suas relações com a nossa avaliação da vida. Três grandes blocos de teorias compõem a área de estudos: as teorias de personalidade e seus diferentes modelos, as chamadas teorias de discrepância e as teorias relativas aos processos de adaptação e *coping*. As pesquisas sobre as relações entre a personalidade e o bem-estar subjetivo, e as causas destas relações, fornecem informações importantes sobre o bem-estar subjetivo, sua estrutura e funcionamento. A literatura aponta que os componentes cognitivos e afetivos do bem-estar apresentam-se consistentes nas pessoas ao longo do tempo e das situações, correlacionando-se com traços específicos e construtos da personalidade (Diener et al., 1991).

Os estudos demonstraram que a tendência à experiência com emoções fortes ou leves é estável ao longo do tempo. A intensidade do afeto, portanto, não se correlaciona com os indicadores do bem-estar; o que importa é a qualidade e o nível do bem-estar subjetivo que uma pessoa experimenta (Diener & Lucas, 1999).

Os processos de adaptação ou habituação em condições contínuas e a forma como lidamos com as situações estressantes (*coping*) são apresentados como componentes centrais nas teorias de bem-estar subjetivo. O processo de adaptação pressupõe um ajuste do organismo às situações. Pesquisadores têm investigado as consequências psicológicas de

eventos de vida e como indivíduos lidam com os estresses causados por choques externos (Diener & Diener, 1998).

Estudos recentes têm utilizado medidas de lembranças de eventos de vida para acessar o bem-estar subjetivo de longo prazo. Verificaram que eventos de vida favoráveis predizem modestamente aumentos no bem-estar subjetivo e os adversos predizem diminuições no bem-estar subjetivo. Pessoas felizes interpretam os eventos de forma mais positiva do que pessoas infelizes, uma vez que diferenças individuais na interpretação de tais eventos correspondem a diferenças individuais no bem-estar subjetivo. Tais diferenças interpretativas poderiam explicar as diferenças nas lembranças de pessoas felizes e infelizes (Diener et al., 1991).

1.2.2.2. Avaliação do Bem-Estar Subjetivo

A área de estudo do bem-estar subjetivo possui suas bases em estudos empíricos caracterizados por medidas de auto-relato, forma mais tradicional de sua avaliação, onde se faz o uso de exemplificações de experiências de felicidade (Diener & Lucas, 1999).

Nos dias atuais tem sido muito utilizada a Escala de Satisfação de Vida, desenvolvida para avaliar satisfação de vida em adultos e jovens, assim como em pessoas de terceira idade (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985).

Segundo Diener (1998), o bem-estar subjetivo tem sido avaliado por investigadores de várias áreas e existe uma variedade de medidas alternativas às de auto-relato, entre elas: a frequência de sorrisos, a habilidade de lembrar eventos positivos ou negativos de suas vidas e relatos de familiares e/ou amigos sobre os níveis de satisfação e felicidade da pessoa.

Não se pode deixar de citar, as medidas fisiológicas que também tem sido usadas atualmente, tais como os níveis de cortisol salivar, ou medidas eletrofisiológicas, obtidas através de eletroencefalografias que também podem ser utilizadas para indicar níveis de bem-estar e mal-estar. Entretanto, o método mais frequentemente utilizado nessa área continua sendo as medidas de um único item (Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999).

As pesquisas desenvolvidas têm constatado o quanto as medidas de bem-estar subjetivo são importantes e necessárias para complementar as medidas objetivas, pois quando somente indicadores sociais objetivos são medidos, indicadores de aspectos da vida

como relacionamentos interpessoais não são captados. O sentido das experiências dos indivíduos é construído socialmente por meio de crenças, pressuposições e expectativas sobre o mundo. Como a cultura e a personalidade influenciam-se mutuamente numa relação de reciprocidade, ambos os níveis de análise são considerados fundamentais para o entendimento do bem-estar subjetivo dentro de uma perspectiva sócio-cultural. No Brasil, o referencial do BES vem sendo utilizado desde 1993, com maior impulso a partir de 2000. (Diener, 1994).

1.3. A felicidade sob o olhar das Psicologias Humanista, Transpessoal e Hedônica

A Psicologia Humanista, idealizada pelo psicólogo Abraham Maslow, um dos precursores de Seligman, surge nos anos 1960. A Psicologia Humanista concentrou a sua atenção em estudar as forças e potencialidades humanas em vez de neuroses e patologias, pesquisou e descreveu experiências de expansão da consciência, denominando-as de experiências culminantes, estas seriam os estados transcendentais de êxtase, bem-aventurança, sentimentos de felicidade ou de unidade com o cosmos. Tais experiências podem ocorrer em situações de trabalho, em instantes de contemplação, no encontro amoroso, ao contemplar a natureza ou ao escutar uma música. No entanto, Maslow era um teórico intuitivamente inspirado, mas com poucas evidências empíricas, metodologicamente sólidas, para sustentar suas afirmações. Para ele, cada indivíduo é dotado de propensão inata à autorrealização e esta seria o estado mais elevado das necessidades humanas, envolvendo o uso de todas as habilidades e qualidades, além do desenvolvimento do potencial individual e sua aplicação (Maslow, 1970).

Ele criou a *pirâmide de Maslow*, onde apresenta as principais necessidades do indivíduo hierarquizadas na forma de pirâmide. Segundo Maslow (1978), para que o indivíduo sinta-se autorrealizado, torna-se necessário que suas necessidades sejam saciadas em seqüências: suas necessidades fisiológicas precisam ser saciadas para que possam saciar as necessidades de segurança, estas saciadas abrem campo para as necessidades sociais, que se saciadas abrem espaço para as necessidades de autoestima. Se uma destas necessidades não está saciada há a incongruência, e somente quando todas estiverem saciadas o indivíduo terá aberto espaço para a autorrealização, que consiste na felicidade.

No livro *Introdução à Psicologia do Ser* (1962), Maslow apresenta-nos uma nova teoria criada por ele com ajuda de outros psicólogos: a Psicologia Transpessoal. Trata-se de uma teoria abrangente nos aspectos de autorrealização e espiritualidade do ser humano e que abarca conteúdos de muitas escolas psicológicas. Vários psicólogos humanistas se dedicaram à investigação das emoções positivas e desenvolveram teorias e práticas bem-sucedidas que envolvem a felicidade humana, a despeito da falta de evidência empírica sólida ao tempo em que desenvolveram seus trabalhos. Dentre eles, vale destacar os pesquisadores Carl Rogers, autor da *Abordagem Centrada na Pessoa*; Viktor Frankl, com a *Logoterapia*, Fritz Perls e sua *Gestalt-Terapia*; e Alexander Lowen com a *Bioenergética*. A ênfase destas teorias humanistas está no presente, no aqui e agora, e na capacidade de mudança e de escolha. Através dos trabalhos desenvolvidos por estes pesquisadores, a idéia de considerar o aspecto espiritual do indivíduo foi crescendo na escola humanista (Maslow citado por Saldanha, 2008).

A Psicologia Transpessoal representa o reconhecimento da existência da natureza espiritual do ser humano e sua inserção numa dimensão cósmica. Entende a consciência na sua dimensão mais ampla, como consciência de unidade, e o ser humano como um ser integral: um ser biológico, psicológico, social, ecológico, cósmico e espiritual. O prefixo *trans* significa 'mais além' e 'através de'. Isto quer dizer que não se pretende na Psicologia Transpessoal uma evasão da dimensão pessoal, mas a busca da integração do transcendental ou do espiritual no nível pessoal, através de práticas que facilitam a emergência de outros níveis de consciência (Saldanha, 2008).

Vale destacar o crescimento da Psicologia Transpessoal no Brasil nos últimos anos, com as contribuições dos psicólogos Pierre Weil, Roberto Crema e Jean-Yves Leloup, com vários estudos, livros e trabalhos desenvolvidos no país. Para Weil (1995), a abertura transpessoal nos leva a uma abordagem holística da realidade, que podemos definir como sendo um enfoque global interdisciplinar.

Em seu livro *A Morte da Morte - Uma Abordagem Transpessoal*, Weil define a Psicologia Transpessoal como o estudo e aplicação dos diferentes níveis de consciência em direção à unidade fundamental do ser. O espírito holístico que atualmente domina o movimento transpessoal permite que físicos, médicos, psicólogos, mestres de yoga, líderes de escolas místicas, troquem suas experiências e aprendam uns com os outros. (Weil, 1995).

Leloup, psicólogo transpessoal idealizador do Colégio Internacional dos Terapeutas, nos apresenta em seu livro *Cuidar do Ser – Fílon e os Terapeutas do Deserto*, idéias, práticas, exercícios e meditações para conquistar estados de felicidade, baseados nos conhecimentos deixados pelos antigos essênios, povos que viveram na época de Cristo. Para ele, ser feliz e saudável é viver plenamente presente no aqui e no agora. É permitir-se vivenciar as experiências com a consciência presente simultaneamente nas sensações que percebemos no corpo físico, no campo emocional, mental e espiritual. É um viver sem fragmentação entre o pensar, o sentir e o agir, o que remete ao conceito de *Fluxo* de Csikszentmihalyi. Viver presente é estar em sintonia com o fluxo natural da Vida de modo incondicional. Quando isso não ocorre, criamos divisões e surgem os conflitos, o medo e então adoecemos e nos tornamos infelizes (Leloup, 1998).

Para Leloup (1998), nossos defeitos poderiam ser a matéria prima para a construção de estados de bem-estar e, sobretudo, de virtudes. Enganamo-nos quando identificamos nossas paixões como defeitos ou “pecados”, pois atrás de cada pecado está escondido aquilo que em essência é o ser humano. A etimologia da palavra pecado é “errar o alvo”, significando, portanto, um processo de aprendizagem. O arqueiro aprendiz erra o alvo até que a arte se instale em seus braços.

Assim, as paixões como raiva, orgulho, inveja, avareza, gula, luxúria e preguiça têm suas virtudes correspondentes que vamos aprendendo e solidificando ao longo da vida, através das vivências e experiências. Então para a raiva, há por trás a virtude da serenidade. Para o orgulho, a humildade; para a inveja, a originalidade; para a avareza, a generosidade e para a gula, o equilíbrio; já para a luxúria, a inocência. Para a preguiça, a ação. Felicidade é a arte de transformar nossos defeitos em virtudes (Leloup & Boff, 2013).

A Psicologia Hedônica foi desenvolvida por Daniel Kahneman, prêmio Nobel da Economia em 2002. Ela estuda o que torna as experiências e a vida agradáveis ou desagradáveis, preocupa-se com sentimentos de prazer e dor e com toda a gama de circunstâncias, desde o biológico até a sociedade, que ocasionam sofrimento e prazer. Em seu livro *Bem-Estar: os fundamentos da psicologia hedônica*, Kahneman reitera a teoria de Aristóteles quando relata ter observado haver pouca correlação entre riqueza e felicidade, pois à medida que uma pessoa ganha mais dinheiro, as suas expectativas e desejos também aumentam, assim o sucesso material traz felicidade de fato somente até certo nível de

riqueza, mas não traz qualquer ganho permanente em felicidade. Por exemplo, quando uma pessoa progride de um estado de absoluta pobreza e miséria até o atendimento de suas necessidades de sobrevivência, e desse nível de sobrevivência até uma vida confortável, e depois de uma vida confortável até certo grau de luxo, sua felicidade de fato aumenta. Contudo, após certo ponto, mais bens materiais não trazem mais satisfação (Kahneman, 2003).

A adaptação hedônica, segundo Kahneman (2003), representa a tendência observada nos humanos para regressar rapidamente a um nível relativamente estável de felicidade, apesar da ocorrência de importantes acontecimentos positivos ou negativos ou de mudanças de vida. Após a adaptação, o que passa a importar são os chamados fatores não materiais, tais como companheirismo, famílias harmoniosas, relacionamentos amorosos, e uma sensação de se viver uma vida significativa.

Por fim, vale ressaltar que mesmo no âmbito da ciência econômica já se cogita a reavaliação do conceito do PIB (Produto Interno Bruto) ou até sua mudança, incorporando o processo do FIB (Felicidade Interna Bruta), conceito criado em 1972 no Butão, pequeno país do Himalaia, onde o rei questionou se o Produto Interno Bruto seria o melhor índice para designar o desenvolvimento de uma nação. A FIB representa um indicador de progresso que inclui em sua abordagem aspectos sociais, culturais, ecológicos, psicológicos e espirituais; sugere um programa de mudanças sociais e econômicas, com base na premissa de que o desenvolvimento deve promover a felicidade como meta principal. Um aspecto relevante do FIB é o seu pressuposto de que a autêntica evolução da sociedade humana só se dá quando o desenvolvimento material e espiritual ocorrem lado a lado, complementado-se e reforçando-se um ao outro (Saldanha, 2008).

2. Envelhecimento

Considerando o envelhecimento como fenômeno globalizante é importante saber definir e diferenciar, o envelhecimento como processo, a velhice enquanto fase da vida e o velho ou idoso como resultado final, pois constituem um conjunto, cujos componentes estão intimamente relacionados (Freire, 2001).

Envelhecimento consiste no processo de longevidade instalado no ser humano com o passar dos anos, mas sua definição apenas não se limita a sua ordem cronológica, pois o envelhecer e a velhice se contextualiza em um caráter amplo e holístico. De acordo com a Convenção Interamericana sobre a Proteção dos Direitos Humanos, entende-se por envelhecimento ou senescência, um processo natural, gradual, universal, determinado geneticamente para os indivíduos da espécie, que se desenvolve durante o curso de vida e que implica alterações biológicas, fisiológicas, psicossociais, econômicas interpessoais e funcionais de várias consequências, as quais se associam com interações dinâmicas e permanentes entre o sujeito e seu meio, influenciando o funcionamento e o bem estar social. Esse processo tem início logo depois da maturidade sexual e acelera-se a partir da quinta década de vida, marcado pela cessação ou diminuição da possibilidade de reproduzir a espécie e por mudanças fisiológicas e morfológicas típicas (Neri, 2001).

O conceito de velhice está definido pela Organização Internacional do Trabalho (2000), como sendo a construção social da última etapa do curso de vida dos idosos, a última fase do ciclo vital e um produto da ação concorrente dos processos de desenvolvimento e envelhecimento.

Quanto ao conceito de idoso, segundo Neri (2005), idosos são indivíduos assim denominados em um dado contexto sociocultural, em virtude das diferenças que exibem em aparência, força, funcionalidade, produtividade e desempenho de papéis sociais primários em comparação com adultos não idosos. Portanto, os novos atributos e papéis sociais, intimamente relacionados com idade, gênero e classe social, são tomados como pistas para acesso a benefícios, papéis e posição social na velhice.

A Organização Mundial da Saúde-OMS define o idoso a partir da idade cronológica, portanto, idosa é aquela pessoa com 60 anos ou mais em países em desenvolvimento, e com 65 anos ou mais em países desenvolvidos. No Brasil, país em desenvolvimento, o Estatuto do Idoso, Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, definem idoso como pessoa com 60 anos ou mais.

Os especialistas no estudo do envelhecimento referem-se a três grupos de pessoas mais velhas: os idosos jovens, os idosos velhos e os idosos mais velhos. O termo idoso jovem se refere a pessoas de 65 a 74 anos, que costumam estarem ativas cheias de vida e vigorosas. Os idosos velhos estão na faixa etária de 75 a 84 anos, e os idosos mais velhos, de

85 anos ou mais, são aqueles que têm maior tendência para a fraqueza e para a enfermidade, e podem ter dificuldade para desempenhar algumas atividades da vida diária (Papalia, Olds, & Feldman, 2006).

As doenças e incapacidades dependentes da ação conjunta da genética, do comportamento e do acesso a recursos científicos, tecnológicos e sociais, podem acelerar o envelhecimento. Em contrapartida, sob condições ótimas de influência da genética, do ambiente e dos comportamentos ao longo de toda a vida, os indivíduos podem envelhecer bem, apesar de apresentar as mudanças normativas do envelhecimento, com pequenas perdas funcionais, poucas e controladas doenças crônicas e manutenção da atividade e da participação social. Esse desfecho positivo de velhice é chamado de bem-sucedida, ótima, ativa, saudável ou produtiva, denominações que encerram forte apelo ideológico por fazerem referência a um permanente ideal da humanidade: envelhecer com saúde e bem-estar (Neri, 2001).

2.1. Envelhecimento atual - aspectos cronológicos, biológicos, sociais e psicológicos

Envelhecer representa uma experiência heterogênea, uma integração entre as vivências pessoais e o contexto social e cultural em determinada época, onde estão envolvidos outros diferentes aspectos além do cronológico: biológico, psicológico e social. Estudos sobre o envelhecimento em sociedades não ocidentais tem reforçado a idéia de que se trata de um fenômeno profundamente influenciado pela cultura. Na maioria das sociedades ocidentais o significado social relacionado aos idosos pode tornar-se muito negativo, pois ao mesmo tempo em que as pessoas buscam a longevidade, desvalorizam os velhos em função da grande valorização da juventude, da beleza, da independência, do conhecimento tecnológico e habilidades de ser produtivo ou reprodutivo. A palavra *velho* traz consigo vários sentidos negativos e ainda é muito comum associar velhice à deterioração do corpo, à incapacidade, à dependência e à morte. Assim, os estereótipos negativos são atribuídos muitas vezes pelos próprios idosos, que não querem nem ficar nem parecer velhos (Neri, 2005).

Existem inúmeros termos utilizados para se referir às pessoas que já viveram mais tempo ou à fase da vida chamada de velhice. Entre os mais comuns estão: terceira idade,

melhor idade, adulto maduro, idoso, velho, meia-idade, maturidade, idade maior e idade madura O termo terceira idade teve sua origem na França, na década de 1960, utilizada para descrever a idade em que a pessoa se aposentava. A primeira idade seria a infância com a idéia de improdutividade e com possibilidade de crescimento, a segunda idade seria a vida adulta etapa produtiva. Com o aumento contínuo da esperança de vida, terceira idade passou a designar a faixa etária intermediária, entre a vida adulta e a velhice. Atualmente, tem-se a quarta idade, atribuída aos idosos longevos (Neri & Freire, 2000).

O uso de tantos termos e expressões tem por objetivo mascarar o preconceito, negando a realidade. As pessoas idosas e a sociedade em geral precisam se reeducar quanto à superação de idéias preconceituosas, pois se tornar velho é aceitar a velhice e ser orgulhoso dos muitos anos que conferem experiência, sabedoria e liberdade. A velhice é apenas uma fase da vida, como todas as outras, e não existem marcadores do seu começo e do seu fim, pois os aspectos que caracterizam este período são questões ainda controversas que provocam inúmeras discussões entre os profissionais e estudiosos da área (Gibson, 2000).

Para Neri (2005), não existe um consenso sobre o conceito de velhice porque as divisões cronológicas da vida do ser humano não correspondem sempre às etapas do processo de envelhecimento natural, ou à idade biológica. O envelhecimento biológico é definido como a diminuição progressiva da capacidade de adaptação e de sobrevivência cujo ponto final é a morte. Por outro lado, o envelhecimento social deve ser entendido como um processo de mudanças de papéis sociais, no qual são esperados dos idosos comportamentos que correspondam aos papéis determinados para eles.

A medida da idade social se relaciona com as idades psicológica e cronológica e variam de acordo com a cultura, o gênero, a classe social, o transcorrer das gerações e das condições de vida e de trabalho. As desigualdades destas condições levam a desigualdades no processo de envelhecer. Socialmente, pode-se inferir que a pessoa é definida como idosa a partir do momento em que se aposenta e deixa de ser economicamente ativa, assim a aposentadoria vem reforçar o fato de que quanto a velhice é uma experiência heterogênea e complexa, pois para algumas pessoas a aposentadoria pode significar o desengajamento da vida social e para outros ela representa o início de uma vida social prazerosa cheia de atividades e lazer (Debert, 1999).

A idade psicológica representa a soma das habilidades adaptativas dos indivíduos para se adequarem às exigências do meio. As pessoas se adaptam ao meio pelo uso de várias características psicológicas, como aprendizagem, memória, inteligência, controle emocional, etc. Em parte, o indivíduo é considerado como velho quando ele começa a ter lapsos de memória, dificuldade de aprendizado e falhas de atenção, orientação e concentração, comparativamente com suas capacidades cognitivas anteriores (Hoyer & Roodin, 2003).

A senilidade não pode ser considerada um componente normal do envelhecimento, essas perdas podem ser compensadas por ganhos em sabedoria, conhecimento e experiência. A idade psicológica pode também ser definida pelos padrões de comportamento adquiridos e mantidos ao longo da vida e tem uma influência direta na forma como as pessoas se preparam para a velhice. Saber superar as adversidades determina o nível de adaptação a mudanças e a crises próprias do processo de envelhecimento (Neri & Freire, 2000).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2005), a idade não leva ao declínio das funções intelectuais, uma vez que a idade em si não está envolvida na maior parte dos problemas que interferem nas habilidades cognitivas dos idosos. Na maioria das vezes, o declínio no funcionamento cognitivo é provocado pelo desuso fatores (falta de prática), doenças (como depressão), fatores comportamentais (como consumo de álcool e medicamentos), fatores psicológicos (por exemplo, falta de motivação, de confiança e baixas expectativas) e fatores sociais (como a solidão e o isolamento), mais do que o envelhecimento em si mesmo. Estudos atuais sugerem que os idosos podem apresentar uma imensa capacidade de se adaptar a novas situações e de pensar estratégias que sirvam como fatores protetores, apresentando assim, uma grande capacidade de resiliência, que constituem fatores indispensáveis para um envelhecimento bem-sucedido.

2.2. Envelhecimento saudável

Até metade do séc. XX o envelhecimento era entendido como contrário ao desenvolvimento, a ideia de desenvolver-se significaria ganhar (criança que se desenvolve bem é a que está crescendo, engordando) e envelhecer significaria não ganhar nada, só perder. Neste contexto, são desenvolvidas as primeiras grandes teorias de estágio sobre o

desenvolvimento psicológico e a psicologia do desenvolvimento concentrou seus estudos nas fases iniciais dos seres humanos: crianças e adolescentes, pois conhecê-los significaria aumentar os ganhos para a sociedade. Esta maneira de encarar o envelhecimento só começou a mudar em 1922 com Stanley Hall, quando publicou *Scenesence, the last half of life*, onde afirmava que há um aumento de variabilidade individual na velhice relacionando-a com a sabedoria (Neri, 2005).

Nos últimos 60 anos, com as profundas mudanças demográficas e sócio-históricas observadas na temporalização da vida humana, foram construídas as teorias psicológicas do envelhecimento mais influentes na atualidade com o objetivo de estudar os padrões de mudança comportamental associados ao avanço da idade, distinguindo aqueles que são típicos da velhice daqueles que são compartilhados por outras idades. Neste período surgiram novas tendências teóricas com foco em estudos das mudanças comportamentais que ocorrem na velhice e na compreensão dos temas do desenvolvimento ao longo dos anos mais tardios da vida com vistas à possibilidade de um envelhecimento saudável, ativo e produtivo (Baltes, 1979).

A teoria da Psicologia Analítica, criada pelo psicólogo Carl Gustav Jung(1935) foi uma das que deram início à noção de que a psicologia do desenvolvimento deveria focalizar todo o curso da vida, excedendo os limites etários dados pela tradicional concepção de estágios. A individuação é considerada o conceito central desta teoria, definiu como individuação o processo pelo qual o indivíduo chega ao autoconhecimento, e é levado a estabelecer contato com o seu inconsciente, não só com o inconsciente pessoal, mas também com o seu inconsciente coletivo. O objetivo desse processo ou sua etapa final é a chegada ao self, ao centro da personalidade. A chave nesse processo é não ignorar os sentimentos, enfrentar as angústias, os medos e as dificuldades com coragem, buscando a fonte dos problemas para superá-los. Atingir o self, não significa chegar à perfeição, mas sim ter uma visão realista de si mesmo, e o entendimento de que o progresso interior é algo a ser trabalhado durante toda a vida, pois novos desafios surgirão o tempo todo durante nossa existência. Porém uma personalidade integrada enfrentará esses desafios com muito mais coragem, discernimento, equilíbrio e serenidade. A individuação vai além em busca da realização no campo espiritual, da arte e da religião, podendo ser vivenciado como um mistério profundo, como uma manifestação de um deus interior (Jung, 2000).

A individuação nos remete a um processo através do qual as pessoas começam a pensar de maneira mais sistemática no seu eu interior após a aposentadoria e a diminuição de obrigações familiares, levando a uma compreensão mais profunda de si mesmo e dos outros, com mais sabedoria, força e coragem, e com maior capacidade de amor e prazer. Entende-se que, na meia-idade há uma tendência à individuação que vai resultar em duas tarefas básicas: abandonar a imagem da juventude e enfrentar a questão da morte, da própria finitude (Papalia, Olds, & Feldman, 2006, p. 64).

Em 1950 o neopsicanalista Erik Erikson desenvolveu a teoria de evolução psicossocial, onde divide o ciclo vital em oito estágios, do nascimento até a velhice, cada estágio ou fase tem uma questão importante a ser resolvida, considerando dois traços: um positivo e um negativo, sendo o ideal o equilíbrio entre eles. Com ele aparece o conceito de Gerotranscendência, caracterizado por uma profunda mudança de perspectiva na velhice: de uma visão materialista e racional para uma visão cósmica e transcendente, normalmente seguida de uma satisfação com a vida (Erikson & Erikson, 1998).

O significado de gerotranscendência tem na sua essência o mesmo significado do processo de individuação de Jung: a reflexão pessoal sobre o sentido da vida, com a compreensão de que a finitude faz parte integrante do viver. Para estes autores, esta seria a tarefa final do desenvolvimento de todas as pessoas, a possibilidade de se dar um verdadeiro sentido à própria existência: tornar-se um indivíduo e desenvolver o *self* (Schultz & Schultz, 2000).

2.2.1 Envelhecimento Bem-Sucedido

O americano Robert Havighurst foi um dos mais importantes psicólogos do desenvolvimento humano, realizou só ou em colaboração com autores de países diversos uma série de pesquisas sobre o que denominou o ciclo de vida. Segundo Havighurst (1953), o ciclo de vida começa com a concepção e termina com a morte, e a satisfação na velhice é entendida como sendo o aspecto interno e subjetivo da boa qualidade de vida.

Havighurst foi o primeiro a utilizar o conceito de Envelhecimento bem-sucedido em seu artigo publicado na primeira edição do periódico *The Gerontologist*, onde destaca o papel fundamental da personalidade na percepção de felicidade e satisfação de vida na

velhice. Para ele, as pessoas com diferentes valores face à vida manterão diferentes definições e perspectivas de envelhecimento bem-sucedido em idades mais avançadas. Neste sentido, o conceito de envelhecimento bem-sucedido implica uma capacidade de adaptação às perdas, de lidar com a imprevisibilidade da vida, buscar objetivos significativos para o indivíduo e escolher estilos de vida que possam contribuir para a manutenção da saúde física e mental. Portanto, com a crescente limitação imposta pela natureza biológica e com o propósito de aumentar suas potencialidades e qualidade de vida, a tarefa adaptativa do idoso consiste em selecionar metas e objetivos mais importantes, otimizar recursos e compensar perdas (Havighurst, 1961).

Como nas demais fases do desenvolvimento, as pessoas idosas estão em constante aprendizagem e possuem novas experiências e situações a conhecer. Porém, nesta fase de maturidade tardia, as tarefas vão se diferenciar daquelas relativas às demais fases por serem mais defensivas e preventivas. O ajustamento à aposentadoria e a manutenção de obrigações sociais e cívicas são propostos como tarefas para essa etapa do curso de vida. Tais aspectos vão possibilitar ao indivíduo aprender novas formas de viver, muitas vezes sendo necessário desaprender as formas antigas para ajustar-se a eventos típicos desse período e lidar melhor com as limitações encontradas, que se tornam evidentes, sobretudo nas esferas física, mental e econômica (Havighurst & Albrecht, 1953).

Outros estudiosos de diversas disciplinas que se dedicam à compreensão do processo de envelhecimento humano trazem o conceito de envelhecimento bem-sucedido associado ao conceito de envelhecimento ótimo (ligado a uma espécie de utopia ou ideal referente ao bem estar pessoal e condições sociais) diferentemente dos outros dois tipos de envelhecimento: normal (envelhecer sem doenças físicas e psicológicas) e patológico (determinado por doenças crônicas ou típicas da velhice). Existem outros termos que são utilizados como sinônimos de envelhecimento bem-sucedido: ótimo, ativo, saudável, produtivo. As pessoas podem envelhecer bem, sob condições ótimas de influência da genética, do ambiente e dos comportamentos ao longo de toda a vida, com pequenas perdas funcionais, poucas e controladas doenças crônicas e manutenção da atividade e da participação social. O envelhecimento bem-sucedido considera tanto as características individuais de quem está envelhecendo, quanto os aspectos sócio-históricos construídos na interação do sujeito com o mundo, em determinado tempo histórico (Baltes, 1979).

Rowe e Kahn (1997) apontam que a nível social o envelhecimento bem-sucedido constitui-se como um processo evolutivo, produtivo e saudável e o idoso precisa adaptar-se às mudanças implícitas no envelhecimento do organismo, nos níveis biológico e psicológico.

Baltes (1990) apresenta um padrão de estratégias para favorecer um envelhecimento bem-sucedido, onde destaca a preservação de um estilo de vida saudável para promover a redução da probabilidade de ocorrência de condições patológicas, muitas vezes, decorrentes do próprio envelhecimento. Este construto influi na manutenção de uma visão otimista da vida, como forma efetiva de compensar as perdas que vão ocorrendo, acentuando positivamente o que ainda subsiste. Assim, o envelhecimento bem-sucedido induz a implementação de estilos de vida apropriados à idade, dados os limites de flexibilidade adaptativa (plasticidade), sendo que, em consonância com este propósito, os idosos devem procurar escolher e/ou criar ambientes amigáveis para subsistirem e se manterem ativos na sociedade atual (Fonseca, 2005).

Estudos revelam que a população mais envelhecida recorre de forma intencional a estratégias de seleção-otimização-compensação, apresentando níveis mais elevados nos indicadores subjetivos de envelhecimento bem-sucedido. Deste modo, o idoso seleciona objetivos pessoais nos quais deseja continuar envolvendo-se, seja em função das metas que fixou para a sua vida, ou mediante as suas capacidades e motivações, ou ainda pelas exigências que o ambiente apresenta. Nesses objetivos pessoais selecionados, o idoso procura otimizar as suas capacidades, colocando em ação as mais importantes, sob o ponto de vista adaptativo, permitindo, manter a congruência entre os seus objetivos, interesses e desejos, bem como as suas relações sociais e concretas que realiza (Baltes, 1997).

Segundo Fonseca (2016), numa perspectiva contemporânea, intimamente ligada ao conceito de envelhecimento bem-sucedido está o conceito de qualidade de vida.

Existem quatro dimensões da qualidade de vida: competência comportamental, condições ambientais, qualidade de vida percebida e bem-estar subjetivo (Lawton apud Neri 2000).

A competência comportamental diz respeito ao funcionamento físico, cognitivo, emocional e social do indivíduo, que devem ser avaliados em função de dependência e independência dos idosos (Neri & Debert, 1991).

Entende-se por condições ambientais, as oportunidades que o ambiente oferece para permitir a adaptação biológica e psicológica do indivíduo, proporcionando-lhe um ambiente físico adequado, confortável e agradável. Aqui se incluem as condições necessárias para realização de atividades prazerosas. A qualidade de vida percebida se refere à avaliação que o indivíduo faz de si mesmo, em relação ao seu aspeto físico e psicológico; trata-se de uma autoavaliação através de critérios objetivos e cognitivos. A quarta e última dimensão da qualidade de vida é o bem-estar subjetivo (BES), tema aprofundado no item 1.2.2 deste trabalho. Trata-se de um indicador relevante do nível de adaptação do estágio do desenvolvimento da velhice com relação ao processo de envelhecimento bem-sucedido. Assim, o bem-estar subjetivo consiste na capacidade de avaliação de si mesmo, positiva ou negativa das três áreas mencionadas anteriormente (Guedea, 2005).

Considerando que o envelhecimento com qualidade de vida está associado a sentir-se bem com a vida atual e a ter expectativas positivas em relação ao futuro, torna-se importante relacionar sentido da vida com bem-estar subjetivo na velhice,. Pesquisas tem comprovado que muitos idosos, mesmo com saúde fragilizada e/ou vivendo em condições adversas, conseguem se avaliar como possuindo uma qualidade de vida boa, talvez porque tenha entendido a mudança de um sentido de vida materialista para um sentido transcendental, uma compreensão de finitude, de buscar a finitude além do universo e do tempo (Frankl, 1973).

Neste contexto, a busca do sentido da vida é a principal força motivadora do ser humano. Porém, em um mundo com avanços tecnológicos e científicos acelerados e com uma violência crescente, os valores e as relações pessoais têm mudado rapidamente, tudo está se tornando descartável, muitas vezes até as pessoas. Isto acarreta uma sensação de vazio, de necessidade de encontrar sentido para a existência, e o indivíduo tenta buscar caminhos para suprir este vazio. Para os indivíduos idosos esta busca é ainda mais acentuada, pois a sensação de finitude da vida está muito presente (Freire & Resende, 2001).

A questão do sentido da vida nos remete tanto à Havighurst, onde o termo envelhecimento bem-sucedido é associada à satisfação de vida na velhice, como também às noções de gerotranscendência de Erikson e de individuação de Jung, pois ambos consistem na descoberta do sentido da existência mais profundo da vida e da morte.

3 Envelhecimento populacional

É importante distinguir o envelhecimento populacional do envelhecimento individual. Este é um processo irreversível, natural e individual, já o primeiro é um processo que envolve a participação de todos. A humanidade sempre buscou a longevidade desde as sociedades mais primitivas, os antigos gregos, por exemplo, valorizava a juventude, o vigor físico e demonstravam respeito pelos idosos. Ao escrever a República, Platão (sec. IV a.C.) mostra-nos passagens onde Sócrates faz referências ao envelhecimento, como a idéia de que para os seres humanos prudentes e bem preparados, a velhice não constitui peso algum. Platão afirmava que a velhice faz surgir nos seres humanos um imenso sentimento de paz e de libertação. Já aos 80 anos, quando escreveu Leis, enfatizou as obrigações dos filhos para com os pais idosos (Platão, 1985).

A percepção de Aristóteles (sec. IV a.C.) acerca da velhice era bem diferente da de Platão. Na verdade, sua visão de ser idoso era deprimente: ele os considerava reticentes, hesitantes, lentos, de mau caráter; dizia ainda que os idosos só imaginam o mal, são cheios de desconfiança e que essas características são conseqüências da experiência de vida que os humilhou, sendo carentes de generosidade, vivendo mais de recordações do que de esperanças e desprezando a opinião alheia. Na Ética, onde se concentram seus escritos mais famosos, Aristóteles ensina que o ser humano progride somente até os 50 anos. Essa concepção distorcida de velhice fazia-o ver os idosos como pessoas diminuídas, indignas de confiança e por isso precisavam ser afastadas do poder, não devendo exercer cargos de importância política (Aristóteles apud Crescenzo, 1988).

Na opinião de Sêneca (1982) para ter tranqüilidade é necessário aceitar o processo de envelhecimento e tirar o melhor proveito dessa fase de vida, que poucos seres humanos têm o prazer de galgar. Na Roma, antiga o respeito ao idoso era demonstrado através do nome dado à instituição mais importante de poder: *senado* tem seu nome derivado da palavra latina *senex* que significa idoso (Leme, 1996).

Ao longo da história da civilização, a preocupação maior com os idosos era atribuída à área médica, no combate às doenças e à promoção de saúde, com foco no aspecto físico. A

velhice era mais definida pelas doenças do que pela continuidade das boas condições de saúde, pois a grande maioria das pessoas não chegava a envelhecer ou tinha uma velhice curta e cercada de doenças, incapacidade e inatividade, sendo raras as pessoas que viviam bem e longamente. Foi a partir do séc. XX, quando as doenças foram sendo conhecidas e controladas e as condições de moradia, trabalho, saneamento básico, educação e convívio social foram melhorando, que passou a haver um aumento contínuo da população de idosos (Leme, 1996).

3.1 Envelhecimento mundial

Hoje o envelhecimento da humanidade é uma realidade em todos os continentes, o mundo está no centro de uma transição do processo demográfico, única e irreversível, que irá resultar em populações mais velhas em todos os países. Tal fato se deve tanto à redução na taxa de mortalidade precoce, como principalmente à redução na taxa de natalidade (Berquó, 1999).

O crescimento da população de idosos, em números absolutos e relativos, é um fenômeno mundial e está ocorrendo a um nível sem precedentes. Em 1950, eram cerca de 204 milhões de idosos no mundo e, já em 1998, quase cinco décadas depois, este contingente alcançava 579 milhões de pessoas, um crescimento de quase 8 milhões de pessoas idosas por ano. As projeções indicam que, em 2050, a população idosa será de 1.900 milhões e representará 21,5% do planeta, pouco mais que um quinto da população mundial. Em 2020 teremos pela primeira vez na história o número de pessoas com mais de 60 anos maior que o de crianças até cinco anos, o que faz com que a população mundial esteja envelhecendo rapidamente (Organização Mundial de Saúde-OMS).

Atualmente, chegar aos 80, 90 ou 100 anos não é mais uma utopia, o seguimento dos idosos com mais de 80 anos tem crescido a um ritmo relativamente maior do que o da população com mais de 60 anos, e deve quadruplicar para quase 400 milhões até 2050. O envelhecimento é também uma questão de sexo, uma vez que considerando a população idosa como um todo, observa-se que 55% são mulheres e as projeções para 2020 continuam apresentando um número de mulheres idosas maior que o de homens idosos (IBGE, 2008).

Segundo a Organização das Nações Unidas - ONU(2007), além da transição demográfica houve a transição epidemiológica, caracterizada pela prevalência de doenças crônico-degenerativas no lugar das doenças infecciosas, como causas de morbimortalidade. Com isso, viver mais pode também significar o confronto com incapacidades, dependência, necessidade de cuidados prolongados, maior número de instituições de longa permanência, perda de papéis sociais, isolamento, solidão, depressão e falta de um sentido para a própria vida. Portanto, um grande desafio que a longevidade impõe é o de conseguir uma sobrevida maior com melhor qualidade de vida.

Nos países desenvolvidos, onde o crescimento da população idosa começou mais cedo do que nos países em desenvolvimento, as sociedades começaram a se organizar e se planejar para atender aos novos desafios desencadeados pelo grande contingente de idosos. Ali, o processo de envelhecimento tem tido prioridade, uma vez que essas mudanças demográfica e epidemiológica devem orientar novas prioridades de políticas públicas e programas em todos os níveis (Leme, 1996).

Segundo a Organização Mundial de Saúde, o problema não se restringe aos países ricos, pois atualmente os países com renda baixa e média são os que passam pelos processos de envelhecimento mais rápidos. A acelerada mudança demográfica que vem ocorrendo nos países em desenvolvimento demanda urgência nas prioridades de políticas públicas para a população idosa (OMS, 2015).

3.2 Envelhecimento no Brasil

O Brasil, até as décadas de 1940 e 1950, apresentava um padrão demográfico relativamente estável, porém após a década de 1960 ocorreu uma transformação com reduções na taxa de crescimento populacional e alterações na estrutura etária, o que implicou no crescimento mais lento do número de crianças e adolescentes, paralelamente ao aumento da população em idade ativa e da população idosa. De acordo com os resultados das projeções divulgadas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística- IBGE (2010), o segmento populacional que mais aumenta na população brasileira é o de idosos, com taxas de crescimento de mais de 4% ao ano no período de 2012 a 2022.

Assim, o idoso ocupa cada vez mais um papel de destaque na sociedade brasileira. Em 2000, o grupo de 60 anos ou mais de idade representava um contingente de 14,2 milhões de pessoas e estima-se que este número duplicará em 2020, crescendo para 29,3 milhões de pessoas, e alcançará os 66,5 milhões de pessoas em 2050. Tais transformações começam a afetar a forma das futuras pirâmides etárias, com diminuições contínuas de contingentes na sua base e aumentos sucessivos nas idades posteriores, até atingir, em um futuro não muito distante, a forma de uma estrutura piramidal estável, em que praticamente todos os grupos etários convergirão para valores similares (Simões, 2016).

De acordo com as projeções do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística-IBGE (2010), em 2020, estima-se 21,2 idosos para cada 100 pessoas em idade ativa, relação esta que poderá elevar-se para 51,9 em 2050, em uma tendência oposta à seguida pelas crianças e adolescentes de 0 a 14 anos de idade. Na fase inicial da transição da fecundidade em 1970, o índice era de apenas 12,1 idosos para cada 100 crianças e adolescentes de 0 a 14 anos de idade, passou para 39,3 em 2010 e, em 2020 e 2050, as estimativas projetam, respectivamente, de 66,1 e 208,7 idosos para cada 100 crianças.

Levando em consideração os resultados das projeções calculadas pelo IBGE, o fato é que, enquanto o número de pessoas idosas passará, entre 2010 e 2050, de 19,6 milhões para 66,6 milhões, o que representa um aumento de 239%, o grupo de 0 a 14 anos de idade se reduzirá de 49,9 milhões para 31,8 milhões, configurando um decréscimo de 36,2%. Como consequência dos distintos comportamentos seguidos pelos dois grupos etários extremos, percebe-se um aumento constante do índice de envelhecimento da população brasileira (Simões, 2016).

O Brasil já não é mais um país de jovens, ele está passando por um processo de envelhecimento que deverá durar 30 anos, o que fará com o que país deixe de ser majoritariamente jovem para se tornar uma nação madura em 2040. Alguns estudos revelam que o Brasil terá projeções que colocam o país como sexto lugar mundial em número de idosos em 2050 (IBGE, 2010).

O processo de envelhecimento populacional no Brasil tem alterado a vida dos indivíduos, as estruturas familiares, a demanda por políticas públicas e a distribuição de recursos na sociedade. O país já começa a enfrentar algumas das questões que atualmente afetam os países da Europa e é importante examinar os problemas e soluções que

porventura tenham sido lá encontrados no que diz respeito a como lidar com os impactos do envelhecimento e do declínio populacional na estrutura das sociedades (Neri, 2005).

Cabe à sociedade adquirir consciência sobre o real significado destas novas realidades demográficas e seus desdobramentos, pois as mudanças na pirâmide populacional geram consequências negativas, tendo em vista os vários desafios para o sistema público de saúde em decorrência de doenças próprias da idade. A implantação de novas políticas e mudanças de cultura e educação direcionadas à valorização dos idosos são vitais, sendo pré-condições para a tomada de decisões em várias áreas importantes, como a saúde e a infraestrutura urbana. Na área da infraestrutura urbana, cabe planejar a adequação do espaço urbano e das moradias a esses novos contingentes, cuja tendência na estrutura populacional é crescente (Simões, 2016).

Na área da saúde, destacam-se ações relacionadas à ampliação e melhoria no atendimento; preparação de quadros técnicos e profissionais nos campos da Geriatria, Gerontologia, Fisioterapia e Terapia Ocupacional; e manutenção da convivência por meio do lazer e do incentivo à continuidade do trabalho (Simões, 2016). No Brasil, o interesse na Geriatria iniciou-se em 1961 com a criação da Sociedade Brasileira de Geriatria, posteriormente designada Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG). Na década de 1980 surgem os serviços de saúde com a sistematização do atendimento ao idoso, oferecendo também atividades voltadas à promoção da saúde. O fato da Geriatria ter surgido antes da Gerontologia tendeu a rotular de doença os problemas vivenciados pelos idosos, atribuindo-lhes causas biológicas e/ou psicológicas individuais, subestimando as dimensões social e política da questão da velhice, homogeneizando-a por determinados estereótipos (Leme, 1996).

É importante ressaltar que a responsabilidade pelo bem-estar ou pela qualidade ruim na velhice, é em parte do indivíduo e em parte do Estado. Mas muitas vezes, num país com dificuldades financeiras e diferenças sociais como o Brasil, o Estado não assume a assistência ao idoso como deveria apesar dos dados demográficos apontarem para uma necessidade urgente da inclusão e melhoria da qualidade de vida desta população no Brasil (Neri, 2000).

3.3 Envelhecimento na cidade de Brasília

Brasília é a capital da República Federativa do Brasil e do Distrito Federal brasileiro e fica situada na Região Centro-Oeste do país; a cidade foi construída em três anos e meio, tendo sido inaugurada em 21 de abril de 1960 pelo presidente Juscelino Kubitschek. No mundo inteiro, é a única cidade construída no Século XX classificada como Patrimônio Cultural da Humanidade pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Tecnologia-UNESCO. O reconhecimento de seu valor patrimonial fundamentou-se no trabalho do plano urbanístico do arquiteto Lúcio Costa, responsável pelo projeto do Plano Piloto, área central da nova capital, cujo projeto urbanístico partiu do traçado de dois eixos cruzando em ângulo reto como o sinal da cruz (Vasconcelos, 1978).

O arquiteto Oscar Niemeyer foi o autor dos principais projetos arquitetônicos da cidade, e juntamente com Lúcio Costa construiu em curto espaço de tempo, os prédios públicos e grande parte dos residenciais. A arquitetura, a concepção urbanística, a importância política, econômica e social, oriunda das decisões tomadas pelos Três Poderes, deram a cidade atividades econômicas características à sua função administrativa. Além disso, a cidade de Brasília tem uma grande vocação mística que se iniciou quando foi incorporado à sua história o sonho profético de Dom Bosco, sacerdote católico italiano que em 1883 teve a visão da cidade que seria a terra prometida e de uma riqueza inconcebível.

Tal fato acabou sendo interpretado como uma premonição do local em que deveria ser construída a nova capital do Brasil. Deste modo, a nova capital abriu a chance de uma vida melhor e trabalhadores vieram de todos os pontos do país para sua construção e a partir de sua inauguração iniciou-se a transferência dos principais órgãos da Administração Federal do Rio de Janeiro, antiga capital do país. A cidade foi constituída com a miscigenação de brasileiros de todas as regiões do país e a diversidade de costumes de seus habitantes vem contribuindo para a definição da identidade cultural de Brasília (Vasconcelos, 1978).

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2010), Brasília cresceu muito ao longo de seus 58 anos de vida e a cidade que foi projetada para comportar no máximo 600 mil habitantes já tinha uma população estimada em 3.039.444 em 2017. Isto corresponde a 1,47% da população total do país, estimada em 206.804.741 habitantes, com

isso Brasília se tornou uma metrópole e atualmente Brasília é a terceira maior capital do Brasil.

De acordo com o relatório da Codeplan(2011): *Perfil dos Idosos no Distrito Federal segundo as Regiões Administrativas*, cujos dados foram coletados através da Pesquisa Distrital por Amostra de Domicílios, a população idosa no Distrito Federal somava pouco mais de 326 mil pessoas, o equivalente a 12,8% da população total de mais de dois milhões e meio a época. Do total, as mulheres correspondiam a 56,0% e os homens a 44,0%, denotando que, em média, as mulheres alcançam em Brasília, maior tempo de vida que os homens. Essa proporção é superior à verificada para o conjunto da população (52,5% e 47,5%). A tendência das mulheres sobreviverem aos homens, exibindo uma mortalidade menor que a masculina, ocorre em todo o mundo como visto anteriormente. De acordo com o censo de 2010, as mulheres chegam a viver 79,6 anos em Brasília, sendo a maior taxa no país.

Em 2011, a grande maioria (62,3%) dos idosos do Distrito Federal eram casados; os viúvos eram 22,1% e os separados e divorciados somavam 8,2%, enquanto os solteiros eram 7,3%. Quando se analisa o gênero, do total de homens idosos, 83,4% eram casados; 3,8% solteiros; 4,8% separados/divorciados e 7,9% viúvos. Já entre as mulheres idosas, 45,7% eram casadas; 10,1% solteiras; 11,0% separadas/divorciadas e 33,3%, viúvas, superando em 5,3 vezes o número de viúvos, consequência da maior expectativa de vida das mulheres em relação à dos homens. Os maiores contingentes dos idosos residiam na área central da cidade: bairro do Plano Piloto, totalizando pouco mais de 45 mil idosos, o que corresponde a cerca de 14,0% da população idosa do DF. Deve-se registrar, entretanto, que o Plano Piloto responde por apenas 8,2% da população do DF (Codeplan,2011).

A faixa etária que concentra a maior quantidade de idosos no Distrito Federal é a de 60 a 64 anos, com 31,9% do total, seguida da faixa de 65 a 69 anos, com 24,4% e de 70 a 74 anos, com 19,4%. A faixa de idosos entre 75 e 79 anos compreende 12,0% do total e a de 80 anos e mais, soma 12,2%. Como Brasília tem menos de 60 anos de existência, os idosos naturais do DF são muito poucos, resumem-se àqueles que residiam na área geográfica onde a cidade foi construída, e em 2011 eram apenas 0,3% do total, sendo que 99,7% eram oriundos dos 26 estados e do exterior (Codeplan,2011).

Com uma área total de 5.789,16 quilômetros quadrados. Brasília é a cidade com uma das maiores rendas *per capita* do Brasil e tem um dos melhores Índices de Desenvolvimento Humano (IDH) do País e o Distrito Federal (DF) é o que proporciona melhores condições de vida aos idosos. Pode-se constatar que os idosos, além de representarem uma participação na população total acima da média nacional, apresentam uma grande participação na renda local (Simões, 2016).

Capítulo II – Metodologia

1. Desenho de investigação.

Considerando que a felicidade não representa um conceito empiricamente delimitável se tratando de um tema essencialmente subjetivo, o presente estudo segue um método de abordagem de investigação qualitativa para concretizar os seus objetivos. Este método não utiliza a estatística como base para o processo de análise de um fenômeno, nem tem por objetivo medir unidades e categorias. Nele, as participantes falam sobre os aspectos das experiências de vida e como percebem, assim o enfoque permite compreender as narrativas, através de registros autobiográficos e as perspectivas individuais das entrevistadas, preservando a riqueza e complexidade dos dados coletados.

A metodologia qualitativa é também holística, o que permite uma visão geral em torno do construto felicidade, construída a partir das entrevistas das mulheres idosas de Brasília (Creswell, 2003).

Neste sentido, com o intuito de analisar as várias características presentes nas narrativas, foi utilizada a técnica da entrevista-narrativa, onde serão trabalhadas as representações de acontecimentos de vida das entrevistadas, incluindo suas idéias, ações, percepções, emoções e motivações. As entrevistas foram presenciais e feitas por meio de um roteiro de entrevista ou guião, de natureza biográfica e aberta. Deste modo, as participantes tiveram oportunidade de falar livremente sobre o aspecto da felicidade em sua trajetória de vida, fato que permitiu à entrevistadora se aprofundar em determinados pontos e categorias através de uma análise de conteúdo das narrativas.

Consciente da diferença existente entre o que se diz, o que se pensa e o que se faz, as representações das idosas acerca da felicidade será analisada com base em leituras e teorias coerentes. Neste capítulo são apresentados os objetivos e as questões centrais que orientam a investigação, o processo de amostragem dos participantes, os procedimentos e os instrumentos de coleta de dados, e por último, os procedimentos de tratamento e análise de resultados.

2. Objetivos e Questões de Investigação

O objetivo geral deste estudo é conhecer quais as percepções de felicidade das mulheres idosas que vivem em Brasília desde a fundação da cidade em 1960. Foram estabelecidos, ainda, três objetivos específicos, listados a seguir:

- i. Compreender quais as representações de felicidade das primeiras mulheres residentes em Brasília ao longo da sua trajetória de vida;
- ii. Conhecer aspectos que caracterizam a felicidade das mulheres idosas pioneiras no contexto atual de Brasília;
- iii. Identificar os fatores subjetivos que as idosas percebem como determinantes para a felicidade.

Para efetivar e clarificar este estudo, foram considerados o objetivo geral e os objetivos específicos para formular a questão central (QC) de partida da investigação e outras três subquestões:

QC. (QC) Quais as percepções de felicidade das mulheres idosas pioneiras da cidade de Brasília?

SQ1. Quais as representações de felicidade das mulheres pioneiras ao longo de sua trajetória de vida, da infância à juventude em Brasília?

SQ2. Quais aspectos característicos que contribuem para a promoção da felicidade das mulheres idosas pioneiras que vivem em Brasília?

SQ3. Quais fatores são determinantes para a felicidade do indivíduo na perspectiva da mulher idosa?

Com o propósito de responder a estas questões e atingir os objetivos propostos, será extraído das entrevistas aquilo que descreve de forma marcante as vivências felizes e as trajetórias de vida das idosas pioneiras de Brasília. Para isso, serão explorados acontecimentos da vida das participantes para obter algumas respostas, tais como: infância, adolescência, juventude, casamento, mudança para Brasília, família, amizades, trabalho, moradia, rotina, aposentadoria, perdas, processo de envelhecimento e vivências específicas na cidade de Brasília. O resultado que se pretende obter nesta pesquisa não é definir felicidade nem elaborar um ideal-tipo idosa feliz ou generalizar alguma teoria, pois a felicidade é construída através das relações dos indivíduos, nas suas ações e projetos, bem como nas suas trajetórias sociais. Neste sentido, a concepção de felicidade parece estar ligada à vivência cotidiana, com seu conjunto de memórias e expectativas que podem tornar nossas idealizações e percepções singulares.

3. Amostra/Participantes

O ponto de partida de uma pesquisa começa por delinear a população a ser estudada e a amostra que vai representar determinadas características desta população definida. A amostra de participantes utilizada nesta pesquisa foi intencional por conveniência e não aleatória, ou seja, as pessoas que participaram desta pesquisa foram escolhidas, no sentido de fazer uma aproximação às representações da felicidade das mulheres idosas pioneiras de Brasília. Assim, no processo de amostragem deste trabalho, foram estabelecidos os seguintes critérios:

Optou-se por restringir os participantes ao gênero feminino, pois neste estudo pretende-se aprofundar o conhecimento sobre a vida da primeira geração de mulheres idosas de Brasília, mulheres chamadas carinhosamente de pioneiras;

Quanto à faixa etária, foi estabelecido que seriam entrevistadas mulheres que haviam chegado adultas em Brasília na época de sua fundação, ou seja, hoje estas mulheres estão com mais de 75 anos;

Foi delimitado o local de moradia da participante, esta deve ser moradora do Plano Piloto, área mais antiga da região central da cidade, bairro considerado de classe social média a média alta.

Além disso, considerando as maiores dificuldades da velhice quando associadas a diferentes problemas vivenciados, como a doença, dificuldades financeiras ou múltiplas formas de perdas de autonomia, foi escolhido um grupo de idosas onde essas variáveis não estejam presentes; isto é, pretende-se com esse trabalho, compreender como as idosas pioneiras de Brasília: independentes, autônomas, estáveis financeiramente, que partilham de uma vida confortável com contextos e estrato sociocultural e econômicos semelhantes e que apresentam condições mentais de serem entrevistadas, percebem a felicidade.

A segmentação do grupo de participantes, apresentando diversas características uniformes partilhadas por todas, foi estabelecida no presente trabalho, para que haja uma discussão mais enriquecida com ênfase nas categorias de aspectos subjetivos, uma vez que a felicidade envolve aspectos objetivos e subjetivos e seus determinantes variam de indivíduo para indivíduo, inclusive entre grupos específicos de idade. Segundo Neri (2005), envelhecer representa uma experiência heterogênea, uma integração entre as vivências pessoais e o contexto social e cultural em determinada época, onde estão envolvidos outros diferentes aspectos além do cronológico: biológico, psicológico e social, assim os idosos diferem entre si, em virtude de seus valores e história de vida.

Neste contexto, foram entrevistadas dez participantes para recolher maiores informações sobre o tema em questão, tendo sido caracterizadas, a princípio, de acordo com as seguintes variáveis: idade, local de nascimento, estado civil, nível escolar, profissão, presença de filhos e netos, e fonte de renda. As tabelas 1 e 2 apresentam os dados das participantes.

Tabela 1

Caracterização dos participantes

	Idade	Local de Nascimento	Estado civil	Nível escolar	Profissão	Filhos/Netos/Bisnetos	Fonte de renda
P1	80	Rio Grande do Sul	Divorciada	Superior <i>Pedagogia</i>	Professor	2/3/0	Aposentadoria / renda
P2	82	Marrocos	Divorciada	Médio	Do lar	3/5/0	Renda
P3	86	São Paulo	Viúva	Médio	Do lar	4/9/1	Pensão marido/renda
P4	80	Sergipe	Viúva	Fundamental	Do lar	2/5/0	Pensão marido/renda
P5	78	Bahia	Divorciada	Superior <i>Pedagogia</i>	Professor/ser v. publica	2/1/1	Duas Aposentadorias

P6	84	Piauí	Viúva	Médio	Do lar	5/15/10	Pensão marido
P7	92	Pará	Viúva	Fundamental	Do lar	3/7/6	Pensão marido
P8	80	Ceará	Casada	Médio	Do lar	3/3/0	Renda marido
P9	90	Rio de Janeiro	Viúva	Médio	Do lar	3/2/3	Pensão marido
P10	78	Rio de Janeiro	Casada	Médio	Servidora pública	2/4/0	Aposentadoria / renda

Tabela 2

Caracterização sócio-demográfica

Variável	Categoria	Número	%
Idade	60-74	0	0
	75-86	7	70
	86-95	3	30
Nível de escolaridade	Ensino Fundamental	4	40
	Ensino Médio	4	40
	Ensino Superior	2	20
Estado Civil	Solteira	0	0
	Casada	2	20
	Viúva	5	50
	Divorciada	3	30
Profissão	Do lar	7	70
	Professora aposentada	2	20
	Servidora pública aposentada	1	10
Renda financeira	Aposentadoria própria	3	30
	Pensão marido falecido	6	60
	Renda do marido	1	10

O grupo estudado contou com dez participantes, mulheres idosas pioneiras de Brasília, com idades compreendidas entre 78 e 92 anos, e a idade média é de 84 anos, sendo que sete (70 %) estão na faixa etária entre 75 e 85 anos e são consideradas idosas velhas, e três (30%) já são consideradas idosas muito velhas com idade acima de 85 anos. De acordo com especialistas, as idosas mais velhas (de 85 anos ou mais), são aqueles idosos que têm maior tendência para a fraqueza e a enfermidade, e podem ter dificuldade para desempenhar algumas atividades da vida diária (Papalia, Olds e Feldman, 2006).

Em 2011, do total de idosos na cidade, as mulheres correspondiam a 56,0% e os homens a 44,0%, denotando que, em média, as mulheres alcançam em Brasília, maior tempo de vida que os homens, sendo que, de acordo com o censo de 2010, as mulheres chegam a viver 79,6 anos em Brasília, maior taxa no país. A faixa etária que concentra a maior quantidade de idosos no Distrito Federal é a de 60 a 64 anos, com 31,9% do total, a faixa de idosos entre 75 e 79 anos compreende 12,0% do total e a de 80 anos e mais, soma 12,2%. Como Brasília tem menos de 60 anos de existência, os idosos naturais do DF são muito poucos, resumem-se àqueles que residiam na área geográfica onde a cidade foi construída (CODEPLAN,2011).

Do total, são nove (90%) participantes brasileiras e uma estrangeira, nascida em Marrocos. Com relação a naturalidade das brasileiras, elas nasceram em diferentes regiões do Brasil, quatro (40%) nasceram na região Nordeste (Sergipe, Bahia, Piauí e Ceará), três (30%) são da região Sudeste (duas do Rio de Janeiro e uma de São Paulo), uma da região Norte (Pará) e outra da região Sul (Rio Grande do Sul).

Com relação ao estado civil, todas as participantes foram casadas, atualmente a metade das participantes é viúva (50%), duas são casadas (20%) e três (30%) são divorciadas há muitos anos, vale destacar que não há nenhuma participante solteira. De acordo com a CODEPLAN (2011), em 2011, a maioria das mulheres idosas de Brasília (45,7%) eram casadas; 10,1% solteiras; 11,0% separadas/divorciadas e 33,3%, viúvas, superando em 5,3 vezes o número de viúvos, consequência da maior expectativa de vida das mulheres em relação à dos homens.

No que diz respeito ao nível de escolaridade, apenas duas (20%) tem nível superior, duas (20%) tem nível fundamental e seis (60%) tem nível médio. Relativamente à profissão duas (20%), são professoras aposentadas, sendo as únicas que têm nível superior, dentre as três, uma participante (10%) é auditora servidora pública aposentada e as outras sete (70%) participantes se consideram trabalhadoras do lar. Porém dentre estas últimas, há uma (10%) professora que deixou a profissão para cuidar dos filhos, uma (10%) que exerceu a profissão de esteticista e comerciante autônoma por muitos anos, quando era mais nova e por último, há outras três (30%) que trabalharam quando eram jovens e pararam quando se casaram, ou seja, apenas duas (20%) participantes nunca trabalharam fora e três (30%) trabalharam até a aposentadoria.

Quanto à fonte de renda das participantes, uma (10%) tem duas aposentadorias e outras duas aposentadas (20%) têm a aposentadoria somada a outras rendas, cinco (50%) vivem da pensão do marido falecido, sendo que destas cinco, duas também tem outras fontes de renda além da pensão. Uma (10%) participante não tem renda própria e vive da remuneração do marido, e por último, tem outra (10%) participante que vive de rendas e dos seus investimentos.

Todas as participantes tiveram filhos, variando entre dois e cinco filhos, sendo que uma participante perdeu uma filha recentemente. Sete participantes (70%) se mudaram nos primeiros anos da cidade já acompanhadas de filhos, além do marido. Outro fato importante é que todas elas tiveram filhos e netos nascidos em Brasília e quatro participantes são bisavós e têm bisnetos nascidos na cidade, assim pode-se constatar que as entrevistadas criaram raízes em Brasília. A seguir, a Tabela 3 apresenta informações sobre o tipo de moradia da participante, o tempo que reside no mesmo imóvel e os agregados familiares, funcionários e/ou prestadores de serviços que moram ou trabalham na residência.

Tabela 3

Moradia e presença de agregados: familiares, funcionários e prestadores de serviço

	Tipo de Moradia	Tempo que vive no imóvel	Agregados na residência		
			Familiar	Funcionários	Outros funcionários
P1	Apto.	20 anos	Neto	Não tem	faxineira
P2	Apto.	20 anos	Neto	Empregada que dorme na casa	motorista
P3	Casa.	30 anos	Sozinha, filhos se revezam e dormem com ela toda noite	Empregada que dorme na casa	jardineiro
P4	Apto.	20 anos	sozinha	Não tem	Faxineira
P5	Apto.	54 anos	Filho e neto	Não tem	Diarista
P6	Apto.	54 anos	sozinha	Cuidadoras se revezam	Diarista e motorista
P7	Apto	5 anos	sozinha	Cuidadoras se revezam	Faxineira
P8	Casa	12 anos	marido	Empregada que dorme na casa	Jardineiro
P9	Casa	46 anos	Sozinha	Cuidadoras se revezam	diarista
P10	Apto.	20 anos	marido	Empregada que dorme na casa	Não tem

No que concerne à moradia, todas moram no Plano Piloto, sendo que a maioria (sete, 70%) mora em apartamentos e três (30%) moram em casas. Duas participantes (20%) moram no mesmo apartamento desde que chegaram a Brasília há 54 anos, e duas (20%) moram no imóvel atual há menos de 20 anos, uma delas se mudou de sua casa onde viveu por 55 anos para morar em um apartamento perto da filha e a outra construiu junto com o marido, uma nova casa em um condomínio, pois antes morava em uma casa muito grande que dava muito trabalho para manutenção. A média do tempo que vivem no mesmo imóvel é de 28 anos.

Em 2011, a maioria dos idosos de Brasília residiam na área central da cidade: bairro do Plano Piloto, totalizando pouco mais de 45 mil idosos, o que corresponde a cerca de 14,0% da população idosa do DF. Deve-se registrar, entretanto, que o Plano Piloto responde por apenas 8,2% da população do DF (CODEPLAN, 2011).

Com relação aos agregados presentes nas residências das entrevistadas, a metade (50%) tem um familiar morando com elas, sendo que apenas duas (20%) se encontram casadas e moram com o marido e ambas têm empregada que pernoita na casa, uma delas conta ainda com um jardineiro. As outras três participantes (30%) participantes que tem familiar em casa são divorciadas e duas (20%) têm um neto morando na casa, destas uma tem empregada que pernoita na casa e um motorista e a outra tem apenas uma faxineira, a quinta participante (10%), além do neto tem também um filho morando com ela, e tem uma diarista durante os dias de semana.

Quanto às outras entrevistadas, uma ficou viúva recentemente e os filhos se revezam para dormir com ela e durante o dia tem dois funcionários, uma empregada que pernoita e um jardineiro; as outras quatro viúvas têm funcionários durante o dia e noite que se revezam, sendo que uma delas tem ainda uma motorista e uma diarista, e apenas uma entrevistada mora e dorme sozinha, sem nenhuma companhia a noite, tendo apenas uma faxineira uma vez por semana.

Pode-se constatar que, apesar de que a maioria das participantes ter demonstrado autonomia e independência, elas contam com o apoio e suporte de funcionários e prestadores de serviço no dia a dia.

A Tabela 4 apresenta as participantes e a mudança para Brasília, com informações sobre a vinda delas para Brasília: ano de chegada a Brasília, qual idade que tinham de onde vieram e com quem vieram para a nova capital do país.

Tabela 4

As participantes e a mudança para Brasília

	Ano de chegada a Brasília	Idade que tinha	Origem	Com quem veio
P1	1965	26	Rio de Janeiro	Marido e 1 Filho
P2	1962	26	Marrocos	Marido e 1 filha
P3	1958	25	São Paulo	Marido
P4	1960	23	Rio de Janeiro	Marido,mãe,filho
P5	1964	22	Bahia	Marido
P6	1964	30	Rio de Janeiro	Marido e 4 filhos
P7	1958	33	Rio de Janeiro	Marido e filho
P8	1962	23	Rio de Janeiro	Marido e filho
P9	1962	34	Rio de Janeiro	Marido e 3 filhos
P10	1958	18	Rio de Janeiro	Sozinha, morou com a irmã no início

Todas as participantes eram jovens adultas quando vieram para Brasília, tinham entre 18 e 34 anos e a média de idade foi de 26 anos. Com relação ao ano da mudança para Brasília, elas chegaram entre 1958 e 1965, sendo que quatro (40%) chegaram entre 1958 e 1960, período anterior a inauguração da cidade em 1960, destas, uma veio solteira em busca de emprego, e as outras três vieram acompanhando os maridos, sendo que destas, uma veio em função da transferência do trabalho do marido, e as outras duas vieram em função dos maridos terem sido convidados para trabalhar na construção da cidade, através da empresa Novacap (Nova Capital) criada para administrar a construção de Brasília.

As outras seis (60%) participantes se mudaram para Brasília entre 1962 e 1965, nos primeiros anos de vida da cidade. Destas, todas vieram em função do trabalho do marido, sendo que uma(10%) já trabalhava e ela e o marido pediram transferência do trabalho para a cidade.

Quanto à cidade de origem no período da mudança, sete (70%) participantes vieram do Rio de Janeiro(70%), antiga capital do Brasil onde a maioria dos órgãos públicos federais funcionavam e estavam sendo transferidos para a nova capital. Duas (20%) vieram de outros estados do Brasil (São Paulo e Bahia), e uma (10%) veio do exterior, de Marrocos, país onde nasceu e cresceu.

4. Procedimentos de coleta de dados

Dadas às características de tipo qualitativo deste estudo, utilizou-se como procedimento para a coleta de dados uma entrevista semi-estruturada, com enfoque em questões abertas, tendo o objetivo de explorar as trajetórias de vida das participantes, com destaque para as experiências e vivências felizes em Brasília, a forma como lidou com elas e o que aprendeu; por outro lado, a entrevista englobou também algumas questões associadas à felicidade e ao envelhecimento ativo.

Consideram a entrevista como um método único na recolha de dados, por meio do qual o investigador reúne os dados através da comunicação entre indivíduos. A entrevista qualitativa permite o fornecimento de uma descrição detalhada de um meio social específico, ou de condições do passado, que facilitam a construção de um referencial para pesquisas e análise de dados. (Anderson e Kanuka, 2003).

Como instrumentos de coletas de dados, foi utilizado um gravador de voz digital para que posteriormente pudessem ser analisadas, e um roteiro da entrevista ou guião, elaborado com base nos objetivos, nas questões de investigação formuladas e na fundamentação teórica. O roteiro foi organizado em duas partes, a primeira destinada a recolha das informações sócio-demográficas das participantes e a segunda parte com as questões relacionadas com o tema felicidade, conforme descrito no início deste capítulo. É importante referir que a ordem de colocação das questões no Roteiro de Entrevista (Anexo 1) foi meramente indicativo, uma vez que as questões se colocam de acordo com o fluir da entrevista, dando sempre espaço para que a entrevistada possa expressar livremente as suas idéias e sentimentos através de uma conversação informal, como forma de expressão da subjetividade humana.

Após elaboração do roteiro, foram realizadas duas entrevistas-piloto, e a partir dessas entrevistas iniciais, algumas questões foram incluídas e outras alteradas e assim chegou-se à versão final do instrumento de pesquisa que foi utilizado como roteiro nas entrevistas.

As participantes foram acessadas por processo de amostragem intencional, por conveniência e disponibilidade de participação e foram identificadas a partir da rede pessoal de conhecidos da pesquisadora. Após a aprovação do presente trabalho pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa do Ministério da Saúde do Brasil, as participantes foram contatadas previamente e informadas sobre os objetivos do estudo e da importância da respectiva participação.

O período das entrevistas ocorreu entre os meses de setembro e novembro de 2018 e após a confirmação de participação, estas foram agendadas via contato telefônico. Elas foram realizadas individualmente nas residências de cada uma das participantes com a total privacidade, tendo sido explicado pela pesquisadora antes do início das entrevistas, que não interessava o caso particular da participante, mas sim o conjunto de todas as respostas. Na ocasião, foi feita uma breve apresentação do projeto “Percepções de felicidade na perspectiva de mulheres idosas da cidade de Brasília” e administrado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE (Anexo 2), enfatizando-se a garantia do anonimato e a confidencialidade e salientando-se que serão excluídos todos os dados que eventualmente permitam a identificação das entrevistadas por terceiros. Em seguida foram recolhidos os dados sócios- demográficos de identificação da participante.

As entrevistas foram áudio gravado para que posteriormente pudessem ser analisadas sendo que cada uma teve em média uma hora de duração, e foram conduzidas informalmente e num tom familiar. Cada entrevista ocorreu de forma tranquila e muito prazerosa e vale destacar um fato bastante interessante que chamou a atenção após o término das entrevistas, pois todas as participantes ofereceram um lanche ou até mesmo uma taça de vinho para brindar com a entrevistadora e na ocasião compartilharam fotos, escritas e até mesmo um livro autobiográfico de autoria de uma das participantes, escrito por ela em comemoração ao seu aniversário de setenta anos. Algumas das participantes, inclusive, demonstraram interesse em prosseguir na pesquisa e participar de novas entrevistas.

5. Procedimentos de tratamento de dados

Por uma questão de gestão de recursos humanos e temporais trabalhou-se com um número de dez participantes, número que pressupõe o atingir da saturação teórica, representada pela ausência de elementos novos nas narrativas, pois em pesquisas qualitativas, a identificação da saturação teórica é um critério determinante para interrupção da coleta de dados e definição do tamanho da amostra (Creswell, 2003).

Segundo Glaser e Strauss, (1967), a saturação teórica consiste na constatação do momento de interromper a captação de informações (obtidas junto a uma pessoa ou grupo) pertinentes à discussão de uma determinada categoria dentro de uma investigação qualitativa. Na expressão dos autores, tratar-se-ia de uma confiança empírica de que a categoria está saturada, levando-se em consideração uma combinação dos seguintes critérios: os limites empíricos dos dados, a integração de tais dados com a teoria e a sensibilidade teórica de quem analisa os dados.

Assim, à medida que as entrevistas foram realizadas, foram transcritas integralmente, digitadas no computador e exploradas individualmente de forma indutiva, para que os temas que permitem levar às respostas aos objetivos específicos propostos para este estudo fossem identificados e compilados em categorias. Em outras palavras, nesta pesquisa optou-se por um método muito utilizado no âmbito da investigação qualitativa, que é a abordagem de análise de conteúdo sem categorias pré-determinadas, onde o ponto de partida para a análise das narrativas encontra-se nos discursos das próprias idosas e as formulações conceituais surgem de forma indutiva, sendo esperado que as informações surjam a partir da análise das entrevistas individuais, o que implica que esta análise seja feita gradualmente à medida que as informações vão surgindo.

Para Bardin (2009), a análise de discurso representa um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens.

Desta forma, partiu-se para um aprofundamento mais específico das narrativas com categorias definidas a partir dos cruzamentos dos conteúdos das entrevistas, apresentando-se uma análise compreensiva que permitirá identificar o “senso comum” das participantes, o que pode levar a uma “teoria emergente” sobre a felicidade na perspectiva das idosas entrevistadas.

Como a entrevista representa a unidade de análise deste estudo, foram considerados nas narrativas das participantes, os parágrafos, frases e palavras como unidade de registro. Cada unidade de registro foi inserida numa categoria para que os temas fossem formulados e analisados. Assim, as categorias foram criadas de acordo com as referências das participantes nas entrevistas.

Vale ressaltar, que as entrevistas e todo o processo de transcrição e tratamento dos dados foram realizados unicamente pela pesquisadora e autora deste trabalho.

Capítulo III – Apresentação dos Resultados e Discussão

Neste capítulo, são apresentados os resultados das análises realizadas segundo os objetivos deste trabalho e as questões de investigação formuladas no estudo. Após a codificação dos resultados obtidos nas entrevistas, estes foram sistematizados em categorias criadas a partir das unidades de significado, conforme o número de referências e relevância, para indicar a importância da categoria. A sistematização das categorias é apresentada na Árvore de Categorias (Anexo 3).

Para facilitar a leitura, as categorias foram identificadas: a categoria de primeira geração foi identificada por letras maiúsculas em negrito, em seguida foram utilizadas letras maiúsculas sublinhadas para as de segunda categoria, para representar a terceira geração de categoria foram utilizadas somente letras maiúsculas, letras minúsculas em negrito para a quarta geração de categoria e letras minúsculas em itálico para a quarta e última categoria.

Abaixo, apresentam-se as respostas à primeira sub-questão (SQ1) de investigação.

SQ1-Quais as representações de felicidade das mulheres pioneiras ao longo de sua trajetória de vida da infância até a juventude em Brasília?

No sentido de responder à primeira questão de investigação, com relação à **FELICIDADE NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA** das idosas pioneiras, vale destacar que cada pessoa e cada sociedade tem sua condição de felicidade mais relacionada às suas concepções, realizações e desejos e está associado ao contexto histórico. Ao longo desta apresentação o termo felicidade também aparece como bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico, satisfação ou qualidade de vida (Diener, 1994). A felicidade aparece relacionada ao grau de satisfação global com a vida que se tem, a pessoa faz uma reflexão e avaliação das experiências vividas e da trajetória de sua existência até o momento (Gianetti, 2003).

A categoria das RELAÇÕES SOCIAIS aparece com mais frequência, e a **FAMÍLIA** foi a categoria mais referenciada, **a presença dos familiares na infância e estar com a família na infância e na adolescência** surgem como tendo grande importância neste período de vida (*"passei uma infância feliz com a minha irmã mais velha que eu, sempre fui próxima dela e dos meus pais (...)"*-P1, *" fui muito feliz no meio da família, da natureza(...)"*-P7, por outro lado elas relataram algumas **Dificuldades** que causaram impactos negativos na vida: *a morte da mãe na infância, o fato de ter tido uma madrasta violenta e a morte do pai tanto na infância quanto na adolescência ("minha mãe morreu quando eu tinha três anos e fui criada pela minha irmã mais velha que na época tinha catorze anos"*-P7, *"Perdi minha mãe com seis anos e tive uma infância difícil(...)"* meu pai se casou novamente e minha madrasta não era boa para nós, era violenta comigo"-P9, *"(...) quando eu tinha dois anos minha mãe ficou viúva com seis filhos para criar"*-P10).

No que diz respeito aos **AMIGOS**, estes aparecem destacadas no período da adolescência (*"(...) tinha muitos amigos e uma vida social movimentada"*-P2, com destaque para o **Namoro na adolescência** (*"minha rotina era estudar, ir à praia, a festas e namorar"*-P1).

A categoria TER DINHEIRO surge com representatividade forte, tendo sido citada como de grande importância para a felicidade tanto na infância como na adolescência (*"meu pai tinha dinheiro, era dono de fábrica e passei uma infância maravilhosa, tive uma adolescência cor de rosa, foi naquela época de ouro, meu pai nos proporcionava uma vida folgada(...)"*-P8), e aparece associado a oportunidade de ter uma **VIDA CONFORTÁVEL** (*"fui criada com uma vida tranquila e confortável"*- P3). Porém, as entrevistadas ressaltaram **DIFICULDADES PELA FALTA DO DINHEIRO**, como o fato de ter tido uma **Vida de sacrifícios** (*"foi uma adolescência difícil, tinha uma vida apertadinha"*-P9, *"cresci numa vida de*

*sacrifícios, não passei fome, mas tinha que economizar”-P4), a **Pobreza** ((...)“estudei pouco, tive uma infância pobre e difícil, mas nunca faltou comida”-P4).*

A felicidade surge ainda associada aos ESTUDOS, com o fato de GOSTAR DE ESTUDAR (“Gostava de estudar, fiz o curso Normal”-P3, “(...) fiz o curso científico, eu era ótima aluna, o meu sonho era ser médica”-P6), por outro lado é mencionada a DIFICULDADE PARA ESTUDAR pois algumas entrevistadas precisaram **ter de parar de estudar para trabalhar e ajudar em casa** (“estudei até o segundo grau, e parei por causa do trabalho”-P9, “só tenho o curso primário, porque comecei a trabalhar adolescente”-P4). O TRABALHO aparece na adolescência como categoria importante em função de TER DE TRABALHAR PARA AJUDAR EM CASA (“estudei pouco porque precisei trabalhar desde muito cedo para ajudar a mãe”-P10, “(...) fui trabalhar com 18 anos porque precisava ajudar em casa”-P9), porém algumas participantes citam o DESEJO DE TRABALHAR e SER INDEPENDENTE na adolescência (“(...) estudava e trabalhava ao mesmo tempo, porque sempre quis ser independente e trabalhei desde novinha”-P5, “Fiz o curso Normal e fui trabalhar porque sempre tive este desejo”-P1).

Pode-se verificar que algumas idosas que perderam a mãe e/ou o pai nestes ciclos de vida relataram sofrimento com as perdas e as idosas que tiveram a presença da família e dos pais enfatizaram o fato de ter tido uma vida feliz. Assim como foi contatado que as idosas cujos pais tiveram dinheiro, com condições de vida confortável, classificaram suas infâncias e adolescências como fases de vida felizes.

Por outro lado, as entrevistadas que conviveram com a pobreza, com a escassez de recursos, e deixaram os estudos para trabalhar desde cedo e ajudar a família, referem infância e adolescência dura e difícil, com impactos negativos na vida. O dinheiro representa um fator objetivo importante para a felicidade dos indivíduos, pois estes precisam ter as necessidades básicas saciadas para uma boa qualidade de vida, quando uma pessoa progride de um estado de absoluta pobreza e miséria até o atendimento de suas necessidades de sobrevivência, e desse nível de sobrevivência até uma vida confortável, sua felicidade aumenta (Kahneman, 2003). Para Gianetti (2003), o bem-estar humano abarca dois componentes básicos, pois é em parte objetivo, mas é também subjetivo. A realidade objetiva é apenas parte da realidade, a felicidade é algo que sucede na confluência das duas dimensões objetiva e subjetiva. Se o lado objetivo não preencher requisitos mínimos, não há bem-estar possível.

Como citado anteriormente, as entrevistadas se mudaram jovens para Brasília durante os primeiros anos de construção e fundação da cidade.

Assim, **A FELICIDADE NA JUVENTUDE** destas idosas são referentes às suas experiências mais marcantes quando eram jovens, com ênfase na mudança para Brasília. Assim como na infância e adolescência, aparece em destaque a categoria das RELAÇÕES SOCIAIS, com ênfase na categoria da FAMÍLIA, sendo que nesta fase da vida, a grande maioria das entrevistadas estava casada e tinham filhos pequenos. Portanto, a família mencionada neste contexto, representa a família nuclear constituída por elas com o marido e os filhos, inclusive os filhos nascidos em Brasília.

O **Marido** surge como categoria associada à FAMÍLIA, todas as participantes referem ter tido *casamento na juventude*, afirmam que estavam felizes com a vida de casada e demonstram amor pelo marido (*“eu estava feliz, a minha vida estava preenchida cuidando da casa do meu marido e das coisas dele”-P3, “Depois que me casei fui para o Rio de Janeiro e fui muito feliz, cuidando da casa do marido e dos filhos pequenos”-P6*). Importante descrever o contexto histórico nas décadas de 1950 e 1960, época da juventude destas mulheres, quando o mundo ocidental passava por um processo de modificação sócio-familiar. Foram os anos dourados que sucederam à grande guerra e a felicidade das mulheres, independente do status social, estava inteiramente ligada à construção de um casamento feliz e à manutenção de uma família saudável. O lar era tido como referência para valorizar a família, a vida estável, pacata e feliz. Assim, as mulheres sonhavam em se casar e se casavam jovens. A maioria se dedicava às tarefas que lhes eram atribuídas, como os afazeres domésticos, o gerenciamento da casa, a criação dos filhos, os cuidados do esposo e , além disso, aceitavam de maneira cordial o pouco reconhecimento atribuído à sua árdua rotina (Pinsky, 2012).

A maioria das idosas informam que deixaram a vida que levavam pela **necessidade de acompanhar o marido na mudança para Brasília**, apesar de que muitas não queriam se mudar, mas tinham obrigação de seguir o marido onde quer que ele fosse, segundo uma participante o marido rege a família (*“Sofri e chorei, mas minha mãe falou que eu deveria vir, porque quando a gente casa o marido da gente rege o que é o melhor para a família (...) meu marido vislumbrava em Brasília um futuro com segurança e conforto para nossa família”-P8, “eu dizia eu vou com marido e quando estou com o marido eu não tenho medo de*

nada"-P7, "ele veio porque era aventureiro e viu uma grande oportunidade nisso(...) vim por amo"-P3). Uma das participantes veio solteira para Brasília, em busca de trabalho e uma vida melhor, mas em pouco tempo se casou com um pioneiro que conheceu na cidade ("Eu era sozinha e casar era necessário, na cidade na época tinha muito mais homens que mulheres, e era fácil casar, me casei em sete meses"-P10).

Nos ditos anos dourados, época da juventude das entrevistadas, se percebe a valorização da família nuclear hierárquica e cristã, fundamentada em expectativas sociais que cultivam a imagem de seus integrantes a partir dos papéis fixos a serem desempenhados por cada um deles e cabia às mulheres zelar com dedicação pela satisfação do marido, garantindo a felicidade do casal como afirmava a antiga expressão popular "Atrás de todo grande homem existe sempre uma grande mulher" (Pinsky, 2012).

Neste contexto, os **Filhos** aparecem como categoria tão importante quanto o **Marido** com relação à FAMÍLIA ("o que me deixava feliz era a maternidade e a expectativa de melhora da saúde do filho" -P1, "Acho que me sentia feliz, minha vida era cheia, sempre fiquei muito envolvida com a vida dos filhos, eu não sentia falta de nada para mim, eu me doeie totalmente para a família"-P8). Na época, acompanhar o crescimento saudável e o bom desempenho escolar dos filhos e passar o tempo com eles em casa era o lazer por excelência da boa esposa, satisfeita da vida. Ver a família contente era o seu real prazer (Pinsky, 2012).

Com relação aos AMIGOS, vale destacar as relações humanas existentes no início da nova capital, pois era diferente de qualquer lugar no Brasil (Fontenelle & Quaresma, 2011), sendo que um ponto comum citado em todas as entrevistas era a **Solidariedade** que havia entre as pessoas que se mudavam para Brasília de classes sociais e culturas distintas nos primeiros anos da cidade, sem a qual não teria sido possível viver em Brasília ("chamava atenção a solidariedade que havia, na época era tudo junto e misturado, morava um motorista e um ministro no mesmo bloco"-P4, "(...) a vizinhança era minha família, todo mundo ajudava todo mundo"-P3, havia muito companheirismo e amor entre as pessoas"-P7). Por outro lado, quando chegaram a cidade, as mulheres só tinham o marido e os filhos próximos a ela, se sentiam muito carentes e as relações de novas amigas tornaram-se essenciais, assim a felicidade neste período surge associada à uma grande **facilidade de fazer novas amigas** que havia na época, e muitas amigas que foram construídas por elas, permanecem até os dias de hoje ("Era muito fácil fazer amigos, todo mundo se sentia

carente longe dos familiares-P5, "Todo mundo queria fazer amizades, fiz amizades no mercado, no clube, na vizinhança, tive amigos que são meus amigos até hoje, havia muita carência de gente para conversar, de afeto (...)e as crianças da quadra foram crescendo juntas e se tornaram verdadeiros irmãos hoje em dia"-P8, "estava todo mundo longe da família e se sentindo só, fiz amizades na vizinhança, se tornaram minha família"-P7).

A solidariedade que havia em Brasília representa as expectativas positivas daquela comunidade, tornando-se um fator impactante nas relações de um modo geral, influenciando diretamente no bem-estar subjetivo das entrevistadas, fortalecendo e favorecendo a construção de vínculos afetivos através de novas amizades.

Os ESTUDOS representam uma categoria relacionada à felicidade na juventude de uma minoria das entrevistadas, principalmente no que se refere à FAZER FACULDADE e se formar(*"Resolvi estudar, fiz faculdade de pedagogia"-P1*), sendo que algumas entrevistadas relatam que tiveram que PARAR DE ESTUDAR PARA CUIDAR DOS FILHOS (*(...) nasceu meu filho caçula, ai resolvi só cuidar da casa e dos cinco filhos"-P6, "não pude voltar a estudar por causa dos filhos"-P9*).

O TRABALHO, era visto como atribuição do marido na época em que as entrevistadas eram jovens, mesmo assim algumas poucas mulheres além de estudar, estavam determinadas a trabalhar fora e exercer uma profissão. Assim uma minoria das entrevistadas mencionam a categoria TRABALHAR FORA (*" (...) a maior mudança da minha vida foi quando resolvi trabalhar, eu tinha 45 anos, e veio a minha independência total, ai pude perceber que antes eu cumpria os papéis de esposa e mãe, mas não era feliz, não tinha questionamentos, fazia parte"-P1, "tinha objetivo de crescer, logo fiz o primeiro concurso público Brasília para professora e fiquei com dois empregos"-P5*), por outro lado a maioria das entrevistadas não trabalhou fora, algumas porque não queriam e muitas delas em função do marido não permitir que elas trabalhassem, então surge a categoria CUIDAR DA CASA E DOS FILHOS (*"(...)Ele também me avisou que mulher dele não iria trabalhar, só cuidar da casa, dos filhos e dele porque para ele, mulher que trabalha não tinha tempo de fazer isso tudo, eu aceitava tudo que ele dizia"-P8, "Eu nunca pensei em trabalhar fora (...) eu costurava e bordava em casa, às vezes eu fazia alguma coisa e vendia"-P7*).

Headey, Holmstrom e Wearing (1984) verificaram que eventos de vida favoráveis, como os estudo, o trabalho e a realização profissional predizem aumentos no bem-estar

subjetivo ou felicidade e os episódios adversos que dificultam os desejos de realizações na vida, como a realização profissional e a consequente independência financeira predizem diminuições no bem-estar subjetivo e causam frustrações ou conformismo diante das circunstâncias (*“Parei de trabalhar quando me casei, porque naquela época, a questão do trabalho era diferente, era cultural, era a questão casar e tomar conta da casa, do marido e dos filhos, era dedicação total à família e ao lar”-P1, “Desisti do sonho de me formar em medicina para cuidar dos filho-P6*).

A MUDANÇA PARA BRASÍLIA foi um episódio marcante não só na juventude como em toda a vida das entrevistadas, representa a terceira categoria com relação à felicidade quando eram jovens. Brasília foi fruto de dois sonhos primordiais: o primeiro em 1883, quando Dom Bosco previu a terra prometida no espaço geográfico de Brasília; o segundo foi quando Juscelino Kubitschek, presidente do Brasil disse que mudaria a capital do Rio de Janeiro para uma nova cidade que seria construída no centro do País. Deste modo, o sonho da nova capital deu início à construção de Brasília e atraiu pessoas de todos os lugares do Brasil, que vieram em busca do sonho de uma vida melhor. Fazendo um panorama de Brasília entre 1958 a 1965, período da mudança das entrevistadas para a nova capital (quatro participantes se mudaram antes da fundação e as outras seis se mudaram nos primeiros anos de vida da cidade entre 1962 e 1965) revelam-se muitas mulheres, pobres e ricas, atreladas às origens e com costumes diversos desmistificando os rumores de que a cidade era feita apenas por homens (Fontenele, 2010).

Neste contexto, as entrevistadas eram jovens adultas, tinham entre 18 e 34 anos quando aderiram ao imaginário de Brasília, seja enquanto esposa como forma de apoio ao marido, seja no entusiasmo em busca de REALIZAR OS SONHOS DE TER UMA VIDA MELHOR (*“As pessoas vieram para cá pelo trabalho, pelo dinheiro, Brasília era um sonho, sonho de dom Bosco, todo mundo sabia do sonho de dom Bosco, onde ia jorrar leite e mel, se ouvia falar muito, e a cidade virou o sonho de todos nós”-P3, “eu tinha vontade de vir porque eu gosto dessa coisa de começar, queria um dia contar que eu cheguei aqui quando não tinha nada”-P7, “a maioria das pessoas que veio para Brasília na época, era formada por jovens que vieram pelo sonho de ganhar mais dinheiro”-P2*).

Associados à oportunidade de REALIZAR OS SONHOS DE TER UMA VIDA MELHOR encontram-se: **o dinheiro e as vantagens financeiras** que existiam tanto para as pessoas que

buscavam um trabalho autônomo na cidade como para servidores públicos dos órgãos federais que eram transferidos e recebiam vantagens financeiras como estímulo pela mudança para a nova capital, pois toda a estrutura do governo federal do Brasil que ficava no Rio de Janeiro antiga capital do país, foi transferida para a nova capital (*“Depois de casada, eu e o marido decidimos vir para Brasília pelas oportunidades que estavam oferecendo para quem fosse para a nova capital”-P5, “servidor público que vinha para Brasília, recebia salário dobrado, era a dobradinha, estímulo para a vinda dos servidores”-P6*), **a grande oferta de emprego** para os maridos que existia na cidade durante e após a sua construção (*“Meu marido ficou empolgado com a diversidade de oferta de trabalho e com a perspectiva da gente melhorar de vida na nova capital do Brasil”-P2, “(...)aqui tinha muitas oportunidades de crescer na vida, naquela época Brasília era assim, havia urgência de trabalhadores”-P10*), e a **facilidade de ter a casa própria**, pois foram construídas milhares de casas e apartamentos na nova capital que eram disponibilizados para os primeiros moradores da cidade, com a promessa de que todos poderiam comprá-los através de ótimos financiamentos (*“moramos numa das primeiras casas que foram construídas em Brasília, com a vantagem que poderíamos comprá-la com financiamento bastante facilitado”-P3*) Estes fatores são relacionados às realizações importantes referentes ao bem estar objetivo do indivíduo no que se refere ao bem estar objetivo, o que vem justificar o fato de Brasília ter sido considerada como uma cidade para realização dos sonhos de muitas pessoas.

A nova capital abriu a chance de uma vida melhor e trabalhadores vieram de todos os pontos do país para sua construção e a partir de sua inauguração iniciou-se a transferência dos principais órgãos da Administração Federal do Rio de Janeiro, antiga capital do país. A cidade foi constituída com a miscigenação de brasileiros de todas as regiões do país e a diversidade de costumes de seus habitantes vem contribuindo para a definição da identidade cultural de Brasília (Vasconcelos, 1978).

A QUALIDADE DE VIDA que existia no início de Brasília representa outra categoria importante para a felicidade das entrevistadas (*“aqui era tudo muito lógico, novinho e bem cuidado, gostei da calma e do paisagismo, tinha tudo aqui”-P6,*” nesta época Brasília era uma beleza, as escolas eram boas e ficavam na mesma quadra, as crianças eram soltas e tinham liberdade, não tinha violência, a gente dormia de janela aberta”-P4), a ela estão associados o fato da **cidade ter sido toda planejada**, tudo era novo e organizado e as superquadras e

as quadras residenciais tinham sido construídas com apartamentos e casas grandes e confortáveis próximos ao comércio, às escolas e aos postos de saúde, tinham área verde e espaços de lazer (*“Eu gostei mesmo foi da quadra modelo de Brasília onde eu morava e moro até hoje, era tudo planejado, o local tem paisagismo do Burle Marx, tinha escola classe, jardim de infância, escola parque, clube de vizinhança, comércio próximo e até a Igrejinha, a ideia do projeto original da cidade era fazer isso de quatro em quatro quadras”-P6*).

As idosas destacam também os **bons serviços públicos** que contribuíam para uma maior satisfação com a nova vida, principalmente no que diz respeito às áreas de educação, saúde e segurança, pois apesar do grande número de pessoas que chegavam para a construção da cidade, não havia violência (*“(…) a educação das escolas públicas era excelente, a segurança era total, aqui a gente podia criar filhos sem preocupação”-P1*, *“tudo bem tratado e calmo, havia muita paz, porque todo mundo era super educado (…) a assistência da saúde era muito boa também”-P9*). A boa qualidade dos serviços públicos de saúde e as baixas taxas de crime são considerados pelos cientistas sociais indicadores sociais importantes para a felicidade.

As entrevistadas referem **DIFICULDADES NA MUDANÇA** para Brasília, com relação à **Solidão** que sentiram nos primeiros meses na cidade (*“No primeiro mês aqui, eu tive um sentimento profundo de um vazio e solidão”-P8*, *“Ninguém tinha família próxima, na época todos eram casais ou com filhos pequenos ou esperando (…) fiquei triste porque ia sair de um lugar que tinha muitas relações para morar num lugar onde eu não conhecia ninguém”-P1*), e ao **isolamento**, pois Brasília foi construída em um local do país que era distante de tudo (*“(…) era totalmente isolado, aqui era uma coisa de sobrevivência, de adaptação ao novo, um recomeçar total em todos os sentidos”-P1*).

Segundo Kahneman (2003), existe uma tendência observada nos humanos para regressar rapidamente a um nível relativamente estável de felicidade, apesar da ocorrência de importantes acontecimentos positivos ou negativos ou de mudanças de vida. Após a adaptação, o que passa a importar são os chamados fatores não materiais, tais como companheirismo, famílias harmoniosas, relacionamentos amorosos, e uma sensação de se viver uma vida significativa. Assim as entrevistadas superaram a solidão e o isolamento, considerando a solidariedade e a construção de novas e sólidas amizades, se adaptaram à nova vida e criaram raízes em Brasília (*“senti muita falta dos pais e dos irmãos (…) mas não*

queria voltar não e continuei residindo em Brasília até hoje, porque aqui tive muitas oportunidades e criei raízes”-P2, “ Criei raízes aqui, eu sentia que era daqui!”-P3, Nunca pensei em deixar Brasília, sentia que aqui as coisas eram fáceis para resolver (...),aqui era tudo mais fácil pra criar filho, eles desciam pra brincar e eu ficava da janela do apartamento olhando elas, as arvores do bloco quem plantou foram as crianças da quadra e os vizinhos, a segurança era tranquila, a gente pegava carona, as crianças faziam amizade fácil”-P5).

Além disso, as entrevistadas tiveram suas necessidades relativas ao bem estar objetivo saciadas ao longo da juventude em Brasília, considerando as oportunidades que a cidade proporcionava: moradia própria, conforto, melhoria financeira e bons serviços públicos de qualidade (*“Me sentia feliz porque vivemos relativamente bem dentro do normal, tinha saúde, a minha casa própria, um bom marido que aqui em Brasília melhorou profissionalmente e financeiramente, tinha bons filhos que tiveram boa educação, a educação pública era boa”-P9, “Os filhos cresceram, casaram, tiveram filhos, nunca quis sair de Brasília, gostava da cidade, tinha uma boa qualidade de vida, assistência medica boa, comércio bom, segurança-P3, “Eu tinha saudade do Rio, da família, mas nunca quis voltar para lá por causa do trabalho e das oportunidades de crescer financeiramente que havia em Brasília e dar uma vida melhor do que a que eu tive para minhas filhas-P10).*

De acordo com Maslow (1970), para que o indivíduo sinta-se autorrealizado, torna-se necessário que suas necessidades sejam saciadas em sequências: suas necessidades fisiológicas precisam ser saciadas para que possam saciar as necessidades de segurança, estas saciadas abrem campo para as necessidades sociais, que se saciadas abrem espaço para as necessidades de autoestima. Somente quando todas estiverem saciadas o indivíduo terá aberto espaço para a autorrealização, que consiste na felicidade, fato que, de um modo geral, esteve presente na juventude e maturidade das participantes do presente trabalho, o que pode facilitar um envelhecimento mais tranquilo.

Em seguida a tabela 5 e a tabela 6 apresentam a síntese dos resultados desta subquestão referentes à felicidade na infância e adolescência e à felicidade na juventude, respectivamente.

Tabela 5

Resultados da SQ1 – Felicidade na Infância e Adolescência

Categoria de 1ª ordem	Categoria de 2ª ordem	Categoria de 3ª ordem	Categoria de 4ª ordem e seguintes
Relações Sociais	Família	Presença dos familiares na infância	–
		Estar com a família na adolescência	–
	Estar no meio da família é importante para a felicidade	Dificuldades	Morte da mãe na Infância Ter uma madrasta violenta Morte do pai na infância e adolescência
Dinheiro	Amigos	Namoro na adolescência	–
	Ter uma vida confortável	O conforto proporciona uma vida tranquila	–
	Dificuldades pela falta do dinheiro	Ter uma vida de sacrifícios Pobreza	–
Estudos	Gostar de estudar	–	–
	Dificuldades para estudar e trabalhar ao mesmo tempo	Ter de parar de estudar	–
Trabalho	Desejo de trabalhar e ser independente	–	–
	Ter de trabalhar para ajudar em casa	–	–

Tabela 6

Resultados da SQ1 – Felicidade na Juventude

Categoria de 1ª ordem	Categoria de 2ª ordem	Categoria de 3ª ordem	Categoria de 4ª ordem e seguintes
Relações sociais	Família	Marido	<i>Casamento na juventude</i> Significado de família nuclear <i>Necessidade de acompanhar o marido na mudança para Brasília</i>
		Filhos	–
		<i>Maternidade</i> Questões relacionadas a Solidariedade que havia entre as pessoas	–
		Amigos	Facilidade de fazer novas amizades
Estudos	Fazer Faculdade	–	–
	Parar de estudar para cuidar dos filhos	–	–
	Trabalhar Fora	–	–
Trabalho	<i>Uma minoria das mulheres trabalhava fora e exerciam uma profissão</i>		
	Cuidar de casa e dos filhos	–	–
	Realizar os sonhos de uma vida melhor nos aspectos econômicos e de bem estar	Ter mais Dinheiro e vantagens financeiras Grande oferta de emprego	–
	Mudança para a nova capital do país: Brasília	Facilidade de comprar a casa própria	–
	<i>Maior Qualidade de Vida</i>	Cidade toda planejada	–
		<i>favorecia boa qualidade de vida</i> Bons serviços públicos que havia na cidade	–
	Solidão		
	<i>Adaptação com novos amigos e superação da Solidão</i>	–	–
	Isolamento		
	<i>a cidade era longe de tudo</i>	–	–

SQ2. Quais aspectos característicos que contribuem para a promoção da felicidade das mulheres idosas pioneiras que vivem em Brasília?

A segunda sub-questão aborda o momento presente da vida das entrevistadas, elas envelheceram junto com Brasília e hoje são idosas que se encontram em uma etapa do ciclo vital muito significativa. Neste contexto, cabe lembrar os conceitos de Envelhecimento e de Idoso.

Segundo Neri (2005), Envelhecimento ou senescência, é um processo natural, gradual, universal, que se desenvolve durante o curso de vida e que implica alterações biológicas, fisiológicas, psicossociais, econômicas interpessoais e funcionais de várias consequências, as quais se associam com interações dinâmicas e permanentes entre o sujeito e seu meio, influenciando o funcionamento e o bem estar social. Por outro lado, Idosos são indivíduos assim denominados em um dado contexto sociocultural, em virtude das diferenças que exibem em aparência, força, funcionalidade, produtividade e desempenho de papéis sociais primários em comparação com adultos não idosos.

Deste modo, **A FELICIDADE E A VELHICE** representa a categoria que trata dos fatores e representações das idosas que contribuem para a promoção da felicidade e para o processo de envelhecimento saudável, lembrando que felicidade diz respeito a como e por que as pessoas experienciam suas vidas positivamente à medida que o mundo a sua volta se transforma (Diener, 1996).

Ao longo das trajetórias de vida das participantes, da infância à velhice, a ênfase recai sobre as RELAÇÕES SOCIAIS, tendo sido destacado por elas, a importância da convivência com as pessoas como fonte de apoio na vida, principalmente na velhice. Demonstaram, no geral, desejo de estar com a família, com os amigos e os vizinhos, assim como com as pessoas da comunidade que encontram no dia a dia (*“Acho que para ser feliz precisamos de gente, eu não seria feliz sem gente, essa gente abrange minhas amigas, meus filhos, o marido, a empregada que é mesmo que amiga, é a pessoa que fica mais tempo comigo, eu gosto de gente, as pessoas que eu encontro no dia a dia: feirante, caixa do banco etc”-P8*).

A **FAMÍLIA** representa uma categoria que assume novamente um papel central (*“a família é a base das relações sociais”-P2, “Família é minha fonte de apoio (...) Minhas relações sociais são maravilhosas, tenho uma família muito unida, que no momento tem me apoiado muito depois da recente morte do meu marido (...)Se ainda tenho sonhos é querer*

que todos da família se realizem da melhor forma possível, que eles consigam tudo na vida para o bem deles, da família e da sociedade”-P3).

O **Marido** surge como categoria importante associada à FAMÍLIA, mencionam que o *Marido é o grande amor da vida (“casei assim que fiz 18 anos e o marido com 30 anos, ele foi o amor da minha vida um homem que preencheu a minha vida em todos os sentidos, de cuidados, de segurança, de confiança e de sexo e vivemos um casamento sólido e de grande amor durante 63 anos e até quando eu tinha setenta anos e o marido 82, ele fazia questão do sexo(...)um dos meus maiores sonhos é eu ter força e saúde para cuidar do meu marido, que já se sente alquebrado”-P8, “eu fui abençoada com meu marido do meu lado por sessenta anos, acho que ele foi minha alma gêmea, nos dávamos muito bem, não tinha discussões e brigas, porque um respeitava o outro”-P3, “Meu marido tem 92 anos, é saudável e cuida muito de mim, faz todas as minhas vontades”-P10).*

Por outro lado, o **Divórcio** é mencionado por algumas participantes que se divorciaram quando jovens e referiram não ter tido desejo de casar novamente (*“Sou divorciada e viúva, me separei uns quinze anos antes do meu ex-marido morrer, mas ficamos amigos e eu cuidei dele quando ele adoeceu”-P1, “Ai veio a fase difícil, porque meu casamento estava ruim e veio meu desquite e passei a criar os filhos praticamente sozinha, neste período eu senti muito preconceito no trabalho por ser mulher e ainda desquitada. Mas logo me senti feliz de novo, infeliz eu estava era no casamento, depois só tive um namorado que era um cara espetacular, com ele eu vivi o paraíso, mas depois sofri muito também quando terminei”-P5, “Estou separada do meu marido há 25 anos e nunca quis me casar de novo, mesmo com os momentos de solidão”-P2).*

A metade das participantes é viúva e a **Morte do marido** aparece como categoria nas entrevistas (*“depois que meu marido se foi me abati e perdi um pouco da minha disposição que era constante, ficamos casados 60 anos”-P9, “tive um bom casamento e tive saúde para cuidar do meu marido quando ele precisou de mim”-P9).*

Os **Filhos** surgem como categoria de grande importância para as entrevistadas (*“fiquei viúva há cinco meses, fui casada por sessenta anos, desde então, cada dia um filho dorme comigo(...) não me deixam sozinha um dia”-P3, “Hoje, as minhas relações estão na minha família, que é muito grande, 5 filhos, 15 netos, 10 bisnetos e mais os agregados”-P6, “estou de luto pela morte da minha segunda filha, que se foi antes de mim, agora tenho minhas duas outras filhas e netos no dia a dia”-P3).*

Além disso, a metade das idosas refere **Ter tem uma filha como vizinha**, presente nos cuidados e afazeres no dia a dia, (*“minha filha é vizinha e a gente se vê todos os dias”-P4, “A filha cuida de mim como se fosse a minha mãe ela que me convenceu a mudar da casa para morar perto dela-P7,” agora minha filha mais nova resolveu morar aqui perto e vai ser minha vizinha , disse que vai ficar mais tranquila aqui perto de mim(...) e eu não quero me mudar daqui”-P9*).

Assim, progressivamente as filhas vão assumindo o papel de mãe da mãe, pois a convivência diária entre mãe e filha representa apoio emocional. Neste contexto, é necessário considerar que a autonomia é vista como importante na vida, e que quando jovens as participantes cuidaram dos seus filhos, podendo ser difícil admitir a necessidade de inversão de papéis, apesar de que, atualmente a maioria das entrevistadas são autônomas .

Os **Netos e Bisnetos** aparecem como outra categoria fundamental (*“Vi filhos e netos crescerem e agora acompanho o crescimento até de bisnetos”-P3*), sendo que as três idosas divorciadas, **têm um neto morando com elas** (*“atualmente tenho um neto morando comigo, ele é filho da minha filha do meio que faleceu” -P2, “como sou sozinha tenho um neto que mora comigo, mas sem muita convivência, cada um vive sua vida”-P1*).

A grande maioria das participantes referiu ter **AMIGOS**, com ênfase na importância das amizades na vida de todas as pessoas (*“Quem não tem amigos não tem nada na vida”-P2, “Amigos são presentes no dia a dia tenho amigos que encontro quase todo dia”-P1*).

Dentre os diversos grupos de amizades, foram destacados os **Amigos do início de Brasília**, que conheceram quando chegaram à cidade e a amizade permanece até os dias de hoje com vínculos afetivos às vezes mais fortes do que com os próprios familiares (*“representam uma grande família para mim (...) se não tivesse vindo para cá, não teria tantos amigos”-P3, “Nem meus parentes eu convivi assim e conheço tão bem como estas amigas mais que irmãs(...) brincava com as amigas minha vizinhas durante mais de quarenta anos que seríamos vizinhas mais uma vez, porque os são próximos, ficam na área de pioneiros no cemitério de Brasília”-P7, “ Também convivo muito com minhas amigas que se tornaram minhas irmãs desde que cheguei aqui, algumas moram aqui perto no mesmo condomínio, tem ainda os familiares das minhas amigas, sou madrinha dos filhos das amigas e elas dos meus-P8*).

Os **Amigos jovens** aparecem como relações positivas na vida das participantes, com ênfase no prazer da convivência (*“gosto da convivência com os jovens”-P1, “os mais jovens*

me papericam, brincam, me acolhem e respeitam”-P8, “também amigos mais jovens com quem posso contar e falar”-P3).

Por fim, no que se refere aos AMIGOS, surge associada a categoria referente à convivência com as diversas **peças amigas da comunidade** no dia a dia, importante para a construção de novos vínculos afetivos e novas amizades na velhice (“*Também fiquei amiga dos todos os profissionais da saúde que eu vou, do caixa do meu Banco e das pessoas que trabalham no mercado e na farmácia aqui perto (...) fico amiga de todas as pessoas que eu encontro no dia a dia*”-P7).

A maioria das entrevistadas tem FUNCIONÁRIOS OU PRESTADORES DE SERVIÇOS, (“*depois que fiquei viúva passei a morar sozinha, mas tenho três empregadas que se revezam e não me deixam sozinha, duas delas são as mesmas que cuidaram do meu marido durante o período em que ele esteve doente com câncer, e tem também a moça que está comigo há muitos anos*”-P9, “*uma empregada que trabalha comigo há muito tempo, ela cuida da casa, de mim e do marido, e para mim é uma filha*”-P10, “*mas tenho uma motorista e duas empregadas domésticas, uma que fica durante o dia comigo e cuida de mim e da casa e outro que vem a noite para dormir*”-P3), também mencionaram que alguns **funcionárias ou prestadores de serviços amigos** que cuidam e trabalham para elas há muito tempo aparecem como amigas em função da convivência diária e a construção de vínculos afetivos ao longo do tempo (“*funcionárias que hoje são as pessoas que mais convivem comigo, são minhas amigas agora*”-P9, “*Já fiz fisioterapia e parei, mas a fisioterapeuta ainda vem aqui porque ficamos amigas*”-P7).

O PRAZER DE ESTAR SOZINHA em alguns momentos, sem a presença de familiares e funcionários, surge referenciado no sentido de haver necessidade de estar só consigo mesmo (“*preciso pelo menos de uma hora sozinha comigo mesma, sem nenhuma funcionária em casa, eu graças a Deus não tenho este problema de solidão*”-P7, “*Gosto de ficar sozinha, mas é raro, porque tem sempre uma funcionária por perto, só consigo ficar sozinha nas duas folgas da moça que fica aqui nos sábados, e mesmo assim minha filha não gosta, se preocupa*-P6, “*Gosto muito de morar sozinha e só tenho uma faxineira que vem me ajudar na casa de vez em quando*”-P4).

O fato de gostar e sentir necessidade de estar sozinha é importante para ter momentos consigo mesmo, momentos de auto reflexão para pensar de maneira mais sistemática no seu eu interior, para uma compreensão mais profunda de si mesmo e dos

outros, que pode gerar mais sabedoria, força e coragem além de maior capacidade de amor e prazer. Entende-se que, na meia-idade há uma tendência à individuação que vai resultar em duas tarefas básicas: abandonar a imagem da juventude e enfrentar a questão da morte, da própria finitude (Papalia, Olds, & Feldman, 2006, p. 64).

Jung (2000) definiu como individuação o processo pelo qual o indivíduo chega ao autoconhecimento. A chave nesse processo é não ignorar os sentimentos, enfrentar as angústias, os medos e as dificuldades com coragem, buscando a fonte dos problemas para superá-los. Assim, uma personalidade integrada enfrentará esses desafios com muito mais coragem, discernimento, equilíbrio e serenidade.

Por outro lado, **Momentos de solidão** surgem como categoria associada aos FATORES NEGATIVOS PRESENTES (*numa tarde chuvosa fico meio triste, ai eu rezo ou vejo televisão, eu não me entrego*-P7, *“quando a minha vida fica monótona me sinto mais sozinha do que só”*-P2). A **Dificuldade de fazer novas amizades** também é citada (*“Acho que depois que envelheci, ficou mais difícil de fazer amizade, você fica constrangido, se sente menos capaz, gosto só de passear com meu marido. Na vizinhança também não tenho amigos, porque no meu prédio as pessoas estão sempre se mudando e não dá tempo para fazer amizade com os vizinhos”*-P10), assim como os **Problemas de relacionamento com familiares** (*“Não me dou mais com alguns familiares e não sou de muitos amigos”*-P4, *“(…) é muito importante, manter o elo com a família, pena que tenho problema com um filho, mas fazer o que? Família é assim!”*-P6).

As **perdas de entes queridos, familiares e amigos** também são muito enfatizadas como ponto negativo pelas idosas, que referem sofrimento nestes momentos de perdas que, segundo elas, estão cada vez mais frequentes (*“depois perdi minha última irmã viva e muitos amigos estão indo”*-P9, *“estou de luto pela morte da minha segunda filha, que se foi antes de mim(…) todos os meus irmãos já morreram, assim como muitos amigos se foram”*-P2, *“até hoje sinto falta do meu marido que morreu há 30 anos, não gosto de lembrar da data da morte dele”*-P4).

Os fatores negativos presentes fazem parte do dia a dia dos indivíduos, não sendo específicos da velhice, porém no envelhecer o indivíduo indubitavelmente vivenciará perdas que estão relacionadas à morte real de amigos e companheiros (as), como também há outras perdas simbólicas ao longo do envelhecimento do indivíduo associadas à saída dos filhos de casa, ao corpo, a sexualidade, ao fim das relações de trabalho – aposentadoria, ao

relacionamento social e familiar (Cocentino & Viana, 2011). Torna-se necessário buscar mecanismos de superação e adaptação ao sofrimento, pois, segundo Nietzsche (1988), apesar de não podermos modificar determinados fatos da vida, podemos modificar a maneira como olhamos e lidamos com eles.

Para Frankl (1991), eventos muito fortes podem adiantar a busca pelo sentido da vida, pois um trauma intenso, apesar de causar muito desconforto, pode criar um aspecto de fortaleza no indivíduo. Nesse caso, o propósito geralmente é algo que transcende nosso interesse imediato.

Saber superar as adversidades determina o nível de adaptação a mudanças e a crises próprias do processo de envelhecimento (Neri, 2009).

A ESPIRITUALIDADE é referenciada como uma categoria essencial na vida (*"A espiritualidade é o mais importante na vida, não tem coisa melhor (...) A espiritualidade sempre esteve na minha vida desde criança, sem ninguém me ensinar"-P7,* *"a minha espiritualidade é como se fosse um elo, com que eu digo que não sei o que é, a gente chama de Deus, mas esse chamar de Deus é apenas uma maneira que a gente tem porque a gente tem de chamar de algum nome, então a gente usa o nome Deus(...) eu sinto que Ele me vê, me cuida e está o tempo todo perto de mim"-P8,* *"Todos os dias faço minhas orações e agradeço à vida e a tudo que tenho"-P9*).

Aparece relacionada à FÉ (*"o que me dá força é a fé, sem a fé você não consegue nada, rezo muito, toda hora estou ligada com Nossa Senhora, com Jesus, que estão sempre presentes nas horas mais alegres e mais difíceis, pois penso que é o que dá força pra uma pessoa vencer seus problemas -P3,* *"(...) Rezo todo dia, nos domingos me dedico a rezar"-P7,* *"tenho muita fé, vou à igreja que fica pertinho de casa quase todo dia"-P4*)

À RELIGIÃO, sendo que a grande maioria das entrevistadas é católica e apenas duas são de outra religião, uma é evangélica e a outra é judia (*"Era católica, mas hoje sou evangélica"-P10,* *"É importante que a pessoa seja religiosa, pode ser qualquer religião, o contato que você cria com Deus é necessário para você viver"-P6*).

E à TRANSCEDÊNCIA, que surge principalmente no discurso das entrevistadas mais velhas, através das reflexões sobre a própria morte, e de como se preparar para ela (*"Eu sempre converso sobre a morte com as amigas principalmente quando mais uma amiga se vai, tenho amigas que não aguentam falar sobre isso, mas para mim é tranquilo(...)Vivo um dia de cada vez, e já organizei tudo para quando eu me for, já avisei minha filha onde estão*

meus documentos”-P7, “agora tenho o projeto de organizar a minha vida de modo quando eu for embora para que os filhos não tenham muito trabalho”-P6, “sinto que minha filha recém falecida me dá forças para viver de onde ela estiver”-P2).

Ao longo de todas as entrevistas a palavra Deus foi verbalizada com frequência, e a Religião surge como significativa para as idosas, especialmente no que se refere a vencer os problemas e se adaptar às perdas. Para Frankl (1973), o indivíduo que considera a espiritualidade como um aspecto de sua natureza ou o indivíduo religioso procura o sentido da vida considerando e aceitando a transcendência da consciência. Consequentemente, a compreensão do ser humano em sua totalidade só é possível através da transcendência da consciência o que possibilita a compreensão de que o espiritual faz parte da natureza humana.

Neste sentido, se destaca a noção de gero transcendência de Erikson & Erikson (1998) que tem na sua essência o mesmo significado do processo de individuação de Jung: a reflexão pessoal sobre o sentido da vida, com a compreensão de que a finitude faz parte integrante do viver, consistem na descoberta do sentido da existência mais profundo da vida e da morte, caracterizado por uma profunda mudança de perspectiva na velhice: de uma visão materialista e racional para uma visão cósmica e transcendente, normalmente seguida de uma satisfação com a vida.

Esta seria a tarefa final do desenvolvimento de todas as pessoas, a possibilidade de se dar um verdadeiro sentido à própria existência: tornar-se um indivíduo e desenvolver o *self* (Schultz & Schultz, 2002).

A SAÚDE representa outra categoria fundamental e bastante frequente nos discursos das idosas (*“quando a gente envelhece precisa se cuidar mais, mas me sinto bem”-P8, “dentro do possível sou feliz porque tenho saúde”-P9, “não me acho uma pessoa infeliz, tenho saúde graças a Deus”-P7).*

Deste modo, a necessidade de TER BOA SAÚDE surge associada à SAÚDE, independente da idade que se tem, e segundo Neri (2009) a idade não leva ao declínio das funções intelectuais, uma vez que a idade em si não está envolvida na maior parte dos problemas que interferem nas habilidades cognitivas dos idosos (*“Tenho ótima saúde, um presente” -P1, “Não tenho problemas de saúde, graças a Deus, agora estou com uma burcete, mas a saúde é boa, apesar de que eu não faço atividade física, não cuido muito da alimentação e tomo uma bebida alcoólica de vez em quando”-P5, “Minha saúde é boa, tenho*

só um problema de intestino solto, trato com alimentação, homeopatia e ginástica”-P3, “Tenho boa saúde e só estou sentindo que estou envelhecendo por causa da minha vista, mas ainda levanto disposta e bem humorada” (...) quero chegar aos cem anos, mas acho que é muita pretensão”-P9).

A necessidade de TER UM BOM PLANO DE SAÚDE também surge associado à Saúde (“(...) *ter uma poupança para emergências e ter um bom plano de saúde*”-P4, “(...) *mesmo com saúde, mas se uma hora precisar, eu tenho o plano de saúde do meu marido, que era militar da reserva todo dia eu agradeço*”-P7), a importância deste fator se deve às dificuldades existentes em todo o país com relação à difícil situação atual do serviço público de saúde no Brasil, que deixa muito a desejar, principalmente para os idosos.

TER DISCIPLINA NOS CUIDADOS COM A SAÚDE representa uma categoria referenciada pelas idosas como essencial para manter boa saúde, assim surgem associadas a esta categoria: **fazer uso de vitaminas e suplementos** (“*Não tomo remédios para nada, só vitaminas e alguns suplementos*”-P2), e caso seja necessário **tomar remédios conforme prescrição médica** (“*Tomo meus remédios tudo direitinho, controlo e anoto tudo*”-P6), também é citado como importante **fazer check up periodicamente** (“*eu faço ckeck up sempre*”-P8, “*faço check up todo ano*”-P9), **fazer exercícios para a memória** (“*faço sudoko*”-P1, “*faço palavra cruzadas e criptogram para exercitar a memória*”-P6).

FAZER ATIVIDADE FÍSICA é mencionado como fator positivo e prazeroso por algumas entrevistadas (“*faço musculação e muita caminhada*”-P1, “*faço ginástica, sempre gostei de atividade física desde criança*”-P3), por outro lado, outras não fazem atividades físicas (“*também não gosto de fazer atividades físicas*”-P2, “*Nunca fiz atividade física*”-P7).

CUIDAR DA ALIMENTAÇÃO e procurar ter uma alimentação saudável, sem dietas radicais, respeitando as limitações pessoais, também é considerado importante por elas (“*Tenho uma alimentação saudável, como pouco*”-P1, “*É importante também cuidar da alimentação, eu como de tudo, menos comidas gordurosas*”-P3, “*Nada de dieta radical e exagerada (...)Gosto de comer bem e graças a Deus, a saúde deixa*”-P8, “*estou tentando fazer uma alimentação restrita, porque descobri uma diabetes e estou me adaptando a nova fase porque adoro comer*”-P10).

Na velhice as **Doenças** aparecem com mais frequência, principalmente as degenerativas, e elas representam ASPECTOS NEGATIVOS e fonte de sofrimento na vida das idosas (“*Tenho Síndrome do intestino irritável, não estou saudável mais, estou mudando*

*radicalmente a dieta e estou sofrendo porque preciso parar de comer muita coisa que gosto, açúcar (...) emagreci muito”-P6, “Minha saúde está meio comprometida, porque tive um câncer da medula e fiquei com sequelas, mas o câncer está sob controle e eu tomo remédios”-P10, “minha saúde era muito boa até os 85 anos, agora tenho uma degeneração da vista, não me adaptei ao óculos”-P9). Surge também os **Vícios** (“*Bebo sempre cerveja e fumo desde 14 anos, não tenho problema no pulmão, tenho efisema, não vou parar de fumar, se fumar morro e se não fumar vou morrer do mesmo jeito, tem novos que morreram antes*”-P4).*

As doenças e incapacidades dependentes da ação conjunta da genética, do comportamento e do acesso a recursos científicos, tecnológicos e sociais, podem acelerar o envelhecimento.

Em contrapartida, sob condições ótimas de influência da genética, e dos comportamentos ao longo da vida como ter disciplina nos cuidados com a saúde: fazer check ups periódicos, usar vitaminas e suplementos, exercitar a memória, fazer atividades físicas, além de ter uma alimentação saudável, os indivíduos tem maiores chances de envelhecer bem, apesar das mudanças normativas do envelhecimento, como pequenas perdas funcionais e poucas e controladas doenças crônicas (Neri, 2009).

Vale enfatizar que as idosas entrevistadas têm entre 78 e 92 anos, sendo esta uma faixa etária que apresenta maior tendência para a fraqueza e para a enfermidade (Papalia, Olds e Feldman, 2006), porém, elas demonstram estar saudáveis.

A necessidade de TER UMA ROTINA PRAZEROSA aparece como uma categoria ressaltada pelas participantes. Para Seligman (2004), as atividades que gostamos de fazer representam uma das três dimensões a serem cultivadas para obter gratificações abundantes, que ele chama de vida boa. (“*Como não trabalho mais, apesar de que gostaria de continuar trabalhando porque amava meu trabalho, resolvi criar uma vida que me desse prazer*”-P1, “*Hoje, apesar do sofrimento da perda, estou iniciando uma nova rotina, cuidando mais de mim*”-P2, “*Estou numa fase de adaptação da minha vida(...) Tem pouco tempo que meu marido faleceu e eu fazia tudo com ele, tínhamos uma rotina que eu adorava, e estou procurando continuar*”-P3).

De acordo com as entrevistadas, para alcançar uma rotina prazerosa torna-se necessário ter e fazer ATIVIDADES QUE GOSTA PARA SE OCUPAR, sendo que segundo Seligman (2004), para aumentar a felicidade do presente é importante quebrar os hábitos, saborear experiências (“*Gostaria de ter mais o que fazer, eu me acho tão a toa e não me sinto*

incapaz”-P7, “Eu me considero uma pessoa privilegiada, poucas pessoas podem fazer o que querem fazer, e eu faço, me divirto”-P5).

A felicidade pode ser aumentada ao fazermos aquilo que amamos, o significado da vida é qualquer coisa que seja significativa para o indivíduo, cujo motivo é apenas saber que representa algo que traz prazer, nos permitindo passar horas e horas fazendo algo sem perceber o tempo passar (Csikszentmihalyi, 1990).

Porém vale lembrar que neste ciclo de vida, as tarefas vão se diferenciar daquelas relativas aos demais ciclos por serem mais defensivas e preventivas, muitas vezes sendo necessário desaprender as formas antigas para ajustar-se a eventos típicos desse período e lidar melhor com as limitações encontradas, que se tornam evidentes sobretudo nas esferas física e mental (Havighurst & Albrecht, 1953), assim as limitações na velhice para fazer atividades prazerosas são ressaltadas pelas idosas (*“tem que fazer alguma coisa, ter uma atividade, tem coisas que você pode fazer e outras que não pode fazer, tem que seguir direitinho, tem que se cuidar”-P3*), sendo que algumas participantes referem dificuldades para fazer o que gostam em função de aspectos da degeneração da saúde como por exemplo a vista e o ritmo diminuído (*“Se a saúde permitir, gostaria de passear mais e também tenho vontade de voltar a fazer colchas de retalho que fazia, mas agora a vista não dá mais”-P4, “Gostaria de continuar com os meus trabalhos, meu artesanato e minhas leituras e não posso mais como antes, por causa da vista e não consigo me conformar com isso”-P9*).

A categoria referente às ATIVIDADES PRAZEROSAS também se encontra associada à ROTINA PRAZEROSA, e entre as condições necessárias para a realização de atividades prazerosas encontram-se a competência comportamental, que diz respeito ao funcionamento físico, cognitivo, emocional e social do indivíduo, que devem ser avaliados em função de dependência/independência dos idosos, e as oportunidades que o ambiente oferece para permitir a adaptação biológica e psicológica do indivíduo, proporcionando-lhe um ambiente físico adequado, confortável e agradável. (Lawton *apud* Neri, 2001).

Várias categorias surgem associadas às ATIVIDADES PRAZEROSAS, dentre elas os **Cuidados Pessoais**, importantes no sentido de promover a auto-estima das idosas (*“Vou ao salão de beleza toda semana, sou vaidosa, faço maquiagem(...)gosto de ir aos shoppings comprar roupas, faço massagem três vezes na semana”-P5, “Faço as unhas toda semana, manicure vem em casa(...) Não me acho vaidosa, mas não gosto de andar bagunçada, cuido do cabelo adoro comprar sapatos e só não uso minhas jóias por causa da violência-P9*), por

outro lado foram citados a simplicidade e a importância de estar confortável nos cuidados no dia a dia (*"ando simples, não ligo para aparências, sou o que sou, eu "faço a roupa e a roupa não me faz, eu tenho poucas roupas e uso sapato velho e confortável"-P4*, e o fato de não comprar mais nada para si, porque não tem necessidade (*"Eu não compro mais nada pra mim, não porque não tenho vontade, mas porque não preciso, tenho muita coisa e elas duram muito (...)"-P6*).

Cuidar da Casa surge como outra categoria essencial para a ocupação das participantes (*"Gosto muito de cuidar de casa e fazer arrumação"-P3*, *"Eu que organizo minhas coisas e não gosto que ninguém mexa"-P7*, *"Cuido da casa junto com as moças, gosto de arrumar minhas coisas do meu jeito"-P9*). **Cuidar das Plantas** surge como uma atividade prazerosa (*"Cuido das minhas plantas"-P1*), **Cozinhar** é um prazer para muitas entrevistadas (*"Adoro cozinhar, testar receitas novas"-P6*, *"Gosto de cozinhar, eu faço almoço até para as moças que vem cuidar de mim"-P7*).

Outras atividades prazerosas citadas com frequência são elencadas a seguir: **Assistir Televisão** preenche o tempo, mas também surge como prazer, uma vez que podem assistir missa, novelas e filmes (*"Assisto missa na TV"-P3*, *"Gosto muito de ver TV, novelas, filmes"-P5*, *"Adoro assistir filmes na TV, para mim é o melhor programa que tem"-P6*), como aspecto negativo aparece a **dificuldade com a tecnologia da TV** (*"Às vezes não consigo assistir meus filmes porque não sei mexer direito na TV"-P6*); **Escutar Música**, aparece como atividade de um prazer que preenche o vazio dos momentos de solidão (*"Gosto de escutar música, com ela não me sinto só, é como se eu tivesse acompanhada"-P2*); algumas participantes mencionam a categoria **Ficar no Computador** como atividade prazerosa, pois apesar de representar uma atividade de interação social e proporciona a aquisição de novos conhecimentos e informações, além do computador ser um instrumento para a produção das escrita (*"No computador eu escrevo, pesquiso, vejo filmes e notícias de política, me adaptei bem à tecnologia"-P8*), outra parte das entrevistadas não sabem usar o computador e nem demonstram interesse em aprender.

Escrever surge como um grande prazer, principalmente em relação ao fato de poder escrever um livro autobiográfico, que representa uma reflexão sobre a trajetória da própria vida e expõe os sentimentos como um ato de carinho consigo e com os familiares (*"escrevo, adoro escrever meus sentimentos, eu acho que eu nasci para ser escritora"-P6*, *"Eu escrevo, tenho um livro que eu escrevi quando tinha 70 anos, sobre a*

minha vida, é um prazer que eu tenho, troquei a leitura pela escrita”-P8); Ler representa um hábito frequente entre as entrevistadas, tanto como sendo um prazer como pelo fato de ocupar o tempo (“Leitura é um prazer, leio tudo e qualquer coisa”-P6, “Agora que não estou fazendo mais nada, eu tenho que ler para ocupar o tempo”-P7).

É fundamental sair de casa, passear, conviver e interagir com outras pessoas, familiares, amigos e outras pessoas e assim surgem as categorias : **Ir às Compras** (“*Minha rotina é pegar o carro e fazer compras (...) Meu marido diz que sou muito gastadeira, gosto de ver uma coisa e comprar, me deixa muito feliz*”-P8), **Ir ao Cinema**, (“*gosto de ir ao cinema*”-P2), **Ir ao Clube** (“*vou ao clube quase todo dia*”-P1), **Ir à Festas** (“*vou a festas de aniversário, churrascos, e eles dizem que eu sou a alegria das festas*”-P8) e sair as vezes para **tomar um vinho ou cerveja** socialmente (“*Adoro beber um vinho, tomo um vinho todo dia porque me dá prazer aumenta a libido(...)e faço parte de uma confraria de vinho*”-P5, “*tomo meu vinho e minha cervejinha com amigas*”-P8).

Viajar representa a atividade prazerosa mais desejada pelas entrevistadas (“*O que mais amo é viajar, viajo muito desde que me aposentei, ainda quero viajar mais (...) isso não tem preço, você é outra pessoa, abre os horizontes*”-P5, “*eu e meu marido fazemos muitas viagens, principalmente para nosso apartamento na praia(...)*), e por fim aparece o prazer existente em **Fazer trabalho voluntário** e social (“*Fazer um trabalho voluntariado ajuda muito, se doar, eu acho fantástico esta coisa de voluntariado*”-P6, “*faço crochê e pano de prato para a igreja*”-P7).

As entrevistadas referem algumas atividades em especial que quando executadas, trazem um sentimento maior que o prazer comum, como cuidar do jardim (“*cuidar do meu jardim todo dia me alimenta a alma*”-P3) e ficar no computador durante horas escrevendo sobre os próprios sentimentos (“*Agora eu estou escrevendo um livro de contos, tem uns 50 contos escritos, diz o marido que eu sou mediúnica*”-P8).

Csikszentmihalyi (2002), afirma que a felicidade pode ser desenvolvida à medida que aprendemos a alcançar o fluxo em nossas vidas, ou flow. Os melhores momentos nós que fazemos acontecer, os quais geralmente ocorrem nas atividades diárias, quando nosso corpo ou mente estão focados em um esforço voluntário para conseguir algo difícil e valioso, assim a felicidade vem de dentro de nós mesmos, quando concentramos nossa atenção em um objetivo conscientemente escolhido, a energia psíquica literalmente "flui" na direção desse objetivo, resultando em uma reordenação e harmonia dentro da consciência. Tais

experiências podem ocorrer em situações de trabalho, em instantes de contemplação, no encontro amoroso, ao contemplar a natureza ou ao escutar uma música, também pode-se conseguir tal estado ao ouvir música, cozinhar, ler ou mesmo ter uma conversa e comer.

Assim, a felicidade pode ser aumentada ao fazermos aquilo que amamos, o significado da vida é qualquer coisa que seja significativa para o indivíduo, cujo motivo é apenas saber que representa algo que traz prazer, nos permitindo passar horas e horas fazendo algo sem perceber o tempo passar. O que caracteriza essa escolha é primeiro um senso de propósito e segundo um senso de auto-conhecimento (Csikszentmihalyi, 1996).

O desânimo aparece como aspecto negativo para realização das atividades prazerosas (*“quase não tenho mais vontade de sair”-P6, “Não tenho vontade de fazer nada”-P6*). Para uma pessoa desanimada ou deprimida, o viver torna-se insípido e, mesmo cercada de luxo e conforto, as vezes sua vida pode ficar sem sentido (Gianetti, 2003).

Viver mais, pode também significar o confronto com isolamento, solidão, depressão e falta de um sentido para a própria vida. Portanto, um grande desafio que a longevidade impõe é o de conseguir uma sobrevivência maior com melhor qualidade de vida (Organização das Nações Unidas-ONU, 2007).

Neste sentido, as abordagens *top down* do bem estar subjetivo assumem que as pessoas possuem uma predisposição para interpretar as situações, as experiências de vida, de forma tanto positiva quanto negativa, e essa propensão influenciaria a avaliação da vida nessa perspectiva, nossa interpretação subjetiva dos eventos é que primariamente influencia o bem-estar subjetivo ou a felicidade (Diener, 1994)

O TRABALHO aparece como uma categoria mencionada pelas entrevistadas que trabalharam fora, com destaque para a APOSENTADORIA (*“Me aposentei há dez anos, aposentadoria compulsória com setenta anos, se dependesse de mim eu teria continuado a trabalhar, sempre adorei meu trabalho. Como não trabalho mais, apesar de que gostaria de continuar trabalhando porque amava meu trabalho”-P1, “Hoje em dia estou aposentada e faço tudo que não dava conta de fazer, antes trabalhava muito, cheguei a trabalhar três períodos no dia”-P5, “viajar é um grande prazer que realizei depois que me aposentei”-P10*). A aposentadoria vem reforçar o fato de que quanto à velhice é uma experiência heterogênea e complexa, pois para algumas pessoas a aposentadoria pode significar o desengajamento da vida social e para outros ela representa o início de uma vida social prazerosa cheia de atividades e lazer (Debert, 1999).

A REALIZAÇÃO PROFISSIONAL surge como uma categoria que desperta o orgulho da entrevistada (*"Acima de tudo me realizei profissionalmente. fui alfabetizadora e tenho orgulho de ter sido uma das primeiras professoras concursadas de Brasília"*-P5). O orgulho representa uma emoção positiva voltada para o passado do indivíduo, juntamente com a satisfação, o contentamento, e a serenidade. (Seligman, 2004). Neste caso, as idosas que se encontram aposentadas, referem orgulho pela sua trajetória no trabalho.

O DINHEIRO, de acordo com as narrativas das participantes, representa uma das categorias mais importantes, depois da saúde e do amor (*"Depois da saúde, a paz e o amor, vem o dinheiro, sem dinheiro não dá não, dinheiro ajuda muito a ter uma boa saúde e qualidade de vida, quando tive câncer, pude constatar isso porque o tratamento e remédios são muito caros e a saúde pública não é nada boa"*-P10, *"a cidade tem bons hospitais particulares, bons médicos, bom comércio, boa vida cultural e se você tiver dinheiro é uma boa cidade para se viver na velhice"*-P2), porém, para elas, muito dinheiro pode não te deixar mais feliz (*"por exemplo ganhar na loteria é besteira, só isso não vai te deixar mais feliz"*-P1). Kahneman (2003) relata ter observado em suas pesquisas, haver pouca correlação entre riqueza e felicidade, pois à medida que uma pessoa ganha mais dinheiro, as suas expectativas e desejos também aumentam, assim o sucesso material traz felicidade de fato somente até um certo nível de riqueza, mas não traz qualquer ganho permanente em felicidade.

A SEGURANÇA FINANCEIRA aparece como categoria, considerando a necessidade de um planejamento financeiro para envelhecer, poder descansar e ter uma boa qualidade de vida (*"Depois da saúde, a segurança financeira é o mais importante, aqui em Brasília sem isso é muito difícil ser velho e ser feliz"*- P4, *"ter dinheiro para realizar seus sonhos como se cuidar para se sentir bonita, se presentear, viajar"*-P5, *"A segurança financeira é muito importante(...) tem que ter dinheiro para tudo, principalmente na velhice quando queremos descansar e ser bem cuidado e ter uma boa qualidade de vida"*-P8, *"marido deixou uma pensão muito boa, e mesmo assim as vezes fica difícil, os remédios são caros, têm que pagar salário dos funcionários para ter um conforto na velhice"*-P6).

Outras duas categorias surgem associadas ao DINHEIRO: a necessidade de TER CONTROLE DOS GASTOS (*"Eu que administro minhas contas e investimentos, faço minha contabilidade e eu que vou ao banco, não faço crédito, pago tudo a vista"*-P4, e ao fato de PODER AJUDAR A FAMÍLIA E A IGREJA (*"ajudo financeiramente os filhos"*-P5, *"ajudo na igreja*

e faço trabalho social que é muito importante-P3,”organizo as coisas que tenho no armário, tiro roupas que não uso e dou, para que eu quero tudo isso?”-P6).

Com relação ao dinheiro existe a preocupação em se sentir segura financeiramente e conseguir pagar as despesas na velhice, além de poder ajudar os familiares, e desenvolver trabalhos sociais na igreja. Se as condições de vida, de renda per capita, desigualdade, nutrição e moradia, dentre outros, não preencher requisitos mínimos, não há bem estar possível e a felicidade fica realmente difícil.

Vale lembrar que o bem-estar humano não abarca somente o componente básico objetivo (*welfare*), observado e medido de fora na realidade objetiva como é o caso do dinheiro. A felicidade é algo que sucede na confluência das duas dimensões, e o bem-estar subjetivo (*well-being* ou *BES*) representa a segunda dimensão que depende muito de como as pessoas estão se sentindo e avaliando suas vidas naquele momento (Gianetti, 2003).

A MORADIA se apresenta como categoria de importância para o envelhecimento tranquilo e seguro e aparece vinculado à REALIZAÇÃO DE TER A MORADIA PRÓPRIA (*“o que eu mais queria na vida era ter um canto meu para morar e consegui”-P4, “minha casa foi um sonho realizado, é o prêmio da minha vida”-P8*), e duas entrevistadas mencionaram o DESEJO DE MORAR EM UMA INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSOS-ILPI, pois afirmam não querer dar trabalho para os filhos, além de mencionar as altas despesas e o trabalho para administrar a casa (*“Se em Brasília tivesse um bom asilo, eu tinha coragem de ir morar lá, porque não ocupo filhos e não gasto tanto”-P6, “Eu falo sempre para minha filha que eu gostaria de morar num centro de internação com mais pessoas, não sei se ia me dar bem, mas gostaria para eu não ter mais preocupação de ir a banco, fazer pagamentos, fazer comida, pagar condomínios e outras despesas”-P7*).

Além de ressaltarem os gastos e as despesas altas com a casa e com os funcionários e prestadores de serviço, tal desejo vem justificar o fato de não querer ocupar os filhos e dar trabalho à família, somados à preocupação de que estes não têm disponibilidade de tempo para cuidar das idosas.

MORAR EM BRASÍLIA apresenta-se como uma categoria positiva, uma vez que as entrevistadas referem um sentimento de pertencimento em relação à cidade e expressam o ORGULHO DE TER SIDO PIONEIRA NA CIDADE (*“sinto orgulho de Brasília, de saber que eu participei como uma sementinha dela ser hoje o que é, ela se tornou mais do que eu esperava dela”-P8, “nunca me passou pela cabeça voltar para minha terra(...) quero ser enterrada em*

Brasília, na área de pioneiros do cemitério, junto com meu marido e perto de vizinhos que foram a minha verdadeira família desde que vim pra Brasília”-P3).

A BOA QUALIDADE DE VIDA NO PLANO PILOTO surge como outro aspecto positivo para a vida dos idosos na cidade (*“Brasília me dá uma qualidade de vida muito grande porque tenho ótima vizinhança e moro neste local no Plano Piloto, não sei se em outro local seria tão bom para morar na velhice”-P1,* *“Acho que Brasília é uma boa cidade para envelhecer porque moro num local privilegiado, tem tudo perto e vou a pé, vou ao mercado encontro vizinho, isto se deve ao local do Plano Piloto”-P4,* *“Brasília é muito bom pra se viver, acho que praticamente todos os pioneiros estão bem hoje, porque tiveram muitas oportunidades que a cidade oferecia no início”-P8).*

Cabe lembrar que os maiores contingentes dos idosos de Brasília residem na área central da cidade no Plano Piloto, bairro que oferece boa qualidade de vida. Em 2011 haviam pouco mais de 45 mil idosos no Plano Piloto, o que corresponde a aproximadamente 14,0% da população idosa do DF, sendo que eles apresentam uma grande participação na renda local (CODEPLAN,2011).

Quanto às DIFICULDADES ENCONTRADAS EM BRASÍLIA PARA O IDOSO citadas nas entrevistas, estas estão associadas aos **Serviços de saúde pública precário** (*“a saúde nem se fala, uma fila enorme e se você não tem plano de saúde, as vezes nem é atendido, antes você ia no posto de saúde e o médico te atendia na hora, nem tinha fila”-P3*” *Brasília, para mim devia ser a melhor cidade do mundo pra se viver, mas agora a cidade não é amiga dos idosos de jeito nenhum, primeiro o que falta é o atendimento médico e a saúde pública não está nada boa(...)* *Como ela foi planejada, tinha tudo para ser a melhor cidade para se viver”-P6).*

As entrevistadas referem ainda, **Pouca acessibilidade** para os idosos na cidade (*“a cidade parece que não foi feita pensando na locomoção do idoso a pé, mesmo que as calçadas estejam ótimas, mas para ir a médico e passear, só de carro mesmo”-P7,* *“Hoje Brasília está muito mal cuidada, a gente anda por ai e dá dó, as calçadas e a cidade estragando, sem manutenção”-P3),* **Falta de segurança**, a cidade está insegura e tem muita violência (*“Uma pena numa quadra modelo de Brasília, que oferece tanta qualidade de vida e as pessoas não podem sair com liberdade por medo da violência”-P6,* *“antigamente a cidade era bem segura, sem violência nenhuma, a cidade vai ficando cada vez mais violenta, Deus me livre de andar na rua só. Aqui do lado sempre havia festas tranquilas, agora está cheio de adolescentes usando droga”-P9).*

As idosas informam que **Faltam bons ILPI'S com preços acessíveis** ou asilos como elas se referem, sendo esta outra categoria de fator negativo para a qualidade de vida na velhice em Brasília ("*(...) também porque aqui não tem bons asilos pra idosos. O plano piloto tem muito idoso, o mercado daqui se chama o mercado de velhinhos, aqui está faltando cuidar dos velhos, com diversão, atendimentos especiais, casas de repouso e asilos*"-P6, "*faltam bons asilos aqui, pelo que sei Brasília só tem dois bons asilos, mas são muito caros*"-P7). Segundo a Organização das Nações Unidas (2009) viver mais pode também significar necessidade de cuidados prolongados e maior número de instituições de longa permanência.

Por fim, nas entrevistas das participantes, foi enfatizado o **Desrespeito às pessoas idosas** que existe na cidade ("*e também tem um preconceito com a velhice, falta paciência das pessoas com o ritmo lento do velho*"-P7, "*Aqui sinto uma falta de respeito e paciência com os idosos*"-P2, "*Acho que Brasília foi boa até um tempo atrás, agora não há respeito pelo idoso, eu acho que devem pensar que o idoso já está bom de morrer, não vejo aquela consideração com o idoso*"-P9).

Para Neri (2005) o desrespeito aos idosos ocorre na maioria das sociedades ocidentais, onde o significado social relacionado aos idosos pode tornar-se muito negativo, pois ao mesmo tempo em que as pessoas buscam a longevidade, desvalorizam os velhos em função da grande valorização da juventude, da beleza, da independência, do conhecimento tecnológico e habilidades de ser produtivo ou reprodutivo.

Assim, segundo as entrevistadas, o bem estar atual vivenciado por elas em relação às categorias MORADIA e MORAR EM BRASÍLIA, apresenta-se relacionado principalmente ao fato de terem moradia própria confortável segura e bem localizada, pois moram no Plano Piloto, onde existem serviços de qualidade, apesar de que algumas entrevistadas manifestaram o desejo de viver em uma Instituição de Longa Permanência de Internação.

A velhice requer cuidados especiais em áreas tais como, saúde pública e mobilidade urbana e torna-se necessário a implantação de novas políticas públicas direcionadas à valorização do idoso. A responsabilidade pelo bem-estar ou a qualidade ruim na velhice, é em parte do individuo e em parte do Estado. Mas muitas vezes, num país com dificuldades financeiras e diferenças sociais como o Brasil, o Estado não assume a assistência ao idoso como deveria os gastos em sistemas de saúde, cuidados de longo prazo e na infraestrutura urbana precisa ser expandido para garantir o bem estar das pessoas mais velhas (Neri,2009).

No que se refere às dificuldades existentes em Brasília para os idosos, chama a atenção a urgente necessidade da cidade investir nas políticas públicas para o idoso. Na área da saúde, é preciso desenvolver ações relacionadas à ampliação e melhoria no atendimento e manutenção da convivência por meio do lazer.

Outra área importante que Brasília, segundo as narrativas, deve investir é a da infraestrutura urbana, onde torna-se necessário planejar serviços específicos para os idosos e providenciar a adequação do espaço urbano e das moradias.

Ao observar as narrativas das idosas, pode-se constatar que a idade não leva necessariamente ao declínio das funções intelectuais. Na maioria das vezes, o declínio no funcionamento cognitivo é provocado pelo desuso fatores (falta de prática), doenças (como depressão), fatores comportamentais (como consumo de álcool e medicamentos), fatores psicológicos (por exemplo, falta de motivação, de confiança e baixas expectativas) e fatores sociais (como a solidão e o isolamento), mais do que o envelhecimento em si mesmo. No caso das entrevistadas, estes fatores estão pouco presentes, a maioria delas apresenta capacidade de se adaptar a novas situações e de pensar estratégias que sirvam como fatores protetores, apresentando assim, uma capacidade de resiliência, que constituem fatores indispensáveis para um envelhecimento bem-sucedido.

Neste contexto, vemos que as pessoas podem envelhecer bem, sob condições ótimas de influência da genética, do ambiente e dos comportamentos ao longo de toda a vida. O envelhecimento bem-sucedido considera tanto as características individuais de quem está envelhecendo, quanto os aspectos sócio-históricos construídos na interação do sujeito com o mundo, em determinado tempo histórico (Baltes, 1979).

Para o conceito de envelhecimento bem-sucedido torna-se necessário uma capacidade de adaptação às perdas, de lidar com a imprevisibilidade da vida, buscar objetivos significativos para o indivíduo e escolher estilos de vida que possam contribuir para a manutenção da saúde física e mental. Considerando a crescente limitação imposta pela natureza biológica e com o propósito de aumentar as potencialidades e qualidade de vida, a tarefa adaptativa do idoso consiste em selecionar metas e objetivos mais importantes, otimizar recursos e compensar perdas em prol do seu bem estar. (Havighurst e Albrecht, 1953).

Como nas demais fases do desenvolvimento, as pessoas idosas estão em constante aprendizagem e possuem novas experiências e situações a conhecer. Porém, nesta fase de as tarefas vão devem ser mais defensivas e preventivas. O ajustamento à aposentadoria e a manutenção de obrigações sociais e cívicas são propostos como tarefas para essa etapa do curso de vida. Tais aspectos vão possibilitar ao indivíduo aprender novas formas de viver, muitas vezes sendo necessário desaprender as formas antigas para ajustar-se a eventos típicos desse período e lidar melhor com as limitações encontradas, que se tornam evidentes, sobretudo nas esferas física, mental e econômica (Havighurst & Albrecht, 1953).

Em seguida, a Tabela 7 apresenta a síntese dos resultados para esta subquestão, ou seja, seguem os aspectos característicos que contribuem para a promoção da felicidade das mulheres idosas pioneiras que vivem em Brasília desde sua fundação.

Tabela 7

Resultados da SQ2 - FELICIDADE NA VELHICE EM BRASÍLIA

Categoria de 1ª ordem	Categoria de 2ª ordem	Categoria de 3ª ordem	Categoria de 4ª ordem e seguintes
		Marido	Marido é o grande amor Divórcio Morte do marido
		Filhos	Ter uma filha como vizinha
		<i>Presença dos filhos no dia a dia</i>	<i>Convivência diária com filha representa apoio emocional para os idosos</i>
Relações Sociais		Netos e Bisnetos	Tem um neto morando na casa com ela
	Amigos	Amigos do início de Brasília	—
	<i>Quem não tem amigos não tem nada na vida</i>	Amigos jovens	—
	Funcionários e Prestadores de serviços	Pessoas amigas na comunidade	—
		Algumas funcionárias e prestadores de serviço se tornaram amigas com a convivência diária	—
	Prazer de estar sozinha	—	—
		Momentos de Solidão	—
		Dificuldade de fazer novas amizades	—
		Problemas de relacionamento com familiares	—
	Fatores negativos presentes	Perdas de entes queridos familiares e amigos	—
	Fé	—	—
	Religião	—	—
Espiritualidade	Transcendência	—	—
	<i>Compreensão de que o espiritual faz parte da natureza humana</i>	—	—
	Necessidade de Ter boa saúde	—	—
	Ter um bom plano de saúde	—	—
		Fazer uso de vitaminas e suplementos	—
Saúde	Ter disciplina nos cuidados com a saúde	Tomar remédios conforme prescrição médica	—

	<i>Quando envelhece precisa se cuidar mais</i>	Fazer check up periodicamente	–
		Fazer exercícios para a memória	–
	Fazer atividade física	–	–
	Ter boa alimentação	–	–
	Aspectos Negativos para saúde	Doenças	–
		Vícios	–
	Ter atividades que gosta para se ocupar	–	–
		Cuidados Pessoais	–
	Atividades Prazerosas	Cuidar da casa	–
		Cuidar das plantas	–
Ter uma Rotina Prazerosa		Cozinhar	–
	Importante quebrar os hábitos, saborear as experiências	Assistir TV	–
		Escutar música	–
		Ficar no computador	–
		Escrever	–
		Ler	–
		Ir às compras	–
		Ir ao cinema	–
		Ir ao clube	–
		Ir a festas	–
		Sair e tomar uma bebida, um vinho ou cerveja socialmente	–
		Viajar	–
		Fazer trabalhos voluntários	–
	Fatores negativos presentes	Desanimo	–
	Segurança Financeira	–	–
Dinheiro	Ter controle dos gastos	–	–
	Poder ajudar a família e a Igreja	–	–
	Realização de ter moradia própria	–	–

Moradia	Desejo de morar em Instituição de Longa Permanência de Internação-ILPI	-	-
	Orgulho de ser pioneira na cidade	-	-
Morar em Brasília	Boa Qualidade de vida no bairro Plano Piloto	-	-
	Serviços de Saúde Pública precários		-
	Dificuldades para os idosos	Pouca acessibilidade para o idoso	-
		Falta de segurança	
		<i>As pessoas não podem sair com liberdade por medo da violência</i>	-
		Faltam bons ILPI's com preços acessíveis	-
		Desrespeito aos idosos	-

SQ3-Quais fatores subjetivos são determinantes para a felicidade do indivíduo na perspectiva da mulher idosa?

Considerando que algumas categorias já foram aprofundadas nas questões anteriores, em seguida aparecem destacados alguns indicadores subjetivos que surgem associados à percepção de felicidade das entrevistadas. Aqui estão presentes somente as categorias com relevância das dimensões subjetivas, sendo elencados os fatores citados com mais frequência e maior ênfase por parte das participantes e relacionados com categorias anteriores.

Na presente investigação, o TEMPERAMENTO aparece como fator genético importante para a felicidade da pessoa (*“acho que esta questão de felicidade é muito temperamento também, mas é de acordo com os valores da pessoa”-P1*). Segundo Havighurst (1961), a personalidade tem um papel fundamental na percepção da felicidade e satisfação de vida na velhice, sendo que as pessoas com diferentes valores face à vida manterão diferentes definições e perspectivas de envelhecimento bem-sucedido em idades mais avançadas.

A SORTE também aparece como fator determinante para algumas vivências felizes (*“Agradeço diariamente porque tive uma vida cor de rosa, tive muita sorte”-P8, “fumei durante muito tempo e só fiquei com problemas respiratórios, tive muita sorte”-P4, “eu fui uma pessoa que venceu, foi uma caminhada muito interessante e bonita, mas acho que contei muito com a sorte”-P1*). O filósofo grego Aristóteles (2010), já afirmava no sec. IV a.C., que a sorte também tem influência na felicidade, uma vez que a felicidade inclui todos os tipos de bens, sendo que alguns, como a saúde, a pessoa pode ser impedida de alcançá-la por motivo de azar, como por exemplo se sofre um desastre terrível, ou ser favorecida por motivo de sorte, como fumar durante anos e não ter câncer.

Por outro lado o ESTADO DE ESPÍRITO do indivíduo, surge como categoria no sentido de que a felicidade depende tanto de fatores genéticos como também de escolhas individuais e/ou atividades intencionais, ou seja, os pensamentos e comportamentos (*“felicidade é um estado de espírito que depende de fatores e escolhas individuais, tem gente que tem tudo para ser feliz e não é porque complica a vida (...)e nós temos que avaliar e procurar sempre aproveitar o que tem de bom que a vida nos oferece”-P9*), com relação ao estado de espírito é mencionada a importância do bom humor (*“ levanto disposta e bem humorada”-P9, “ bom é rir e brincar, não levar a vida muito a sério”-P2*).

As circunstâncias impactam temporariamente na felicidade das pessoas, mas são importantes porque existem para o crescimento pessoal do indivíduo e para aprendermos com elas alguns fatores orientadores do princípio de vida que realmente importam. As perdas que ocorrem na velhice podem ser compensadas por ganhos em sabedoria, conhecimento e experiência (Neri, 2005).

Outra categoria aborda a importância de VIVER A VIDA NO AGORA, onde as idosas destacam a necessidade do indivíduo estar presente em cada momento, vivenciando a felicidade na construção do dia a dia, em busca de viver a vida no agora, sem pensar no passado nem no futuro (*“Com 80 anos eu tenho pouco tempo de vida útil e ativa, então preciso aproveitar muito estes anos que estou plena com saúde e com disposição para tudo(...)eu tenho que sonhar o que cabe na minha vida agora, que é aproveitar cada momento de vida saudável junto dos meus filhos dos meus amigos”-P8, “Eu procuro viver minha vida no agora(...) não olhar para trás e viver o dia a dia”-P9*), aparece associada à habilidade ver a beleza no dia a dia (*“ adoro abrir a janela e ver a lua, não me preocupo se amanhã vai chover(...) só pensando naquele dia, procurando não pensar no passado nem no futuro”-P1*).

De acordo com Leloup (1998), ser feliz e saudável é viver plenamente presente no aqui e no agora. É permitir-se vivenciar as experiências com a consciência presente simultaneamente nas sensações que percebemos no corpo físico, no campo emocional, mental e espiritual. É um viver sem fragmentação entre o pensar, o sentir e o agir, viver presente é estar em sintonia com o fluxo natural da Vida de modo incondicional.

As categorias INDEPENDÊNCIA surge com frequência relacionada à felicidade na velhice, ela contempla todas as unidades de registro referentes à necessidade de ser independente na velhice, para obter satisfação na vida e não dar trabalho nem atrapalhar ninguém (“*A independência é muito importante na vida, em qualquer idade*”-P7, “*Sou independente graças a Deus*”-P1, “*eu não quero ninguém comigo, eu nasci só e sou independente*”-P4, “*Me considero independente, os filhos tem a vida deles, e não quero atrapalhar*”-P9), a dependência é explicitamente assumida como causa de um impacto negativo (“*Gosto de passear, mas dependo da filha e ela é muito ocupada(...) Agora não viajo mais porque minha filha não quer mais que eu viaje sozinha(...) Não tenho ido a missa, porque não gosto de ficar pedindo para a filha me levar*”-P7).

A PACIÊNCIA assume uma grande importância na velhice, em relação a uma vida mais interior, mais para dentro sem querer impor suas ideias e calar quando necessário (“*Acho que ansiedade não traz felicidade, precisa ser uma construção mais tranquila, construir uma vida mais interior, mais pra dentro*-P1, “*Então estou feliz, hoje eu sou mais paciente e não teimo nada com ninguém(...) eu prefiro me calar, eu não tenho nada que querer mudar ninguém*”-P9, “*é preciso superar frustrações (...) Temos que nos adaptar às mudanças*”-P1). Como as circunstâncias com as quais nos deparamos não estão sob nosso controle e como o mundo é regido por leis que independem de nossa vontade, só nos resta submeter e adaptar os nossos desejos e aspirações ao curso dos acontecimentos, sendo tolice lamentar pelo que nos falta ou aflige, ou ainda indignar-se pelas adversidades que atingem bons e maus: enfermidades, luto, doenças graves e todas as outras contrariedades da existência humana (Giannetti, 2003).

TER BOM SENSO foi citado como fator preponderante (“*Para se sentir feliz primeiro de tudo tem que ter um bom senso, ter a cabeça no lugar, ter uma noção do que é e certo e errado para poder caminhar no caminho certo e realizar os sonhos com determinação e sem ferir o próximo*”-P6, “*E agora a idéia é viver o dia de hoje e se perguntar como vou melhorar? Ter bom senso, e assim você vai moldando o seu eu do momento, porque tem*

velha que parece mais uma caricatura do que uma pessoa velha, porque não se aceita, não aceita a velhice na sua dignidade e plenitude, isto é a felicidade para envelhecer bem e feliz”-P8, “o meu segredo é não ambicionar tanto, ter o suficiente pra você estar bem com a matéria o corpo e o espírito, com muitas ambições não tem condições(...) Eu não tenho expectativas(...)não ambiciono nada”-P1). Segundo Epícuro afirmou em 341 a.C, o ser humano só será feliz quando deixar os padrões do ter para ser, pois gastamos sem necessidade e compramos coisas que nunca iremos utilizar (Epícuro, 1997).

Para Seligman (2004) o desenvolvimento de forças e virtudes representa uma chave para a felicidade, pois incentivam as pessoas a ir mais longe para buscar uma vida significativa na busca contínua da felicidade.

Vale destacar a categoria VALORES ORIENTADORES DO PRINCÍPIO DE VIDA que contempla as unidades de registro referentes aos princípios orientadores de vida do indivíduo e aos seus valores. Relacionados à esta categoria aparecem as sub-categorias:

A categoria do AMOR aparece mencionado em todos os seus sentidos: amor de mulher, esposa, mãe e amiga (*“O amor é muito importante na vida, Fui muito realizada nos amores, mesmo os homens que eu não amei, me amaram, fui muito amada. e hoje meu amor é pelos amigos, pela família, por Brasília, pelo Rio Janeiro”-P1, “Tive e tenho um bom marido que cuida muito de mim e é meu grande companheiro (...)e agora na velhice meu sonho é viver cada dia com meu marido”-P10*).

A GRATIDÃO (*“Sou muito agradecida, agradeço a idade que tenho, sou relativamente saudável, não sei quanto tempo vou viver ainda”-P6, “sou grata e feliz com minha vida, porque Deus foi muito bom pra mim. Hoje tudo o que eu precisava eu tenho, saúde, estabilidade financeira e a união da família e dos amigos”-P3*);

O PERDÃO (*“eu posso morrer até agora, que vou morrer satisfeita porque não tenho nada que perdoar ninguém nem pedir perdão para ninguém, nem tenho mágoa de ninguém”-P7*), e a dificuldade de perdoar representa um aspecto negativo (*“Com relação ao passado eu tenho me trabalhado para não desejar mal ao homem que me fez sofrer, mas perdoar eu não perdoei ainda não, quero esquecer e ficar em paz, ele foi ruim comigo e ainda sinto raiva dele”-P5*), que aparecem vinculadas às experiências do passado das entrevistadas;

A PERSEVERANÇA representa uma categoria associada ao desejo e a importância de assumir novos desafios em todas as fases da vida (*“quero aprender a nadar, vou começar aula de nataçao”-P1, “pretendo editar meu segundo livro de contos(...)Se eu pudesse gostaria*

de fazer teatro”-P8). Algumas idosas se referem ter dificuldades em aprender e desenvolver coisas novas (*“Hoje com 80 anos, não quero aprender mais nada, agora não entra mais nada na cabeça, o que aprendi já está bom não sei usar celular nem quero aprender”*-P4, *“Hoje não quero mais aprender coisas novas, não quero aprender nem usar o celular, antes eu era curiosa, gostava de aprender, mas agora tudo eu boto dificuldade em tudo”*-P9). Neste sentido, considerando os desafios constantes e as adversidades da vida, torna-se importante a presença das emoções voltadas para o futuro: otimismo, esperança, confiança, fé; (Seligman, 2004).

A AUTOACEITAÇÃO surge como uma categoria frequente associada à felicidade, principalmente na velhice (*“na vida não existe ninguém que realize todos os seus sonhos, tem que valorizar o alcance do seu sonho e dizer consegui chegar até aqui”*-P8, *“hoje sou mais madura, valorizo mais os momentos e prefiro a pessoa que me tornei, me sinto feliz- P5, “me sinto muito amada, talvez porque procuro aceitar as pessoas e a minha velhice de uma forma natural da vida. precisa ter sabedoria para saber olhar no espelho e dizer: isso agora essa sou eu! Agora não foi sempre, aceitar a velhice não é só andar devagar e tal, é você aceitar ser outra pessoa, já fui jovem, mas isso passa, acaba! aceitar a velhice na sua dignidade e plenitude para envelhecer bem e feliz”*-P8). Com a crescente limitação imposta pela natureza biológica e com o propósito de aumentar suas potencialidades e qualidade de vida, a tarefa adaptativa do idoso consiste em selecionar metas e objetivos mais importantes, otimizar recursos e compensar perdas (Havighurst, 1961).

O preconceito contra os idosos e as vezes o preconceito do próprio idoso, aparece como aspecto negativo para a autoaceitação (*“mas tenho receio de preconceito contra os idosos, não falo minha idade, quando me perguntam quantos anos eu tenho, respondo “tenho tantos anos que você pensa que eu tenho”, se eu falar a idade eu sinto o preconceito porque na velhice você vê algumas pessoas se afastarem de você, começam a te tratar diferente, deixa um pouco a margem”*-P5). Ainda é comum associar velhice à deterioração do corpo, à incapacidade, à dependência e à morte. Assim, os estereótipos negativos são atribuídos muitas vezes pelos próprios idosos, que não querem nem ficar nem parecer velhos. As pessoas idosas e a sociedade em geral precisam se reeducar quanto à superação de idéias preconceituosas, pois se tornar velho é aceitar a velhice e ser orgulhoso dos muitos anos que conferem experiência, sabedoria e liberdade (Neri,2005).

A RESILIÊNCIA aparece presente na trajetória de vida de todas, associada às estratégias de coping: cognitivas, emocionais e comportamentais para enfrentar situações de danos, de ameaça ou de desafio (*“Procuro ser feliz com o que a vida me proporciona, mesmo com as perdas que tive, mesmo com a morte recente da filha, quero ser exemplo, ser forte, transmitir para as filhas alegria e tranquilidade, me queixar pouco”-P2,* *“Um vizinho me disse que era impressionado porque eu sofri o que sofri e sempre tenho um sorriso no rosto e eu falei: e vocês são culpados da dor que eu tenho aqui dentro? Não quero viver de cara feia, triste, chorando e me queixando”-P9,* *“meu marido faleceu, mas eu não vou deixar de me cuidar porque tenho meus filhos, netos e bisneto”-P6*).

Estudos atuais sugerem que os idosos podem apresentar uma imensa capacidade de se adaptar a novas situações e de pensar estratégias que sirvam como fatores protetores, apresentando assim, uma grande capacidade de resiliência, que constituem fatores indispensáveis para um envelhecimento bem-sucedido (OMS, 2018). Segundo Marías (1989) o principal fator que nos confunde e dificulta o conhecimento da figura do estado de felicidade é o fato do ser humano viver a partir de pressupostos vigentes e crenças sociais que influem decisivamente em nossa maneira de viver a realidade e na nossa visão de mundo. A seguir, a Tabela 8 apresenta os resultados da SQ3.

Tabela 8.

Resultados da SQ3. Principais fatores subjetivos determinantes para a felicidade

Categoria de 1ª ordem	Categoria de 2ª ordem
Temperamento	–
Sorte	–
Estado de Espírito	–
Viver a vida no Agora	–
Independência	–
Paciência	–
Bom Senso	–
Fatores Orientadores de Princípios de Vida	Amor
	Gratidão
	Perdão
	Perseverança
Autoaceitação	–
Resiliência	–

Neste estudo, as percepções de felicidade apresentam-se associadas às dimensões de relações sociais: família, amigos e os funcionários e prestadores de serviços e às pessoas da comunidade; à espiritualidade, fé, religião e principalmente à transcendência; à saúde física, mental e emocional, à disciplina nos cuidados com a saúde, à fazer atividades físicas e ter boa alimentação; a ter uma rotina prazerosa, se ocupar e se sentir útil e produtivo e fazer atividades prazerosas no dia a dia; à estrutura econômica: dinheiro, segurança financeira e controle dos gastos; prazerosa; e a ter moradia própria e confortável e ter oportunidade de morar num local que oferece qualidade de vida, com respeito aos idosos. Além de ser importante ter um bom temperamento; ter sorte na vida; ter um bom estado de espírito; saber viver a vida no agora; ser independente; ter paciência; ter bom senso; exercitar os fatores orientadores de princípios da vida: amor, gratidão, perdão, e perseverança; ter autoaceitação e resiliência diante as circunstâncias da vida.

Analisando estas dimensões percebe-se que o que as idosas desejam para sentir-se feliz envolve ter saúde, cultivar a família e os amigos, aceitar os limites pessoais e humanos, ter saúde e dinheiro suficiente para uma vida tranquila e confortável, ser independente, ter autodisciplina interior, ter fé valorizando a espiritualidade, se ocupar através de uma rotina com atividades prazerosas e felizes, analisar a própria história de vida e mudá-la quando a situação o permitir, com ênfase nos fatores orientadores dos princípios da vida, nos aspectos de auto-realização, transcendência, e viver a vida no presente, no aqui e agora. É importante sentir-se bem com a vida atual, fazer as pazes com o passado e ter expectativas positivas em relação ao futuro.

Além disso, o envelhecimento bem-sucedido induz a implementação de estilos de vida apropriados à idade, dados os limites de flexibilidade adaptativa (plasticidade), sendo que, em consonância com este propósito, os idosos devem procurar escolher e/ou criar ambientes amigáveis para subsistirem e se manterem ativos na sociedade atual (Fonseca, 2005).

CONCLUSÃO

O presente trabalho incidiu sobre um grupo de mulheres idosas pioneiras de Brasília que chegaram à cidade nos primeiros anos de sua fundação. Ao longo de 58 anos, elas participaram do crescimento de Brasília, foram bem sucedidas na trajetória de vida nesta cidade que ajudaram a construir e onde criaram raízes.

Estas idosas apresentam muitas características semelhantes, considerando que foram estabelecidos alguns critérios para a amostra. São mulheres mais velhas, autônomas independentes, lúcidas, ativas, têm uma boa renda com uma segurança financeira, usufruem de uma vida confortável com imóvel próprio e ótima qualidade de vida, fato que elas atribuem ao local de moradia, todas moram no plano piloto. A maioria é independente, sendo que dependem dos familiares ou prestadores de serviço apenas para se deslocar de automóvel pela cidade. Quase todas são saudáveis, apresentando boa saúde e disposição.

Um fato fundamental presente na vida das participantes é a convivência constante com familiares, com ênfase nas filhas, e com amigos. Chama a atenção o fato de todas terem mantido as amizades que fizeram na chegada a Brasília até os dias de hoje.

Assim, pode-se constatar que estas mulheres fazem parte de um grupo privilegiado de idosas que envelheceu bem, são protagonistas de um processo de envelhecimento desejado por todos, usufruem de uma velhice tranquila e saudável e espera-se que tenham vivências felizes neste ciclo de vida. Neste sentido a gratidão é recorrente nos discursos das idosas, agradecer surge como um dos fatores mais importante para a felicidade.

Neste contexto, partindo-se do objetivo geral: conhecer quais as percepções de felicidade das idosas de Brasília, e diante da realidade apresentada, temos a oportunidade de refletir com mais profundidade sobre as questões relacionadas ao bem estar subjetivo ou felicidade. Para isso, vale destacar a importância de manter uma rotina na vida, sempre em busca de ter e fazer atividades prazerosas e se cuidar, praticando atividades físicas e tendo uma boa alimentação. Importante se sentir útil e se ocupar com o que gosta, pois na velhice o tédio, a monotonia e o desânimo podem se estabelecer com mais facilidade.

Para o idoso, a paciência torna-se fundamental, uma vez que naturalmente no processo de envelhecimento a vida vai se tornando mais lenta e a ansiedade pode surgir com mais frequência, é preciso ser paciente principalmente consigo mesmo e se adequar às

mudanças que este ciclo de vida exige. Precisamos, assim como os idosos, aceitar e ter consciência de cada momento que estamos vivendo, exercitando a autoaceitação e a resiliência, no sentido de se adaptar e superar os sofrimentos e as dores que ajudam a nos lapidar e fortalecer enquanto seres humanos. O domínio psicológico consiste em um dos fatores mais importantes para a satisfação da vida, nossos defeitos podem ser a matéria prima para a construção do bem estar e sobretudo de virtudes que vamos aprendendo e solidificando ao longo da vida através das vivências e experiências. Somos felizes quando nos realizamos no que fazemos e vivemos de acordo com as virtudes da alma. Também foram observadas relações existentes entre personalidade, temperamento e felicidade.

O perdão, o amor e a perseverança, representam valores orientadores de princípio de vida que, segundo as próprias idosas, devem ser bastante valorizados ao longo da vida no que se refere ao bem-estar subjetivo. O estado de espírito do indivíduo também precisa ser considerado como aspecto importante, pois a felicidade depende tanto de fatores externos com também das suas escolhas individuais e/ou atividades intencionais, ou seja, os pensamentos e comportamentos.

Assim, penso que podemos inferir que as mulheres idosas da amostra estão no caminho de um envelhecimento bem sucedido, considerando suas trajetórias de vida e suas percepções de felicidade.

O estudo indicou que tanto o envelhecimento quanto o bem estar são fenômenos biopsicossociais e multidimensionais, tendo fatores associados às características pessoais e sociais, que não dizem respeito só aos idosos, mas à sua família, à sua comunidade e à sociedade. O processo de envelhecimento associado ao tema do bem-estar subjetivo, abarca uma série de questões mais profundas. O envelhecer requer um trabalho de luto quase que diário em consequência das perdas vivenciadas no dia a dia. Nesse sentido, precisamos nos preparar cognitivamente e psiquicamente para o fenômeno do envelhecimento e isso implica nos prepararmos para nossa própria finitude. Para isso, momentos de reflexão, com recolhimento e interiorização, são necessários para um contato maior consigo mesmo e com a nossa fé ou transcendência, na busca da autorrealização.

A transcendência foi identificada como o principal fator associado ao bem estar subjetivo na velhice das idosas mais velhas e representa um ponto importante a ser refletido, pois a sociedade moderna não prepara o homem para a velhice nem para a morte. Geralmente nós temos medo da morte, procuramos ignorá-la e, de um modo geral, não conversamos sobre morte. Porém, os filhos precisam se preparar para a finitude dos pais idosos para que possam compreender as perdas, reais e simbólicas, que os idosos enfrentam no dia a dia. Muitas dessas perdas afetam diretamente a dinâmica familiar, modificando os papéis, as responsabilidades e as atitudes. Precisamos conversar com os idosos sobre as dificuldades enfrentadas na velhice e sobre a morte e a finitude, isto representa um ato de amor. Este tema fica como sugestão para ser explorado em novas investigações.

Refletir acerca da felicidade e envelhecimento humano a partir das percepções, idéias e reminiscências das idosas entrevistadas, apontou para uma elaboração individual do meu próprio processo de envelhecimento e de bem estar pessoal. Ao final deste trabalho me sinto mais humana e sensível. Através das leituras e das conversas profundas com cada idosa, pude constatar o quanto é importante refletir sobre o próprio envelhecer e todas as variáveis envolvidas. Pude perceber ainda, que é possível sim envelhecer com qualidade de vida, sabedoria e satisfação de viver. Penso que hoje me sinto mais preparada para facilitar o processo de um envelhecimento com mais sabedoria em busca de uma velhice mais feliz, não só para mim, mas também para meus familiares, para os amigos queridos e para os idosos com quem tenho trabalhado.

Por fim, chama a atenção a necessidade urgente de Brasília, agora uma grande metrópole, investir nas políticas públicas para o idoso, desenvolvendo ações relacionadas à melhoria dos serviços de atenção e promoção da saúde e ao investimento da infraestrutura urbana, criando serviços específicos para os idosos e adequando o espaço público à nova realidade.

Referências Bibliográficas

Abbagnano, N.(2000). Dicionário de Filosofia. São Paulo: Martins Fontes.

Anderson, T. & Kanuka, H.(2003). E-Research, Methods, Strategies and Issues. USA: Person Education.

Baltes, M.(1990). Successful Aging: perspectives from the behavioral sciences. Nova Iorque: Cambridge University Press.

Baltes, P. B. (1979). Life-span developmental psychology: some converging observations on compensation as foundation of developmental theory. Nova Iorque: American Psychologist, v. 52, n. 4, p. 366-380.

Baltes, P. B. (1997). On the Incomplete Architecture of human Ontogeny: selection, optimization, and cLife-span developmental psychology: some converging observations on history and theory. em P.B. Baltes & O.G. Brim Jr. (Eds). Life-Span Development and Behavior. Nova Iorque: Academic Press.

Bardin, L.(2009). Análise de Conteúdo. Lisboa:Edições 70.

Berquó, E. (1999). Considerações sobre o envelhecimento da população no Brasil. Em A.L. Neri e G.G. Debert (orgs.). Velhice e sociedade. Campinas, SP: Ed.Papirus

Brasil. Estatuto do Idoso- Lei nº10.741, de 1 de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e das outras providências. Brasília: Senado Federal. Acedido em 7/5/2018.

Disponível em <http://www.planalto.gov.br/civil>.

Cacione, M.(2004). Velhice bem sucedida: aspectos afetivos e cognitivos. Campinas: Papirus.

Campbell, A. & Converse, P. e Rodgers, W.(1976). The quality of american life: Perceptions, Evaluations and Satisfactions. Nova Iorque: Russel Sage Foundation.

- Cocentino, J. M. B., & de Camargo Viana, T. (2011). A velhice e a morte: reflexões sobre o processo de luto. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 14(3), 591-599.
- CODEPLAN (2011). Perfil dos Idosos no Distrito Federal segundo as Regiões Administrativas Pesquisa Distrital por Amostra de Domicílios/PDAD/DF. Brasília: Companhia de Planejamento do Distrito Federal. Acesso em jul de 2018. Disponível em: <http://www.codeplan.df.gov.br>.
- Crescenzo, L.(1988).História da Filosofia Grega, a partir de Sócrates. Lisboa: Presença.
- Convenção Interamericana sobre a Proteção dos Direitos Humanos dos Idosos (2005)
- Creswell, J.W. (2003). *Research Design: Qualitative, quantitative and mixed method approaches*. California: Sage Publications.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Criatividade: Fluxo e Psicologia da Descoberta e Invenção*. Nova Iorque: Harper Perennial.
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. (1998). *Experiência Ótima: estudos psicológicos do fluxo na consciência*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M.(1990). *Fluxo: A Psicologia da Experiência Ótima*. Nova Iorque: Harper & Row.
- Debert, G. G. (1999). *A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento*. São Paulo: Universidade de São Paulo/ Fapesp.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1).
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social indicators research*, 31(2), 103-157.

- Diener, E. (1996). Subjective well-being in cross-cultural perspective. Em G. Hector (Ed.), *Key issues in cross-cultural psychology: selected papers from the Twelfth International Congress of the International Association for Cross-Cultural Psychology*. San Diego: Academic Press.
- Diener, E. & Lucas, R. E. (1999). *Personality and Subjective well-being*. Nova Iorque: Russell Sage Foundation.
- Diener, E. & Diener, M. (1998). Happiness: Subjective well-being. Em H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of Mental Health (Vol.2)*. San Diego: Academic Press.
- Diener, E., Sandvik, E. & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. Em F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz (Eds), *Subjective well-being*. Oxford: Pergamon.
- Epícuro (1997). *Carta sobre a felicidade (a Meneceu)*. Trad. Álvaro Lorencini e Enzo Del Carratore. São Paulo: UNESP.
- Erikson, E.H., & Erikson, J.M. (1998). *O ciclo de vida completo*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Ferreira, A. B. H. (2000). *Miniaurélio, século XXI escolar: o minidicionário da Língua portuguesa*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Fonseca, A.M. (2016). Fundamentos psicológicos para um envelhecimento ativo. In L. Pimentel, S. M. Lopes & S. Faria (Coord.). *Envelhecendo e aprendendo: A aprendizagem ao longo da vida nos processos de envelhecimento ativo*. Lisboa: Coisas de Ler. (p.19-44).
- Fonseca, A. (2005). *Desenvolvimento Humano e Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi.
- Fontenelle, T., & Quaresma, T. (2011). *Filme: Poeira e Batom no Planalto Celtral – 50 mulheres na construção de Brasília*. Brasília.

- Frankl, V. (1973). *Psicoterapia e sentido da vida. Fundamentos da logoterapia e análise existencial*. São Paulo: Quadrante.
- Frankl, V.(1991). *Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração*. Petrópolis: Vozes.
- Freire, S. A., & Resende, M. C. (2001). *Sentido de vida e envelhecimento*. Em A.L. Neri (org.). *Maturidade e velhice: trajetórias individuais e sócio culturais*. Campinas: Ed. Papyrus.
- Gianetti, E.(2003). *Felicidade*. São Paulo:Companhia das Letras
- Gibson, H. B. (2000). It keeps us young. *Ageing & Society*, 20(6), 773-779.
- Glaser, B.G., Strauss, A.L. (1967). *The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research*. Nova Iorque: Aldine de Gruyter.
- Havighurst, R. J. (1951). *Developmental tasks and education*. Nova Iorque: Longman Green.
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1, 8-13.
- Havighurst, R. J. & Albrecht, R. (1953). *Older people*. Nova Iorque: Longmans.
- Havighurst, R.J. (1953). *Human Development and Education*. Nova Iorque: Longmans.
- Hoyer, W. J., & Roodin, P. A. (2003). *Adult development and aging*. Nova Iorque: The McGraw-Hill.
- Huppert, F. A., & Whittington, J. E. (2004). *Dicionário Houaiss da língua portuguesa*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- IBGE (2000). *O Perfil dos Idosos Responsáveis pelos Domicílios*. Em Censo de 2000. Brasília: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em <https://censo2010.ibge.gov.br>.
- IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [homepage na internet]. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br>. Acesso em jul de 2018.

- IBGE.(2008). Síntese de Indicadores Sociais – Uma Análise das Condições de Vida da População Brasileira em Pesquisa Nacional de Amostra Domiciliar- PNAD.Brasília:IBGE. Disponível em <http://www.biblioteca.ibge.gov.br>.
- IBGE.(2010). Síntese de indicadores sociais:uma análise das condições de vida da população brasileira – 2010. RJ: IBGE. Disponível em <http://www.biblioteca.ibge.gov.br>.
- IPEA- Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada. [homepage na internet]. Disponível em: www.ipea.gov.br. Acesso em jul de 2018.
- Jung, C.G.(2000). Os Arquétipos e o Inconsciente Coletivo.Petrópolis,RJ:Vozes.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N.(2003). Bem-estar: os fundamentos da Psicologia Hedônica. Nova Iorque: Russell Sage Foundation.
- Leloup, J. (1998). Cuidar do ser: Fílon e os Terapeutas de Alexandria. Petrópolis: Ed.Vozes.
- Leloup, J. & Boff, L. (2013).Terapeutas do Deserto: De Fílon de Alexandria e Francisco de Assis a Graf Durkheim.São Paulo: Vozes.
- Leme, L.E.G. (1996). A gerontologia e o problema do envelhecimento. Visão histórica. Em M. Papaléo Netto (org). Gerontologia. SP: Editora Atheneu.
- Lyubomirsky, S.(2008).A Ciência da Felicidade. São Paulo:Campus.
- Marías, J.(1989). A felicidade humana.São Paulo: Duas Cidades.
- Maslow, A.(1970). Motivation and personality (2ª ed.). Nova Iorque: Harper and Row.
- Maslow, A.(1978). Introdução à Psicologia do Ser. Trad. Álvaro Cabral. São Paulo:Eldorado.
- Nações Unidas. World Population Ageing. Nova Iorque: Departamento de Assuntos Econômicos e Sociais. Disponível em <http://www.un.org>. Acesso em jul de 2018.

- Neri, A. L. (2009). O fruto dá sementes: processos de amadurecimento e envelhecimento. Em A. L. Neri (Org.), Maturidade e velhice: trajetórias individuais e socioculturais .Campinas: Papirus.
- Neri, A. L. (2005). Palavras-chave em gerontologia. Campinas: Alínea.
- Neri, A. L., & Freire, S. A. (Orgs.). (2000). E por falar em boa velhice. Campinas: Papirus.
- Neri, A. & Debert, G., orgs. (1991). Velhice e Sociedade. Campinas, SP: Papirus.
- Nietzsche (1988). Sobre Verdade e Mentira no Sentido Extramoral, São Paulo, Ed. Cortez.
- OCDE (1998). Maintaining Prosperity in an Ageing Society. Paris: Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico, OECD Publishing.
- ONU (2002). Plano de Ação Internacional sobre o Envelhecimento de Madrid. Organização das Nações Unidas – Consultado no website ONU e as Pessoas idosas: <https://nacoesunidas.org/acao/pessoas-idosas>.
- ONU (2007). O papel da ONU na elaboração de uma cultura gerontológica. Em A terceira idade: Estudos sobre envelhecimento . ONU- Organização das Nações Unidas. (pp.31-41). São Paulo: SESCSP.
- OIT (2000). Income security and social protection in a changing world. Organização Internacional do Trabalho. World Labour Report. Genebra.
- OMS- Organização Mundial Saúde [homepage na internet]. Disponível em: www.who.org.br. Acedido em 2018.
- OMS/WHO (2005). Envelhecimento ativo: uma política de saúde.). World Health Organization; trad. Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde.
- Papalia, D. E, Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2006). Desenvolvimento humano. Porto Alegre: Artmed.

- Pinsky,C. (2012). A era dos modelos rígidos em Nova História das mulheres no Brasil. São Paulo: Contexto.
- Platão. (1985). A República:Livro 7.Brasília.Unb.
- Rowe,J. & Kahn,R.(1997).Successful Aging.The Gerontologist,V.37,n.4,p.433-440.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of personality and social psychology, 69(4), 719.
- Saldanha,V.(2008). Psicologia Transpessoal: Abordagem Integrativa. Um conhecimento emergente em Psicologia da Consciência. São Geraldo,RS: Unijui.
- Schultz, D., & Schultz, S.(2016). História da Psicologia Moderna (10ª ed.). São Paulo: Cengage Learning.
- Schultz, D.P., & Schultz, S.E. (2002). Teorias da Personalidade. São Paulo: Ed. Pioneira Thomson.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction 55 (1), p. 5). American Psychological Association.
- Seligman, M.(1991). Otimismo aprendido: como mudar sua mente e sua vida. Nova Iorque: Livros de bolso.
- Seligman, M.(2004). Felicidade autêntica: usando a psicologia positiva para a realização permanente. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Sêneca (1989). A Vida Feliz. Campinas: Pontes.
- Sêneca (1982). Da tranquilidade da alma. Trad.Giulio Davide Leoni. São Paulo:Nova Cultura.
- Simões,C. C. S. (2016). Relações entre as alterações históricas na dinâmica demográfica brasileira e os impactos decorrentes do processo de envelhecimento da população. Rio de Janeiro: Ed. IBGE. Coordenação de População e Indicadores Sociais.

Vasconcelos, A.(1978). A mudança da capital. Brasília:Correio Braziliense/Senado Federal.

Walsh, R., & Vaughan, F. (1980). Além do Ego, dimensões transpessoais em psicologia. São Paulo: Editora Cultrix.

Weil, P.(1995). A Morte da Morte - Uma Abordagem Transpessoal. São Paulo: Editora Gente.

ANEXOS

Anexo 1

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE

A Senhora está sendo convidada a participar da pesquisa: *Percepções de Felicidade na perspectiva de mulheres idosas pioneiras da cidade de Brasília* sob a responsabilidade da pesquisadora Lucíola Juvenal Marques.

O objetivo desta pesquisa é: Compreender as percepções de felicidade na perspectiva de idosas pioneiras que moram em Brasília e participaram do processo de fundação e construção da cidade a partir da década de 1960 e hoje representam a primeira geração de idosas que adotaram a cidade para criar suas raízes.

Neste contexto, esta pesquisa justifica-se por representar uma oportunidade para que a mulher idosa pioneira de Brasília possa compartilhar com as novas gerações da cidade suas experiências de vida e sua percepção de felicidade ao longo do processo de envelhecimento, considerando desde suas vivências de juventude quando chegaram para a construção de Brasília na década de 1960 até o momento atual, quando a cidade completa 58 anos de vida.

A Senhora receberá todos os esclarecimentos necessários antes e no decorrer da pesquisa e lhe asseguramos que seu nome não aparecerá, sendo mantido rigoroso sigilo através da omissão de quaisquer informações que permitam identificá-la.

A Senhora pode se recusar a responder qualquer questão que lhe traga constrangimento, podendo desistir de participar da pesquisa em qualquer momento sem nenhum prejuízo.

O tempo estimado para a realização desta pesquisa é de uma hora. Os resultados da pesquisa serão divulgados em Portugal na Universidade Católica Portuguesa de Braga, podendo ser publicados posteriormente. Os dados e materiais utilizados na pesquisa ficarão sob a guarda desta pesquisadora.

Se a Senhora tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, por gentileza entre em contato com a pesquisadora: Lucíola Juvenal Marques, pelo telefone: (61)982165072 .

Nome/assinatura

Pesquisadora/assinatura

Brasília, ____ de _____ de 2018.

Anexo II

Roteiro de Entrevista sobre Percepções de felicidade na perspectiva de mulheres idosas da cidade de Brasília.

Questões:

1- Conte-me um pouco sobre sua trajetória de vida antes da vinda para Brasília. Você se sentia feliz?

2- Como foi sua vida ao longo dos anos em Brasília? Teve uma vida feliz?

3- Atualmente, com quem mora? Tem funcionários que te ajudam? O que procura realizar no dia a dia?

4- Como são suas relações sociais (conjugal, familiar, profissional, amigos)?

5- Fale-me sobre sua saúde e seus cuidados de rotina.

6- Fale-me sobre sua vida financeira?

7- Sente-se segura financeiramente?

8- Que importância tem a espiritualidade no seu dia a dia?

9- Em que medida seus sonhos e projetos de vida foram e estão sendo realizados? Sente-se feliz com a sua vida?

10- Tem vontade de aprender *coisas novas*?

11- Na sua opinião, quais são os fatores mais importantes para uma pessoa se sentir feliz?

Anexo III

Árvore de categorias

1 FELICIDADE NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

- a. RELAÇÕES SOCIAIS
 - i. FAMÍLIA
 - 1. Presença dos familiares na infância**
 - 2. Estar com a Família na adolescência**
 - 3. Dificuldades**
 - i. Morte da mãe na infância*
 - ii. Ter uma madrasta violenta*
 - iii. Morte do pai na infância e na adolescência*
 - ii. AMIGOS
 - 1. Namoro na adolescência**
- b. TER DINHEIRO
 - i. VIDA CONFORTÁVEL
 - ii. DIFICULDADES PELA FALTA DO DINHEIRO
 - 1. Vida de sacrifícios**
 - 2. Pobreza**
- c. ESTUDOS
 - i. GOSTAR DE ESTUDAR
 - ii. DIFICULDADES PARA ESTUDAR
 - 1. Ter de parar de estudar para trabalhar e ajudar em casa**
- d. TRABALHO
 - i. TER DE TRABALHAR PARA AJUDAR EM CASA
 - ii. DESEJO DE TRABALHAR E SER INDEPENDENTE

2 FELICIDADE NA JUVENTUDE

- a. RELAÇÕES SOCIAIS
 - i. FAMÍLIA
 - 1. Marido**
 - i. Casamento na juventude*
 - ii. Necessidade de acompanhar o marido na mudança para Brasília*
 - 2. Filhos**
 - ii. AMIGOS
 - 1. Solidariedade**
 - 2. Facilidade de fazer novas amizades**
- b. ESTUDOS
 - i. FAZER FACULDADE
 - ii. PARAR DE ESTUDAR PARA CUIDAR DOS FILHOS
- c. TRABALHO
 - i. TRABALHAR FORA
 - ii. CUIDAR DA CASA E DOS FILHOS
- d. MUDANÇA PARA BRASÍLIA
 - i. REALIZAR OS SONHOS DE TER UMA VIDA MELHOR

1. Dinheiro e vantagens financeiras
 2. Grande oferta de emprego
 3. Facilidade de ter a casa própria
- ii. MAIOR QUALIDADE DE VIDA
1. Cidade toda planejada
 2. Bons serviços públicos
- i. DIFICULDADES NA MUDANÇA
1. Solidão
 2. Isolamento

3- FELICIDADE NA VELHICE

a. RELAÇÕES SOCIAIS

i. FAMÍLIA

1. Marido

- i. *Marido é o grande*
- ii. *Divórcio*
- iii. *Morte do marido*

2. Filhos

- iv. *Ter uma filha como vizinha*

3. Netos e bisnetos

- i. *Ter um neto morando na casa*

ii. AMIGOS

1. Amigos do início de Brasília

2. Amigos jovens

3. Pessoas amigas da comunidade

iii. FUNCIONÁRIOS E PRESTADORES DE SERVIÇOS

1. Funcionárias e prestadores de serviços amigos

iv. PRAZER DE ESTAR SOZINHA

v. FATORES NEGATIVOS PRESENTES

1. Momentos de Solidão

2. Dificuldade de fazer novas amizades

3. Problemas de relacionamentos com familiares

4. Perdas de entes queridos, familiares e amigos

b. ESPIRITUALIDADE

i. FÉ

ii. RELIGIÃO

iii. TRANSCENDÊNCIA

c. SAÚDE

i. NECESSIDADE DE TER BOA SAÚDE

ii. TER UM BOM PLANO DE SAÚDE

iii. TER DISCIPLINA NOS CUIDADOS COM A SAÚDE

1. Fazer uso de vitaminas e suplementos

2. Tomar os remédios conforme prescrição médica

3. Fazer check-up periodicamente

4. Fazer exercícios para memória

iv. FAZER ATIVIDADE FÍSICA

v. TER BOA ALIMENTAÇÃO

- vi. ASPECTOS NEGATIVOS
 - 1. Doenças**
 - 2. Vícios**
- d. ROTINA PRAZEROSA
 - i. TER ATIVIDADES QUE GOSTA PARA SE OCUPAR
 - ii. ATIVIDADES PRAZEROSAS
 - 1. Cuidados Pessoais**
 - 2. Cuidar da casa**
 - 3. Cuidar das Plantas**
 - 4. Cozinhar**
 - 5. Assistir TV**
 - 6. Escutar música**
 - 7. Ficar no computador**
 - 8. Escrever**
 - 9. Ler**
 - 10. Ir às compras**
 - 11. Ir ao cinema**
 - 12. Ir ao clube**
 - 13. Ir a festas**
 - 14. Sair e Tomar uma bebida, vinho ou cerveja socialmente.**
 - 15. Viajar**
 - 16. Fazer trabalhos voluntários**
 - iii. FATORES NEGATIVOS PRESENTES
 - 1. Desanimo**
- e. TRABALHO
 - i. APOSENTADORIA
 - ii. REALIZAÇÃO PROFISSIONAL
- f. DINHEIRO
 - i. SEGURANÇA FINANCEIRA
 - ii. TER CONTROLE DOS GASTOS
 - iii. PODER AJUDAR A FAMÍLIA E A IGREJA
- g. MORADIA
 - i. REALIZAÇÃO DE TER MORADIA PRÓPRIA
 - ii. DESEJO DE MORAR EM INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSOS-ILPI
- h. MORAR EM BRASÍLIA
 - i. ORGULHO DE TER SIDO PIONEIRA NA CIDADE
 - ii. BOA QUALIDADE DE VIDA NO PLANO PILOTO
 - iii. DIFICULDADES PARA OS IDOSOS
 - 1. Serviços de saúde pública precários**
 - 2. Pouca acessibilidade**
 - 3. Falta de segurança**
 - 4. Faltam bons ILPI's com preços mais acessíveis**
 - 5. Desrespeito às pessoas idosas**

4. FELICIDADE E INDICADORES DE DIMENSÕES SUBJETIVAS

- a. TEMPERAMENTO

- b. SORTE
- c. ESTADO DE ESPÍRITO
- d. VIVER A VIDA NO AGORA
- e. INDEPENDÊNCIA
- f. PACIÊNCIA
- g. BOM SENSO
- h. FATORES ORIENTADORES DE PRINCÍPIOS DE VIDA
 - i. AMOR
 - ii. GRATIDÃO
 - iii. PERDÃO
 - iv. PERSEVERANÇA
 - v. NECESSIDADE DE TER BOA SAÚDE
- i. AUTOACEITAÇÃO
- j. RESILIÊNCIA

Anexo IV – Entrevistas das Participantes

Participante 1 – P1

Nasci 1938, passei uma infância feliz com minha irmã cinco anos mais velha que eu, sempre fui muito próxima dela e dos meus pais e tínhamos uma vida confortável, nos mudamos para o Rio de Janeiro quando eu tinha dez anos. Lá, tivemos uma vida feliz e tranquila com a família e amigos, minha rotina na adolescência era estudar, ir à praia, a festas e namorar, vivia perto do mar que eu tanto amo. Fiz o curso Normal e logo fui trabalhar porque sempre tive este desejo. Parei de trabalhar quando me casei, porque naquela época, a questão do trabalho era diferente, era cultural, era a questão casar e tomar conta da casa, do marido e dos filhos, era dedicação total à família e ao Lar. No Rio sempre tive o apoio total da família e quando tive que vir para Brasília, fiquei triste porque ia sair de um lugar que tinha muitas relações para morar num lugar onde eu não conhecia ninguém, era totalmente isolado. Senti muitas saudades da cidade, dos meus pais, da minha irmã, dos amigos, da praia e do mar. Vim do Rio de Janeiro para Brasília com 25 anos em 1965, com o filho de três anos e o marido, acompanhando o marido que era oficial militar, na época a situação das esposas da minha geração era diferente, a gente se casava sabendo que deveria seguir o marido, vim pelo casamento e não por Brasília, por mim eu não queria vir de jeito nenhum. O marido veio pela oportunidade de crescimento profissional e pelas gratificações que só ofereciam em Brasília, eu também quis vir pela saúde do meu filho, ele tinha asma e diziam que o clima de Brasília era muito bom para isso. A maioria das pessoas vinha para Brasília por um sonho de melhorar de vida e pelas gratificações. Quando cheguei aqui em 1965, fui morar no setor militar urbano porque o marido era militar, o que mais me lembro é do vermelho da poeira e do descampado que era a cidade, além disso o clima era muito seco, diferente dos outros lugares. No início estranhei a solidão, as relações sociais quase não existiam e cinema e cultura, nada. Só contava com a família do cunhado que moravam aqui, mas distante da gente, na época era uma dificuldade de locomoção que dava um isolamento maior ainda. O dia a dia era cuidar da casa e do filho de três anos, o que me deixava feliz só era a maternidade, em 1967 tive uma filha, melhoramos financeiramente pois morávamos numa casa confortável e bem maior que a do Rio de Janeiro, e também compramos carro, aqui era impraticável viver sem carro. Eu hoje em dia vejo que nunca fui feliz lá, mas naquela época a minha felicidade era o convívio com o marido e os filhos. Então sempre tive desejo de voltar pra o Rio de Janeiro, para ficar perto dos meus pais e da irmã, tinha saudades alucinante da praia e do mar, dos amigos, aqui era uma coisa de sobrevivência, de adaptação ao novo, um recomeçar total em todos os sentidos. Ninguém tinha família próxima, na época todos eram casais ou com filhos pequenos ou esperando. Quando mudamos para o Plano Piloto, conheci outra Brasília, vi como tudo na cidade era e muito bonito, me surpreendi com o tamanho dos apartamentos, eram enormes, a questão grandiosa de Brasília encantava muito a gente. A educação das escolas públicas era excelente e a segurança era total, aqui a gente podia criar filhos sem preocupação. Com o tempo, o clima de Brasília realmente proporcionou uma melhora na saúde do meu filho, meu marido estava satisfeito profissionalmente e como eu era muito adaptável eu procurei fazer amizades, mas nenhuma tão profunda que trouxe para os dias atuais. Eu ia muito ao Rio de Janeiro em avião do exército para ver a família e passear, ir a teatro, cinema, isso me revigorava, Em 1976 o marido foi transferido pelo Exército e mudamos de Brasília, ficamos fora daqui seis anos e voltamos em 1981. Neste período senti muita falta de Brasília, porque já gostava da cidade, tinha criado raízes, antes de sair daqui eu tinha voltado a estudar, fazia pedagogia na faculdade e queria retomar o curso e me formar. Além disso, já tinha feito muitos amigos, tinha vínculos pessoais aqui, os filhos eram adolescentes e faziam parte da primeira geração que nasceu na cidade e tinham amor por Brasília. Fiquei feliz porque voltei com um recomeço de vida, comecei a ter uma vida mais minha, neste período também me separei do marido, o casamento também já não ia bem há um tempo. Mas além de ter me formado em pedagogia, a maior mudança da minha vida foi quando resolvi trabalhar, eu tinha 45 anos e veio a minha independência total, dos 40 a 50 anos foi a melhor época da minha vida, mesmo com a redução do padrão de vida porque passei a viver com o salário de professora e pensão do marido. Deste então descobri a vida e conheci a verdadeira felicidade, aí pude perceber que antes eu cumpria os papéis de esposa e mãe, mas não era feliz. Vivo num apartamento próprio há cerca de 26 anos, como sou sozinha tenho um neto que mora comigo, mas sem muita convivência, cada um vive sua vida, porque ele é muito reservado. Minha filha mora no prédio vizinho, e nos vemos todo dia. Me aposentei há dez anos, aposentadoria compulsória com setenta anos, se dependesse de mim eu teria continuado a trabalhar, sempre adorei meu trabalho. Como não trabalho mais, apesar de que gostaria de continuar trabalhando porque amava meu trabalho, resolvi criar uma vida que me desse prazer, faço musculação, ando muito, vou ao clube, cuido dos netos, tenho muitos amigos que encontro quase todos os dias, cuido da casa, das plantas, adoro lavar roupa lavar roupa, toma uma cervejinha, vejo tv, faço sudoku, etc. Brasília se tornou a minha verdadeira cidade. Sou divorciada e viúva, me separei uns quinze anos antes do meu ex-marido morrer, mas ficamos amigos e eu cuidei dele quando ele adoeceu. Como eu não tive um companheiro que estivesse comigo até hoje, eu não acho que eu tenha que começar a namorar agora, o que eu tive já me supriu. Hoje sou muito ligada à família: filhos netos, irmã, cunhado e sobrinhos, estou sempre com eles. Além da família, tenho muitos amigos que posso contar, consegui construir grandes amizades na caminhada da minha vida, que eu não tinha construído no passado. Muitos dos amigos queridos são ex-colegas de trabalho, que eu trouxe para a minha vida. O único problema de saúde é uma asma que tenho desde criança, de resto tenho boa saúde, um presente, fico com medo quando penso que eu posso vir a ter alguma coisa, hoje me cuido muito: faço sempre check-up, faço musculação, e muita caminhada, tenho uma alimentação saudável, como pouco, mas bebo uma cervejinha, para memória faço sudoku. Sou professora aposentada, e no Brasil o magistério não é muito valorizado, então não tenho muito dinheiro, vivo da minha aposentadoria e tenho meu imóvel próprio em Brasília. E me sinto mais segura, com relação a segurança na minha velhice porque tenho um bom plano de saúde do exército que meu ex-marido me proporcionou. Sou católica, devota de Nossa Senhora de Fátima, faço minhas orações, rezar me conforta, mas vou pouco à igreja. Eu tenho fé, mas tenho também questionamentos, não sou muito fácil. Na espiritualidade eu procuro coisas que me possa fazer bem, fico sozinha comigo, é eu pensar e fazer o bem, eu querer o bem. Atualmente vivo bem porque procuro viver bem, mas nem sei se sou feliz, não ambiciono nada, não desejo nada, planejando nada, esperando nada. Minha felicidade são a família e os amigos, gosto da convivência com os jovens, quando vou para a musculação, da energia do local, lá eu me disponho a não ter umas características muito de velhice. Graças a Deus tenho saúde e adoro abrir a janela e ver a lua, não me preocupo se amanhã vai chover. Agora, estou numa fase de querer viver o dia a dia, passeio, saio só pensando naquele dia, procurando não pensar no passado nem no futuro, não quero planejar nem uma viagem. O amor é muito importante na vida, e hoje meu amor é pelos amigos, pela família, por Brasília, pelo Rio de Janeiro. Quando me aposentei pensei em ir morar no Rio de Janeiro e comprei um apartamento lá, mas desisti porque já tinha criado raízes aqui, filhos, netos e amigos. Acho que aqui em Brasília meus sonhos foram realizados, tenho muita gratidão a esta

cidade, seu clima proporcionou uma melhora na saúde do meu filho, criei meus filhos aqui com conforto e liberdade e com o tempo fiz grande amigos. Além de tudo, profissionalmente eu fui uma pessoa que venceu, foi uma caminhada muito interessante e bonita, mas acho que contei muito com a sorte. Fui muito realizada nos amores, convivi com pessoas que me amaram muito, mesmo os homens que eu não amei, me amaram, fui muito amada. Penso que cheguei a uma maturidade que não me machucou tanto com o que já passou, você vai ver muito velho que vive no passado e outros no futuro. Eu não tenho expectativas, não espero muito dos filhos, quero que eles estejam bem. Acho que felicidade depende de não ter expectativa de nada, não tenho nem com meus filhos, por exemplo ganhar na loteria é besteira, só isso não vai te deixar mais feliz. Acho que agora não quero aprender coisas novas, mas quero aprender a nadar, vou começar aula de natação tenho preguiça de começar qualquer outra coisa. Também não quero viajar muito mais não, já viajei bastante. Eu acho que esta questão de felicidade e muito temperamento também, mas é de acordo com os valores da pessoa. Então felicidade é mais uma construção do dia a dia, é uma coisa mais simples de vida. Acho que ansiedade não traz felicidade, precisa ser uma construção mais tranquila, construir uma vida mais interior, mais pra dentro, sempre com gratidão e perdão, com muitas ambições não tem condições, também é preciso superar frustrações. Temos que nos adaptar às mudanças e o meu segredo é não ambicionar tanto, ter o suficiente pra você estar bem com a matéria o corpo e o espírito.

Participante 2 – P2

Nasci em 1936. Cresci com uma vida de conforto com mais quatro irmãos, na época minha cidade parecia uma pequena Paris, eu estudei até o segundo grau, gostava de ir a festas, tive alguns namorados e depois que me casei, e como eu era muito apegada aos meus pais, fui morar perto da casa deles. Depois logo tive uma filha e minha vida passou a ser dona de casa e cuidar da filha. Eu gostava da minha vida, tinha muitos amigos e uma vida social movimentada. Neste período, uma irmã do meu marido tinha se mudado para o Brasil e foi morar em Brasília durante a construção da cidade, meu marido foi visitá-la e como aventureiro que era, ficou empolgado com a diversidade de oferta de trabalho e com a perspectiva da gente melhorar de vida na nova capital do Brasil, então decidi que mudaríamos para cá construir nossa vida, eu não queria vir, mas como esposa eu tinha que acompanhá-lo. Enquanto eu esperava para me mudar para Brasília, meu marido veio antes, eu fiz fazer um curso de esteticista, para preencher o tempo e ter uma profissão para quando me mudasse para Brasília. Cheguei em Brasília em 1962 com uma filha de três anos, o marido já estava aqui desde 1961. Eu tinha 26 anos e vim de Marrocos, quando cheguei, achei tudo muito diferente do que eu conhecia, mas tive uma recepção gostosa, encontrei uma casa pronta para morar que foi organizada pelo marido e a irmã dele que morava aqui. Logo conheci uma vizinha que se tornou uma grande amiga até os dias de hoje. Minha rotina era cuidar de casa, da filha e fazer compras com as amigas, ia a cinema, e às vezes ia fazer compras no Rio de Janeiro e São Paulo. Comecei logo a trabalhar como esteticista, queria ganhar dinheiro e me ocupar, porque fiquei entediada, aqui era muito vazio e tinha muita poeira. A parte boa e que todos se conheciam, se ajudavam, havia solidariedade. Trabalhei muito na época, logo tinha muitos clientes diplomatas e políticos, eu organizava festas até para concursos de beleza, a vida social da cidade era intensa com muitas socialites, havia muitas festas de gala com vestidos longos, eu adorava ir, apesar do marido não gostar. Era difícil a locomoção porque tudo era longe, a pé nunca deu pra morar em Brasília, logo compramos um carro. Em 1964 tive a segunda filha que foi diagnosticada com diabetes ainda bebe e minha vida mudou a partir daí, porque passei a ficar constantemente preocupada com a saúde dela, depois tive outra filha em 1966, e resolvi parar de trabalhar para cuidar das três filhas. Mas sempre procurei trabalhar autônoma na área da estética e comércio de roupas de festas, atendia os clientes em casa mesmo, não gostava de ficar parada, também fazia tortas doces para um restaurante. Não me questionava se era feliz, estava bem como esposa, mãe e profissionalmente, fazia muitas viagens e participava de congressos no exterior, tinha independência financeira, ganhava bem. Assim como meu marido e eu, a maioria das pessoas que veio para Brasília na época era formada por jovens que vieram pelo sonho de ganhar mais dinheiro. No período senti muita falta dos pais e dos irmãos que ficaram na minha terra, mas não queria voltar não e continuei residindo em Brasília até hoje, porque aqui tive muitas oportunidades e criei raízes. Moro no apartamento que é meu, sempre morei sozinha desde que me separei há 25 anos, e tenho uma boa empregada que me ajuda e as vezes me faz companhia. Atualmente tenho um neto morando comigo, ele é filho da minha filha do meio que faleceu há menos de um ano. Antes dela morrer, eu me dedicava totalmente a cuidar dela porque ela sempre teve vários problemas de saúde. Hoje, apesar do sofrimento da perda, estou iniciando uma nova rotina e cuidando mais de mim. Procuo fazer massagem, fisioterapia, caminhada e no dia a dia faço compras com o motorista, me ocupo com o neto, vou a médicos, gosto de um vinho e uma cerveja, escuto música, com ela não me sinto só, é como se eu tivesse acompanhada, também gosto de ler, de ir ao cinema e principalmente gosto muito de cozinhar. Minha família é a base das minhas relações sociais são a família, estou de luto pela morte da minha segunda filha, que se foi antes de mim, agora tenho minhas duas outras filhas e cinco netos, porque todos os meus irmãos já morreram, assim como muitos amigos se foram, mas ainda tenho amigos de muitos anos desde o início de Brasília e também amigos mais jovens com quem posso contar e falar. Quem não tem amigos não tem nada na vida. Não gosto de rotina, quando a minha vida fica monótona, me sinto mais sozinha do que só. Estou separada do meu marido há 25 anos e nunca quis me casar de novo, mesmo com os momentos de solidão. Não tenho problemas de saúde, fumei durante muito tempo e só fiquei com um pouco de problemas respiratórios, tive muita sorte. Não tomo remédios para nada, só vitaminas e alguns suplementos. Sempre faço check-ups e tenho um bom plano de saúde. Tenho uma boa alimentação, mas não faço dietas e também não gosto de fazer atividades físicas. Tenho meu apartamento e uma boa segurança financeira que me proporciona uma boa qualidade de vida, acho que é muito importante mais ainda na velhice. Sou independente, tenho minha vida e não quero depender das filhas que moram longe, em outra cidade. Depois que me separei, fiquei mais independente, administro minha vida financeira, vou ao banco, faço meus pagamentos, meu marido achava que eu não conseguiria. Sou judia não ortodoxa, para mim a espiritualidade é muito importante, é tudo, penso e acredito muito, faço minhas orações, mas não sou fanática com religião, sinto que minha filha recém falecida me dá forças para viver de onde ela estiver. Tive muitos sonhos realizados, ver o crescimento das filhas, ver que estão felizes e bem sucedidas. Por um período da minha vida tive a realização profissional. Hoje tenho meu apartamento, uma vida confortável com estabilidade financeira e um bom plano de saúde e me sinto muito segura como pessoa, até eu achava que nunca ia ser. Procuo ser feliz com o que a vida me proporciona, mesmo com as perdas que tive. Sinto falta dos irmãos que morreram e da minha filha querida que morreu tão nova, ainda sofro muito com isso, mas não quero me abater, tenho as outras filhas e os netos que precisam de mim, quero ser exemplo, ser forte, transmitir para as filhas alegria e tranquilidade, me queixar pouco e viver o dia de hoje. Para se relacionar bem e se sentir feliz, sinto que não é bom reclamar muito, tem que estar super bem com a vida. Gostaria de voltar a ter uma atividade que gosto para me ocupar, me sinto entediada nos finais de semana e estou querendo voltar a fazer tortas para vender, como fiz quando era mais

nova. Para ser feliz é preciso amar as pessoas e ser amada, priorizar a família, os amigos e a saúde, ter independência, segurança financeira, poder dormir tranquila. Peço a Deus sempre, não quero ser dependente, não quero dar trabalho, acho que o casamento não é essencial para felicidade, às vezes estar casada é mais solitário do que estar só. Não se queixar da vida, aprender a viver o dia de hoje, ter cuidados com a saúde, fazer check-up, ter uma boa alimentação, fazer atividade física, se cuidar, ter uma ocupação que gosta, ser útil para o planeta, ajudar as pessoas sempre que puder, ainda bom rir e brincar, não levar a vida muito a sério.

Participante 3 – P3

Eu nasci em 1932, fui criada com uma vida tranquila e confortável com meus pais, três irmãos, tios e avós, toda a família morava perto. Sou a única filha mulher e era bem paparicada, sempre fui muito feliz no meio da família, da natureza e de amigos. Gostava de estudar, fiz o curso Normal. Meu marido foi o primeiro namorado, durante o namoro ele foi morar no Rio de Janeiro para fazer o curso de direito, lá ele foi convidado por um amigo para vir trabalhar em Brasília três anos antes de sua inauguração em 1957. A cidade não era nada, era só um canteiro de obras com uma nuvem de poeira, ele veio porque era aventureiro e viu uma grande oportunidade nisso, logo ele me pediu em casamento e me chamou para vir com ele e eu vim por amor. Vim de São Paulo para Brasília em abril de 1958, vim com meu marido, estava recém-casada com de São Paulo, ele já estava morando em Brasília há dois anos, tinha vindo com o presidente Juscelino para fazer a demarcação da futura cidade, ele era aventureiro e viu uma grande oportunidade de ganhar dinheiro na cidade, quando ele me pediu em casamento e me chamou para vir morar com ele, eu logo aceitei. Casamos e cheguei aqui dois anos antes da inauguração da cidade, eu tinha 25 anos e o marido 24, fomos morar numa das primeiras casas que foram construídas em Brasília, com a vantagem que poderíamos comprá-la com financiamento bastante facilitado, nos mudamos e não tinha nada na casa e havia poucas lojas na cidade, compramos um colchão e um fogão e pegamos uns caixotes e colocamos na sala, e pronto fizemos nossa mesa. As pessoas vieram para cá pelo trabalho, pelo dinheiro, tinha de tudo, gente que sabia trabalhar e gente que não sabia trabalhar. Brasília era um sonho, sonho de dom Bosco, todo mundo sabia do sonho de dom Bosco, onde ia jorrar leite e mel, se ouvia falar muito, e a cidade virou o sonho de todos nós. Na época conheci um grupo de professoras solteiras que vieram dar aula e moravam em alojamento. Fiquei encantada pelo ambiente de construção, todo mundo vindo por uma causa, um sonho, eu gostava do que já existia porque ainda não era uma cidade, todo dia a gente saía pra dar uma volta pra ver o que tinha sido construído, o crescimento da cidade era muito acelerado, cada dia a gente via uma coisa nova. Eu me sentia feliz, nunca me passou pela cabeça voltar para minha terra, aqui me senti a vontade, fiz logo amizades na vizinhança, era fácil ai não sentia muita falta da família. Em menos de um ano comecei a trabalhar dando aula em um jardim da infância pertinho de casa, ainda bem porque era difícil a locomoção na cidade, não tínhamos carro ainda e só as vezes a Novacap, empresa responsável pela construção da cidade onde meu marido trabalhava, emprestava uns jipes para os funcionários usar, mas depois compramos um carro, mas eu nunca quis aprender dirigir. Eu fazia compras uma vez por semana na cidade livre, aqui não tinha nada, o lazer não tinha nada, só um cinema e eu ia as vezes. Eu estava feliz, a minha vida estava preenchida cuidando da casa do meu marido e das coisas dele, depois tive o meu trabalho, e tinha as amizades, vizinhas que se tornaram grandes amigas, a gente se apoiava quando uma precisava. Tive um filho em 1959, não tinha empregada para me ajudar, era difícil arrumar. Fui professora até a quarta filha nascer, ai o marido achou melhor eu parar de trabalhar para cuidar dos filhos e achei ótimo. Moramos vinte anos na mesma casa com os quatro filhos, e sempre fui muito feliz, tinha tudo perto, mercado, escola, farmácia e a vizinhança era minha família, todo mundo ajudava todo mundo, ia pra missa junto. Os filhos cresceram, casaram, tiveram filhos, nunca quis sair de Brasília, gostava da cidade, tinha uma boa qualidade de vida, assistência médica boa, comércio bom, segurança, nunca tranquei a porta de casa durante o dia, amizades maravilhosas. Criei raízes aqui, eu sentia que era daqui! Hoje vivo sozinha na casa que construímos há mais de trinta anos, porque fiquei viúva há cinco meses, fui casada por sessenta anos. Tenho dois funcionários que trabalham aqui há muitos anos, cuidam do jardim, da casa, sendo que uma funcionária passa a noite aqui em casa. Estou em fase de adaptação da minha vida, porque fazia tudo com meu marido, nos dávamos muito bem, tínhamos uma rotina que eu adorava, e estou procurando continuar. Deus e meus filhos me dão tanto apoio, não me deixam sozinha um dia, cada dia um dorme comigo, até os netos. Eles têm feito tudo por mim, levam ao médico, fazem compras, passeiam comigo. No dia a dia levanto e faço ginástica três vezes por semana com um pessoal que vem em casa, assisto missa na TV e uma vez por semana trabalho na igreja como voluntária no bazar, junto com amigas antigas. Gosto muito de cuidar da casa, de fazer arrumação, cuido do jardim e das minhas plantas. Minhas relações sociais são maravilhosas, tenho uma família muito unida, e eu também tenho viajado para visitar meus irmãos e sobrinhos na minha terra, tenho dois irmãos vivos e tinha outro um que faleceu ano passado. Embora muitos já tenham morrido, ainda tenho amigos de verdade que posso contar para tudo, que representam uma grande família para mim, eles e seus familiares fazem parte da minha vida desde o início de Brasília, acho que se não tivesse vindo para cá, não teria tantos amigos. Minha saúde é boa, tenho só um problema de intestino mais solto, trato com alimentação, homeopatia e ginástica, sempre gostei de atividade física desde criança, tanto que queria fazer faculdade de educação física, acho muito importante para envelhecer com saúde. É importante cuidar também da alimentação, eu como de tudo, menos comidas gordurosas, ainda cozinho quando preciso e não ter vícios, não bebo álcool, vinho as vezes tomava um pouco, mas não mais, nunca fumei. Tenho uma boa renda, meu marido me deixou uma pensão boa, alguns imóveis que me geram uma renda. Tenho um bom plano de saúde, e não gosto de gastar muito, tenho tudo que preciso para uma vida confortável, e ajudo na igreja e faço trabalho social que é muito importante. Tenho muita fé e a espiritualidade tem uma importância grande na minha vida, sou católica praticante, assim como meus pais, irmãos e filhos, toda hora estou ligada com Nossa Senhora, com Jesus, que estão sempre presente nas horas mais alegres e mais difíceis, pois penso que é o que dá força pra uma pessoa vencer seus problemas, o que me dá força é a fé, sem a fé você não consegue nada, eu rezo muito. Sou grata e feliz com minha vida, mesmo depois de perder meu marido, porque Deus foi muito bom pra mim, hoje não me falta nada, tudo o que eu precisava eu tenho, saúde, estabilidade financeira e a união da família e dos amigos, e o trabalho na igreja e cuidar do meu jardim todo dia me alimenta a alma. Me sinto feliz porque tenho consciência da minha idade e estou vivendo, porque existem pessoas que envelhecem e não querem mais saber de fazer nada, ficam no canto e vão definhando. Tem que fazer alguma coisa, ter uma atividade. A gente tem que se conscientizar que a idade vai chegando e tem coisas que você pode fazer e outras que não pode fazer, tem que seguir direitinho, tem que se cuidar, por exemplo, meu marido faleceu, mas eu não vou deixar de me cuidar porque tenho meus filhos, netos e bisneto, isso me dá uma força muito grande. E eu fui abençoada com meu marido do meu lado por sessenta anos, acho que ele foi minha alma gêmea, nos dávamos muito bem, não tinha discussões e brigas, porque um respeitava o outro. Acho que todos os meus sonhos foram realizados e ainda se superaram, vi filhos e netos crescerem e agora acompanho o crescimento até de bisnetos. Se ainda tenho sonhos é querer que todos eles se realizem da melhor forma

possível, que eles consigam tudo na vida para o bem deles, da família e da sociedade. Não tenho vontade de aprender coisas novas, porque o que já aprendi e o que faço está bom pra mim, gosto da minha rotina e das minhas atividades. Acho muito importante ter saúde, fazer atividade que goste, se alimentar bem, não ter vícios, precisa cuidar de si para ser feliz e envelhecer bem. A pessoa precisa se sentir bem onde está, o mais importante é a relação boa com a família, e com os amigos de verdade, aqueles que estão ali com a gente todo dia em todas as horas. A questão financeira é muito importante também, as pessoas tem que se conscientizar que o que não podem ficar gastando a vontade, tem que ter um limite, ser feliz é conseguir tudo que precisa para viver bem e ajudar aqueles que precisam, fazer um trabalho social é muito importante para a sua felicidade. A felicidade pra mim é você conseguir tudo o que você deseja na vida para o bem, sempre agradecendo, perdendo, respeitando o próximo e a natureza.

Partipante 4 – P4

Nasci em 1937, meus pais eram muito humildes e tiveram vários filhos, estudei pouco tive uma infância difícil com poucos recursos, mas nunca faltou comida. Com dez anos fui morar com um irmão mais velho no Rio de Janeiro, cresci numa vida de sacrifícios, não passei fome, mas era querer ter e não poder porque tinha que economizar. Não pude continuar os estudos, só tenho o primário, porque precisava ajudar nas despesas da casa e comecei a trabalhar adolescente, como caixa no comércio. Conheci meu marido no trabalho e logo me casei e depois que tive filho, parei de trabalhar. Vim do Rio de Janeiro para Brasília em 1960 com marido, minha mãe e um filho de três anos, eu tinha 23 anos. Vimos porque ele era funcionário da Câmara Federal, que estava sendo transferida para a nova capital, ele foi obrigado a vir senão perderia o emprego e eu vim acompanhando ele. Foi uma oportunidade para melhorarmos de vida porque a Câmara Federal dava um estímulo financeiro com salário dobrado para o funcionário, era a dobradinha como chamavam na época. Fomos morar em um local onde só tinha funcionário da Câmara e na época era tudo junto e misturado, morava um motorista e um ministro no mesmo bloco, chamava atenção a solidariedade que havia, tinha um Senhor que acolhia todo mundo que precisava em seu apartamento, quando eu vim o lago era vazio ainda, fomos recebidos por uma prima que já estava aqui. O que me chamou atenção na cidade, foi a poeira, a quantidade de redemoinhos que havia e o fato de aqui não existia violência na cidade, a gente dormia de janela aberta, quase todo mundo era conhecido da Câmara, fiz amizades fáceis, a maior dificuldade era se locomover, aqui não tinha quase carro, era um sofrimento danado, andava muito, para o lazer tinha dois cinemas, o Brasília e o Cultura, mas eu ia pouco. Gostei da cidade, não tinha vontade de voltar para o Rio de Janeiro, mas sentia falta do mar, mas viajei muito para o Rio naquela época. Acho que era feliz, eu nunca tive problema, a vida era a família filhos marido e mãe, e tinha os vizinhos que se conheciam e se apoiavam. Tive uma segunda filha em 1963, nesta época Brasília era uma beleza, as escolas eram boas e ficavam na mesma quadra, o dia a dia era no parquinho, as crianças eram soltas e tinha liberdade, eu tinha muitos familiares aqui, ficava todo mundo junto, me adaptei bem, a vida era tranquila e foi fácil de criar raízes, fiquei aqui pelo local e pela família, os netos começaram a nascer, já tenho até sepultura e quero ser enterrada aqui junto ao marido. Eu que administrava o salário do meu marido, eu aproveitei as oportunidades que Brasília oferecia na época, economizei, investi e tive a visão e consegui. Moro sozinha neste meu apartamento há mais de dez anos, e minha filha é minha vizinha, comprei um apartamento para ela morar aqui perto, e a gente se encontra todo dia. Gosto muito de morar sozinha e só tenho uma faxineira que vem me ajudar na casa de vez em quando. Faço trabalho de casa, não faço mais porque a coluna não deixa, mas sou independente graças a Deus. No dia a dia vou ao mercado, vejo tv, vou a igreja, cozinho, mas quando não estou a fim, vou ao self-service, bebo minha cerveja, vou ao banco, eu que resolvo minha vida financeira mas minha filha se preocupa. Gosto de ir ao shopping comprar piteira, não faço atividade física, mas caminho muito, e ando de metrô sozinha. Também vou a oficina uma vez por semana conversar com o mecânico que ficou meu amigo e cuida do meu carro, uma Brasília antiga toda reformada que não abro mão, apesar de não poder dirigir mais por causa da perna e da coluna. Não tenho muitas relações, só a família, meus filhos e netos, minha filha é vizinha e a gente se vê todos os dias, até hoje sinto falta do meu marido que morreu há 30 anos, não gosto de lembrar da data da morte dele. Não me dou mais com alguns familiares e não sou de muitos amigos, sempre fui reservada, só tenho contato com uma vizinha que ficou amiga quando cheguei a Brasília, porque muitos já morreram. Não gosto de grupinho, frequento a igreja, mas não faço parte de nenhum grupo, tem fofocas. Nos finais de semana vou ao clube tomar minha cervejinha e comer meu torresmo com minha filha e as amigas dela. E sempre que posso viajo para o Rio de Janeiro, tenho minha neta e alguns poucos amigos lá, mas agora minha filha não quer que eu viaje sozinha mais. Hoje tenho arritmia, mas tomo remédio e exames estão normais, só tem certas coisas q não posso fazer. Bebo sempre cerveja e fumo desde 14 anos, não tenho problema no pulmão, tenho efisema, não vou parar de fumar, se fumar morro e se não fumar vou morrer do mesmo jeito, tem novos que morreram antes. Tenho problemas nas pernas porque não tenho firmeza na perna direita, e tenho crises de dor na coluna, fiquei na cadeira de rodas e depois usei bengala um tempo, faço acupuntura. Cuido da memória, tenho hábito de fazer conta de cabeça. Eu que administro minhas contas e investimentos, faço minha contabilidade e eu que vou ao banco. Para mim, depois da saúde, a segurança financeira é o mais importante, ter imóvel próprio, uma poupança, uma renda extra para emergências e ter um bom plano de saúde, aqui em Brasília sem isso é muito difícil ser velho e ser feliz. Sou simples, não gosto de me engrandecer, não ligo para aparências, sou o que sou, eu “faço a roupa e a roupa não me faz”, a filha fica danada, eu tenho poucas roupas e todas feitas por uma costureira, uso sapato velho e confortável, ando simples, e não faço crédito, pago tudo a vista. Sou católica e tenho muita fé, já frequentei a comunhão espírita, vou à igreja que fica pertinho de casa quase todo dia, rezo muito, sou devota de Santa Rita, sempre faço promessas para ela e gosto de cumprir, fiz promessa de caminhar quando a perna ficou ruim e agora estou bem, antes estava de cadeira de roda e bengala. Quando vim para Brasília eu não tinha sonhos, vim pelo bem estar, o que eu mais queria na vida era ter um canto meu para morar. Quando meu marido morreu em 1987, ele me deixou uma boa pensão, além de investimentos que fizemos ao longo da vida. Com isso, eu pude ajudar filhos e netos, comprei outro apartamento no Rio de Janeiro na zona sul para passear e ainda pude dar um apartamento para cada filho, porque eu não quero ninguém comigo, eu nasci só e sou independente, então realizei mais do que o sonho que imaginei, agora estou esperando chegar nos 120 anos. Hoje com 80 anos, não quero aprender mais nada, se eu tivesse com 60 ou 70 anos aí sim, agora não entra mais nada na cabeça, o que aprendi já está bom, não sei usar celular nem quero aprender, nunca me interessei. Se a saúde permitir, gostaria de passear mais e também tenho vontade de voltar a fazer colchas de retalho que fazia desde que meu marido morreu há trinta anos, na época me senti muito só e ocupei meu tempo com as colchas, fazia a mão, mas agora a vista não dá mais. Para ser feliz é importante dar valor na vida, ter sua fé, se cuidar, ter independência e assim como família é importante ter uma boa vida financeira, pagar as contas em dia e se divertir, por exemplo para cuidar da saúde tem que ter dinheiro, para ajudar as pessoas, os filhos e netos também. A felicidade é você poder proporcionar para os filhos, o que você não teve, o dinheiro não é para você ser escrava dele, é para lhe servir e você servir os seus como eu fiz e me sinto realizada.

Participante 5-P5

Nasci em 1940, sou a filha do meio de cinco filhos, tive uma infância e adolescência felizes e nunca faltou nada, tinha muitos amigos, eu era extrovertida e despachada, além disso sempre fui muito cortejada e tive alguns namorados, namorei, dancei, paquerei e morei alguns anos em um internato de freiras para estudar. Fiz o curso normal, estudava e trabalhava ao mesmo tempo, porque sempre quis ser independente e trabalhei desde novinha, todo o tempo na área de educação. Depois de casada, eu e o marido decidimos vir para Brasília pelas oportunidades que estavam oferecendo para quem fosse para a nova capital. Vim da Bahia para Brasília em 1964, eu tinha 22 anos e foi a primeira vez que saí de casa, eu vim com o marido, nós dois fomos transferidos para cá, eu também trabalhava e vim para o Ministério da Educação, viemos porque havia estímulos financeiros, a dobradinha ou salário dobrado. Chegamos em Brasília e fomos recebidos pelo cunhado, nosso único conhecido na cidade. Fui logo assumir o trabalho no Ministério de Educação e fiquei impressionada com as construções, com o clima seco e com a poeira que havia aqui. Fomos morar em um local longe da cidade, perto do clube da Marinha, aí meu dia a dia era trabalhar, cozinhar, arrumar casa e lavar roupa, nos finais de semana minha casa enchia de gente da Bahia, pra poder ir pra piscina do clube, era nosso lazer. Me mudei para o plano piloto logo que o apartamento funcional do Ministério ficou pronto, fui uma das primeiras moradora, o apartamento era grande e havia sido construído para os funcionários, que depois de um tempo, poderiam comprar com financiamento facilitado, tive um filho em 1968 e minha vida mudou para melhor. Acho que era feliz nesta época sim porque eu era mãe e tinha objetivo de crescer, logo fiz o primeiro concurso público Brasília para professora e fiquei com dois empregos, aí não tinha vontade de voltar para Salvador não. Era muito fácil fazer amigos, todo mundo se sentia carente longe dos familiares, na escola onde trabalhava tinha muita solidariedade, principalmente em termos de carona, porque nem todo mundo tinha carro. Tenho uma amiga do Ministério que foi até madrinha do meu filho e sempre foi uma das melhores amigas da vida. Fui estudando e evoluindo como profissional em Brasília, na época haviam poucas mulheres trabalhando no Governo Federal, eu sentia um preconceito contra a mulher que trabalhava, mas sempre fui trabalhadora e sempre querendo aprender. Minha segunda filha nasceu em 1970, a vida era cuidar dos filhos e trabalhar, aí eu comprei um carro porque tudo era muito longe, me senti vitoriosa e mais independente. Nunca pensei em deixar Brasília, sentia que aqui as coisas eram fáceis para resolver, as crianças estudavam em ótimas escolas públicas, aqui era tudo mais fácil pra criar filho, eles desciam pra brincar e eu ficava da janela do apartamento olhando elas, as árvores do bloco quem plantou foram as crianças da quadra e os vizinhos, a segurança era tranquila, a gente pegava carona, as crianças faziam amizade fácil, na época era voluntária para coordenar a banda de fanfarra, era uma oportunidade de ficar mais perto deles, porque eu trabalhava o dia todo e as vezes até a noite. Aí veio a fase difícil, porque meu casamento estava ruim e veio meu desquite e passei a criar os filhos praticamente sozinha, neste período eu senti muito preconceito no trabalho por ser mulher e ainda desquitada. Mas logo me senti feliz de novo, infeliz eu estava era no casamento, depois só tive um namorado que era um cara espetacular, com ele eu vivi o paraíso, mas depois sofri muito também quando terminei, foi uma coisa horrível. Moro neste meu apartamento desde que cheguei em Brasília, há 54 anos. Meu filho de 50 anos e o neto de 18 anos moram comigo, tenho uma funcionária que cuida da casa durante o dia. Hoje em dia estou aposentada e faço tudo que não dava conta de fazer, antes trabalhava muito, cheguei a trabalhar três períodos no dia, mas agora acordo a hora que eu quero, faço massagem três vezes na semana e vou ao salão de beleza toda semana, sou vaidosa, faço maquiagem e gosto de ir aos shoppings comprar roupas, já fiz hidroginástica, mas parei porque tenho preguiça, meu mal é este, gosto muito de ver TV, novelas, filmes, mas não vou ao cinema por falta de companhia. Costumo sair e jantar fora com amigas, adoro beber um vinho e faço parte de uma confraria de vinho. O desejo de viajar surgiu quando eu já era mais madura depois de aposentar porque eu trabalhava muito e o tempo era curto, mas consegui e fiz muitas viagens maravilhosas com as amigas, apesar de muitas já terem morrido, ainda quero viajar mais. Além disso, continuo viajando com a banda de fanfarras de Brasília como voluntária e lá sou muito atuante e reconhecida. Não sou tão ligada à família, apenas meus dois filhos e o neto que estão sempre comigo. Tenho contato com a família em Salvador, uma irmã, e um irmão que está muito doente, o mais novo e o mais velho já faleceram e a minha mãe faleceu nova, com setenta e poucos anos. Tenho relações sociais prazerosas, criei vários grupos de amigos, muitos do início de Brasília, tenho grandes amigos que fiz no trabalho, tenho amigos de infância de Salvador que encontro até hoje, tenho os amigos dos trabalhos voluntários que faço até hoje, da banda de fanfarra e da Liga da defesa nacional e também tem as amigas do grupo de viagem, pena que muitas morreram, e agora sou amiga das filhas das minhas amigas, cada vez que uma amiga se vai, sinto mais vontade de encontrar mais vezes meus amigos que estão vivos. Gosto de ir a jantares, festas e eventos, já até recebi medalha de comendadora. Estou aberta para relação amorosa, mas está difícil porque quando aparece um pretendente, ele é casado. Minha saúde é boa, apesar de que eu não faço atividade física, não cuido muito da alimentação e tomo uma bebida alcoólica de vez em quando, adoro um bom vinho, mas nunca fumei, o único problema de saúde que tenho é uma burcile porque digitei muito na vida. O braço tem me chateado muito, não sinto dor, mas está me atrapalhando no dia a dia, estou com dificuldade de escrever e digitar, mas não tenho feito fisioterapia com regularidade, vou fazer acupuntura. Não tomo remédios, só complexo vitamínico e hormônio. Vivo com a remuneração de duas aposentadorias, porque trabalhei muito a vida inteira, elas me dão uma segurança financeira, não sou rica, mas faço tudo que quero, viajo, pago a prestação, não quero nem saber, tenho um bom plano de saúde e vivo em um apartamento confortável numa região no plano piloto que tem tudo perto, e que me dá uma ótima qualidade de vida. Sou católica, mas não frequento a igreja, já frequentei bastante, hoje exerço minha espiritualidade orando, na hora que aperta eu peço ajuda. Me considero uma pessoa privilegiada, poucas pessoas podem fazer o que querem fazer, e eu faço, me divirto, família só mesmo os filhos. O que mais amo é viajar, viajo muito desde que me aposentei, e ainda faço parte de uma confraria de vinhos, tomo um vinho todo dia porque me dá prazer aumenta a libido. Me sinto feliz, mas às vezes me sinto só porque os filhos e neto tem a vida deles, então gostaria de ter um companheiro, mas não para casar e sim para companhia para viajar, passear, dançar, etc. Realizei muitos sonhos, comprei meu apartamento e criei os filhos sozinha, tenho neto e agora um bisneto. Acima de tudo me realizei profissionalmente, sempre fui batalhadora e trabalhei com educação, área que eu gosto. Hoje ainda sonho em ter um companheiro, sei que na minha idade é mais difícil, mas antes eu era imatura e romântica, hoje sou mais madura, valorizo mais os momentos e prefiro a pessoa que me tornei hoje. Com relação ao passado eu tenho me trabalhado para não desejar mal ao homem que me fez sofrer, mas perdoar eu não perdoei ainda não, quero esquecer e ficar em paz. Hoje me sinto feliz, mas tenho receio de preconceito contra os idosos que existe com certeza, tanto que não falo minha idade, quando me perguntam quantos anos eu tenho, digo que isso é uma pergunta que não se deve fazer a uma mulher de jeito nenhum e respondo “tenho tantos anos que você pensa que eu tenho”, se eu falar a idade eu sinto diferença, sinto o preconceito. Na velhice você vê algumas pessoas se afastarem de você, começam a te tratar diferente, deixa um pouco a margem. Adoro dançar, tá uma coisa nova que eu gostaria de fazer aula de dança. Para ser feliz é importante ter cumplicidade, ter alguém para dividir os momentos, ter um companheiro, namorar muito, a saúde é outro fator essencial, se você não tem, você não curte a vida, também é importante ser independente, ter

dinheiro para realizar seus sonhos como se cuidar para se sentir bonita, se presentear, viajar, isso não tem preço, você é outra pessoa, abre os horizontes. Outros fatores para felicidade que acho é ajudar seu país, sempre respeitar a todos, ser gentil, agradecer sempre, e perdoar para ficar em paz.

Participante 6 – P6

Nasci em 1934. Meus pais tinham uma vida confortável, eu fui a caçula de cinco irmãos, tive uma infância tranquila e na adolescência fui morar e estudar em Fortaleza com uma irmã mais velha, lá fiz o curso científico. Eu era ótima aluna, sempre a primeira da turma, o meu sonho era ser médica. Não gostava de festas, só do carnaval, não gostava de namorar e tive um único namorado antes do marido. Meu pai morreu novo e a minha mãe ficou muito bem de vida, mas era muito mão fechada e o pouco de dinheiro que ela me dava eu gastava comprando livros, eu nasci gostando de ler e estudar, estudava inglês e francês nas férias. Depois que me casei fui para o Rio de Janeiro e fui muito feliz, cuidando da casa do marido e dos filhos pequenos, era difícil porque eu não dirigia e precisava pegar lotação para levar os filhos para escola. Aí, o marido, que era do Banco do Brasil, foi convidado pra vir trabalhar aqui. Cheguei com 30 anos em Brasília em 1964 com marido e quatro filhos pequenos, vim do Rio de Janeiro acompanhando o marido que havia sido convidado pelo Banco do Brasil para ser gerente aqui. Antes do meu marido aceitar o convite viemos conhecer Brasília, fiquei encantada, gostei do clima e disse é aqui que a gente vai viver, a mudança foi opção totalmente minha, então o marido pediu a transferência e teve direito a vantagens como a dobradinha, salário dobrado e também tivemos direito a um apartamento novo e enorme com a promessa de podermos comprar com facilidade de financiamento. Fomos morar em um apartamento enorme e ainda bem que tínhamos um carro, porque aqui era muito difícil sem carro, tudo muito longe. Eu gostei mesmo foi da quadra modelo de Brasília, onde ficava o apartamento que moramos, compramos e vivo até hoje, o local tem paisagismo do Burtel Marx, tinha escola classe, jardim de infância, escola parque, clube de vizinhança e até a Igrejinha, a ideia do projeto original da cidade era fazer isso de quatro em quatro quadras. O que mais me marcou em Brasília foi que aqui era tudo muito lógico, novinho e bem cuidado, gostei da calma e do paisagismo, fiquei encantada com a facilidade de levar as crianças para bons colégios, tinha tudo aqui, e nem pensar em voltar para o Rio, tinha saudades mas não queria voltar. No início era muito fácil fazer amizade em Brasília, a primeira vizinha que conheci se tornou grande amiga, uma amizade para sempre. Os amigos se apoiavam muito, era uma grande família com uma enorme solidariedade. Na época a maioria das mulheres cuidava da casa e dos filhos, poucas trabalhavam fora. A minha vida era a minha casa, logo aprendi a dirigir e meu dia a dia era ser a motorista da família, ia fazer compras e buscar filhos na escola, minha vida foi carregando menino para cima para baixo, não fiz nada especial para mim pessoalmente, as vezes ia ao cinema, mas ia pouco porque o marido nunca gostou. Continuei minhas leituras que sempre adorei, meus livros eram companheiros. Nos finais de semana íamos ao clube com as crianças e a casa dos amigos. A gente também viajava muito de carro com as crianças para lugares próximos e distantes, como Piauí, nós nos divertíamos. Na época, tive uma que amiga que foi fazer medicina na Universidade de Brasília e com isso, eu me animei para realizar meu grande sonho de ser médica e voltei a estudar com o apoio do marido. Fiz dois vestibulares para medicina, mas fiquei grávida nas duas vezes, na primeira vez tive uma gravidez atribulada com um aborto espontâneo e na segunda vez tive uma gravidez mais difícil ainda, tive que fazer repouso mas perdi o bebe com 9 meses, fiquei muito sentida e depois que pensei em tentar o vestibular pela terceira vez, desisti de estudar porque engravidei de novo e nasceu meu filho caçula em 1966, aí resolvi só cuidar da casa e dos cinco filhos, não tinha condição nem de trabalhar. No tempo livre que eu tinha, fiz cursos de culinária, amava cozinhar e receber amigos, e também fazia atividade voluntária, dava aula de catecismo e organizava curso de noivos, fiz isso durante muitos anos. Na época a minha felicidade sempre foi minha família depois que eu desisti do sonho de me formar em medicina, eu sou muito prática e objetiva, segui a vida e adorava estar junto com a família e das muitas amigas que eu tinha, me sentia feliz em ser voluntária, sempre fui religiosa e gostava de ir à missa toda semana e no mais adorava uma boa leitura e uma boa música, e sempre gostei de dançar. Em 1974, começamos uma nova fase de vida e moramos fora do Brasil durante seis anos, meu marido foi transferido pelo Banco do Brasil, para gerenciar agências, nos Estados Unidos, depois na Argentina e em Portugal, no início ele recusou, não tinha muita ambição, mas eu interfei e disse: não vamos desperdiçar e jogar fora boas oportunidades, eu era oportunista e quis ir porque sabia que ia voltar para Brasília, para mim a melhor cidade do mundo pra se viver. Os filhos nos acompanharam nos dois primeiros países, mas em Portugal, quatro filhos que já eram jovens, preferiram ficar em Brasília. Voltamos para Brasília em 1979 antes do previsto porque estava preocupada com os filhos longe de mim, e depois que voltei, não quis mais deixar a cidade porque minha vida estava aqui, tinha minha casa, meus filhos e amigos. Este apartamento que eu moro é próprio, vivo nele desde que cheguei em Brasília. Sou viúva há oito anos e moro sozinha desde então, mas tenho uma motorista e duas empregadas domésticas, uma que fica durante o dia comigo e cuida de mim e da casa e outro que vem a noite para dormir. Agora depois de velha eu não tenho mais dia a dia não, vou só ao mercado. Eu deixei de dirigir há uns cinco anos, porque tive muita cáibra no pé, dirigir era um prazer, eu fiquei chateada, mas tive que contratar uma motorista três vezes por semana, aí parei de fazer muita coisa que eu gostava de fazer. Todo dia eu me levanto e tomo os remédios certinhos, a alimentação também é rigorosamente certinha, se precisar de alguma coisa vou ao mercado, eu como muita fruta e adoro cozinhar. A minha motorista é uma companheira, quando vem, fica o dia todo comigo, aí marco tudo que precisa nos dias que ela vem: consultas de médicos, compra de remédios, etc. Assisto TV, não gosto de noticiários, mas adoro assistir filmes, para mim é o melhor programa que tem, o problema é que eu tenho quatro televisões e as vezes não consigo assistir meus filmes porque não sei mexer direito. Leitura também é um prazer, leio tudo e qualquer coisa. Gosto de cozinhar, testar receitas novas, agora que tive que mudar a minha alimentação, estou pesquisando novas receitas. Não faço atividades físicas, fazia fisioterapia, mas larguei e não tive mais vontade de fazer nada, quase não tenho mais vontade de sair. Também gosto de fazer palavra cruzada e criptogram, para exercitar a memória, comecei a fazer depois que meu marido morreu. Hoje, as minhas relações estão na minha família, que é muito grande, 5 filhos, 15 netos, 10 bisnetos e mais os agregados. Mas, não tenho ido muito aos encontros e festas de família porque agora não me sinto bem no meio dos jovens, quando vou eu sei que eles ficam felizes, mas me recolho logo, porque meu corpo pede. Tenho uma filha netos e bisnetos que moram longe e não visito muito porque não tenho companhia para ir comigo, os filhos estão ocupados e eu não tenho condição de viajar sozinha mais. Tenho ainda alguns bons amigos, mas a maioria já morreu. Algumas amigas dizem que os encontros na minha casa eram os mais alegres, sempre fui assim, alegre toda vida, tenho muita vontade de fazer um encontro como antes, mas não tenho coragem. Também sou amiga dos viúvos de minhas amigas, tem um que me liga de Recife, porque ficou tão desesperado quando ela morreu que ele voltou pra terra dele, e agora há pouco tempo morreu mais uma grande amiga que era madrinha do meu filho. Agora que eu tenho 84 anos, não sou saudável mais, descobri recentemente uma síndrome do intestino irritável, estou mudando radicalmente a dieta e estou sofrendo porque preciso parar de comer muita coisa que gosto, açúcar. Emagreci muito, estou bem magrinha, já fui a duas nutricionistas. Tomo uma lista de remédios enorme, os mais frequentes são do intestino, outro é para tireoide porque tive câncer de tireoide. Tomo meus remédios tudo direitinho, controlo e anoto tudo. Tenho um geriatra que é muito atencioso, e como não consigo dormir preocupada com os problemas da

família ele me passou um remédio para ansiedade, e disse que eu não posso mais ficar sozinha a noite. Estou esquecida, mas fiz testes e acertei quase tudo, aí faço palavra cruzada e criptogram, para exercitar a memória e porque isso aumenta muito o vocabulário da gente. A questão financeira é muito importante na velhice porque quem ganha pouco não tem condição de sobreviver não, eu digo isso porque eu tenho um bom plano de saúde e o marido deixou uma pensão muito boa, e mesmo assim as vezes fica difícil, os remédios são caros, têm que pagar salário dos funcionários para ter um conforto na velhice. Eu não compro mais nada pra mim, não porque não tenho vontade, mas porque não preciso, tenho muita coisa e elas duram muito. A espiritualidade tem muita importância na minha vida, sou católica praticante, a noite eu rezo um terço pra cada filho. Deixei de ir à missa na igreja aqui do lado porque fui quase assaltada três vezes, eu ia a pé e aproveitava e fazia minha caminhada e minhas orações, mas aí começou a violência, não saio mais a pé pela falta de segurança, uma pena viver numa quadra modelo de Brasília que oferece tanta qualidade de vida, e não poder sair com liberdade por medo, acompanho a missa pela TV. Tenho fé, todo dia agradeço, quando vou dormir e quando acordo. É importante que a pessoa seja religiosa, pode ser qualquer religião, o contato que você cria com Deus é necessário para você viver. Quase todos os meus sonhos foram realizados, as únicas coisas que me deram tristeza foram as duas gravidez que eu perdi e o fato de não ter feito o curso de medicina. Realizei os sonhos de ter um bom marido e excelente companheiro, de poder dar uma ótima educação aos filhos e vê-los crescer felizes e com saúde, participei da criação dos netos e agora já tenho dez bisnetos, não imaginei que teria o privilégio de conviver com tantos bisnetos. Realizei os sonhos de viajar, conheci muitos países neste mundo e até morei fora do Brasil. Sou muito agradecida, agora tenho o projeto de organizar a minha vida de modo quando eu for embora os filhos não tenham muito trabalho, organizo as coisas que tenho no armário, tiro roupas que não uso e dou, para que eu quero tudo isso? Gosto de ficar sozinha, mas é raro, porque tem sempre uma funcionária por perto, só consigo ficar sozinha nas duas folgas da moça que fica aqui nos sábados, e mesmo assim minha filha não gosta, se preocupa. Quando fico sozinha, me dedico às minhas organizações pessoais, escrevo, faço minhas anotações, eu penso e anoto o que penso, programo e registro tudo, adoro escrever meus sentimentos, eu acho que eu nasci para ser escritora. Agradeço a idade que tenho, sou relativamente saudável, minha mãe morreu com 86 anos sem nenhuma doença, minha família materna vive muito, não sei quanto tempo vou viver ainda, espero não ficar dependente, e quando eu morrer quero ser sepultada aqui em Brasília. Às vezes penso em escrever um livro, gostaria de pegar o ritmo que eu tinha antes. Não tenho vontade de aprender muita coisa não, como usar computador, meu conhecimento atual já está bom, só quero aprender a mexer na tv, meu filho está ajudando, hoje se eu der conta das coisas que eu tenho que fazer em casa, eu me dou por satisfeita Para se sentir feliz primeiro de tudo tem que ter um bom senso, ter a cabeça no lugar, ter uma noção do que é e certo e errado para poder caminhar no caminho certo e realizar os sonhos com determinação e sem ferir o próximo, correr atrás do que você quer, ser uma pessoa realizada. O segundo passo é reconhecer Deus, hoje em dia ninguém acredita em Deus, e também eu acho importante a convivência com as pessoas, tratar todos bem, ajudar quando puder faz a gente se sentir bem. Ter uma vida financeira boa também é muito importante, porque se você não tem dinheiro, não tem condições de ir a um bom médico, comprar remédio, e isso é mais importante quando velho para se sentir bem e feliz. O amor, também é muito importante, manter o elo com a família, pena que tenho problema com um filho, mas fazer o que? Família é assim! Fazer um trabalho voluntariado ajuda muito, se doar, eu acho fantástico esta coisa de voluntariado.

Participante 7 – P7

Nasci em 1926, eu tive nove irmãos, minha mãe morreu quando eu tinha 3 anos e fui criada pela minha irmã mais velha que na época tinha catorze anos, minha adolescência foi típica de cidade pequena, andava descalça, brincava na rua, estudava, conheci meu marido lá na minha cidade, ele foi meu segundo namorado, me casei com 17 anos e com 18 anos fui com ele para o Rio de Janeiro porque ele era do exército e foi transferido, lá eu tive meu primeiro filho. Meu marido ficou um período doente e ficou muito tempo internado no Hospital do Exército e eu tive que fazer tudo sozinha, cuidar dele, da casa e dos dois filhos, mas depois que ele ficou bom, ele fazia tudo para mim, a minha vida com ele era boa e simples, e meu filho mais velho foi interno no colégio militar. Mas não tinha muitos amigos nem a família, me sentia só, principalmente depois que ele veio para Brasília e eu fiquei com as crianças no Rio por um tempo, então foi muito bom quando finalmente pude vir para Brasília, construir minha nova vida com o marido. Depois que eu cheguei em Brasília foi mais fácil para viajar e visitar minha família, havia 16 anos que eu não via meu pai eu fui lá e pude vê-lo antes dele morrer. Vim do Rio de Janeiro para Brasília em 1958 com 33 anos e um filho pequeno, vim porque meu marido era militar e foi convidado para vir trabalhar por Israel Pinheiro, administrador da construção da cidade, ele veio para trabalhar como relações públicas do primeiro posto de saúde da cidade, eu ainda fiquei um ano e sete meses no Rio com dois filhos, o mais velho de 11 era interno no colégio militar, não vim logo com o marido porque a ainda não tinha onde morar, ele ficou morando em alojamento só para homens que estavam trabalhando na construção da cidade. Na época, muita gente não queria a transferência da capital, achavam os investimentos na construção da cidade uma loucura, mas eu tinha vontade de vir porque eu gosto dessa coisa de começar, queria um dia contar que eu cheguei aqui não tinha nada, eu dizia eu vou com marido e quando estou com o marido eu não tenho medo de nada. Quando cheguei na cidade com o filho mais novo, fomos morar no plano piloto numa das primeiras casas construídas pelo governo que poderíamos comprar e pagar em ótimas prestações, todo mundo que veio na época teve este mesmo incentivo para vir para Brasília, neste ano está fazendo 60 anos que cheguei aqui. Tive ótima impressão da cidade e pude ver que na mudança eu teria uma vida completamente diferente. Logo fiz amizades, era muito fácil, estava todo mundo longe da família e se sentindo só, gostava de sair com as amigas e procurar as coisas, aí tive uma filha em 1960. A minha rotina em Brasília era limpando a casa o dia todo, tinha muita poeira, e cuidando dos filhos e da casa, mas achei ótimo estar em Brasília tinha escola para as crianças próximo de casa, ia a pé, a igreja também era perto, e o serviço de saúde era bom, nunca quis voltar para o Rio. O filho mais velho veio morar comigo depois que se formou no colégio militar. Aqui a gente conhecia todos os vizinhos, fiz grandes amizades na vizinhança, os amigos se tornaram minha família, havia muito companheirismo e amor entre as pessoas. Não tinha muitas opções de lazer naquela época, tinha um programa de rádio perto de casa, e eu ia com a família e as amigas para lá. Aí meu marido ganhou um jipe numa rifa e a gente passeava nele, era difícil se locomover aqui. Eu me sentia feliz, tinha minha família e as amizades que era muito importante para mim, também eu era feliz porque eu achava Brasília muito parecida com minha terra, a diferença é que lá é úmido. Eu nunca pensei em trabalhar fora, também meu marido não gostava de mulher trabalhando, muito menos a mulher dele, então eu costurava e bordava em casa, às vezes eu fazia alguma coisa e vendia, eu era feliz com esta vida, principalmente porque as crianças eram felizes, se adaptaram rápido a cidade. Morei sozinha por 33 anos, desde quando fiquei viúva até o ano passado, quando adoeci e minha rotina mudou e agora tenho duas moças que se revezam ficando comigo de dia e de noite. Morei na mesma casa durante 55 anos, mas há cinco anos minha filha

quis que eu me mudasse para perto dela, ai vim morar neste apartamento que vivo até hoje, mas ainda gostaria de voltar para minha casa, se eu não estivesse tão velha. Eu gosto de estar sozinha e falei para a minha filha que eu preciso pelo menos de uma hora sozinha comigo mesma, sem nenhuma funcionária em casa. Eu graças a Deus não tenho este problema de solidão, às vezes numa tarde chuvosa fico meio triste, ai eu rezo ou vejo televisão, eu não me entrego, e agora que não estou fazendo mais nada eu tenho que ler para ocupar o tempo. Também não trabalho mais como antes eu trabalhava muito costurando para o bazar da igreja, só faço um pouco de crochê, faço panos de prato e às vezes conserto roupas, também cuido de minhas plantinhas, eu cozinho, faço almoço até para as meninas que vem cuidar de mim e da casa, gosto de cozinhar. Por isso até que eu gostaria de ter mais o que fazer, eu me acho tão a toa e não me sinto incapaz, apesar da doença ter deixado uma sequela porque as vezes não sinto os pés e as mãos incomodam. Já fiz fisioterapia e parei, hoje faço caminhada e exercícios por conta própria, sou disciplinada, mas a fisioterapeuta ainda vem aqui porque ficamos amigas. Continuo participando do bazar, gosto de sair, passear, mas dependo da minha filha e ela é muito ocupada, ultimamente não tenho ido a missa, ai assisto a missa na TV e nos domingos me dedico exclusivamente a rezar. No dia a dia eu gosto de tudo organizado e eu que organizo minhas coisas e não gosto que ninguém mexa, eu que administro minhas despesas, eu que pago as meninas, eu dou dinheiro pra elas fazerem compras. Os filmes de agora eu não gosto muito. Até o ano retrasado eu sempre viajava e me dava muito prazer, e agora não viajo mais porque minha filha não quer mais que eu viaje sozinha, mas se eu tivesse que ir eu ia feliz, não mais para morar porque agora eu sou Brasileira. Quando meu marido morreu em 1986 eu passei a viajar muito para a minha terra natal, até tive vontade de ir embora para lá, mas os filhos pediram para eu ficar em Brasília. Ai eu fiquei, já tinha meu terreninho no cemitério, ai eu falei vou esperar morrer então, ai até brincava com as amigas minha vizinhas durante mais de quarenta anos que seríamos vizinhas mais uma vez, porque os túmulos da onde estão os maridos são próximos, ficam na área de pioneiros no cemitério de Brasília. Minhas relações sociais são a minha família, vejo minha filha todo dia, ela é minha vizinha, e os netos e bisnetos sempre me visitam e são meus amigos. Tenho grandes amigas desde que cheguei em Brasília que ainda estão vivas, e a gente se encontra no bazar da Igreja quase toda semana. Nem meus parentes eu convivi assim e conheço tão bem como estas amigas mais que irmãs, com vivi em Brasília tanto tempo eu hoje nem reconheço alguns parentes. Também fiquei amiga dos todos os profissionais da saúde que eu vou, do caixa do meu Banco e das pessoas que trabalham no mercado e na farmácia aqui perto. As vezes eu fico admirada de mim, eu mudei eu era mais fechada, fico amiga de todas as pessoas que eu encontro no dia a dia. Minha filha é muito presente, mas ela cuida de mim como se fosse a minha mãe, ela nem queria que eu visse telejornal, mas eu briguei porque não quero ser uma alienada. Não tomo nenhum remédio, só cálcio e um remédio pra tireoide, meu sono é ótimo, sempre fui metódica e saudável com minha comida, gosto muito de verduras e legumes, não como muito e sempre fui magra e eu nunca fumei. Nunca fiz atividade física, eu gostava muito de caminhar, andava muito, não tinha preguiça. Eu não tenho problema quando eu vou a algum lugar, falo e cumprimento todo mundo, meu jeito é esse e eu não sou de incomodar ninguém, eu só peço ajuda quando não tem jeito. Eu nunca tinha ficado doente até os 91 anos. Mas ano passado eu fiquei muito tempo internada, fiquei mal, tomei antibióticos fortes e emagreci bastante, mas depois que eu sai do hospital fiz exames e o geriatra falou que o meu organismo era de uma pessoa de 75 anos, disse que minhas articulações são perfeitas, mas as vezes parece que eu tenho areias nas mãos e pés, tem dias que está tão forte que eu não sinto meus pés. Eu sempre converso sobre a morte com as amigas principalmente quando mais uma amiga se vai, eu não tenho medo de morrer, eu não devo nada para ninguém, eu converso muito sobre isso, tenho amigas que não aguentam falar sobre isso, mas para mim é tranquilo, nunca pensei que eu ia fazer 92 anos. Eu acho que cheguei nesta idade por causa do trabalho, você não deve ficar sem fazer nada, nem que seja ler. Vivo da pensão que meu marido me deixou e tenho uma vida confortável. A segurança financeira é muito importante na minha idade, mesmo com saúde, mas se uma hora precisar, eu tenho ou plano de saúde do meu marido, que era militar. Eu falo sempre para minha filha que eu gostaria de morar num asilo com mais pessoas, não sei se ia me dar bem, mas gostaria para eu não ter mais preocupação de ir a banco, fazer pagamentos, fazer comida, pagar condomínios e outras despesas. Eu fico pensando e todo dia eu agradeço, graças a Deus que eu posso me manter, é preciso planejar para envelhecer. A independência é muito importante na vida, em qualquer idade. Para mim a espiritualidade é o mais importante na vida, não tem coisa melhor, sou católica e tenho devoção por Nossa Senhora de Fátima e São Judas Tadeu, trabalhei 50 anos no bazar da igreja dele. A espiritualidade sempre esteve na minha vida desde criança, sem ninguém me ensinar, sem influência de ninguém, tenho muita fé, para mim é assim, o que passou na minha vida passou, eu estou sempre rindo, graças a Deus. Eu não me acho uma pessoa infeliz, tenho saúde graças a Deus, vivi bem minha vida, eu praticamente já fiz de tudo, morei na praia, morei onde não tinha nada, participei da construção de uma cidade, tive amores, apesar de poucos, a gente ter alguém é muito importante. Realizei meus sonhos, melhoramos de vida, criei meus filhos que são pessoas do bem, se formaram e se realizaram. E eu posso morrer até agora, que vou morrer satisfeita porque não tenho nada que perdoar ninguém nem pedir perdão para ninguém, nem tenho mágoa de ninguém. Vivo um dia de cada vez, e já organizei tudo para quando eu me for, já avisei minha filha onde estão meus documentos. Não tenho vontade de aprender coisas novas, mas gostaria de ocupar mais meu tempo, as vezes me acho muito a toa. Para ser feliz é preciso ter fé, ser honesto, ser bom filho, bom marido e esposa, serem ter uma vida saudável, se alimentar bem, não fumar, não beber muito, isso preserva um pouco a vida da gente. Também é importante não falar muito, se calar e fazer silêncio quando for melhor, não julgar o outro, trabalhar a ansiedade, ter paciência, não ficar reparando as coisas, em ficar preso ao passado, o que passou passou. Perdoar também é essencial para ser feliz. Mas não tenho costume de dar conselho, quem quiser me seguir que siga.

Participante 8 – P8

Nasci em 1938, lá eu fui a primeira neta e era a princesa da família, a rainha absoluta por um tempo. Meus pais se mudaram para o Rio de Janeiro quando eu tinha três anos, meu pai tinha dinheiro, era dono de fábrica e passei uma infância maravilhosa morando em um sítio com um rio e um pomar na porta, mas como não havia escola próximo fui estudar em colégio interno que eu adorava, eu não gostava de estudar, mas em matéria de esporte eu era sempre a primeira. Depois nos mudamos para a cidade do Rio quando eu era adolescente, tive uma adolescência cor de rosa, foi naquela época de ouro, eu sou a filha mais velha e única mulher de três irmãos, e meu pai nos proporcionava uma vida folgada, eu frequentava os lugares que a elite frequentava, ia muito a festas e adorava dançar, comecei a namorar meu marido com 17 anos e ele com 29 anos, foi meu primeiro e único namorado. Ele trabalhava no Banco do Brasil e vinha de uma família simples, pais separados, trabalhava desde os quinze anos para ajudar a mãe em casa, uma vida completamente diferente da minha. Eu estava apaixonada até a minha alma e quando ele me disse que não poderia sustentar o tipo de vida que eu levava, eu disse que com ele eu ficaria até sem comer contanto que a gente se casasse. Ele também me avisou que mulher dele não iria trabalhar, só cuidar da casa, dos filhos e dele, porque para ele mulher que trabalha não tinha tempo de fazer isso tudo, eu aceitava tudo que ele dizia. Ai meu pai

ajudou no casamento, e casei assim que fiz 18 anos e o marido com 30 anos, ele foi o amor da minha vida um homem que preencheu a minha vida em todos os sentidos, de cuidados, de segurança, de confiança e de sexo. Engravidei do primeiro filhos três meses depois de casar. Ficamos morando em um bom bairro no Rio de Janeiro durante cinco anos, o dia a dia era maravilhoso, morava bem na praia, foi quando surgiu a oportunidade de vir para Brasília. Cheguei em Brasília em março de 1962 e tinha 23 anos, vim do Rio de Janeiro com o marido e o filho de cinco anos, sem referências na cidade, sem conhecer ninguém, sai das asas da minha e do meu pai e vim para esta aventura que era Brasília. Vim para acompanhar meu marido que era funcionário do Branco do Brasil e pediu para ser transferido para cá por causa das vantagens financeiras e oportunidades profissionais. Mas não foi minha opção não, Sofri e chorei muito porque tinha tudo que eu queria no Rio, não queria largar meus pais, irmãos, tias, primos, e nem deixar a cidade maravilhosa, e então não queria vir mesmo que fosse por mais dinheiro, mas minha mãe falou que eu deveria vir, porque quando a gente casa o marido da gente rege o que é o melhor para a família. Naquela época o Banco do Brasil, além do incentivo do salário dobrado que oferecia para o funcionário que viesse para Brasília, o que chamavam de dobradinha, ele também disponibilizava um apartamento para o funcionário morar, e que poderia comprar a longo prazo em suaves prestações, por isso meu marido vislumbrava em Brasília um futuro com segurança e conforto para nossa família. Para mim a cidade não tinha beleza, era tudo um monte de máquinas e barro e poeira, a cidade ainda estava muito crua quando viemos, em existiam a maioria das quadras. No primeiro mês aqui, eu tive um sentimento profundo de um vazio e solidão, fomos morar direto em um apartamento enorme numa quadra modelo, e meus pais passaram a me visitar com frequência e eu ia para o Rio também, aí parei de chorar e fui me acostumando, matriculei o filho no jardim de infância da quadra, ele se adaptou logo. O marido que sempre cuidou muito de mim, não quis que eu trabalhasse muito em casa e arrumou uma empregada para mim, apesar de ser bem difícil na época. Logo compramos um carro porque aqui sempre fui muito difícil de locomoção. Todo mundo queria fazer amizades, fiz amizades no mercado, no clube, na vizinhança, vizinhos que também tinham vindo pelo Banco do Brasil, tive alguns amigos que com uma semana parecia que nos conhecíamos a vida inteira e são meus amigos até hoje, havia muita carência de gente para conversar, de afeto. Depois tive mais dois filhos em Brasília e vi que minha vida agora era aqui. Meu dia a dia era cuidar da casa, ler romances, nada que enche a cabeça não, nunca gostei de fazer academia e fazia pouca atividade física. Saía com os amigos e dirigia o dia inteiro levando e buscando filhos e fazendo compras. Com o tempo, amadureci e pude perceber como eu era dependente do marido, acho que ele achava eu não iria amadurecer nunca, aí dei um basta, eu tinha as minhas vontades e agora sabia o que queria, agradei ao marido pelo cuidado ao longo dos anos e fiquei mais independente, comecei a fazer meus programas com amigos e filhos, porque ele não gostava de sair de casa, e eu que era muito dependente, não saía também, mas ficava triste. Quando os três filhos cresceram a rotina mudou para melhor, e me senti bem mais feliz porque eles se tornaram meus companheiros para sair, conversar, fazer compras, eram meus amigos. Nunca trabalhei, nem trabalho voluntário, o marido não queria e eu também não. Acho que me sentia feliz, minha vida era cheia, sempre fiquei muito envolvida com a vida dos filhos, eu não sentia falta de nada para mim, eu me doeie totalmente para a família. Também viajei muito pelo mundo, isso me preenche. Moro há dez anos na minha casa em um condomínio de amigos e familiares que tem uma área verde grande. Vivo com o marido e dois empregados, um jardineiro e outra que cuida da casa, antes morava em uma mansão, mas vendemos porque os custos eram muito altos. Meu dia a dia é cuidar da casa e estou sempre com o marido, a filha que é vizinha, e as amigas. Então minha rotina é pegar o carro, dirigir, fazer compras, sair sozinha, meu marido que tem 92 anos não dirige mais e eu sou a motorista dele. Eu cozinhava muito bem, ensinei tudo que sei para as empregadas e hoje eu não cozinho nada, aposentei! Vou aos médicos, porque quando a gente envelhece precisa se cuidar mais, mas me sinto muito bem. Eu escrevo, tenho um livro que eu escrevi sobre a minha vida quando tinha 70 anos, sou uma pessoa enigmática e escrevi sobre a minha vida, é um prazer que eu tenho, troquei a leitura pela escrita, escrevo e tenho idéias com muita facilidade, agora eu estou com uns 50 contos escritos, diz o marido que eu sou mediúcnica. Gosto de ver TV e ouvir música e adoro ficar no computador onde eu escrevo, pesquiso, vejo filmes e notícias de política sou louca por política, me adaptei bem à tecnologia, tenho um ótimo celular que uso muito. Sempre vou a reuniões com um grupo de amigos antigos, já morreram três. Não faço atividade, às vezes faço caminhada, não me cuido quase nada, mas sou vaidosa, gosto muito de colares, brincos, roupas boas, mas não sou dependente da vaidade, têm mulher que vive em função disso. A minha vida gira em torno da minha família, meu marido é um grande companheiro e eu cuido muito dele, também têm os filhos, netos e agregados, sou amiga até das ex-mulheres dos meus filhos. Também convivo muito com minhas amigas que se tornaram minhas irmãs desde que cheguei aqui, algumas moram aqui perto no mesmo condomínio, tem ainda os familiares das minhas amigas, sou madrinha dos filhos das amigas e elas dos meus. Gosto de ir a festas, vou a aniversários mais do que qualquer outra pessoa, fazem questão da minha presença, mas o marido diz que eu gasto muito com presentes. Não tenho nenhum problema de saúde, eu faço check-up sempre. Eu tomo remédios que o cardiologista deu por precaução para ralear o sangue, e também tenho uma hérnia que as vezes incomoda, mas minha saúde é boa graças a Deus, sou independente e autônoma quanto a isso. Cuidamos da alimentação, não comemos frituras, mas nada de dieta radical e exagerado, como carne, tomo meu vinho e minha cervejinha, gosto de comer bem e graças a Deus me saúde deixa. Não sinto que estou velha, preciso me conscientizar que estou! Com 80 anos eu tenho pouco tempo de vida útil e ativa, então preciso aproveitar muito estes anos que estou plena com saúde e disposição para tudo. Vivemos com a aposentadoria do meu marido e temos alguns investimentos. A segurança financeira é muito importante, para mim em Brasília é muito difícil viver com pouco porque aqui o custo de vida é muito alto, tem muitos funcionários do governo, da justiça e políticos que ganham muito bem ai puxa o custo de vida lá para o alto. Eu acho que em qualquer lugar do mundo, você precisa do mínimo, ter sua casa arrumada, ter atendimento médico decente, para uma boa qualidade de vida, até numa chácara tem que ter o seu cavalo, tem que ter dinheiro para tudo, principalmente na velhice quando queremos descansar e ser bem cuidado e ter uma boa qualidade de vida. Sou muito gastadeira, gosto de ver uma coisa e comprar, me deixa muito feliz. Sou católica, mas eu deixei de ir a missa, não estava servindo mais para mim, a minha espiritualidade é como se fosse um elo, com que eu digo que não sei o que é, a gente chama de Deus, mas esse chamar de Deus é apenas uma maneira que a gente tem porque a gente tem de chamar de algum nome, então a gente usa o nome Deus. Eu sou muito pretensiosa eu acho, eu sinto que Ele me vê, me cuida e está o tempo todo perto de mim. Eu tenho uma imagem linda de Cristo em posição de ascensão e não crucificado, porque esta imagem que corresponde ao que eu acho do Cristo Jesus. Já plantei uma árvore, já escrevi um livro, tenho três filhos e um marido com 92 anos, já fiz tudo, gostaria de viajar mais. Sou feliz com a minha vida de agora, é movimentada, faço compras, cuido da casa, visito os filhos. Acho que na vida não existe ninguém que realize todos os seus sonhos, você tem que valorizar o alcance do seu sonho e dizer sonhei tanto e consegui chegar até aqui. Casei com o homem que eu quis e vivemos um casamento sólido e de grande amor durante 63 anos e até quando eu tinha setenta anos ele fazia questão do sexo, ele sempre me amou demais. Minha casa foi um sonho realizado, é meu refúgio, é o prêmio da minha vida, me sacrifiquei para construir minha casa. Muitos

sonhos são vagos, na minha idade, eu tenho que sonhar o que cabe na minha vida agora, que é aproveitar cada momento de vida saudável junto dos meus filhos dos meus amigos, um dos meus maiores sonhos é eu ter força e saúde para cuidar do meu marido, que já se sente alquebrado, mas a cabeça está ótima. Agradeço diariamente porque tive uma vida foi cor de rosa, tive muita sorte e agora sou a matriarca da minha família, uma benção. De coisas novas na minha vida, pretendo editar meu segundo livro de contos. Se eu pudesse gostaria de fazer teatro, se chegarem pra mim e falar estamos precisando de uma senhora velhinha para fazer um personagem no teatro, eu ia na hora. Acho que para ser feliz precisamos de gente, eu não seria feliz sem gente, essa gente abrange minhas amigas, meus filhos, o marido, a empregada que é mesmo que amiga, é a pessoa que fica mais tempo comigo, eu gosto de gente, as pessoas que eu encontro no dia a dia: feirante, caixa do banco, etc. Também é importante ter seu canto que você realmente goste, nossa casa é o nosso refúgio no planeta. Felicidade é ter muita gratidão e agradecer diariamente, e precisa ter sabedoria para saber olhar no espelho e dizer: isso agora essa sou eu! Agora não foi sempre, aceitar a velhice não é só andar devagar e tal, é você aceitar ser outra pessoa, eu não sou a mesma pessoa que eu era, eu nunca fui, eu era mimosa, os rapazes me devoravam, alegre, bonitinha, bem vestida, tinha uns seios lindos, já tive isso, mas isso passa, acaba! E agora a idéia é viver o dia de hoje e se perguntar como vou melhorar? Ter bom senso, e assim você vai moldando o seu eu do momento, porque tem velha que parece mais uma caricatura do que uma pessoa velha, porque não se aceita, não aceita a velhice na sua dignidade e plenitude, isto é a felicidade para envelhecer bem e feliz, aí não sinto preconceito por ser velha, muito pelo contrário, os mais jovens me paparicam, brincam, me acolhem e respeitam, me sinto muito amada, talvez porque procuro aceitar as pessoas e a minha velhice de uma forma natural da vida. Agora eu até poderia compartilhar mais o que penso sobre a felicidade, mas a minha sensação é de que seria um saco para os jovens, porque esta nova geração criou um mundo pra eles que não me agrada, estão vivendo uma vida que não é a vida real e seria difícil eu pensar numa coisa que não ofendesse

Participante 9 – P9

Nasci em 1928, sou a mais nova de cinco irmãs e tenho um irmão filho da madrasta que não tenho contato. Perdi minha mãe com seis anos e tive uma infância difícil, meu pai se casou novamente e minha madrasta não era boa para nós, era violenta comigo, então eu e minhas irmãs saímos todas de casa porque foi o jeito, e com doze anos fui morar na casa de um tio, e dois anos depois, quando eu tinha 14 anos, meu pai morreu, então meu tio passou a ser meu tutor e só sai da casa dele para casar. Tinha uma vida apertadinha, então fui trabalhar com 18 anos porque precisava, morava em casa de tios sem pai, sem mãe e as irmãs cada uma cuidando da sua vida, estudei até o segundo grau, ou ensino médio e parei de estudar por causa do trabalho. Eu não era de festa, gostava muito de ler e costurar. Conheci meu marido no trabalho, era colega de serviço, ele foi meu primeiro e único namorado, casamos seis anos depois em 1954, eu tinha 25 anos. Pouco tempo depois eu fui demitida, porque a empresa não queria funcionárias casadas, recebi aviso prévio no mês que eu engravidei da minha filha mais velha e aí tive mais dois filhos, um por ano, e não pude mais trabalhar nem retomar os estudos como eu queria, fui cuidar das crianças, da casa e do marido. Vim do Rio de Janeiro para Brasília em maio de 1962 com o marido e os três filhos pequenos de 7, 6 e 5 anos, eu tinha 34 anos. Meu marido era funcionário do Banco do Brasil e quis vir transferido para Brasília para aproveitar a oportunidade das vantagens oferecidas pelo Banco para os servidores que viessem. Como eu não trabalhava mais e a gente tinha reduzido nossa renda no Rio, eu achei ótimo porque era perspectiva de ter a casa própria e ter uma vida melhor, o Banco do Brasil disponibilizava os apartamentos com a promessa de venda para o funcionário. O marido veio um mês antes de mim e estava muito empolgado porque na época ele tinha um salário baixo, era contínuo de gabinete, mas aqui ele fez concurso e passou a escriturário. Eu já tinha ouvido falar de Brasília através de muitos funcionários do Banco que tinham vindo para cá, alguns achavam ruim e voltavam para o Rio de Janeiro, e depois se arrependiam porque a vida aqui era muito mais tranquila. Eu enquadrei Brasília logo na minha vida, eu já vim com a mente preparada de como eu ia viver, então quando chegamos não estranhei mesmo não tendo quase nenhum conhecido na cidade. Quando cheguei fomos morar em um apartamento muito bom do Banco na 214 sul. Brasília era uma gracinha, eu digo que Brasília foi feito para o planalto central, tudo bonitinho, tudo bem tratado e calmo, havia muita paz, os candangos eram pessoas delicadas porque nesse tempo não tinha carro e todos pegavam ônibus, o transporte era bom e todo mundo era super educado, lamento profundamente ver Brasília como está agora. Tinha uma ótima escola pública perto de casa onde meus filhos foram estudar. Os vizinhos nos receberam muito bem, fiz logo muitas amizades, os vizinhos se ajudavam e se revezavam para levar as crianças para a escola, foi um período muito bom, havia muita união e solidariedade e a cidade era bem segura, sem violência nenhuma. Vivemos dez anos neste apartamento, tenho boas amizades desta época que conservo até hoje, e as crianças da quadra foram crescendo juntas e se tornaram verdadeiros irmãos hoje em dia. Eu não sentia falta do Rio, só da família, mas eu ia lá todo ano nas férias, nunca me arrependi de ter vindo, me adaptei bem, achei ótimo e sempre fui muito feliz aqui. Quando eu vim pra cá eu queria continuar o estudo, mas eu não tinha condições de pagar para colocar os três filhos pequenos na creche, porque era caro e também não queria empregada tomando conta dos filhos aí desisti dos estudos. Na época havia um barro danado em Brasília e as crianças se sujavam muito brincando no barro, mas mesmo assim eu era feliz, era tudo muito bom, como eu não podia ter empregada, eu que fazia tudo, limpava casa, levava menino para o colégio, cozinhava e fazia compras e no início, até nos finais de semana eu cuidava das crianças sozinha porque meu marido tinha que estudar para o concurso interno do Banco para ser promovido para escriturário e ganhar melhor, e ele conseguiu. Nós tínhamos lazer lá mesmo na quadra onde morávamos, tinha sessão de cinema gratuita toda semana. Passeávamos também pela cidade, íamos ao Palácio da Alvorada, ao Itamarati, ao Congresso Nacional, etc., porque meus filhos estavam entre os primeiros alunos das escolas públicas de Brasília, e fazia parte do currículo deles conhecer e estudar a cidade, assim nós aprendemos a ver Brasília a conhecê-la desde o princípio. Tenho muita gratidão à Brasília, ela me deu felicidade, aqui logo compramos nosso primeiro imóvel, um apartamento muito bom. Depois minha irmã e meu cunhado se mudaram para Brasília e eu fiquei mais feliz com a família próxima. Depois de morar dez anos, como meu marido preferia morar em casa, vendemos o apartamento e compramos uma casa no plano piloto mesmo e nos mudamos em 1972, a casa que era maior que o apartamento, tinha dois andares e um bonito jardim. Me sentia feliz porque vivemos relativamente bem dentro do normal, tinha saúde, a minha casa própria, um bom marido que aqui em Brasília melhorou profissionalmente e financeiramente, tinha bons filhos que tiveram boa educação, a educação pública era boa, os professores eram ótimos, comprometidos, sempre havia reunião de pais e mestres, a assistência da saúde era muito boa também. Moro nesta casa há 46 anos, vivi aqui com meu marido até ele falecer há quatro anos, depois que fiquei viúva passei a morar sozinha, mas tenho três empregadas que se revezam e não me deixam sozinha, duas delas são as mesmas que cuidaram do meu marido durante o período em que ele esteve doente com câncer, e tem também a moça que está comigo há muitos anos. Antes de meu marido falecer, eu sempre fui muito dedicada a casa e a minha rotina era cuidar da casa e cozinhar. Eu e o marido tínhamos o hábito de viajar para o Rio, mas para mim o melhor dia da viagem era quando voltava, adoro a minha casa. Quando meu marido aposentou quis vender a casa e voltar para o Rio, mas eu não quis porque eu gostava da cidade e meus filhos e netos moravam aqui, então ficamos em Brasília e ajudamos a criar os netos, hoje eles são muito apegados a mim. Sempre fiz atividade física, ioga, musculação e também sempre

costurei, e fiz e vendi muitos objetos de decoração, fazia bazares e exposições que eram um sucesso. Fazia bordado em filó, serigrafia, coisas de cozinha e bijuteria, mas parei com tudo para cuidar do marido, quando ele teve câncer. Depois de quatro anos doente, ele faleceu e meu dia a dia continuou parecido, levanto cedo todo dia do mesmo jeito, não durmo muito e levanto disposta e bem humorada, cuido da casa junto com as moças, porque eu gosto de arrumar minhas coisas do meu jeito, assisto TV, mas não muito e tem uma manicure que vem em casa toda semana fazer minhas unhas. Não me acho vaidosa, mas não gosto de andar bagunçada, cuido do cabelo, adoro comprar sapatos e só não uso minhas joias por causa da violência. Faço compra, não posso deixar faltar nada na despensa, porque a despesa é grande com comida com três funcionárias e às vezes elas brigam entre si, é um problema sério que me aborrece. Trabalho até hoje na minha sala de costura, me considero independente, os filhos têm a vida deles, e não quero atrapalhar, agora minha filha mais nova resolveu morar aqui perto e vai ser minha vizinha, disse que vai ficar mais tranquila aqui perto de mim, e eu não quero mudar daqui. Não tenho muito lazer, agora com televisão a gente se acomoda, meu marido era diferente de mim gostava de ficar sentado vendo televisão. Hoje minhas relações são principalmente a família, os filhos, netos e duas bisnetas, porque o marido e minhas irmãs já morreram, agora sou só, no início do ano perdi a última irmã, meu irmão, filho da minha madrasta, eu não sei onde anda. Tem as funcionárias que hoje são as pessoas que mais convivem comigo, são minhas amigas agora. Meus filhos estão sempre cuidando de mim, uma filha está se mudando aqui para perto, porque fica preocupada comigo vivendo só com as moças cuidadoras e eu não quero me mudar daqui, aqui é meu canto, quero morrer na minha casa. Também tenho vizinhos que são amigos de muito tempo e que tomam conta de mim. Tenho uma amiga antiga que falo diariamente no telefone, mas a maioria dos amigos morreu. Ainda tenho os amigos da igreja, da missa de domingo, que frequento há muitos anos, sempre depois da missa tem um chá e um bate-papo, e lá fui fazendo um círculo de amizade. Minha saúde era muito boa até mais ou menos os 85 anos, agora o que mais está me incomodando é uma degeneração da vista que cuido há três anos e não me adaptei ao óculos, não dou conta de enfiar uma agulha, também eu gostava muito de ler e agora não posso mais nem de ler direito. Faço check-up todo ano e tomo um remédio para arritmia e outro para tireoide e por causa dos efeitos colaterais do remédio da arritmia tomo remédio para o colesterol. A minha alimentação é normal, não como muito, mas como de tudo, nada de dieta específica, gosto muito de um vinhozinho do porto, mas nunca fui de beber nem nunca fumei. Não faço exercícios físicos, a minha cardiologista falou que como tenho escada em casa não preciso mais que isso. Já fiz fisioterapia depois que caí da escada e quebrei o ombro e meu úmero estirou, me recuperei rápido porque precisava cuidar do marido que estava com câncer no intestino, depois teve câncer na próstata, fez hemodiálise, teve insuficiência renal e ficou muito tempo UTI, só Deus para me dar força nesta época. Fiquei com limitações no braço, mesmo assim hoje eu faço tudo, o médico achou que eu não fosse conseguir fazer muita coisa. A questão financeira é muito importante principalmente na velhice agora, o marido me deixou com uma pensão e dinheiro aplicado, mas agora eu pago três funcionários e não é fácil, a minha despesa é muito grande com três funcionárias, gasto muito com elas, é um custo alto mercado, comida, mas como eu não posso ficar só e não quero morar com os filhos é o jeito. A minha qualidade de vida é boa dentro do meu estilo de vida, tenho saúde e não tenho problema graças a Deus, as coisas que vão acontecendo vai dando para contornar. Sou católica apostólica romana, e frequento a igreja desde que meu marido era vivo, vou à missa todo domingo aqui perto de casa. Tenho muita fé em Deus, só ele mesmo para ter me dado forças para cuidar do meu marido durante anos, se não fosse ele, eu não teria aguentado. Todos os dias faço minhas orações e agradeço à vida e a tudo que tenho. Acho que sou feliz, dentro do possível porque depois que meu marido se foi me abati e perdi um pouco da minha disposição que era constante, ficamos casados 60 anos, depois perdi minha última irmã viva e muitos amigos estão indo. Mas a vida segue e sou feliz porque tenho saúde, sou independente, posso sair e passear, posso pagar minhas despesas, tenho uma família, filhos e netos que me amam e, tenho até duas bisnetas. Só estou sentindo que estou envelhecendo por causa da minha vista, mas ainda levanto disposta e bem humorada, quero chegar aos cem anos mas acho que é muita pretensão. Eu procuro viver minha vida no agora. Um vizinho me disse que era impressionado porque eu sofri o que sofri e sempre tenho um sorriso no rosto e eu falei: e vocês são culpados da dor que eu tenho aqui dentro? Não quero viver de cara feia, triste, chorando e me queixando. Acho que meus sonhos foram realizados, eles sempre foram em torno da família, tive um bom casamento e eu tive saúde para cuidar do meu marido quando ele precisou de mim. Conseguimos ter uma casa boa e confortável, pude me dedicar aos filhos e netos, dar conforto e uma boa educação. Pena que não realizei o sonho de continuar estudando nem voltei a trabalhar, mas a gente não pode ter tudo às vezes, eu podia ter tido um bom emprego e uma vida financeira melhor porque eu estudei taquigrafia, mas escolhi criar meus filhos, não me arrependo e me sinto feliz com isso. Então estou feliz, hoje eu sou mais paciente e não teimo nada com ninguém, porque se você discordar de algo e discutir não vai adiantar, o outro também acha que tem razão e eu prefiro me calar, eu não tenho nada que querer mudar ninguém. Hoje não quero mais aprender coisas novas, não quero aprender nem usar o celular, antes eu era curiosa, gostava de aprender, mas agora tudo eu boto dificuldade. Gostaria de continuar com os meus trabalhos, meu artesanato e minhas leituras e não posso mais como antes, por causa da vista e não consigo me conformar com isso, mesmo assim fiz uns trabalhos para o bazar da igreja, gosto de trabalhar. Uma vez minha irmã me convidou para a gente escrever um livro da nossa vida eu não quis porque ia ter que falar de muita coisa triste e não sou ligada no passado, e as feridas se curam, mas as cicatrizes continuam. Felicidade é um estado de espírito e nós temos que avaliar e procurar sempre aproveitar o que tem de bom que a vida nos oferece porque se nós pensarmos só na parte negativa seremos muito infelizes, o meu neto teve câncer quando tinha 12 anos e eu fui com a minha filha para o hospital para o tratamento, lá eu vi muito sofrimento, não gosto de falar desse assunto de falar do assunto da parte triste da vida, Procuro sempre tirar o que tem de melhor. Família é a maior benção para sermos felizes, e graças a Deus minha família foi nosso ninho, sempre muito unida. O casamento também é importante para a realização da pessoa, quando há respeito, amor, paciência e igualdade entre os pares. Para mim, para ser feliz é importante curtir todos os dias, procurar viver o dia de hoje, tirando o que tem de melhor e procurar felicidade dentro de si. Eu costumo dizer felicidade não existe, não é dada por ninguém, é um estado de espírito, a gente procura ser feliz com quem tem, uma coisa que eu não admito é quando falam: olha do lado tem gente mil vezes pior eu falo: ué paciência, posso olhar para frente então, eu sou eu e acabou, sabedoria a gente aprende vivendo. Buscar a felicidade é não olhar para trás e viver o dia a dia, é não querer convencer o outro que sua verdade é maior que a dele, isto é sabedoria, discutir menos, ser paciente, eu não tenho nada a ver com ninguém. Tenho um pensamento sobre felicidade que carrego na minha agenda, nunca encontrei uma frase tão expressiva que definisse tão bem a felicidade como essa “Felicidade é um estado de espírito que depende de fatores e escolhas individuais”, tem gente que tem tudo para ser feliz e não é porque complica a vida, aí torna-se infeliz. A idéia é simplificar a vida, procurar viver da melhor maneira possível com o tempo aprendi muito a viver com muitos risos e brincadeiras a vida ensina. Por último vou falar um segredo, não é bom dormir muito não, no máximo oito horas no dia, dormir é perda de tempo, depois que morrer vai dormir para sempre mesmo.

Participante 10-P10

Nasci em 1940, minha família era muito simples e quando eu tinha dois anos minha mãe ficou viúva com 32 anos, com seis filhos para criar, o filho caçula tinha acabado de nascer. Aí fomos morar na cidade do Rio de Janeiro, perto de uma tia. Não lembro muito da minha infância, mas não foi nada fácil, estudei pouco porque precisei trabalhar desde muito cedo para ajudar a mãe, fui feirante, e trabalhei no

comércio, mesmo assim consegui me formar no segundo grau. Sempre fui muito trabalhadeira, não gostava de festas nem de carnaval e namorava pouco porque não tinha tempo para essas coisas. O que eu queria era crescer e ter uma vida melhor para mim e minha família. Eu morava no Rio de Janeiro e vim para Brasília pela primeira vez com 18 anos, em 1958, dois anos antes da inauguração da cidade, eu era solteira e vim visitar minha irmã caçula que morava aqui porque tinha vindo acompanhar o marido, quando cheguei eu gostei do movimento da futura cidade e vi que aqui tinha muitas oportunidades de crescer na vida. Eu voltei para o Rio de Janeiro determinada a morar em Brasília, minha mãe consentiu e eu voltei no mesmo ano para cá. A cidade estava toda em construção e havia muita poeira e redemoinhos, e tudo era muito longe, fui morar na asa norte no apartamento da minha irmã, e logo, eu fui pedir emprego em um mercado do Governo que havia em frente a casa dela e estava precisando de funcionários, mesmo sabendo que talvez minha mãe não deixasse eu trabalhar. No mercado o gerente disse que eu poderia começar a trabalhar no mesmo dia como caixa, naquela época Brasília era assim, havia urgência de trabalhadores. Assim conheci meu futuro marido, o gerente do mercado quis namorar comigo, ele era português e tinha vindo do Rio de Janeiro para Brasília em 1957, acompanhando o presidente do Brasil Juscelino Kubitschek, eles eram companheiros do mesmo partido político. Eu era sozinha e casar era necessário, na cidade na época tinha muito mais homens que mulheres, e era fácil casar, tive a sorte de casar com um bom homem. Namoramos e nos casamos sete meses depois. Fomos o primeiro casal a casar na igreja e no civil o casamento foi no tribunal porque não existia cartório nessa época. Fomos morar na Vila Planalto, primeiro alojamento dos trabalhadores e candangos que construíam Brasília. Continuei trabalhando com o marido de chefe, éramos funcionários da Novacap, empresa criada para administrar a construção da capital, vivemos sem parentes só com estranhos próximos. Na época minha vida era só trabalho, trabalhar muito e andar a pé, tudo era longe. Não havia muita coisa para fazer nos finais de semana e nosso passeio predileto era ir ao catetinho, o palácio de madeira onde Juscelino morava, a gente convivia muito com o presidente, também saía para dançar, sempre gostei de dançar. Fizemos muitos amigos, na época era fácil de fazer amizade principalmente por que a gente trabalhava no comércio, tenho amigas da época que eu convivo até hoje, mas muitas faleceram. Nos mudamos para a asa norte e fiquei grávida, mas a filha morreu no parto porque tive um sangramento no trabalho e não deu tempo de chegar ao hospital, depois tive duas filhas e a vida foi uma luta porque eu sempre trabalhei muito além de cuidar da casa e das filhas, elas estudaram em escola pública perto de casa, o ensino público era muito bom. E eu fui fazer um curso para ser promovida para auditora na própria Novacap, consegui e hoje sou auditora. E assim fui crescendo profissional e financeiramente como eu planejei. Acho que eu não era muito feliz porque era uma felicidade assim medrosa, aqui era longe de tudo, e eu era muito sozinha em Brasília, era só trabalho o dia todo, não me divertia quase nada e ainda por cima eu ficava pouco tempo com as filhas e precisava sempre de ter uma empregada para tomar conta delas. Eu tinha saudade do Rio, da família, mas nunca quis voltar para lá por causa do trabalho e das oportunidades de crescer financeiramente que havia em Brasília e queria dar uma vida melhor do que a que eu tive para minhas filhas. Minha felicidade era o marido que era um ótimo pai e bom marido, sempre nos demos muito bem, e as filhas. Feliz porque podíamos dar uma vida de conforto para elas, que eram saudáveis e felizes. Hoje estou com 78 anos, sou casada e moro com o marido que tem 91 anos e com uma empregada que trabalha comigo há muito tempo, ela cuida da casa, de mim e do marido, e para mim é uma filha. Sou auditora aposentada faz vinte anos, moro no Sudoeste neste apartamento que compramos quando me aposentei, antes morávamos na asa norte desde que me casei há 58 anos. Meu marido é saudável e bem disposto, ele cuida muito de mim, faz todas as minhas vontades, uma bênção. Nunca quis sair de Brasília porque fiz a vida aqui. O que eu mais gosto de fazer é ir para a rua, adoro rua, é o que me deixa feliz, além da família, as filhas e quatro netos, todos nascidos em Brasília. Tenho uma boa aposentadoria e administro minhas finanças junto com o marido, fazemos muitas viagens, gosto muito de ir para praia e para meu chalé em Caldas Novas. Não sou muito gastadeira, eu gosto é de sair, almoçar, jantar, tomar minha cervejinha. Gosto de assistir televisão, adoro novela, não gosto de fazer ginástica nem de ler, gosto só de passear com meu marido. Meu convívio é mais com a família, principalmente com meu marido. Tenho poucos amigos, só ficou uma amiga que conheci tem mais de cinquenta anos, não fiz amizade nem tenho contato com colegas de trabalho, mas sei que muitos já morreram. Acho que depois que envelheci, ficou mais difícil de fazer amizade, você fica constrangido, se sente menos capaz, gosto só de passear com meu marido. Na vizinhança também não tenho amigos, porque no meu prédio as pessoas estão sempre se mudando e não dá tempo para fazer amizade com os vizinhos. Minha saúde está meio comprometida, porque tive um câncer da medula e fiquei com algumas sequelas, mas o câncer está sob controle e eu tomo remédios. Durmo bem e agora estou tentando fazer uma alimentação restrita porque descobri uma diabetes e estou me adaptando à nova fase porque adoro comer, meu marido já tem diabetes há quarenta anos e ele está me ajudando na adaptação. Já fumei muito, mas parei há alguns anos, hoje só tomo vinho e cerveja de vez em quando. Tenho problemas de coluna e não posso fazer muitos exercícios, fiz natação uns dois anos, parei porque viajo muito, vou voltar, mas não suporto atividade física, tenho preguiça. Para mim, depois da saúde, a paz e o amor, vem o dinheiro, que é muito importante para a vida, sem dinheiro não dá não, por isso trabalhei tanto, para ter uma segurança e um conforto como tenho agora e poder ajudar os filhos e netos, como ajudo, graças a Deus. Hoje vivemos com as aposentadorias, minha e do meu marido. Minha aposentadoria como auditora me proporciona uma vida confortável, além disso tenho três imóveis e um ótimo plano de saúde, porque o dinheiro ajuda muito a ter uma boa saúde e qualidade de vida, quando tive câncer, pude constatar isso porque o tratamento e remédios são muito caros e a saúde pública não é nada boa. Era católica, mas hoje sou evangélica, da igreja Sara Nossa Terra, vou aos cultos com meu marido todos os domingos. É bom ir, mas não sou muito chegada a ter amizades na igreja, só vou ao culto e volto para casa. Tenho fé em Jesus Cristo e para mim a espiritualidade é importante nas necessidades. Sou feliz do jeito que estou, mesmo com as limitações que o câncer deixou, tenho minha família unida e não devo ninguém. Tive e tenho um bom marido que cuida muito de mim e é meu grande companheiro. Realizei o sonho de ser independente e poder ajudar a família, fui pioneira aqui, tenho orgulho de ter participado da construção de Brasília, fui amiga do presidente que sonhou esta cidade, quando Brasília foi inaugurada em 1960, fomos à missa e ao baile de inauguração da cidade, meu marido tem uma carta da filha do Juscelino agradecendo seu trabalho como pioneiro. Consegui criar bem minhas filhas e realizei meu grande sonho de ter moradia, tenho meu apartamento aqui e outro na praia e ainda tenho um chalé em Caldas Novas e também ajudei minhas filhas a comprar o apartamento delas. Consegui ter um bom patrimônio e uma renda que me permite viajar, ter um bom plano de saúde e agora estou ajudando os netos. Para 2019 temos projeto de viajar para a praia no México, viajar é um grande prazer que realizei depois que me aposentei, e viajar com a família é melhor ainda e agora na velhice meu sonho é viver cada dia com meu marido. Não tenho vontade de aprender coisas novas, não sei usar computador nem quero aprender. Minha receita de felicidade é a família, ser bem sucedido com a família, ter amor, sem amor não tem nada, amar todas as pessoas, o vizinho, a família, etc. Para ser feliz precisa ter respeito, tirar uma soneca, comer bem, se divertir, viajar, conhecer pessoas, cuidar das pessoas. É muito importante estudar, ser independente, e viver com tudo seu sem precisar dos outros. Conviver com o outro sem mágoa e para acabar com mágoa precisa aprender a relevar, você vai aprendendo ao longo da vida, não vale a pena se aborrecer com coisas pequenas, procurar evitar e ter tolerância, com a idade fica mais tolerante. Viver é duro, mas com amor você consegue superar aborrecimentos, sabedoria é evitar discussão ai você fica mais feliz.