

MARLUCE AUXILIADORA BORGES GLAUS LEÃO

**OFICINA DE REVISÃO DE VIDA E BEM-ESTAR
SUBJETIVO EM MULHERES IDOSAS:**

Um estudo sobre um método de
intervenção psicológica

CAMPINAS

2005

MARLUCE AUXILIADORA BORGES GLAUS LEÃO

**OFICINA DE REVISÃO DE VIDA E BEM-ESTAR
SUBJETIVO EM MULHERES IDOSAS:**

Um estudo sobre um método de
intervenção psicológica

*Tese de Doutorado apresentada à Pós-Graduação da
Faculdade de Ciências Médicas da Universidade
Estadual de Campinas para obtenção do título de
Doutor em Ciências Médicas, área de concentração
em Ciências Biomédicas.*

ORIENTADOR: Prof. Dr. Joel Sales Giglio

CAMPINAS

2005

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA
BIBLIOTECA DA FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DA UNICAMP

Bibliotecário: Sandra Lúcia Pereira – CRB-8ª / 6044

UNIDADE	BC
Nº CHAMADA	UNICAMP L4760
V	EX
TOMBO BC/	64161
PROC.	16-P-00086-05
C	<input type="checkbox"/>
D	<input checked="" type="checkbox"/>
PREÇO	11,00
DATA	10/06/05
Nº CPD	13516

L4760

Leão, Marluce Auxiliadora Borges Glaus

Oficina de revisão de vida e bem-estar subjetivo em mulheres idosas: um estudo sobre um método de intervenção psicológica / Marluce Auxiliadora Borges Glaus Leão. Campinas, SP : [s.n.], 2005.

Orientador: Joel Sales Giglio

Tese (Doutorado) Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Ciências Médicas.

1. Memória autobiográfica.
2. Idosos.
3. Mulher - Brasil.
4. Intervenção psicológica - métodos.. I. Giglio, Joel Sales. II. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Ciências Médicas. III. Título.

(slp/fcm)

Banca examinadora da Tese de Doutorado

Orientador: Prof. Dr. Joel Sales Giglio

Membros:

1 - _____

2 - _____

3 - _____

4 - _____

5 - _____

Curso de pós-graduação em Ciências Médicas, Departamento de Psiquiatria e Psicologia Médica, Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas.

Data: _____

DEDICATÓRIA

Aos meus filhos Yuri e Andrei,

pela preciosidade de suas vidas na minha vida, todo o meu amor.

Ao Thiago, sobrinho querido que nos deixou no auge dos seus vinte anos,

que sua vida e morte não tenham sido em vão.

À Deus, pela proteção na constância dos meus propósitos.

Às mulheres protagonistas deste estudo, por compartilharem comigo suas lembranças de conquistas e lutas ao longo da vida, minha imensa gratidão.

Ao Sérgio, meu grande companheiro, pelo amor e apoio todo o tempo.

Aos meus pais e irmãos pelo carinho incondicional e incentivo.

Ao Prof. Dr. Joel Sales Giglio, pela orientação segura durante todo o percurso da pesquisa e pela amizade constante.

À Profa. Dra. Zula Garcia Gíglio, pelas sugestões técnicas, respeito e generosidade com que me acolheu tantas vezes.

À Universidade de Taubaté, que possibilitou meu aperfeiçoamento profissional, por meio de bolsa de estudos, essencial na busca deste meu propósito.

À Profa. Dra. Sonia de Camargo Vollet Sachs e Profa. Ms. Ana Cristina Araújo do Nascimento, pelo incentivo e reconhecimento de meu empenho no cumprimento de meus compromissos acadêmicos.

Aos colegas docentes da Universidade de Taubaté, especialmente Adriana Leônidas, Maria de Fátima Camargo Dias Ferreira, Aldete Bucker Zorron Berlinck, Maria Paula Zaitune e Nancy Julieta Inocente, companheiras de todos os dias de luta.

À Profa. Dra. Marilza Terezinha Soares de Souza, pela amizade e pelo apoio técnico, importantes na análise da *Grounded Theory*.

Ao Prof. Ms. Joel Abdala, pela cuidadosa revisão do texto.

À Profa. Dra. Suelena Santiago, pelo esmerado trabalho de tratamento estatístico dos dados e pela generosidade em ensinar-me a arte dos números.

Às estagiárias do Programa de Atenção Integral ao Envelhecimento da Universidade de Taubaté, que se empenharam em tornar essa etapa menos cansativa.

Ao Júlio Tristão, grande amigo, pelo apoio técnico do SESI-Taubaté no trabalho de campo desta pesquisa.

À colaboração preciosa de tantos outros colaboradores que ficam no anonimato, mas nem por isso são menos importantes.

	<i>Pág.</i>
RESUMO	xxv
ABSTRACT	xxix
1- INTRODUÇÃO	33
CAPÍTULO 1- Bem-estar subjetivo e envelhecimento satisfatório	43
CAPÍTULO 2- Revisitando os estudos sobre a memória	48
CAPÍTULO 3- O interesse mais recente pelos aspectos psicológicos da memória	52
CAPÍTULO 4- O processo de revisão de vida	57
CAPÍTULO 5- Conhecendo as oficinas de memória	65
CAPÍTULO 6- A oficina de revisão de vida como intervenção psicológica	69
2- OBJETIVOS	73
3- MÉTODOS	77
3.1- A escolha do método	79
3.2- Participantes	79
3.3- Ambiente	81
3.4- Instrumentos	81

3.5- Procedimento de coleta dos dados.....	88
3.6- Procedimento de análise dos dados.....	91
3.7- Referencial teórico para discussão.....	92
4- RESULTADOS.....	93
4.1- Quantitativos.....	95
4.2- Qualitativos.....	108
5- DISCUSSÃO.....	125
6- CONCLUSÃO.....	155
7- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	159
8- ANEXOS.....	173

LISTA DE TABELAS

	<i>Pág.</i>
Tabela 1 Distribuição dos resultados do Mini-Exame do Estado Mental.....	95
Tabela 2 Distribuição dos resultados do Inventário de Depressão de Beck.....	96
Tabela 3 Distribuição dos resultados do estado de ânimo por participante antes da oficina.....	98
Tabela 4 Distribuição dos resultados de satisfação com a vida por participante antes da oficina.....	99
Tabela 5 Distribuição dos resultados do estado de ânimo por participante depois da oficina.....	100
Tabela 6 Distribuição dos resultados de satisfação com a vida por participante depois da oficina.....	101
Tabela 7 Comparação entre médias antes e depois da oficina em relação aos indicadores da escala de ânimo positivo e negativo.....	102
Tabela 8 Comparação entre as médias de ânimo para todos os participantes.....	103
Tabela 9 Comparação entre as médias por domínio para todos os participantes.....	105
Tabela 10 Situações de testagem analisadas.....	107
Tabela 11 Valores significantes do coeficiente de correlação de Spearman.....	107

LISTA DE QUADROS

	<i>Pág.</i>
Quadro 1 Seqüência do processo de revisão de vida na oficina.....	87
Quadro 2 Análise do processo de revisão de vida.....	109

	<i>Pág.</i>
Figura 1 Distribuição das médias de ânimo por indicadores antes e depois da oficina.....	103
Figura 2 Comparação entre as médias de satisfação com a vida antes e depois da oficina.....	104
Figura 3 Número de participantes por grau de satisfação antes da oficina.....	106
Figura 4 Número de participantes por grau de satisfação depois da oficina.....	106

LISTA DE ANEXOS

	<i>Pág.</i>
Anexo 1 Termo de consentimento livre.....	175
Anexo 2 Ficha de dados sociodemográficos.....	178
Anexo 3 Mini-exame do estado mental.....	179
Anexo 4 Escala de satisfação com a vida referenciada a domínios.....	181
Anexo 5 Escala de ânimo positivo e negativo.....	182
Anexo 6 Transcrição de um encontro da oficina.....	183
Anexo 7 Material utilizado na oficina.....	201

RESUMO



A revisão de vida é uma estratégia de otimização do domínio psicológico que pode beneficiar idosos no desenvolvimento de mecanismos de natureza emocional, mantendo níveis de bem-estar subjetivo nos vários domínios do funcionamento na velhice. Esta pesquisa teve como objetivo compreender como o processo de revisão de vida afeta o bem-estar subjetivo, por meio de uma intervenção realizada com um grupo de mulheres idosas em processo de envelhecimento normal. Desenvolveu-se um modelo de intervenção a partir do referencial teórico de revisão de vida de BUTLER (1963) e dos procedimentos metodológicos da oficina de memória autobiográfica de BRANDÃO (2002a). O bem-estar subjetivo da amostra foi avaliado antes e após a intervenção, utilizando-se uma medida cognitiva e uma medida dos estados afetivos. Os resultados indicam que a oficina afetou positivamente a amostra em termos dos estados de ânimo e da satisfação com a vida referenciada ao domínio de envolvimento social. A análise do processo de revisão de vida demonstra que o modelo de oficina desenvolvido mobilizou intencionalmente as lembranças das mulheres ao longo da vida, possibilitando-lhes (re) avaliar a trajetória individual de perdas e ganhos, fortalecer o enfrentamento dos desafios do presente e ajustar os níveis de aspiração para o futuro. Exemplifica o papel regulador do *Self* para acomodar-se às perdas evolutivas e assimilar novas informações sobre si mesmo por meio de estratégias de comparação retrospectiva.

ABSTRACT



A life review is a strategy to optimize the psychological area, which could be beneficial for the elderly in developing mechanisms of emotional nature, maintaining several levels of subjective well-being at the aging process. The main goal of this research is to understand how the process of life review affects the subjective well being, with a group of elderly women in a process of normal aging. A workshop model has been developed based on the research about the theoretical life review as referred by BUTLER (1963) and also from methodological procedures from BRANDÃO'S (2002a) autobiographic memory workshop. A sample of the psychological well-being had been evaluated before and after the survey by using a cognitive measure and an emotional state measure. The results show that the workshop had affected the sample positively in terms of life satisfaction and energy levels with life and social involvement. The analysis of the life review process shows that the workshop developed model has intentionally mobilized the memories of those women during their lifetime. This makes it possible to re-evaluate their own life experiences of losses and gains thereby strengthening the way they face the challenges of the present moment and adjust their future expectations. It shows how the regulator Self plays a role in adjustment to evolutionary losses and store new information about itself, by means of retrospective comparison strategies.

1- INTRODUÇÃO

Num modelo de saúde integrado, a saúde mental projeta-se como determinante chave da saúde geral. Esse profundo relacionamento entre saúde mental, física e social, determinando o bem-estar das pessoas, mostra-se nitidamente expresso nas definições mais recentes de saúde da OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE - e da OPAS -ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE –, que recomendam, como estratégia para o alcance dessa concepção, “[...] a integração do tratamento e dos serviços de saúde mental no sistema geral de saúde, especialmente na atenção primária” (OMS e OPAS, 2001, p. 29), estratégia essa, que não condiz com a atual realidade brasileira praticada pelo Sistema Único de Saúde.

Segundo o Relatório sobre Saúde Mental no Mundo (OMS e OPAS, 2001, p. 29), os conceitos de saúde mental abrangem “[...] o bem-estar subjetivo, a auto-eficácia percebida, a autonomia, a competência, a dependência intergeracional e a auto-realização do potencial intelectual e emocional da pessoa”, em que pesem seus diferentes aspectos e perspectivas transculturais.

Em relação à população idosa, observa-se que, concomitantemente às perdas biológicas inerentes ao processo de envelhecimento, e em face dos inúmeros estressores psicossociais, a saúde mental debilitada desempenha papel significativo na diminuição do funcionamento imunológico, o que favorece o desenvolvimento de doenças e morte prematura. Assim, a OMS e a OPAS (2001, p. 42) ressaltam a importância de um enfoque integrado de saúde pública, que deve, dentre outras possibilidades, “[...] avaliar e monitorar a saúde das comunidades, inclusive as populações vulneráveis, tais como crianças, mulheres e pessoas idosas”.

Em 2025, haverá no mundo 1,2 bilhão de pessoas maiores de 60 anos, quase $\frac{3}{4}$ delas em países em desenvolvimento, como o Brasil. Para que o envelhecimento seja uma experiência positiva, é necessário que haja melhoramentos na qualidade de vida daqueles que chegam à velhice. A exemplo dos portadores de transtornos mentais, os idosos, atualmente, requerem um modelo de atenção comunitária, o que implica o desenvolvimento

de ampla variedade de serviços em contextos locais em condições de atender às suas múltiplas necessidades.

Uma política de saúde mental de idosos envolve estratégias de atenção primária e uma combinação equilibrada de farmacoterapia, psicoterapia e reabilitação psicossocial, para prevenir parcialmente os efeitos deletérios das doenças que possam acompanhar envelhecimento, e dos determinantes ambientais, mediante o atendimento de suas necessidades especiais, visto tratar-se de grupo vulnerável. As idéias de promoção de saúde preconizadas pela Carta de Otawa, em 1986, também não devem ser esquecidas, por vislumbrarem o conceito de saúde como bem-estar global que transcende estilos de vida saudáveis e responsabilidade exclusiva do setor de saúde. Conduzem-nos a pensar em estratégias de promoção de saúde em que as pessoas e as comunidades tenham oportunidade de conhecer e controlar os fatores determinantes da sua saúde, como acesso à informação, habilidades para viver melhor e oportunidades para fazer escolhas mais saudáveis. “Um dos eixos básicos do discurso da promoção de saúde é fortalecer a idéia de autonomia dos sujeitos e dos grupos sociais”. (CZERESNIA, 2003, p. 39)

A APA – ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSICOLOGIA - (2004), demonstrando preocupação com a grande expansão dos serviços psicológicos requeridos pela crescente população de idosos e a relutância dos psicólogos em exercer seu trabalho (referindo sentimentos de despreparo em termos dos conhecimentos e habilidades específicos em geropsicologia), estabeleceu diretrizes para a prática psicológica nessa área. Embora essas diretrizes não tenham força de lei, constituem orientações importantes, definidas em vários fóruns representativos da categoria e de acordo com as políticas públicas de saúde, para suprir a formação desses profissionais. Sobre as intervenções, as diretrizes de número treze e quatorze abordam a importância das questões teóricas, de pesquisa, dos diferentes métodos de intervenção com idosos, inclusive as intervenções psicoterapêuticas. Como exemplo, essas diretrizes citam a propriedade da terapia de reminiscência e terapia de revisão de vida como técnicas para intervenção terapêutica de suporte (apoio) para idosos integrarem suas experiências, indicando-as também para tratamento de depressão e desordens pós-traumáticas de estresse (APA, 2004, p. 248-9).

Em se tratando do cenário nacional, GUERREIRO (2001) ressalta a urgente necessidade de desenvolver propostas de promoção de saúde para os idosos, sugerindo o rompimento “[...] com o tradicional enfoque centrado no tratamento das doenças e um menor gasto de recursos financeiros, associado a um amplo alcance de benefícios” (p. 12), e aliando, à necessidade de serviços para os cuidados de saúde tradicionais, ações que permitam “[...] realçar a saúde e minimizar os transtornos e perdas decorrentes do adoecimento da pessoa idosa”. (p. 13)

Em seu estudo sobre os aspectos cognitivos presentes no envelhecimento, particularmente a memória, essa pesquisadora enfatiza o “novo olhar” da neurociência privilegiando o cérebro como um mecanismo de múltiplas determinações. Lembra, no entanto, que isso não carrou maior importância para alguns domínios do ser humano, havendo, como exemplo, “[...] muito pouco espaço para a consideração de fatores de ordem psicoafetiva e sociais” (GUERREIRO, 2001, p. 21), o que concorre para que muitos estudiosos indaguem acerca da eficácia de intervenções sobre os fatores afetivos influenciando o desempenho, tanto quanto as intervenções sobre os fatores propriamente cognitivos.

Essa perspectiva remete ao conceito da mente, que, desde a Antiguidade, é extremamente polêmico. De entidade não-material, dissociada do corpo, sinônimo de alma, o dualismo corpo-mente preconizado por Platão e difundido por Descartes é ainda a maior influência de todas as esferas científicas e filosóficas. Assim, bioquímicos e anatomistas voltaram-se para o estudo do cérebro sob o aspecto de entidade física, e psicólogos, para o estudo das propriedades subjetivas da mente, tendo o território do espírito e da alma ficado por conta dos filósofos e teólogos.

Recentemente, os estudos de DAMÁSIO (2001, p. 280-1) demonstraram um movimento de retorno a concepções mais holísticas sobre a mente, ao parafrasearem a máxima de Descartes, “Penso, logo existo”, para “Existo (e sinto), logo penso”, refletindo uma concepção do Eu que proporciona subjetividade às nossas vivências de forma única, uma plena interação de todo o organismo. Damásio desafia os dualismos tradicionais do pensamento ocidental – mente e corpo, razão e sentimento, explicações biológicas e explicações culturais –, oferecendo uma visão científica e integrada do ser humano, com

hipóteses inovadoras sobre o funcionamento cerebral e sua dependência inseparável da emoção. Assinala que nosso cérebro está estruturado com

[...] uma grande capacidade para memorizar categorias de objetos e acontecimentos e para memorizar acontecimentos e objetos únicos [...] uma grande capacidade para manipular os componentes dessas representações memorizadas e para modelar novas criações por meio de novas combinações [...] na formulação de planos futuros e na criação de novos objetivos que melhorassem a sobrevivência [...] uma grande capacidade de memorizar novas criações [...]. Chamo a essas criações memorizadas de ‘memória do futuro’. (DAMÁSIO, 2001, p. 293)

Esse conceito de “memória do futuro” pode ser vislumbrado, de certa forma, na dinâmica produzida pela oficina de memória autobiográfica sistematizada por BRANDÃO (1999b; 2002a). Apoiada no conceito de memória afetiva de HALBWACHS (1990), utiliza um instrumental que remete a pessoa às lembranças dos acontecimentos e objetos singulares ao longo de sua história, incitando o movimento de manipulação das representações mentais envolvidas e possibilitando atualização dessas representações (novas combinações) e construção de um presente ressignificado com vista a um novo futuro.

Ou seja, ao manipular o passado, toda a atividade cerebral é acionada; todo o sistema funciona, razão e emoção são faces de uma mesma moeda. A evocação dos fatos, dos objetos e dos acontecimentos não se circunscreve, portanto, apenas às funções cognitivas, visto serem revestidas pelos componentes emocionais. Quando retomadas de forma sistemática, as lembranças espelham dimensões esquecidas, antes não percebidas, redimensionando constantemente a moldura dessas lembranças e seu significado no presente e no futuro.

A proposição de KENSKI (s/d) corrobora a tese de BRANDÃO (1999b), quando alerta sobre o quanto o pesquisador deve ser criterioso, ao aprofundar-se nos estudos da memória tendo por base a coleta de depoimentos orais.

A lógica das lembranças é a da emoção. A narrativa mostra as relações familiares, sociais, culturais [...] em um sentido muito mais amplo e complexo do que geralmente foi pedido pelo pesquisador [...] que precisa estar ciente que estará invadindo a intimidade das lembranças e das marcas vividas pela outra pessoa, com todos os riscos que essas recuperações possam trazer ao plano emocional. (KENSKI, s/d, p. 108-9)

Percebe-se, assim, que o processo de balanço vivencial desencadeado pela rememoração reflete-se diretamente no senso de bem-estar subjetivo da pessoa, “[...] resulta da avaliação sobre as suas capacidades, as condições ambientais e sua qualidade de vida, a partir de critérios pessoais combinados com os valores e as expectativas que vigoram na sociedade”. (NERI, 2001, p. 13). A literatura psicológica sobre o desenvolvimento do adulto e do idoso vem valorizando um tipo específico de memória, a revisão de vida, como uma abordagem de trabalho com lembranças, de forma intencional, “[...] estruturada em torno de eventos de transição e aplicada à avaliação de si mesmo e da própria existência” (NERI, 2000, p. 173). O trabalho pioneiro de BUTLER (1963, 1974) sobre a revisão de vida como mecanismo importante para o alcance da integridade do ego, aliado às concepções teóricas de muitos outros estudiosos do desenvolvimento da personalidade e do *Self*, mostra-se um modelo rico para pesquisas na área da psicologia do envelhecimento.

A auto-avaliação do idoso propiciada por intervenções utilizando os produtos da memória, portanto, mostra-se uma diretriz importante em programas de educação para a saúde de idosos, haja vista que objetiva “[...] encorajar os idosos a descobrir sua força interior e talentos para assumir um papel mais ativo na resolução de seus problemas e necessidades, capacitando-os a exercer um comando mais amplo sobre suas próprias vidas” (BECKINGHAM e WATT, 1999)¹, desafiando seu potencial de resiliência².

A tendência de os adultos mais velhos, mais que os jovens, referirem seus sucessos passados, fortalecendo assim seus níveis de otimismo e energia para lidar com os desafios do presente, configura uma estratégia efetiva de auto-regulação do *Self*, conforme

¹ BERKINGHAM, A.; Watt, S. *apud* GUERREIRO, T., CALDAS, C.P. **Memória e demência: (re) conhecimento e cuidado**. Rio de Janeiro: UERJ, UNATI, 2001, p. 12.

² Na perspectiva da teoria de curso de vida, STAUDINGER et al. (1993, p. 228) definem resiliência como “[...] um tipo de plasticidade que permite o desenvolvimento normal (não o ótimo), a despeito da presença de ameaças e riscos”.

RYFF (1991). O *Self*, aqui, considerado como um conjunto de estruturas de autoconhecimento, de autoconceito, que se desenvolve gradualmente, dependente da interação do indivíduo com os outros, exercendo funções reguladoras sobre a personalidade (HERZOG e MARKUS, 1999).

Dentre os mecanismos de auto-regulação que mostram grande estabilidade, e até crescimento na velhice, estão as metas de vida (constructos cognitivos focalizados em um estado futuro que a pessoa busca obter, manter ou evitar), os processos de comparação social (reorganização dos padrões pessoais de avaliação) e o autoconceito e múltiplos *selves* (conjunto de motivações, atitudes e comportamentos relevantes para a autodefinição e o sentido da vida de uma pessoa), de acordo com paradigma de desenvolvimento ao longo da vida (*life span*³), conforme BALTES (1987).

Este paradigma alicerça-se no desenvolvimento como “[...] um processo multidirecional e multidimensional, caracterizado pela ocorrência conjunta de aumento (ganhos), diminuição (perdas) e manutenção (estabilidade) da capacidade adaptativa” (STAUDINGER, MARSISKE e BALTES; 1993, p. 196). Diferentemente dos modelos tradicionais de desenvolvimento humano, o referido paradigma não adota o critério de estágios como organizador do desenvolvimento, muito mais orientados para as perdas na velhice.

Considerando, então, a importância do processo de rememoração para os idosos e, a exemplo de alguns estudiosos, a constatação no cotidiano de trabalho com esse público, do fato de eles serem contadores de histórias ‘por excelência’ (acrescenta-se aqui a satisfação que têm em ser ouvidos), a autora desta pesquisa empreendeu uma busca de instrumentais mais eficazes de promoção de saúde mental para grupos de idosos.

Para definir um foco de pesquisa, participou do curso sobre o método da oficina de memória de Brandão, em 2002, com a finalidade de aprofundar-se na teoria e prática que fundamentam essa oficina como método e técnica e formação dos profissionais de diversas áreas que dela se utilizam, com também diferentes grupos etários. Desse método de oficina

³Na língua inglesa, o termo tem a conotação de extensão ou abrangência. Na psicologia, refere-se ao desenvolvimento como um fenômeno que ocorre durante toda a extensão da vida (NERI, 2001a).

de memória oriundo do campo das Ciências Sociais, adotou alguns procedimentos metodológicos, que, combinados com um modelo teórico de BUTLER (1963, 1974), de revisão de vida, resultou em um modelo de oficina de revisão de vida. Configura-se uma proposta de intervenção em Psicologia com ênfase na promoção de saúde de idosos.

Lembrando que nas últimas três décadas, em face do aumento demográfico da população, o planejamento de intervenções de promoção e otimização do potencial de adaptação dos idosos aos vários âmbitos da vida tem-se subsidiado nas investigações sobre sua qualidade de vida, e lembrando também que o constructo qualidade de vida é multidimensional, podendo ser avaliado por medidas subjetivas e objetivas, definiu o bem-estar subjetivo como a dimensão que pretendia focalizar na qualidade de vida: o (senso) de bem-estar subjetivo considerado como satisfação com a vida.

As questões relativas ao bem-estar subjetivo, são ressaltadas, a partir de elementos cognitivos e afetivos, pela sua importância na qualidade de vida como um todo. Considerando que no processo de envelhecimento o bem-estar subjetivo guarda estreitas relações com os sistemas de memória, é feita uma breve retrospectiva da memória como campo de interesse de múltiplas áreas do conhecimento, buscando, logo após, estabelecer uma intersecção entre eles e o propósito de estudo.

É focalizado, depois, o interesse da área das ciências sociais pelos diversos tipos de produtos da memória, utilizando-se aportes teóricos específicos, mas sensíveis à interdisciplinariedade, e de onde são extraídos alguns procedimentos metodológicos para construção da proposta desta pesquisa.

A pesquisadora realça o referencial teórico de revisão de vida à luz das premissas de BUTLER (1963, 1974) e os diversos autores alinhados com a perspectiva de desenvolvimento ao longo da vida (*life-span*), nos quais se apóia, e que subsidiaram essa proposta de otimização do funcionamento psicológico no envelhecimento.

Como alguns estudiosos discutem a validade das medidas de bem-estar subjetivo (BES) em termos dos fatores momentâneos na qualidade de vida da pessoa e dos julgamentos de memória, entre eles, SCHWARZ e STRACK (1991) e THOMAS e

DIENER (1990)⁴, entende-se como importante a avaliação do bem-estar subjetivo em sua dimensão afetiva e dimensão cognitiva, em momentos distintos.

Assim, a intenção de trabalhar com a oficina de revisão de vida como um modelo de promoção de saúde em idosos suscitou reflexões epistemológicas acerca do objeto de estudo em Psicologia do Envelhecimento e das alternativas metodológicas apropriadas às necessidades dessa área. Definiu-se que, para compreender como essa modalidade de intervenção afeta o bem-estar dos idosos, seria necessário mapear a condição desse bem-estar dos pesquisados antes e após a intervenção, fazer uma análise de como ocorre o processo de revisão de vida proposto por essa oficina e relacioná-los aos mecanismos de auto-regulação do *Self*.

Uma vez descritas as questões metodológicas, é apresentada a análise dos resultados quantitativos das medidas de bem-estar subjetivo aplicadas e a análise qualitativa do processo de revisão de vida. A discussão foi feita por meio de tópicos, almejando-se uma compreensão didaticamente ordenada, mas que contemplasse a amplitude dos elementos envolvidos na pesquisa, possibilitando reflexões à guisa de conclusão.

⁴ SCHWARZ , N.; STRACK, F.; THOMAS, L.D.; DIENER, E. *apud* DIENER, E.; SUH, M. E. Subjective well-being and old age: An international analysis. In: SCHAIE, K.W.; LAWTON, M. P. (Eds.). **Annual Review of Gerontology and Geriatrics - Focus on emotion and adult development**. New York, Springer.1997. Chap. 17, p. 305.

CAPÍTULO 1

O BEM-ESTAR SUBJETIVO E O ENVELHECIMENTO SATISFATÓRIO

Há dois caminhos para avaliação do bem-estar na velhice. Um deles enfatiza a definição de bem-estar em termos de recursos materiais e condições e vida, e é utilizado geralmente pelo campo da sociologia, economia, medicina interna e saúde mental. O outro, inicialmente usado por psicólogos, e depois por sociólogos e médicos, enfatiza a importância da experiência subjetiva de vida da pessoa, a partir de critérios definidos por ela própria, e compreende o bem-estar em termos das avaliações cognitivas do indivíduo sobre sua vida e sua experiência emocional (positiva ou negativa) associada a suas circunstâncias de vida. (SMITH, FLESSON, GEISELMANN e JUNZMANN, 1999)

Uma estratégia integrativa dessas duas tradições foi criada por CAMPBELL, CONVERSE e RODGERS (1976)¹, entendendo o modelo de bem-estar subjetivo global como uma função dos efeitos diretos e indiretos das variáveis socioestruturais e demográficas (idade, gênero, estado civil), das condições objetivas de vida (moradia, renda, rede e atividade sociais, saúde física e mental) e da experiência subjetiva dessas condições de vida de domínio específico (saúde subjetiva, satisfação com as relações sociais e familiares). Nessa perspectiva os efeitos das condições objetivas de vida sobre o bem-estar subjetivo são filtradas pelas avaliações subjetivas dessas condições.

A definição e a medida do bem-estar subjetivo, lastreada pela tradição das pesquisas socioepidemiológicas sobre saúde mental e pesquisas gerontológicas, compartilha, assim, a noção de que o bem-estar psicológico é um fenômeno subjetivo relacionado com as condições objetivas da vida, mas delas distinto. (NERI, 2002)

Do ponto de vista conceitual, a sistematização dos significados essenciais do bem-estar subjetivo como componente importante da qualidade de vida foi feita por DIENER (1984), sendo revisitada por diversos outros estudos, como segue: **bem-estar**

¹ CAMPBELL, A.; CONVERSE, P.E.; RODGERS, W.L. *apud* SMITH, J.; FLESSON, W.; GEISELMANN, R. A. S. Jr.; KUNZMANN, U. Sources of well-being in very old age. In: BALTES, P.B.; MAYER, K.U. (Ed.). **The Berlin Aging Study: Aging from 70 to 100**. New York: Cambridge University Press, 1999. Chap. 17, p. 451.

subjetivo como virtude ou qualidade (ou seu correlato moderno, sucesso, no sentido em que também é definido em relação a um padrão externo); **como satisfação com a vida** (avaliação, julgamento que a pessoa faz sobre toda sua vida ou sobre determinado domínio, como espiritualidade, relacionamento social); **bem-estar subjetivo e afetos positivos** (avaliação das reações afetivas, experiências emocionais agradáveis e desagradáveis, havendo uma ênfase na experiência emocional prazerosa e a preponderância de afeto positivo em relação ao negativo (DIENER e SUH, 1997; NERI, 1993 e 2002; SIQUEIRA, MARTINS e MOURA, 1999).

Não se pode falar em bem-estar subjetivo (BES) sem se fazer referência à clássica pesquisa de CANTRIL (1965)² e seu estudo psicológico de bem-estar em quatorze países, utilizando uma escala de item único para medir o bem-estar subjetivo. As pessoas indicavam numa ‘escada’ da vida, valendo de 0 a 10, a qualidade de vida no passado, no presente, e pensavam estar no futuro. Dentre outros resultados, esse pesquisador mostrou que os idosos sentem-se tão bem, ou melhor, sobre o passado e o presente, quanto os mais jovens, mas um pouco menos em relação ao futuro.

DIENER e SUH (1997), ao fazerem referências aos estudos do Eurobarometer, na década de 80, sobre bem-estar subjetivo, ressaltam três dos seus componentes: satisfação com a vida, afeto agradável e ausência de afeto agradável. Nesse estudo, conduzido pelos países da Comunidade Econômica Européia, para pesquisar o bem-estar das populações, o pesquisador Inglehart, em 1990, apontou que o grupo mais velho é relativamente mais satisfeito com a vida, a despeito de seu comparativamente menor nível de renda, ocupação e outras variáveis. Apontou, também, que pessoas que têm menos podem, parcialmente, compensar isso, ao desejar e esperar menos. Em relação à estrutura do bem-estar subjetivo, esses autores citam que Okma e Veenhoven, em 1996, ao trabalharem com amostras do Eurobarometer, avaliaram o equilíbrio do afeto (a diferença entre o afeto positivo e afeto negativo), observando um declínio no equilíbrio do afeto após os 65 anos.

2 CANTRIL, H. *apud* DIENER, E.; SUH, M. E. Subjective well-being and old age: An international analysis. In: SCHAIE, K.W.; LAWTON, M. P. (Eds.). **Annual Review of Gerontology and Geriatrics - Focus on emotion and adult development**. New York, Springer.1997. Chap. 17, p. 307.

Os achados da pesquisa realizada em 1994 (World Values Survey II-WVS II), em 43 países, com 60.000 respondentes, embora representativos em termos de pesquisa da população mundial, apresentam limitações, por basearem-se apenas em pesquisa de auto-relato de bem-estar subjetivo; mas apontam não haver diferenças na satisfação com a vida entre os grupos etários, inclusive entre as nações. A WVS-II pesquisou também as relações entre bem-estar subjetivo e variáveis familiares, como exemplo, o efeito do casamento na satisfação com a vida não ser simplesmente devido à quantidade de companheirismo, mas dependente das expectativas da pessoa e de quão típica é a situação de alguém dentro de uma faixa etária. Sobre religiosidade, os respondentes da amostra da WSV-II que oram mais freqüentemente são mais satisfeitos, mas esse padrão ocorre em todos os outros grupos etários. (DIENER e SUH, 1997)

Outros dados interessantes resultantes do WSV-II: a satisfação com a vida tendeu a subir nos grupos etários, embora isso não seja verdade em todas as nações, e a satisfação com o trabalho foi a única variável que tendeu a não mostrar um aumento nos grupos etários. DIENER e SUH (1997) citam, também, os achados de Butt e Beiser, de 1987, referindo que a satisfação com a vida pode aumentar nos grupos etários, talvez pelo fato de as pessoas mais velhas terem padrões de comparação ou desejos mais baixos, sugerindo que atingiram suas condições objetivas ou que interpretam essas condições de forma mais positiva, ou, ainda, que aprenderam adaptações comportamentais que as fazem mais efetivas ao lidar com o ambiente, mesmo com poucos recursos. Diversos outros dados interessantes extraídos da WSV-II são citados por esses pesquisadores que, à guisa de conclusão, referem que há razão para ser otimista sobre as habilidades das pessoas em se adaptarem e ainda alcançarem níveis positivos de satisfação com a vida, enquanto envelhecem.

KRAUSE (2003) pesquisou o relacionamento entre o significado da religião e o bem-estar subjetivo em idosos brancos e negros, avaliando o bem-estar subjetivo por meio de indicadores de satisfação com a vida, auto-estima e otimismo. Observou que os idosos que apresentam um senso de significado da vida derivado da religião possuem maiores níveis de satisfação, auto-estima e otimismo, e que os idosos negros atribuem esse significado à religião mais que os brancos, concluindo que a religião pode ser uma

importante fonte de resiliência para os idosos negros, embora não fique claro como esses efeitos benéficos surgem.

Como grande parte dos autores que estudaram a satisfação com a vida e a felicidade não elaboraram teorias específicas que explicassem esses índices de funcionamento mental positivo, RYFF (1995) propôs um modelo multidimensional de bem-estar que compreende seis dimensões distintas do funcionamento psicológico positivo:

- a) auto-aceitação – implica uma atitude positiva em relação a si próprio e à sua vida passada, em reconhecer e aceitar diversos aspectos de si mesmo, incluindo características positivas e negativas;
- b) relação positiva com as pessoas – envolve ter relações confiáveis e de qualidade com os outros, ou seja, uma relação calorosa, empática, satisfatória e verdadeira, inclusive voltada para o bem-estar alheio;
- c) autonomia – significa ser autodeterminado, independente e hábil para seguir suas próprias convicções e resistir às pressões sociais para pensar e agir de determinada maneira;
- d) domínio sobre o ambiente – ter senso de domínio e competência para manejar o ambiente e aproveitar as oportunidades, ser capaz de manejar as demandas da vida diária e do mundo ao redor. Ser hábil para escolher ou criar contextos apropriados a suas necessidades e seus valores;
- e) propósito de vida – ter metas e objetivos que dão sentido de direção à vida. O indivíduo possui crenças que dão propósito à vida e que a tornam significativa;
- f) crescimento pessoal – estar aberto a novas experiências, ter senso de crescimento contínuo, de realização do potencial pessoal e senso de auto-realização.

Estas dimensões do funcionamento psicológico positivo guardam estreitas relações com as questões da memória, uma vez que o desempenho da memória é determinado pelas capacidades de reserva do idoso, suas estratégias de otimização e compensação para eventuais deficiências em outras áreas. (BALTES e BALTES, 1990).

Assim, envelhecer bem significa utilizar recursos de auto-regulação do *Self*, (senso de auto-eficácia, o controle e o envolvimento social, entre outros, como fatores de proteção que auxiliam na manutenção do bem-estar no envelhecimento), entendendo o *Self*, segundo a concepção de PERVIN (1996), como um sistema composto por estruturas de conhecimento sobre si-mesmo e um conjunto de funções cognitivas que integram ativamente essas estruturas, a longo do tempo, desenvolvendo-se de forma gradual e dependente de interações sociais, principalmente de natureza simbólica.

CAPÍTULO 2

REVISITANDO OS ESTUDOS SOBRE A MEMÓRIA

“Somos quem somos porque nos lembramos, pura e simplesmente. Nada mais”. (IZQUIERDO, 1999, p. 9)

Ao longo da história da humanidade, a memória tem sido instigante objeto de estudo dos mais diversos campos de conhecimento, abrangendo questões epistemológicas importantes, como exemplo, suas relações com experiência e conhecimento, linguagem e funcionamento mental, cognição, arte e técnica.

Uma breve incursão aos primeiros indícios de compreensão dos muitos modos, historicamente construídos de pensar e de falar sobre a memória, que remontam à Grécia antiga, faz referências à deusa Mnemosyne, que delega às suas filhas, as nove musas, o poder numinoso de presentificar e encobrir o passado na palavra cantada; à prática da memória nos exercícios pitagóricos; à oratória - exercício da palavra em público; à retórica - prática da memória como palavra sedutora. (SMOLKA, 2000)

Platão, por volta dos séculos V e IV a.C., usou a metáfora de um bloco de cera para falar da memória – há um bloco de cera em nossas almas, que guarda, além dos conhecimentos derivados das impressões sensoriais, o conhecimento da verdade, o relembrar as essências. Uma teoria da memória para Platão é, fundamentalmente, uma teoria do conhecimento.

Aristóteles introduziu a distinção entre a memória propriamente dita, como faculdade de conservar o passado, e a reminiscência, faculdade de invocar voluntariamente o passado. Para ele, as impressões sensoriais são a fonte básica de conhecimento, a faculdade da imaginação, a intermediária entre a percepção e o pensamento. “A memória, então, não é nem sensação nem julgamento, mas é um estado ou qualidade (afeição, afeto) de um deles, quando o tempo já passou...” (ARISTÓTELES, 1986, p. 291).

A passagem da concepção de memória do campo da retórica para a ética ocorre com São Tomás de Aquino, que estabelece as três regras mnemônicas – a memória está ligada ao corpo, a memória é razão e a memória é hábito de recordar; e em

Santo Agostinho, no século IV - a ênfase na dimensão psicológica da memória, as bases da introspecção e a discussão sobre a questão da memória, vontade e inteligência. (SMOLKA, 2000)

Durante todo o decurso da idade moderna o problema da sede da memória foi objeto de especulação e confronto entre duas concepções: a que definiu a memória como um traço psicofisiológico deixado pelas impressões no cérebro e reproduzível por meio de leis de associações, e a que a considera um fluxo psíquico. Assim, no final do século XIX e durante todo o século XX, vários estudiosos desenvolveram seus respectivos constructos, como Bergson (na filosofia), Proust (na literatura), Freud (na psicanálise), Ebbinghaus e William James (na psicologia), Izquierdo (nas neurociências), entre outros.

Para BERGSON (1990), a memória pode ser memória hábito (ou memória de repetição) e memória representativa. A primeira refere-se à memória psicofisiológica; a segunda, à memória pura (imagem, lembrança), que constitui a própria essência da consciência, representando a continuidade da pessoa, a realidade básica, a consciência da duração pura. Dessa forma, a memória pura constitui o fundamento da memória propriamente psicológica, isto é, a retenção, repetição e reprodução dos conteúdos passados, representando, não apenas o reconhecimento dos fatos passados, mas também o reviver afetivo, a reprodução de estados anteriores, ou uma vivência atual que traz, em seu íntimo, uma parte do passado ou todo ele. Conforme BERGSON (1990, p. 125), “[...] é do presente que parte o apelo ao qual a lembrança responde, e é dos elementos sensorio-motores da ação presente que a lembrança retira o calor que lhe confere vida”. Sendo a memória guiada pelo corpo, pela ação presente, quando ela se liberta dessa necessidade, refugia-se no imaginário, ao que Bergson denominou memória-sonho.

Marcel Proust fala do tempo, da memória e da recuperação de ambos pelo narrador da história. Para além de um memorialista, utiliza-se da memória para analisar a essência do homem, comentando um grupo social, recriando um mundo com a aguçada sensibilidade da memória afetiva e os instantes associados a um tempo iluminado.

A história da psicologia cita o alemão Ebbinghaus como o primeiro pesquisador no campo da psicologia experimental a estudar os aspectos quantitativos do esquecimento, aprendendo, ele próprio, listas de sílabas sem sentido para obter os seus dados. A obra de

BOSI (1978) faz referência a Charles Bartlett, da psicologia social, distinguindo entre a matéria da memória (o que se lembra) e o modo da recordação (como se lembra); e a William Stern, que combina uma visão de psicologia da personalidade e psicologia objetiva, analisando o estrato objetivo da lembrança subordinado à subjetividade, em que o indivíduo conserva as lembranças do passado na forma que é mais apropriada a ele.

Ainda na psicologia, William James concluiu, em seus estudos, que podemos ter memória só de certos estados de ânimo que duraram algum tempo, chamados de estados substantivos. A memória, para ele, é um fenômeno consciente por ser consciência de um estado de ânimo passado que, por algum tempo, estava desaparecido da consciência e que reaparece. Assim, o exercício da memória pressupõe a retenção do fato recordado e sua reminiscência, regulados pelo sistema nervoso, trabalhando na associação de idéias.

As lembranças das impressões significativas foram objeto de análise psíquica por Sigmund Freud em sua complexa estrutura psicanalítica, no que tange à importância dos sonhos e a vitalidade dos processos inconscientes. Freud ocupou-se muito mais em explicar os esquecimentos como um fenômeno maior que o lembrar-se, entendendo que os sonhos e os fenômenos patológicos remetem a algo que pensávamos estar esquecido há muito tempo e que tem o poder de repentinamente vir à tona, na consciência. Uma vez que as idéias encobridoras associadas a determinados conteúdos sejam inaceitáveis pela consciência, cumprem o propósito de evitar que lembranças despertem desprazer. “O motivo para o esquecimento é invariavelmente um desprazer de lembrar alguma coisa que pode evocar sentimentos aflitivos”. (FREUD, 1989, p. 327)

Na segunda metade do século XX houve um incremento aos estudos da memória, principalmente os relativos ao envelhecimento da memória humana, florescendo no campo da gerontologia e geriatria, investigando questões do seu declínio e alterações cognitivas nos idosos. Em linhas gerais, no cenário internacional, os estudos da memória em psicologia, abrangem a vertente da memória subjetiva (crenças, percepções e afetos) e da memória objetiva (desempenho cognitivo).

A memória figura como um dos problemas cognitivos mais comumente referidos pelos idosos e como uma área de estudos bastante controversa, pelas diferenças teóricas entre os vários pesquisadores. Ivan Izquierdo, neurocientista argentino que

pesquisa, desde a década de 60, os mecanismos da memória, afirma que a memória “não é propriamente uma função, mas uma propriedade do tecido nervoso. A memória afeta, por exemplo, nossas percepções e nossas atividades motoras” (IZQUIERDO, 1999, p. 8). Para ele, há vários tipos de memória, e nenhuma delas está localizada num lugar só, pois envolve circuitos complexos.

No estudo do funcionamento da memória o modelo de processamento de informação é dominante, ocorrendo no hipocampo, com a intermediação do córtex entorrinal que tem a função, tanto de repasse e recepção de informação (que se transformará em memórias), quanto da modulação desta por vias nervosas vinculadas ao afeto e à emoção. (IZQUIERDO, 2002). Esse processamento, como o *input* e *output* das memórias, gera uma

[...] analogia com o computador para explicar como as informações entram, são codificadas e armazenadas e depois são recuperadas mediante o uso de rotinas específicas, compatíveis com a linguagem com que as mensagens foram codificadas. Segundo esse modelo, existem três sistemas de memória – sensorial, de curta duração e de longa duração, e seus subsistemas, que são diferentemente afetados pelo envelhecimento. (NERI, 2001 a, p. 82).

O conjunto de descobertas nesta área, nos últimos vinte anos, tem revolucionado todo o campo das neurociências, com o avanço dos estudos sobre os mecanismos da plasticidade celular, gerando contribuições imensas para todas as áreas do conhecimento e fazendo da memória um tema cada vez mais complexo e atraente à pesquisas, sob vários ângulos.

CAPÍTULO 3

O INTERESSE MAIS RECENTE PELOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS DA MEMÓRIA

“Os fundamentos do poder transformador da terapia de reminiscência (...) são bastante simples: escutar com seriedade o que as pessoas têm para dizer.”
(THOMPSON, 1992, p. 215)

O historiador Paul Thompson, ao discutir os aspectos subjetivos derivados da percepção humana sobre toda fonte histórica, assinala que apenas a fonte oral, ao descolar as camadas de memória, remete-nos às possibilidades de atingir a verdade oculta.

Se é assim, porque não aproveitar essa oportunidade que só nós temos entre os historiadores, e fazer nossos informantes se acomodarem relaxados sobre o divã, e, como psicanalistas, sorver em seus inconscientes, extrair o mais profundo de seus segredos?
(THOMPSON, 1992, p. 197)

Em que pese o fato de, no século XX, a psicanálise ter exercido grande fascínio, ocupando muitas vezes o lugar de oráculo, trabalhar com o passado das pessoas não é seu domínio exclusivo. Thompson considera que a psicanálise tem proporcionado aos historiadores um importante estímulo para o progresso da compreensão da memória oral, tem instigado o desenvolvimento de “[...] um ouvido mais perspicaz para as sutilezas da memória e da comunicação [...] e, sobretudo, a atenção dos historiadores orais sobre o processo terapêutico original [da psicanálise] mediante a liberação da memória” (p. 205).

A prática dos historiadores orais demonstrou esse processo terapêutico, por acaso, quando, após entrevistarem uma pessoa idosa, observaram a presença de “[...]um sentimento renovado de importância e de finalidade, algo por que esperar, até mesmo a força para lutar contra uma doença e para conquistar novas esperanças [...]”, denotando que expressar os sentimentos, por si só, era positivo (THOMPSON, 1992, p. 205-206).

Essa dimensão terapêutica do trabalho de história de vida, para historiadores e sociólogos, consolidou o fato de que, não só as pessoas eram úteis à história, mas também a história podia ser útil para as pessoas, sendo considerada uma das principais origens do

movimento de terapia de reminiscências, imprimindo uma mudança perceptível na atitude para com os idosos, visto contrariar os princípios da gerontologia clássica, que reprovava decididamente a reminiscência.

Encaravam [os gerontologistas] o “viver o passado” como patológico, uma fuga da realidade presente, uma recusa da passagem do tempo e do envelhecimento, até mesmo como evidência de uma lesão cerebral ou de uma “regressão” psicológica ao estado de dependência da criança. (THOMPSON 1992, p. 209-210)

Embora a prática psicanalítica com idosos seja ainda pouco retratada pela literatura, os fundamentos da psicanálise comportam a idéia da importância da reflexão sobre o passado pessoal e, por meio dele, a aceitação da mudança como essencial para a preservação da auto-identidade frente às transformações características do ciclo vital.

Foi Robert Butler, um psiquiatra pesquisador norte-americano, que, em 1955, começou a gravar entrevistas para investigar a saúde mental de idosos, descobrindo as vantagens terapêuticas da reminiscência. Em seu clássico artigo “*The life review*”, de 1963,

[...] defendeu a necessidade de encarar a reminiscência como normal e saudável, parte de um processo universal para a reavaliação de conflitos passados para restabelecer a auto-identidade, e como meio de ajudar os idosos a se ajudarem a si próprios. Quer mediante entrevista individual, quer mediante discussão em grupo, eles podem refletir sobre suas vidas com o intento de resolver, reorganizar e reintegrar aquilo que os está perturbando ou preocupando (THOMPSON, 1992, p. 210).

As idéias de Butler foram difundidas no guia “*Living History*”, publicado pela Associação de Psiquiatria Norte-Americana, em 1970, e no projeto *Recall*, a partir de 1980, dirigido pelo *Help the Aged Education Department*. Materiais como “livros de vida”, com documentos e fotografias, mostraram-se profissionalmente úteis, quando testados com idosos por assistentes sociais, que observaram a relevância do passado como pista para entender os problemas da velhice da perspectiva da própria experiência de vida da pessoa idosa. O material do *Recall*, desde então, é utilizado por profissionais treinados de diferentes áreas (assistentes sociais, terapeutas ocupacionais, enfermeiros), com grande

êxito na abordagem de grupos de idosos em diferentes situações, desde os idosos ativos até os doentes crônicos, os deprimidos, os dementes e psicóticos hospitalizados. Há relatos dos admiráveis efeitos obtidos pela reminiscência, constituindo-se, inicialmente, de seis fitas gravadas e seqüências de eslaides, associando música, canto e memórias orais.

Dessa forma, a terapia de reminiscência tornou-se uma onda revitalizadora, elemento catalizador de mudança no atendimento das pessoas mais velhas, sendo os resultados deste trabalho com a memória utilizados pelas ciências sociais, pela psicologia, pela medicina, dentre outros campos das ciências.

No artigo, *“The best of all stories”*, James Birren relata seu recém-interesse, em 1987, pela memória autobiográfica e a negligência da psicologia para com aspecto tão importante que ajuda no entendimento mais completo do passado, dando novos significados à vida presente das pessoas. Segundo este autor, o método autobiográfico restaura o senso de auto-suficiência e a identidade pessoal ao rastrear os paradoxos, ambivalências e contradições ao longo da vida. Quando as pessoas fazem uma revisão em detalhes dos problemas pelos quais passaram e dos vários caminhos que se apresentaram, elas ficam impressionadas com o que descobrem (BIRREN, 1987).

A despeito do incremento das pesquisas nessa área, todavia, observamos que os termos “reminiscência” e “revisão de vida” são usados, muitas vezes, como sinônimos, o que gera dúvidas em relação à clareza dos resultados dessas pesquisas. Como esses produtos da memória são objeto de controvérsias, quanto à classificação da natureza de sua ocorrência, e como freqüentemente se sobrepõem, a taxonomia de WEBSTER e HAIGHT (1995) facilita delimitá-los por ocasião da pesquisa.

WEBSTER e HAIGHT (1995) propõem uma distinção entre reminiscência e revisão de vida, autobiografia e narrativa, por meio de uma classificação em termos dos critérios de espontaneidade, estruturação, avaliação, freqüência e abrangência dos conteúdos da memória. **As reminiscências** referem-se às recordações relatadas espontaneamente, mas de forma pouco estruturada, sem exploração sistemática de um determinado momento vivencial, do ponto de vista psicológico ou social, portanto sem maiores repercussões na vida da pessoa. Já **a revisão de vida**, refere-se à lembrança

intencional, estruturada em torno de eventos de transição e aplicada à avaliação de si mesmo e da própria existência, possibilitando resolver problemas antigos, dando novos significados à sua vida. NERI (2001a, p. 86) acrescenta, à taxonomia de Webster e Haight, a modalidade de história oral, “[...] por causa de sua importância para os idosos e a sociedade”.

Todos os produtos da memória (revisão de vida, reminiscências, autobiografias, narrativas e história oral) são valorizados pela literatura psicológica, que tem na matéria-prima da memória elementos para promoção da regulação emocional, principalmente a revisão de vida, pelo seu potencial de reconstrução de eventos passados, seguida de interpretação e análise do material reconstruído. Trata-se de uma necessidade evolutiva do ser humano, especialmente o adulto, buscar novos significados das experiências e sentimentos associados à trajetória de vida individual, às do grupo de idade e ao curso dos acontecimentos sócio-históricos (NERI, 2000).

As diversas áreas do conhecimento utilizam os produtos da memória de acordo com seu recorte analítico, em virtude das funções que eles exercem. Dentre as funções psicológicas, sociais e culturais das memórias dos idosos apontadas por RUTH e KENION (1996), destacam-se: transmissão da herança cultural, melhoria da auto-estima, cumprimento de papéis sociais e de tarefas etárias, como exemplo, de conselheiro, modelo e mentor; aumento das oportunidades de contato; integração e reconhecimento social; alívio de ansiedade, culpa, vergonha, ressentimento e outros sentimentos negativos; possibilidade de melhoria no autoconhecimento e na auto-avaliação; estabelecimento de uma perspectiva de futuro e de um ponto de vista sobre a finitude.

Para outros autores, como WATT e WONG (1991), são cinco as funções psicológicas sobrepostas das memórias na velhice, cumprindo os seguintes papéis: integrativas (ajudam na construção do senso de integridade do ego); instrumentais (aproveitamento de experiências passadas para resolver problemas atuais); transmissivas (constituem-se imperativos socioculturais e expectativas sociais); escapistas (funcionam como mecanismos de defesa ou estratégias para enfrentamento de dificuldades atuais ou passadas); obsessivas (caracterizam-se pela excessiva elaboração do passado em detrimento do presente e do futuro).

Pode-se observar, em WONG e WATT (1991), também um entendimento de reminiscência equivalente à revisão de vida, ao apontarem que a velhice bem-sucedida está relacionada a reminiscências integrativas (revisão de vida), deixando entrever um tipo de reminiscência que, ao ser dirigida a um certo propósito, pode conduzir a um movimento de integração das experiências subjetivas da pessoa, a uma reorganização do *Self*.

CAPÍTULO 4

O PROCESSO DE REVISÃO DE VIDA

“Enquanto o passado é revisto, ele é pesquisado, observado e refletido pelo ego.”

(BUTLER, 1963, p. 68)

O levantamento bibliográfico, nas diversas bases de pesquisa sobre o processo de revisão de vida, resultou, muitas vezes, em estudos sobre reminiscências. Esse fato explica, em parte, as ressalvas apontadas por alguns pesquisadores em relação aos aspectos problemáticos da terapia de reminiscências e de revisão de vida, embora ressaltem, também, os seus benefícios. Há referências à dificuldade em mensurar seus efeitos, em virtude dos variados desenhos de pesquisa (experimentais, de correlação, entre outros), objetivos terapêuticos diversificados, diferentes tipos de reminiscências e de medidas, diferentes momentos de coleta de dados, pequeno número de amostras, sendo estas de populações também diversas (COLEMAN, 1999; HAIGHT, 1991; LIN, DAI e HWANG, 2003; MERRIAM, MARTIN, ADKINS e POON, 1995; COOK, 1998; KOVACH, 1990 e PARKER, 1995¹).

No século XX, vários teóricos da psicologia do desenvolvimento fizeram referência ao papel terapêutico da revisão de vida, entendendo ser este um processo que cumpre importante função evolutiva de restaurar o equilíbrio psicológico quando, na meia-idade e na velhice, a pessoa reconhece sua própria finitude. Para Jung, o processo de revisão de vida é disparado por uma necessidade interna de autoconhecimento que acompanha o processo de individuação, com crescente mobilização do *Self*. Para Erikson, a função da revisão de vida é promover a integridade do ego (JUNG, 1991; BUHLER, 1933; ERICKSON, 1963; LEVINSON, 1986).

A revisão de vida funciona como um processo altamente complexo de auto-regulação da personalidade, sendo entendida por BUTLER (1963, p. 66), como um fenômeno de “[...] ocorrência natural, um processo mental universal, caracterizado pelo

¹ KOVAK, C.; PARKER, R.G. *apud* COOK, E. Effects of reminiscence on life satisfaction of elderly female nursing home residents. *Health Care for Women International*, 19, p. 109-118, 1998.

retorno progressivo à consciência de experiências passadas e particularmente o ressurgir de conflitos não-resolvidos; simultaneamente e normalmente estes conflitos podem ser pesquisados e reintegrados”.

Butler atribui às reminiscências um caráter pouco confiável, pelo fato de ocorrerem fora do controle da pessoa; são espontâneas, não-propositais, sem linearidade e seleção. Assinala que revisão de vida não é sinônimo de reminiscência, embora a inclua, ao trabalhar com pensamentos aparentemente insignificantes sobre o si-mesmo, na história de vida de uma pessoa, evoluindo de uma forma mais contínua e proposital, propiciando assim a reorganização da personalidade (BUTLER, 1963, 1974).

Ao enfatizar os efeitos positivos e construtivos do processo de revisão de vida, Butler não nega, contudo, a possibilidade de emergência dos aspectos defensivos. Esse embate de forças é semelhante à concepção teórica de ERIKSON (1963)² sobre a função da revisão de vida como possibilidade de promoção da integridade do ego, no embate entre as polaridades do oitavo estágio de desenvolvimento - integridade x desespero, almejando o alcance da sabedoria como valor maior. “A tarefa de desenvolvimento da integridade do ego para Erikson e os conceitos de revisão de vida de Butler, ambos enfatizam que uma reconciliação com o passado ajuda a pessoa a alcançar sabedoria e serenidade na velhice.” (MERRIAM et al., 1995, p. 130-1)

WEBSTER e YOUNG (1988), ao comentarem que para Erickson a tarefa mais importante do envelhecimento é o alcance da integridade do ego, consideram a revisão de vida um processo facilitador dessa integridade, lembrando, todavia, que nem todas as pessoas que envelhecem a alcançam. Segundo esses autores, o processo de revisão de vida apresenta quatro características fundamentais: o passado ativamente reconstruído e avaliado; a revisão ocorre ao longo da vida e não em um período específico; uma revisão de vida compreensiva envolve conflitos cognitivos e emocionais; a revisão ocorre no contexto interpessoal e intrapessoal. Reiteram que o mais importante na revisão de vida é a avaliação subjetiva da memória, não o foco sobre os fatos objetivos; que a dinamicidade do processo

² A teoria de ciclo de vida de Erikson inclui a noção de avanços evolutivos ocorrendo numa seqüência fixa e internamente gerados por crises (conflitos do ego), sendo dependentes das condições psicológicas e socioculturais. Da tensão entre as forças contraditórias geradas pelos pólos, originam-se qualidades do ego.

“abrange não apenas os aspectos individuais, mas o passado e o presente psicofisiológico, sociocultural e histórico”. WEBSTER e YOUNG (1988, p. 317)

Diferentes autores ratificam a definição de revisão de vida, como MOLINARI e REICHLIN (1984, 1985), entendendo-a como “[...] como ação psicológica [grifo do autor] deliberadamente iniciada, com o objetivo de consolidar e redefinir o autoconceito diante das experiências da velhice que são incompatíveis com o autoconceito da pessoa. Quando as experiências da velhice têm um impacto negativo sobre o senso de *Self*, a revisão de experiências passadas pode ajudar na redefinição do *Self* atual, por colocar a pessoa em contato com suas realizações”. LEWIS (1971) sugere também que “[...] pensar ou falar sobre o passado opera como mecanismo protetor, ajudando o idoso a lidar com as perdas da velhice”. YANG e REHM (1993), em estudos sobre a memória autobiográfica em idosos deprimidos e não deprimidos, também confirmam a influência positiva da revisão de vida sobre o *Self*.

Uma pesquisa interessante utilizando a revisão de vida para ajudar a fazer um balanço do passado, presente e futuro, foi feita por VAUGHAN e KINNIER (1996), com pessoas com Aids. Baseando-se nos pressupostos de Butler, de que o fato biológico da aproximação da morte, independentemente das circunstâncias ambientais e pessoais, prepara a pessoa para uma revisão de vida; nos achados em 1989, de Pickrel, utilizando-a com doentes terminais de todas as idades, e nas recomendações de Borden, em 1989, sobre a pertinência de seu uso com pacientes com Aids, Vaughan e Kinnier relatam o papel significativo da revisão de vida do ponto de vista psicológico na busca de significados para a vida e enfrentamento da morte.

Esses autores denominam a intervenção de workshop de revisão de vida, desenvolvido durante seis reuniões, de duas horas cada, uma vez por semana, cujas atividades incluíram: exercícios de linha do tempo, construção de genograma pessoal, ida a lugares significativos, revisões de documentos ligados ao passado, como fotos, diários, entre outros. Comparando os efeitos produzidos no grupo com abordagem de revisão de vida com os efeitos produzidos em grupos submetidos a outra abordagem de tratamento e grupo-controle, por meio de vários instrumentos aplicados antes e após a intervenção, esses pesquisadores observaram: redução de sentimentos de distress, aumento das habilidades de

enfrentamento da doença, estabelecimento de objetivos na vida, maiores níveis de auto-estima e otimismo, decréscimo da ansiedade em relação à morte (VAUGHAN e KINNIER, 1996).

Sobre a aplicação da terapia de revisão de vida às questões da família no estágio tardio da vida, WALSH (1995, p. 278) comenta que a técnica de tratamento de Butler e Lewis é bastante eficaz para muitas famílias da terceira idade. “Ela amplia o processo de reminiscência, que facilita a resolução das tarefas de aceitação da vida e da morte, para incluir as percepções e o envolvimento direto de membros significativos da família que são centrais nessa resolução”.

No levantamento bibliográfico feito por STAUDINGER et al. (1993, p. 216-7), há referências aos seguintes estudos sobre revisão de vida: Breytspraak, em 1984, identificando a “[...] revisão de vida como uma atividade potencialmente relevante, envolvida na construção, manutenção e transformação do *Self*”; Bühler e Massarike, em 1968, e Erikson e colaboradores, em 1986, conceituando “[...]revisão de vida como um rico recurso para restauração do equilíbrio psicológico em face das transições da vida e, na velhice, especialmente, em face da morte”; Birren e Deutchman, em 1991, e Sherman, também em 1991, que sugerem “[...] a utilização da revisão de vida como um recurso terapêutico para otimização e a melhoria da adaptação na velhice. O raciocínio subjacente é que, da mesma forma que na psicanálise, a terapia de revisão de vida pode ser usada para facilitar a reconciliação do indivíduo com seu passado, e assim ajudá-lo na identificação do sentido da vida”.

Considerando que na literatura os estudos de revisão de vida e de reminiscências muitas vezes se mesclam, alguns autores devem ser destacados pela trajetória de estudos que possuem nessa área. COLEMAN (1999), por exemplo, discute os benefícios das reminiscências e suas diferentes finalidades, afirmando não poder haver um padrão único para sua aplicação, que as diferenças individuais requerem atenção e privacidade no encorajamento às lembranças e que a revisão de vida nem sempre é apropriada em *settings* grupais.

COLEMAN (1974, 1996, 1999) é uma referência importante sobre esse assunto, tendo desenvolvido seus primeiros estudos na década de 60. Apoiado nas concepções de revisão de vida de Butler e também dos psiquiatras McMahon e Rhudick, que estudaram como as reminiscências eram úteis em manter a auto-estima de veteranos de guerra, discute também as contribuições da Antropologia e ressalta o papel do idoso como contador de histórias. Este autor verificou, em seu estudo com idosos insatisfeitos com seu passado, que os que mais se dedicavam a fazer revisões de vida exibiam maior satisfação com a vida e menos depressão do que os que as faziam com pouca frequência (COLEMAN, 1974).

Em publicação mais recente, COLEMAN (1999) ressalta que, nos últimos trinta anos, a principal base teórica dos estudos com idosos, utilizando atividades de reminiscências, tem sido a manutenção do *Self* e a estimulação ao envolvimento social. Todavia, a noção de revisão de vida como reconciliação e atividade curativa tem sido negligenciada, apesar do poder do artigo original de Butler, em 1963.

É digno de nota o artigo de HAIGHT (1991), um minucioso levantamento do ‘estado da arte’ dos estudos sobre reminiscências como base para uma prática, a partir de periódicos americanos, entre 1960 e 1990. Aponta o crescente interesse sobre o processo de revisão de vida e as reminiscências, saltando de três trabalhos, na década de 60, para vinte, na década de 70, e setenta e um, na de 80, incluindo artigos teóricos e revisões, pesquisas de intervenção com grupos e estudos de casos. Sua revisão é objeto de críticas, (principalmente em relação aos aspectos metodológicos, pouco definidos em grande parte dos trabalhos), e argumenta-se que, no século XXI, muitos gerontologistas usarão, em seus métodos de pesquisa, muitas das informações estabelecidas nesses trabalhos.

Os efeitos da terapia de reminiscências são relatados também por COOK (1998), a partir de sua pesquisa experimental sobre a eficácia do uso de reminiscências em grupo, incrementando a satisfação com a vida de mulheres idosas residentes em instituição asilar. Apoiada nas concepções teóricas de Erikson e Butler, essa autora encontrou diferenças estatísticas significativas entre o grupo controle e o grupo de reminiscências, corroborando os achados de diferentes estudos que pesquisaram o relacionamento entre reminiscências e satisfação com a vida.

COOK (1998, p. 111) faz uma excelente revisão de pesquisas que não encontraram aumento de satisfação com a vida, segundo a autora, a partir da terapia de reminiscências ou de revisão de vida, bem como estudos com resultados mistos, dependendo de variáveis como gênero e estado civil dos grupos pesquisados. Em seu artigo, relata ter seguido o modelo descrito por Bramwell, que trabalha com as lembranças positivas e experiências agradáveis do grupo, desde o nascimento e progredindo ao longo da vida da pessoa, focalizando os eventos significativos como férias, vida escolar, casamento, nascimento das crianças e outros eventos felizes. A autora não deixa claro, no entanto, a natureza de sua intervenção em relação ao grau de aprofundamento dado às lembranças.

Como exemplo de pesquisas sobre a terapia de reminiscências nos últimos anos, destacam-se as seguintes: estudos comparando perfis de reminiscências com traços de personalidade, estresse percebido e atitudes de vida (CAPPELIEZ e O'ROURKE, 2002); personalidade e questões existenciais como preditores da frequência das reminiscências (CAPPELIEZ e O'ROURKE, 2002); efeitos da terapia de reminiscências junto a mulheres idosas com depressão, residentes em instituição de longa permanência, mostrando que sua intervenção inicial reduz sintomas de depressão (JONES, 2003); resultados estatisticamente significativos de decréscimo de depressão em metade dos nove idosos com depressão submetidos à terapia de reminiscências (HSIEH e WANG, 2003); utilização da terapia de reminiscências para manutenção e promoção de auto-estima e satisfação com a vida em diferentes populações idosas (LIN et al., 2003); relacionamento entre as funções das reminiscências e estilos de apego e reminiscências e fatores de personalidade em pacientes idosos de clínica psiquiátrica, encontrando relação entre fatores de personalidade extrovertida e as reminiscências manifestadas (MOLINARI et al., 2001).

No contexto brasileiro não foram encontradas referências específicas a pesquisas sobre terapia de reminiscências e de revisão de vida; apenas indicações de autores, quando discorrem sobre as intervenções psicológicas com idosos. CARVALHO e FERNANDES (1996, p. 172), como exemplo, assinalam a importância da terapia de revisão de vida “para resolver problemas antigos, aumentar a tolerância do conflito, aliviar culpas e medos, aumentar a criatividade, a generosidade e aceitação do presente”, em

virtude de o objetivo principal da psicoterapia ser proporcionar apoio emocional ao idoso, reduzindo sua ansiedade e aumentando a auto-estima. Indicam, no entanto, também as técnicas de Psicoterapia Breve (apoio), a Terapia Cognitiva (reeducativa)

No tópico das psicoterapias para idosos, FROTA (1983, p. 47-9) discute até que ponto se requer uma abordagem diferente “[...] para elucidação da problemática psicológica do idoso, livre da tendência generalizada de aplicar, nesta faixa de vida, a psicologia da criança e do adolescente”. Relata o acompanhamento clínico a pacientes idosos, discutindo a posição dependente dos mesmos, “[...] solicitando apoio, orientação e tranquilização quanto a males físicos diversos que, em geral, surgiam como prenúncios alarmantes para eles de senilidade avançada ou aproximação da morte”.

Considerando que os constantes sentimentos de abandono e desesperança referidos pelos idosos sugerem a necessidade de maior apoio e estimulação por parte do terapeuta, esse autor conclui que a neutralidade requerida por um *setting* analítico ortodoxo implica distanciamento afetivo, acentuando tais sentimentos e podendo ser percebida pelo idoso como falta de interesse do terapeuta. A psicoterapia para o idoso representa, assim, antes de mais nada, a oportunidade de ele estabelecer contato, requerendo participação ativa do terapeuta em termos de sugestão e reeducação (FROTA, 1983). Essa perspectiva reforça a indicação da terapia de revisão de vida, em virtude do caráter mais diretivo do terapeuta em relação ao idoso, requerido muitas vezes pela técnica.

Em contraste, KNIJNIK et al. (1995, p. 147) apontam a importância da psicoterapia psicanalítica de grupo com idosos como unidade que fornece apoio, força e *insight*, para enfrentamento das dificuldades dessa etapa do ciclo da vida, principalmente a perda da identidade social e isolamento, associados geralmente à depressão. “Estudos mostram que a psicoterapia de grupo com idosos pode reduzir sintomas de depressão, obsessões, aumentar a auto-estima e habilidades de comunicação, e proporcionar o aumento do uso do presente ao invés do passado como alicerce da auto-imagem”. Alertam, no entanto, que nem todos os idosos seriam elegíveis à técnica psicanalítica. Discutindo as controvérsias quanto à efetividade da psicoterapia psicanalítica com idosos, esses autores temem o uso preferencial da psicoterapia de apoio ou de técnicas

cognitivo-comportamentais (atendimentos de suporte), por incorrerem em riscos de estimulação da regressão.

Um modelo de grupo terapêutico alternativo que vai ao encontro das necessidades da população idosa, particularmente no contexto nacional, e que vale a pena ressaltar, foi desenvolvido por FERRIGNO (1998) com homens idosos em processo de envelhecimento normal, por meio de grupos de reflexão sobre o envelhecimento, focalizando a conscientização das perdas reais e imaginárias que acompanham o processo de envelhecimento. Baseada nos constructos de Freud e Lacan sobre o efeito catártico da fala, constitui-se uma experiência bem-sucedida em um contexto de instituição pública, com objetivos socioculturais e de lazer.

CAPÍTULO 5

CONHECENDO AS OFICINAS DE MEMÓRIA

Oficina, palavra oriunda do latim *officina*, significando “lugar onde se exerce um ofício”, que em seu sentido figurado é “lugar onde se verificam grandes transformações”. (FERREIRA, 1986)

Atualmente, são inúmeros os estudos, pesquisas e trabalhos sobre os aspectos cognitivos presentes no envelhecimento, particularmente a memória, por meio de oficinas de treino cognitivo. O modelo de terapia de memória utilizado por Bárbara Wilson e Nick Moffat, apresentado por FERRARI (1997, p. 342), objetiva trabalhar os aspectos cognitivos da pessoa, visando melhorar o desempenho de sua memória, problemas de atenção e concentração, esquecimentos, entre outros aspectos, por meio de 10 sessões, uma vez por semana, durante duas horas, e focaliza, em cada dia, um aspecto específico. São relatados inúmeros benefícios advindos do trabalho em grupo: a socialização, a facilitação da expressão e o conhecimento de novas opções para desenvolvimento pessoal. Pode ser vista, portanto, como um treinamento compensatório das eventuais perdas cognitivas do idoso ou prevenindo-as.

Uma proposta bem-sucedida de oficina de memória propiciando otimização cognitiva foi desenvolvida por GUERREIRO (2001), que não se restringiu ao treinamento da memória e funções diretamente associadas a ela; visou, também, a promoção da saúde, autonomia e melhoria da qualidade de vida. Esta proposta se desenvolve em sintonia com a perspectiva teórica de curso de vida da psicologia do envelhecimento, abordando os fatores cognitivos (internos e externos) e fatores não-cognitivos (condições físicas, psico-afetivas e sociais), sendo caracterizada pela participação ativa dos idosos em vivências, jogos e exercícios diversos.

A partir da década de 80, a literatura cognitiva internacional tem reportado resultados de estudos complexos sobre ao aprimoramento de memória, como possibilidade de reverter ou, pelo menos, de compensar os danos cognitivos causados pelo envelhecimento. Embora haja “consenso a respeito da plasticidade da memória-velhice,

ainda existem diversas questões sem resposta, nesse campo. Uma das principais diz respeito aos mecanismos que explicam o aumento na capacidade de memorizar dos participantes”. (YASSUDA, 2002, p. 918) Assim, as implicações do treino de competências de vida diária e de vida prática propiciado pelos programas de memória, como instrumentos terapêuticos e preventivos, nesse período da vida, permanecem como objeto de investigação. (YASSUDA, 2002; FERRARI, 1997; NERI, 2002b; STAUDINGER, MARSISKE e BALTES, 1993).

Uma outra perspectiva metodológica de oficina de memória é a denominada “Oficina de Memória Autobiográfica”, sistematizada por BRANDÃO (1999b, 2002a) e apoiada nos principais estudiosos da memória nas vertentes filosófica e sociológica, como Henri Bergson e Maurice Halbwachs. Utiliza a história oral com as pessoas idosas, ressaltando que

[...] mais do que propiciar novos contatos sociais e, as vezes levar a amizades duradoras, pode prestar-lhes um inestimável serviço. Muito freqüentemente ignorados e fragilizados economicamente, podem adquirir dignidade e sentido de finalidade ao remorem a própria vida. A exploração coletiva das histórias de vida em projetos participativos pode ajudar as pessoas a reconhecer e valorizar as experiências que foram silenciadas, ou a enfrentar aspectos difíceis e dolorosos de suas vidas. Para alguns esse processo será extremamente polêmico; para outros, será gratificante, as novas histórias poderão contribuir para divulgar as experiências vividas por pessoas e grupos que foram excluídos ou marginalizados em narrativas históricas anteriores [...] trazendo a ressignificação e redefinição da identidade (BRANDÃO, 2002b).

A oficina de memória autobiográfica utiliza os conceitos de ressignificação e memória afetiva positiva (BRANDÃO, 2002a, p. 185). Positiva porque trabalha com a perspectiva do desejo: o que ainda posso e quero fazer. Pode ser desenvolvida com idosos e com profissionais que trabalham com esta faixa etária. Na oficina dirigida aos profissionais das áreas de saúde e de educação existem, além das dinâmicas, uma parte de estudos e discussões teóricas que fundamentarão o trabalho dos mesmos.

Em relação à propriedade desse método com idosos, BRANDÃO (1999b, p.51), reportando à sua prática, avalia que recordar, para o idoso, não é doloroso e nem deve ser visto como uma fuga da realidade presente. Ele ressignifica sua vida, “[...]pois une passado, presente e futuro que se harmonizam, reforçando a idéia de pertinência a um grupo de origem e a um de destino”. A autora alerta, no entanto, que lembrar e falar do passado não é bom para todos os idosos, e que há necessidade de uma sólida base teórica que propicie ao profissional estratégias de enfrentamento ante as recusas de participação ou na emergência de certos temas. O silêncio também “fala” e deve ser respeitado.

BRANDÃO (2002a, p. 11) trabalha, em sua oficina, com a “possibilidade de usar a memória não só como um vetor, mas como um método [...] como recurso metodológico por excelência na medida em que revela a substância social dos dados”. Essa perspectiva encontra ressonância nas reflexões de BERNARDO (1993), que assinala que a memória, como método, “[...] permite talvez melhor que qualquer outro, não apenas lidar com as dimensões subjetivas do vivido, como também com as teias de significações que unem as vidas dos sujeitos”.

Considerando a memória como método, a oficina é proposta como uma técnica que usa recursos como leituras, reflexões e dinâmicas de grupo, a partir de material selecionado pela coordenadora com base no perfil dos participantes. Há regras de funcionamento em relação às faltas, ao uso do tempo pelos participantes da oficina, ao respeito ao colega e à responsabilidade em fazer em casa, por escrito, as reflexões produzidas pela oficina, socializando-as, mais tarde, com todos, no grupo. A oficina transcorre em cerca de dez encontros, com um número máximo fixado em 15 participantes, por duas horas semanais. O papel do coordenador é abrir e fechar a oficina, adotando uma postura ética, de respeito e empatia em relação ao material relatado individualmente e compartilhado com o grupo, não incorrendo em assinalamentos de cunho interpretativo.

Particularmente com os idosos, essa abordagem adquire, para Brandão, um caráter de “espeleologia da alma”, que só pode ser compreendida à luz das teorias sobre a memória. Ou seja, no anseio de capturar *flashes* da (re) construção da trama de trajetórias individuais e socioculturais, essa autora utiliza o método de história de vida para contextualizar “o ser no mundo” dos participantes, captar as motivações e escolhas que,

[...] trazidas pela memória, oferecem uma luz para a compreensão dessas trajetórias que se apresentam de forma desigual, dentro de uma mesma trama de vida social, e que cada uma delas é uma tentativa de resposta pessoal a este grande tema que é o significado da vida para o homem. (BRANDÃO, 1999, p. 29)

É a memória que ilumina o fluxo e refluxo das lembranças, desencadeando movimentos subjetivos de presentificar o passado, atualizando seu significado e refazendo a complexa trama dos fios da vida. É a memória como argamassa da construção do vivido.

CAPÍTULO 6

A OFICINA DE MEMÓRIA COMO INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA

Uma vez que memória e inteligência são funções mentais interdependentes, pode-se fazer um paralelo entre os trabalhos das oficinas, didaticamente chamadas de “memória cognitiva” e de “memória afetiva”, a partir da distinção feita por STAUDINGER, MARSISKE e BALTES (1993, p. 204) e a mecânica cognitiva e a pragmática cognitiva. Ou seja, no trabalho da oficina de “memória cognitiva” privilegia-se a estimulação da mecânica cognitiva e da inteligência fluida (que reflete a arquitetura neurofisiológica do cérebro, resultante do processo de evolução), sobre a qual as pesquisas demonstram haver declínio associado à idade, desde a meia-idade, sendo possível observar melhorias no desempenho após o treinamento. Na oficina de “memória afetiva”, privilegia-se a pragmática cognitiva (compreendida como um tipo de conhecimento e informação que as culturas oferecem sobre o mundo e os assuntos humanos, e que os indivíduos adquirem como participantes de um processo de socialização associado à cultura), e, dependendo das condições culturais e pessoais positivas, pode-se esperar estabilidade e até desenvolvimento.

O aspecto compensatório da pragmática cognitiva foi denominado por STAUDINGER et al. (1993, p. 208, 198-199) como resiliência natural. A resiliência compreendida como um constructo, que “diz respeito ao potencial para manutenção e a recuperação dos níveis de adaptação normal [...] implica na presença de recursos latentes que podem ser ativados” nos diversos domínios do nosso funcionamento.

Em se tratando do domínio psicológico, a resiliência de uma pessoa pode ser definida como otimização da adaptação psicológica, como um fator protetor no contexto de vida do idoso. “Traduzindo-se as idéias do enfoque do curso de vida para a linguagem da resiliência, pode-se definir os facilitadores e ganhos como fatores protetores, e os limitadores e as perdas como fatores de risco”. (STAUDINGER et al., 1993, p. 200)

A despeito de na velhice as pessoas terem de lidar com as perdas biológicas, esse declínio pode ser compensado em outros domínios, como exemplo, em dois domínios do funcionamento psicológico – a cognição e o *Self*, que, incrementados, podem tornar-se

mecanismos protetores e de resiliência na velhice. “[...] há evidências de que, por meio de programas de treinamento em determinados domínios do funcionamento psicológico, é possível manter o desenvolvimento” (STAUDINGER et al., idem, p. 202). Em se tratando de idosos em processo de envelhecimento normal, a otimização do funcionamento psicológico deve ser objeto de estudo quanto à sua eficácia, com vista ao retardo de possíveis perdas.

Assim, o funcionamento do *Self* e da personalidade, na velhice, mostra grande estabilidade e mesmo crescimento, por meio dos processos de auto-regulação, envolvendo diferentes ajustamentos dos níveis de aspiração:

- 1- Comparação social – mecanismo utilizado como parâmetro para minimizar as diferenças de investimento em metas em relação aos avanços da idade;
- 2- Comparação temporal – estratégia para o efetivo manejo do *Self* e da auto-avaliação na velhice, principalmente as de natureza retrospectiva, fortalecendo o enfrentamento dos desafios do presente;
- 3- Revisão de vida – uso efetivo da revisão de vida (comparação temporal) como um outro mecanismo protetor ou recurso do *Self*. (STAUDINGER et al., 1993, p. 212-5)

Um mecanismo de auto-regulação do bem-estar do idoso pode ser o seu grupo etário, que atua como importante fonte de referência para aquilatar seu senso de bem-estar subjetivo em relação às mudanças típicas dessa fase da vida.

Sentir-se parecido com pessoas da mesma idade contribui para o senso de adaptação individual. Além disso, poder referenciar-se a um grupo de iguais para realizar os ajustes necessários em papéis e aprender sobre como responder às novas exigências, em geral funciona como importante fonte de apoio interpessoal informal. (NERI, 1993, p. 46)

Esse entendimento de que a técnica de terapia de grupo com idosos encoraja a socialização e aumenta a auto-estima é também corroborado por vários autores, entre eles CARVALHO e FERNANDES (1996, p. 173), que afirmam: “O grupo funciona como um espaço no qual o velho encontra proteção para as ansiedades decorrentes das perdas.

As pessoas se identificam e com isso se deparam com as coincidências, resgatam o desejo e a ilusão, reativam as reminiscências e sua história”.

Os grupos com idosos permitem uma variabilidade de técnicas e táticas operativas com grande potencial terapêutico, em função de alguns elementos, tais como: a abertura de um novo espaço para o extravasamento de emoções, que ora estão contidas na pessoa idosa, geralmente expressas por meio de lamúrias, queixas e acusações; o grupo funciona como um canal de comunicação, geralmente deteriorado, entre o velho e seus familiares; a técnica de abordagem deve ser muito mais de assinalamentos cognitivos, estimulando o conhecimento dos problemas relativos à velhice; o grupo propicia a ressocialização, em virtude de os seus componentes falarem o mesmo idioma emocional, o que facilita os laços de amizade. (ZIMERMAN e OSÓRIO, 1997)

Esses princípios sobre auto-regulação do *Self* na velhice, sobre a teoria, a técnica e o exercício do trabalho com grupos, conduziram o presente estudo a um arranjo combinatório de intervenção, que atendia às peculiaridades da oficina desejada, atentando para o amplo leque de aplicações da dinâmica grupal (e ambigüidades semânticas das práticas grupais). Nesse sentido, foi fundamental a classificação de ZIMERMAN e OSÓRIO (1997, p. 78) sobre as distintas e múltiplas modalidades de grupos, segundo as finalidades a que elas se destinam e considerando dois grandes ramos – operativos¹ e psicoterápicos – que, por sua vez, subdividem-se também. Os autores enfatizam que essas ramificações se interpõem, confundem e complementam, pois “[...] os grupos operativos costumam propiciar um benefício psicoterápico e, da mesma forma, os grupos psicoterápicos se utilizam do esquema referencial operativo”.

O mediador do grupo, denominado, por ZIMERMAN e OSÓRIO (1997), de grupoterapeuta, deve apresentar algumas características fundamentais, entre elas: gostar de grupo e do seu grupo, ser verdadeiro, ser empático, funcionar como continente das necessidades, ansiedades e angústias do outro, saber comunicar, ter senso de humor, não ter medo de se envolver afetivamente – sem, no entanto, ficar envolvido, ter capacidade de

¹PICHON-RIVIÈRE (1988, p. 81) conceitua o grupo operativo como “[...] um conjunto restrito de pessoas, que, ligadas por constantes de tempo e espaço e articuladas por sua mútua representação interna, propõe-se, em forma explícita ou implícita, a uma tarefa que constitui sua finalidade, interagindo através de complexos mecanismos de assunção e adjudicação de papéis”.

juízo crítico, de discriminação e de pensar as sensações e experiências emocionais, respeitar a maneira de ser do outro, ter capacidade de síntese e de integração dos fenômenos grupais.

A ação terapêutica decorrerá da combinação de normas e regras; capacidade de construção de um nível de coesão grupal; função continente do grupo como capacidade de acolher, decodificar e dar um novo sentido às experiências emocionais das pessoas; possibilidade de cada um no grupo se re-conhecer, reconhecer o outro, ser reconhecido pelo outro; desenvolvimento da socialização pelo fato de compartilharem experiências e linguagem comuns, fazendo com que se sintam mutuamente acolhidos, respeitados e, sobretudo, compreendidos.

O potencial terapêutico do grupo reside também em ser uma miniatura do macrocosmo em que se reproduzem os papéis da vida real, favorecendo repensar os desempenhos e as combinações de papéis e ocupação de posição no grupo, na tarefa de obtenção de mudanças, principalmente as mudanças adaptativas requeridas no processo do envelhecimento.

Considerando, portanto, a importância do grupo como estratégia de intervenção que potencializa os ganhos de bem-estar subjetivo, particularmente com idosos em processo de envelhecimento normal, e as questões de memória requeridas pelo processo de revisão de vida, desenhou-se a pesquisa proposta, a seguir.

Trata-se de um estudo sobre a relação entre o bem-estar subjetivo, indicado por satisfação com a vida (indicadores cognitivos e afetivos), o processo de revisão de vida e auto-regulação do *Self*, para responder:

- 1- O modelo de oficina de revisão de vida proposto constitui uma intervenção psicológica eficaz para promoção de saúde de idosos?
- 2- Qual a relação entre os resultados do bem-estar subjetivo indicado por satisfação e por equilíbrio entre afetos positivos e negativos, antes e após a intervenção, e os resultados qualitativos obtidos pelo processo de revisão de vida?
- 3- A oficina de revisão de vida favorece a emergência de mecanismos de auto-regulação do *Self*?

Em decorrência dessas questões, foram estabelecidos os objetivos que seguem.

2- OBJETIVOS

2- OBJETIVO GERAL

Analisar como o método da oficina propicia a revisão de vida e se relaciona com o bem-estar subjetivo de idosos em processo de envelhecimento normal e com os mecanismos de auto-regulação do *Self*.

2.1- OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1- Caracterizar o bem-estar subjetivo dos participantes, indicado pelo nível de satisfação com os diferentes domínios da vida e pelos estados emocionais positivos e negativos, antes e depois da oficina;
- 2- Compreender como o processo de revisão de vida ocorre na oficina, por meio da análise da *Grounded Theory*;
- 3- Discutir as relações entre o método proposto pela oficina, o bem-estar subjetivo e o processo de revisão de vida como mecanismo de auto-regulação do *Self* na velhice.

3- MÉTODOS

3.1- A escolha do método

Como esta pesquisa almeja a explicitação das lembranças individuais no interior do grupo, possibilitando a socialização e a comparação entre as próprias lembranças e as lembranças do outro, constitui-se em uma abordagem diferente do relato da história de vida. Envolve um compartilhamento de histórias entre todos os membros do grupo, inclusive “[...] a intervenção direta do pesquisador na história do outro, um acompanhamento feito de avanços e recuos na memória [do pesquisado]” (KENSKI, s/d, p. 105) apoiando-o na detecção e reflexão das origens e dos significados de suas lembranças ao longo da vida.

Trata-se de um estudo descritivo da análise quantitativa do bem-estar subjetivo dos participantes, antes e após a intervenção – a oficina de revisão de vida –, e da análise qualitativa do processo de revisão de vida proposto pela oficina, relacionando-as com os mecanismos de auto-regulação do *Self*. O objeto original de análise é a manifestação qualitativa de um evento, sendo a mensuração uma estratégia de análise complementar, ampliando as oportunidades dessa análise, cujas informações sobre o comportamento do objeto de estudo, por meio de medidas mais elementares, ajudam a ajuizar o valor de expressão qualitativa das mensurações (PEREIRA, 2001).

3.2- Participantes

A amostra de conveniência foi composta por dez mulheres idosas, entre 61 e 70 anos, frequentadoras de diversos projetos socioeducativos para idosos da cidade de Taubaté. O trabalho da pesquisadora em atividades de extensão universitária junto a grupos de idosos (na comunidade, denominados de “terceira idade”), facilitou a abordagem desse público para fins de pesquisa. Essa prévia relação entre pesquisador e pesquisados incrementou o engajamento à pesquisa, motivando-os à participação.

Sobre a seleção dessa amostra, considerou-se que na pesquisa com grupos é fundamental que existam “[...] grupos que representam forças vivas na constituição subjetiva atual da população estudada [...] definidas mais pela natureza do problema, e não

pela natureza estatístico-populacional” (REY, 2002, p. 171, 169). Considerou-se, também, que um estudo sobre a otimização do funcionamento psicológico requer uma amostra de participantes ativos, satisfeitos e engajados. Qualquer generalização desse estudo, portanto, só poderá ser feita para grupos com características semelhantes a este.

Todas as participantes que se apresentaram inicialmente para a fase de *screening* foram avaliadas e elegíveis à pesquisa. É apresentada, a seguir, uma caracterização das mesmas, para esclarecimentos.

O grupo foi composto por mulheres de uma mesma coorte etária, 40% delas com escolaridade superior, 30% ensino médio completo e 20% médio incompleto, 10% com ensino fundamental. Esse nível de escolaridade pode ser considerado alto para os padrões brasileiros, em que 60% dos responsáveis idosos são considerados analfabetos funcionais (IBGE, 2004).

Quanto ao estado civil, 70% delas são casadas, 20% separadas e 10% viúvas. Trata-se de um grupo diferenciado, quando comparado aos indicadores demográficos nacionais, segundo os quais cerca de 45% das mulheres idosas no Brasil são viúvas (CAMARANO, 2002, p. 61).

Em relação à renda, 90% são beneficiadas pelo sistema de seguridade social, com um padrão de aposentadoria que garante viver sem depender dos familiares; apenas 10% dependem da ajuda familiar. Por outro lado, 10% informaram que a família depende de seus rendimentos, e 20%, que depende às vezes, confirmando dados de que as “[...] famílias brasileiras que contêm idosos estão em melhores condições econômicas do que as demais famílias”. (CAMARANO, 2002, p. 62) Destas informações pode-se relacionar o fato de todas as pesquisadas terem relatado possuir casa própria.

Nessa amostra, 20% das mulheres moram sozinhas, correspondendo aos índices oficiais de que metade dos domicílios com idosos conta com a presença de outros familiares, evidenciando potencial rede de suporte social às necessidades e carências da população idosa (IBGE, 2004).

A ocorrência de doença crônica é de 20%, correspondendo à proporcionalidade das estatísticas oficiais, mostrando que no Brasil 75% dos idosos consideram sua condição de saúde boa ou regular, e que esta proporção decresce por idade (idosos jovens entre 60-79 anos), conforme CAMARANO (2002, p. 67). A informação de que 80% estão vinculadas a planos privados de saúde, além do plano de previdência social, indica que a maioria desta amostra possui boas condições objetivas de gestão da saúde.

Sobre a ocupação atual, observa-se que 50% da amostra se ocupam apenas das atividades do lar; 40% estão envolvidas em atividades voluntárias, geralmente adicionais às do lar, e 10% informam continuar trabalhando fora de casa.

3.3- Ambiente

A palestra inicial feita pela pesquisadora (“A importância da memória na saúde mental”), o convite e as inscrições para participação da pesquisa ocorreram no espaço de atividades do projeto de extensão “Unitau Aberta à Maturidade”, na Universidade de Taubaté. A avaliação mental e os encontros da oficina aconteceram nas dependências do SESI – Serviço Social da Indústria –Taubaté, local acordado como de fácil acesso pelas participantes e com aparato técnico de áudio adequado às necessidades de gravação do som no trabalho de grupo.

O processo de avaliação mental contou com o auxílio de duas estagiárias do curso de Psicologia, e as demais atividades foram conduzidas pessoalmente pela pesquisadora. Durante os encontros da oficina houve necessidade da presença de um técnico de áudio, autorizada pelo grupo, para garantia da qualidade das gravações transcritas e analisadas posteriormente.

3.4- Instrumentos

3.4.1- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido-(Anexo 1)

3.4.2- Informações sociodemográficas-(Anexo 2)

Roteiro para caracterizar o perfil das participantes, em relação a alguns aspectos objetivos de condições de vida e para orientar na seleção do material instrumental utilizado na oficina como estimulador das lembranças.

Feito esse levantamento de informações sobre as pesquisadas, e com vista aos objetivos da pesquisa, trabalhou-se com uma mescla de instrumentos de expressão escrita e expressão oral (o bem-estar subjetivo auto-relatado por escrito nas duas escalas e a revisão de vida verbalizada no grupo e escrita em casa), entendendo-se que uma expressão “[...] atua como elemento descentralizador da outra e chegam a envolver o sujeito em uma reflexão crítica sobre sua própria experiência”. (REY, 2002, p. 91)

3.4.3- MEEM- Mini-Exame do Estado Mental (BERTOLUCCI et al., 1994)-(Anexo 3)

Uma vez que a presença de declínio da memória e de outras funções corticais superiores poderia remeter a vieses nos resultados dos outros instrumentos da pesquisa (em face da pesquisa ter como alvo participantes em processo de envelhecimento saudável), foi feita uma avaliação mental por meio do MEEM, como critério de elegibilidade dos participantes da pesquisa. A escala é a mais utilizada em todo o mundo e, conforme vários autores, tem boa consistência interna e confiabilidade teste-reteste (ALMEIDA, 1998), e é facilmente administrada em 5-10 minutos.

O Mini-Exame do Estado Mental (Mini-mental State Examination – MMSE) de FOLSTEIN, FOLSTEIN e MCHUGH (1975), é uma versão brasileira traduzida e adaptada por BERTOLUCCI, BRUCKI, CAMPACI e JULIANO (1994). Trata-se de uma escala para “*screening*” inicial do estado mental do paciente, podendo ser utilizada em ambiente clínico e em estudos epidemiológicos. Fornece informações a respeito dos escores que são preditores da disfunção cognitiva e diagnóstico de demência.

O escore do MEEM pode variar de 0 até o total máximo de 30 pontos. Existem diferenças entre os diversos autores em relação aos pontos de corte para estabelecimento do diagnóstico de declínio cognitivo, em virtude de os escores do MEEM sofrerem influência

significativa da idade e da escolaridade. Como ALMEIDA (1998) estudou essa escala em idosos, considerando também o fator escolaridade, utilizamos os pontos de corte sugeridos por esse autor, ou seja, 23/24 como um preditor para possíveis déficits cognitivos.

Nessa pesquisa, a aplicação do MEEM foi feita de forma individualizada e dirigida, conforme instruções do autor.

3.4.4- Inventário de depressão (BDI- Beck Depression Inventory - CUNHA, 2001)

Como a depressão é uma afecção de elevada prevalência na população em geral, em pessoas idosas pode estar associada a perdas de memória, segundo a literatura científica. Como a presença de níveis de depressão significativos poderia influenciar na performance da memória do participante pesquisado durante a oficina, foi aplicada uma das medidas escalares de Beck, o BDI- Beck Depression Inventory, desenvolvido por a Aaron T. Beck e colaboradores.

Trata-se de uma medida da intensidade da depressão que “[...] tem sido universalmente empregada na clínica, em pesquisa com pacientes não-psiquiátricos e na população em geral” (CUNHA, 2001, p. 3). Foi desenvolvida uma versão brasileira, por CUNHA (2001, p. 13), constando indicação do BDI para sujeitos de 17 a 80 anos; embora não seja indicada para “[...] identificar categorias nosológicas, pode oferecer importantes subsídios do ponto de vista clínico [...] que revelam o padrão sintomático que o examinando descreve”.

Segundo CUNHA (2001), o BDI já foi utilizado com pessoas de terceira idade, por diversos pesquisadores. Inclui avaliação dos itens cognitivo-afetivos e outros que subentendem queixas somáticas e de desempenho, podendo ser auto-administrado ou respondido, durante a administração oral, pelo examinador, individualmente ou em grupo.

O inventário constitui-se de 21 grupos de afirmações, e o examinando deve escolher a afirmação que melhor descreva a maneira como tem se sentido durante a última semana, incluindo o dia da realização do BDI. Cada grupo apresenta quatro alternativas, que podem ter o escore 0, 1, 2 ou 3, sendo 63 o maior escore possível (o escore total do

BDI é o resultado da soma dos escores de cada item, correspondentes às alternativas assinaladas nos 21 itens).

Os pontos de corte sugeridos pelos autores, na edição de 1993, conforme CUNHA (2001), são:

- de 0 a 09 pontos = depressão mínima
- de 10 a 16 = depressão leve
- de 17 a 29 = depressão moderada
- de 30 a 63 = depressão severa

Os 13 primeiros itens correspondem às questões cognitivo-afetivas (mau humor, pessimismo, sentimento de fracasso, falta de satisfação, sentimento de culpa, sentimento de punição, ódio a si mesmo, auto-acusação, desejos suicidas, períodos de choro, irritabilidade, afastamento social e incapacidade de decisão), e os 08 últimos, às questões somáticas e de desempenho (distorção da imagem corporal, incapacidade para trabalhar, alterações do sono, fadiga, perda do apetite, perda do peso, hipocondria, diminuição da libido).

A aplicação do Inventário de Depressão de Beck nesta pesquisa foi feita coletivamente, administrada pela pesquisadora de forma oral, questão por questão, até que todos os participantes respondessem. O critério de elegibilidade foi não apresentar pontuação correspondente à depressão severa (entre 30 e 60 pontos).

3.4.5- Escala para medida da Satisfação com a vida referenciada a domínios (NERI, 1998)-(Anexo 4)

Instrumento criado por NERI (1998) para medida de bem-estar subjetivo indicado por satisfação referenciada a três domínios: saúde e capacidade física; capacidade mental; envolvimento social. São apresentadas nove afirmações, três para cada domínio, e o respondente deve indicar como avalia seu grau de satisfação numa escala de cinco pontos variando de 1 (muito pouco satisfeito) até 5 (muitíssimo satisfeito).

Segundo a autora, a possibilidade de “[...] comparação com pessoas da mesma idade significa a adoção do pressuposto de que a avaliação do bem-estar é referenciada a padrões sicionormativos compartilhados por pessoas pertencentes a uma mesma coorte.” (NERI, 1998)

3.4.6- EAPN- Escala de ânimo positivo e negativo (SIQUEIRA, MARTINS e MOURA, 1999)-(Anexo 5)

Trata-se de um instrumento para avaliar o constructo afetivo (variáveis emocionais) revelando achados de vários estudiosos de que a afetividade humana é composta por dois sentimentos separados e relativamente independentes, conforme Siqueira e colaboradoras, que construíram e validaram a escala para o contexto brasileiro. O instrumento compreende 14 itens dicotômicos, que abrangem afetos positivos e negativos. Considerando a visão bidimensional dos afetos, “defendida e consolidada nos meios científicos internacionais”, (SIQUEIRA et al., 1999, p. 36) esclarece que o interesse dos pesquisadores pelos estados afetivos fez emergir o conceito de ânimo, refletindo a estrutura dos estados emocionais.

A EAPN é auto-administrada individual ou coletivamente, solicitando aos respondentes que dêem uma nota de 1 a 5 sobre como se sentem no dia-a-dia (notas variando de nada a extremamente), em relação aos oito itens do fator negativo (itens 1, 5, 6, 8, 9, 11, 12 e 14) e seis itens do fator positivo (itens 2, 3, 4, 7, 10 e 13). Os resultados da aplicação são obtidos somando-se as notas atribuídas a cada fator e dividindo-se o somatório pelo número integrante do fator.

3.4.7- Oficina de Revisão de Vida

Foi proposta uma oficina de revisão de vida, adaptando-se alguns procedimentos metodológicos do modelo de oficina de memória de BRANDÃO (1999b; 2002a) e o modelo teórico de revisão de vida de

BUTLER (1963, 1974), para atender-se aos propósitos de uma intervenção psicológica com um enquadre específico.¹

Planejou-se uma estrutura em relação à quantidade (10 encontros), periodicidade e tempo de duração desses encontros (um por semana, e de duas horas cada). Parte do material utilizado foi selecionada previamente, pela pesquisadora, com base no perfil dos pesquisados, e outra parte, de acordo com o processo que se desenrolava na oficina, ou seja, como o grupo respondia a determinada natureza de material (por exemplo, maior sensibilidade a material escrito, imagético, de áudio), nível de compreensão, identidade sociocultural e gostos.

Fixou-se um número entre 10 e 15 participantes (referência entre os estudiosos como limite ao adequado manejo grupal), num formato de grupo fechado a novos integrantes. No primeiro encontro foi feito um contrato de trabalho entre o pesquisador (aqui denominado mediador do grupo) e os pesquisados, nos moldes de um contrato psicológico. As regras de funcionamento do grupo incluíram um calendário por escrito, oferecido às participantes, com as datas, horário e número de encontros, local e telefones para contato com o pesquisador, para comunicar eventuais faltas (as regras incluíram: não faltar duas vezes consecutivas). Foi explicado qual seria o papel do pesquisador no grupo e o papel de cada um quanto à utilização do tempo e do espaço da oficina, de forma que todos pudessem participar (atitudes de respeito ao colega, sigilo). Explicou-se, também que o processo dinâmico das interações humanas é sempre imprevisível, devido às diferenças individuais presentes em cada grupo.

Para cada encontro foi selecionado um determinado material, com propriedades potenciais para reativar lembranças relativas a determinado momento do ciclo da vida, pretendendo-se garantir, assim, que o percurso de revisão de vida fosse cumprido. Esses momentos foram considerados, categorias apriorísticas de análise.

¹ Termo usado no sentido da soma de todos os procedimentos que organizam, normatizam e possibilitam o funcionamento grupal, “as regras do jogo”, não o jogo propriamente dito. Configura-se como um elemento essencial de técnica grupalística (ZIMERMAN e OSÓRIO, 1997).

Um espaço privativo, sigilo de informações e atenção individualizada a todas do grupo foram garantidos, todo o tempo, como elementos necessários ao encorajamento da pessoa à revisão de sua vida, tanto nos aspectos satisfatórios, quanto nos insatisfatórios, conforme recomendações de COLEMAN (1999).

O quadro 1, a seguir, apresenta como os momentos/situações vivenciais e respectivos materiais utilizados foram organizados em cada encontro.

Quadro 1- Seqüência do processo de revisão de vida na oficina

Nº ENCONTRO	MOMENTO – SITUAÇÃO VIVENCIAL	MATERIAL UTILIZADO ANEXO 7
1º.	Origens	Certidão de nascimento e Texto de José Saramago
2º.	Infância	Crônica “A casa da minha avó”, de Danuza Leão
3º.	Relacionamentos afetivos	Fotos significativas trazidas pelos participantes
4º.	Relacionamentos familiares	Poesia “Retratos de Família”, de Carlos Drummond de Andrade
5º.	Adolescência/juventude	Coletânea de propagandas antigas
6º.	Vida Adulta/casamento	Crônica “Quem casa quer casa”, de Adélia Prado
7º.	Tema livre	Audição de música instrumental Desenho livre
8º.	Vocação/profissão	Notícia de revista: “Tempos modernos”
9º.	Perdas/velhice	Texto “Roberto”, de Rachel de Queiroz
10º.	Livre	Discussão livre
11º.	Projetos futuros	Poema “Instantes”, de Jorge Luis Borges; encerramento e entrega do “livro de memórias” feito em casa; confraternização.

Sobre o enquadre terapêutico pretendido na oficina, o objetivo foi estabelecer um *setting* interativo entre pesquisador e pesquisados, nos moldes de um relacionamento terapêutico em que o pesquisador assume uma postura de mediador dos conteúdos e trocas afetivas são mobilizadas nos e entre os participantes, escutando-se, de forma compreensivo-interpretativa como lidam com suas vidas. A postura de escuta e sensibilidade para com o pesquisado e para com os fenômenos decorrentes do campo da

pesquisa são elementos-chave que determinam o envolvimento grupal, balizando o início, o desenvolvimento e o fechamento do material compartilhado, possibilitando a emergência de sentimentos diversificados e atualização das percepções de cada um e das de todo o grupo.

A exemplo da oficina de BRANDÃO (2002a), foi solicitado, também no primeiro dia, que os participantes fizessem, em casa, depois de cada encontro, anotações que constituiriam um livro pessoal de memórias. O livro poderia conter as recordações relatadas na oficina, recordações que viessem posteriormente, reflexões pessoais sobre o assunto ou, ainda, comentários sobre as vivências no grupo. Ao final da oficina, se desejassem, poderiam compartilhá-lo com a pesquisadora, para fins de pesquisa. Todas as participantes fizeram sua coletânea de memórias e compartilharam-na com a pesquisadora; contudo, em face do extenso material recolhido durante a própria oficina, essa coletânea não foi incluída nesta pesquisa.

Os onze encontros foram gravados e transcritos posteriormente pela pesquisadora, para fins de análise neste trabalho de pesquisa. Como algumas participantes mostraram ressalvas quanto à filmagem da oficina, esse recurso foi descartado.

3.5- Procedimentos para coleta de dados

3.5.1- Formação do grupo

- a) Palestra informativa sobre as questões da memória versus envelhecimento, com apresentação da Oficina da Memória, convite para participação na pesquisa, aos idosos com 60 anos e mais, e inscrição dos interessados;
- b) Reunião para esclarecimentos sobre os objetivos da pesquisa, acerto de horários e do local mais acessível a todos, início dos encontros, preenchimento da ficha de informações sociodemográficas, avaliação mental (aplicação do Mini-mental e Inventário de depressão). Compareceram nessa reunião 18 interessados. Apenas 11 puderam se adequar às regras da oficina (local, horário, duração das reuniões) e critérios de elegibilidade no *screening*;

- c) Os onze interessados foram convidados ao primeiro encontro, mas apenas dez compareceram, sendo todos do sexo feminino.

3.5.2 - Desenvolvimento da oficina de revisão de vida

As atividades da oficina foram previstas para 10 encontros (um encontro por semana) de duas horas cada, tendo sido necessário um 11º encontro, em virtude da própria dinamicidade do processo de revisão de vida. Três participantes faltaram em algum dos encontros, por motivos de força maior.

No início do primeiro encontro os objetivos da oficina foram repetidos pelo pesquisador, e as dúvidas foram esclarecidas. Foi feita uma apresentação de todas, pelo fato de serem oriundas de grupos de terceira idade diferentes, embora algumas se conhecessem de vista, havendo no grupo, inclusive, a presença de duas irmãs. Todos os encontros iniciaram-se com comentários das participantes sobre os encontros anteriores e sobre o material que produziam em casa, seguindo-se a distribuição, pelo pesquisador, do material estimulador das lembranças e a dinâmica grupal.

Uma vez definido para quem o grupo se destinava, como ele funcionaria, onde, em quais circunstâncias e com quais recursos, foi necessário definir o recorte da intervenção no campo psicológico, considerando-se que o grupo composto não buscava deliberadamente ajuda. Da parte da pesquisadora é que havia uma oferta de benefícios dirigida e aceita por esse grupo, por meio de um trabalho com um produto da memória – a revisão de vida, que, supostamente, resultaria em promoção da saúde mental dos envolvidos, em processo de envelhecimento normal.

Assim, a oficina de memória aproximou-se de uma configuração de grupo operativo, com finalidade terapêutica (embora sem o caráter de psicoterapia), operando sobre uma determinada tarefa objetiva e de interesse comum, prevendo uma função terapêutica em virtude dos múltiplos fenômenos e elementos do psiquismo, inter e intra-subjetivos articulados entre si, de tal modo que a alteração de um repercutia sobre os demais, em uma constante interação entre todos (PICHON-RIVIERE, 1988).

Ao mediador do grupo coube atuar como agente terapêutico fundamental, construindo um arranjo para que o destino do grupo fosse o de crescimento, fazendo um bom aproveitamento da potencialidade dos múltiplos vetores que integram o campo grupalístico.

Um pressuposto básico dessa oficina de memória foi não buscar deliberadamente a resolução de conflitos individuais, no grupo, percebidos como de natureza inconsciente, visto não se tratar de um *setting* de interpretação de cunho analítico. Foi um campo que incluiu o autoconhecimento e o fator terapêutico – mais pelo compartilhamento da busca de conhecimento de si (quem sou eu): “qual meu papel no contexto grupal, social, para onde vou”.

É útil enfatizar que a atividade do coordenador dos grupos operativos deve ficar centralizada unicamente na tarefa proposta, sendo que, somente nas situações em que os fatores inconscientes inter-relacionais ameacem a integração ou a evolução exitosa do grupo, é que caberão intervenções de ordem interpretativa, por vezes dirigidas ao plano inconsciente. (ZIMERMAN e OSÓRIO, 1996, p. 76)

A interpretação (no seu sentido estrito e consagrado do referencial psicanalítico, para *settings* específicos) não foi praticada. Todavia, couberam ao mediador outras participações verbais que também agem como fatores terapêuticos, em razão da interpretação não ser o único instrumento “curativo”. Como exemplo, o uso de perguntas que provocavam reflexões, correlações, clarificações, assinalamentos de contradições para abertura de novos aspectos de observação dos mesmos fatos, e das formas de linguagem não-verbais. Outro fator terapêutico constitui o empréstimo de algumas funções egóicas do mediador ao grupo (ensinar as pessoas a pensar as experiências emocionais, conseguir verbalizá-las, conferir-lhes diferentes significados, em relação àqueles que as pessoas do grupo comumente vivenciam, ensinar a ouvir o outro, etc.) (ZIMERMAN e OSÓRIO, 1996).

Por último, mas não menos importante, coube também ao mediador saber terminar o trabalho ao qual o grupo se propôs, extraindo um denominador comum das questões ali compartilhadas, integrando-as em um todo coerente e unificado, apontando o crescimento mental.

3.6 - Procedimento de análise dos dados

3.6.1- Tratamento estatístico

Dos dados obtidos nas escalas de avaliação do bem-estar subjetivo, antes e após a oficina (anexos 4 e 5).

3.6.2- Utilização da tecnologia da *Grounded Theory* (STRAUSS e CORBIN, 1998)

A *Grounded Theory Methodology*² (STRAUSS e CORBIN, 1990) é uma teoria metodológica fundamentada nos dados que propõem vários níveis de análise, os quais, em última instância, culminam com a criação de uma teoria sobre os dados (o último nível de análise – construção de uma teoria – pode ser feito em um outro momento da pesquisa). Esses níveis exigem procedimentos:

- a) **Codificação Aberta:** Compreende a interação do pesquisador com os dados, quando ele procura ler parágrafo por parágrafo, buscando identificar conceitos que melhor representem o que os dados comunicam. Para chegar a tais conceitos, são feitas questões e comparações, para especificar como determinado termo, ou frase, pode ser definido em contextos diversos. Para a microanálise, a autora sugere o exame de palavra por palavra, ou linha por linha, mas também pode ser realizada incluindo-se segmentos maiores, ou seja, uma macroanálise. Na macroanálise, o pesquisador percorre o documento por inteiro e pergunta "o que está acontecendo aqui?" e "em que este documento é igual ou diferente dos anteriores que eu já codifiquei?"
- b) **Categorização:** Nesta fase, o pesquisador agrupa os conceitos similares em categorias que representem seus significados. Tais categorias podem ser renomeadas à medida em que a análise avança. Conforme afirmou STRAUSS e CORBIN (1998, p. 145), "[...] os conceitos que alcançam o status de uma categoria são abstrações; eles não representam a história de um indivíduo ou grupo, mas mais as histórias de muitas

² Termo na língua original, como é tradicionalmente utilizado nas pesquisas em Língua Portuguesa.

pessoas ou grupos reduzidos em, e representados por, vários termos altamente conceituais”. Assim, os conceitos abstraídos dos dados não são apenas uma lista descritiva de temas, e raramente correspondem às palavras exatas do pesquisado. Como os conceitos podem representar as vozes de muitas pessoas, as diferenças e variações de respostas são incluídas na especificação de propriedades e dimensões de cada categoria.

- c) **Codificação Axial:** Nesta fase, o pesquisador procura encontrar relações (propriedades e dimensões) entre as categorias e subcategorias, para reuni-las em um eixo.
- d) **Fenômeno Central ou Codificação Seletiva:** É o próximo passo para a construção da teoria sobre os dados. Nessa fase, a categoria central é escolhida como representativa do tema central da pesquisa. Esse tipo de categoria relaciona-se a todos os outros tipos de categoria existentes, de maneira a formar um todo explicativo.

Nesta pesquisa, trabalhou-se até o nível de *axial coding*, conforme instruções previstas pela própria autora. (STRAUSS e CORBIN, 1998).

3.7- Referencial teórico para discussão/interpretação dos dados

Embora o objetivo primordial da *Grounded Theory* seja o de se construir uma teoria fundamentada nos dados, como STRAUSS e CORBIN (1998) afirmaram, essa metodologia pode ser também utilizada como recurso para a ampliação de teorias existentes. Nesse caso, a teoria do desenvolvimento ao longo da vida (*life-span*), considerada hoje a mais apropriada, em Psicologia, para as questões do envelhecimento, foi o referencial eleito para ancorar a discussão e a interpretação do material pesquisado.

4- RESULTADOS

4.1- Análise quantitativa

Inicialmente são apresentados os resultados da avaliação mental (*screening*) da amostra.

Na tabela 1, constam os resultados do MEEM - Mini-exame do Estado Mental (ALMEIDA, 1998) relacionados à idade e à escolaridade.

Tabela 1- Distribuição dos resultados do Mini-exame do Estado Mental

PARTICIPANTES	IDADE	ESCOLARIDADE	ESCORE
1	63	Ensino Médio	28
2	64	Ensino Médio Incompleto	30
3	70	Ensino Fundamental	24
4	64	Superior	29
5	64	Superior	30
6	68	Superior	30
7	65	Superior	30
8	62	Ensino Médio Incompleto	25
9	61	Ensino Médio	30
10	62	Superior	30

Na amostra desta pesquisa predominaram os níveis de escolaridade médio e alto. Os dados da literatura, de que, quanto mais jovem e maior a escolaridade, maior o escore final do MEEM, podem ser aqui observados; por outro lado, a participante de maior idade apresenta o menor escore no grupo, situado, inclusive, no limite do ponto de corte, 23/24, (ALMEIDA, 1998), sendo possível concluir que essa amostra não apresenta declínio cognitivo, sendo elegível à pesquisa.

Na tabela 2, constam os resultados obtidos no BDI - Inventário de Depressão de Beck (CUNHA, 2001), também relacionados à idade e à escolaridade.

Tabela 2- Distribuição dos resultados do Inventário de Depressão de Beck

PARTICIPANTES	IDADE	ESCOLARIDADE	ESCORE
1	63	Ensino Médio	1
2	64	Ensino Médio Incompleto	3
3	70	Ensino Fundamental	21
4	64	Superior	4
5	64	Superior	4
6	68	Superior	0
7	65	Superior	13
8	62	Ensino Médio Incompleto	4
9	61	Ensino Médio	7
10	62	Superior	10

Os resultados apontam, conforme os parâmetros desse inventário (CUNHA, 2001), que uma das participantes não apresenta nenhum indício de depressão; 60% da amostra sugerem níveis de depressão mínima, e 20%, depressão leve. Chama a atenção, no entanto, a participante de maior idade apresentar, no BDI, indícios de depressão moderada (escore entre 17-29), e no MEEM, um escore limítrofe (24), corroborando dados da literatura que apontam a prevalência, em idosos, das síndromes depressivas e demenciais, dentre os distúrbios psiquiátricos (CARVALHO e FERNANDEZ, 1996). Embora tenha ficado atento, não foi observado, em nenhum momento da pesquisa, referências dessa participante a queixas de perda das funções cognitivas e de depressão, a despeito de apresentar, como doença crônica, o diabetes.

Para a análise estatística dos dados obtidos nas duas escalas que avaliaram o bem-estar subjetivo, a medida cognitiva - **Escala para medida da satisfação com a vida**

referenciada a domínios (NERI, 1998) e a medida de reações afetivas - **Escala de Ânimo positivo e negativo (SIQUEIRA et al., 1999)**, foi calculado o coeficiente de consistência interna dos indicadores das escalas; compararam-se os resultados das médias antes e depois da intervenção (oficina de revisão de vida) e calculou-se a correlação das situações significantes.

A análise de consistência interna dos resultados das duas escalas foi feita por meio do coeficiente alfa de Cronbach. Segundo PASQUALI (2003), para observar a consistência interna dos itens de um teste, verifica-se a congruência que cada item tem com o restante dos itens do mesmo teste. O índice varia de zero a um e, quanto mais próximo de um, maior a consistência interna. O cálculo do coeficiente alfa de Cronbach foi feito segundo a fórmula abaixo, que “[...] deixa entrever que será maior o índice α quando a variância específica de cada item for pequena e for grande a variância que eles em conjunto produzem”. (PASQUALI, 2003, p. 204).

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s_T^2} \right]$$

onde :

n – número de itens

$\sum s_i^2$ – soma das variâncias dos n itens

s_T^2 – variância total dos escores dos testes

4.1.1- Medidas realizadas antes da oficina de revisão de vida

Antes do início da oficina de revisão de vida, as dez participantes foram avaliadas pelas escalas citadas anteriormente. Os resultados são descritos a seguir.

A- Resultados da EAPN- Escala de Ânimo Positivo e Negativo

Da soma das notas atribuídas pelas participantes, nos dois indicadores da escala, foi calculado o escore médio apresentado na tabela 3.

Tabela 3- Distribuição dos resultados do estado de ânimo por participante antes da oficina

PARTICIPANTE	ESCORE MÉDIO TOTAL	ESCORE MÉDIO DE ÂNIMO POSITIVO	ESCORE MÉDIO DE ÂNIMO NEGATIVO
1	2,7	4,5	1,3
2	2,7	4,1	1,7
3	2,8	3,3	2,5
4.	3,0	4,0	2,2
5	2,5	4,0	1,5
6	2,1	3,0	1,5
7	3,0	2,6	3,2
8	2,3	3,3	1,5
9	2,8	3,8	2,1
10	2,8	4,0	2,0
ESCORE TOTAL	2,7	3,6	1,9

Os coeficientes de Cronbach calculados foram:

α para o ânimo total = 0,45

α para ânimo positivo = 0,91

α para o ânimo negativo = 0,82.

Observa-se que o valor obtido para ânimo total, $\alpha = 0,45$, indica baixa consistência interna dos indicadores considerados como um todo na avaliação preliminar à oficina. Quando os valores são agrupados por indicadores da escala (ânimo positivo e negativo), obtém-se 0,91 e 0,82, respectivamente, representando alta consistência interna desses indicadores, quando separados.

Essa agregação dos indicadores em dois grupos separados, ânimo positivo e ânimo negativo, justifica-se, por corresponder aos achados de BRADBURN (1969), de que a estrutura dos estados emocionais é composta por dois sentimentos separados e relativamente independentes: o afeto positivo e o afeto negativo.

B- Resultados da escala para medida de satisfação com a vida referenciada a domínios

Da soma das notas atribuídas pelas participantes, relacionada com a satisfação com a vida, foi calculado o escore médio, apresentado na tabela 4.

Tabela 4- Distribuição dos resultados da escala de satisfação com a vida por participante antes da oficina

PARTICIPANTE	ESCORE MÉDIO
1	4,2
2	3,3
3	4,4
4	3,6
5	4,5
6	4,2
7	3,8
8	4,3
9	3,8
10	2,8
ESCORE TOTAL	3,8

Os indicadores que compõem os domínios de satisfação com a vida dessa escala apresentam alta consistência interna, como mostra o α de Cronbach antes da intervenção = 0,82.

4.1.2- Medidas realizadas depois da oficina

Após o término da oficina, as participantes foram submetidas a nova avaliação, por meio das mesmas escalas.

A- Resultados da Escala de ânimo positivo e negativo

A tabela 5 mostra os resultados obtidos na escala de ânimo.

Tabela 5- Distribuição dos resultados do estado de ânimo por participante depois da oficina

PARTICIPANTE	ESCORE MÉDIO TOTAL	ESCORE MÉDIO DE ÂNIMO POSITIVO	ESCORE MÉDIO DE ÂNIMO NEGATIVO
1	2,4	4,3	1,0
2	2,4	4,0	1,2
3	2,5	3,8	1,6
4	3,0	3,8	2,3
5	2,3	3,1	1,7
6	1,7	2,5	0,8
7	2,7	3,8	1,7
8	2,2	3,8	1,1
9	2,5	3,5	1,7
10	2,6	4,1	1,5
ESCORE TOTAL	2,4	3,6	1,4

Os coeficientes α de Cronbach calculados foram acima de 0,80, indicando alta consistência interna entre os indicadores da escala.

α para o ânimo total = 0,80

α para ânimo positivo = 0,85

α para o ânimo negativo = 0,88

B- Resultados da escala para medida da satisfação com a vida referenciada a domínios

Os resultados relacionados com satisfação com a vida são apresentados na tabela 6:

Tabela 6- Distribuição dos resultados de satisfação com a vida por participante depois da oficina

PARTICIPANTE	ESCORE MÉDIO
1	4,5
2	4,1
3	3,8
4	3,1
5	4,7
6	3,7
7	4,3
8	4,0
9	4,0
10	3,4
ESCORE TOTAL	3,6

Os indicadores apresentam alta consistência interna em relação aos indicadores dos domínios de satisfação com a vida, em razão do α depois da intervenção = 0,81.

4.1.3- Resultados de análise comparada da EAPN antes e depois da oficina

Alguns resultados interessantes surgem com a análise dos dados. A tabela 7 apresenta as médias das notas atribuídas pelas participantes aos dois indicadores de ânimo, antes e após a oficina.

Tabela 7- Comparação entre as médias antes e depois da oficina, em relação aos indicadores de ânimo positivo e negativo

NÚMERO DO INDICADOR*	INDICADOR DE ÂNIMO	MÉDIA ANTES	MÉDIA DEPOIS
1	Irritado	2.3	1.7
2	Feliz	3.4	3.7
3	Alegre	3.7	3.6
4	Animado	3.7	3.6
5	Desmotivado	1.6	1.6
6	Angustiado	2.1	1.5
7	Bem	3.8	3.8
8	Deprimido	1.7	1.5
9	Chateado	2.1	1.5
10	Satisfeito	3.8	3.7
11	Nervoso	2.2	1.9
12	Triste	2.1	1.6
13	Contente	3.7	3.8
14	Desanimado	1.8	1.1

*Segundo classificação de SIQUEIRA et al (1999). Vide anexo 5.

Estas médias dos indicadores podem ser melhor visualizadas, na figura 1. Analisando-se a diferença entre as médias dos indicadores de ânimo, verifica-se:

- a) em relação aos indicadores do ânimo positivo, se a diferença entre as médias depois e as médias antes for positiva, ou seja, média depois da oficina maior do que a média antes, isto significa que a oficina afetou a situação de ânimo positivo entre os seus participantes, elevando suas médias, como apontado na tabela 7 e figura 1. Isso ocorreu com os seguintes indicadores: **feliz e contente**.
- b) Para os indicadores de ânimo negativo, se a diferença entre as médias depois e as médias antes for negativa, ou seja, média depois da oficina menor do que a média antes, isto significa que a oficina afetou a situação de ânimo negativo das participantes, conforme tabela 7 e figura 1. Isso ocorreu com os seguintes indicadores: **irritado, angustiado, deprimido, chateado, nervoso, triste, desanimado**.

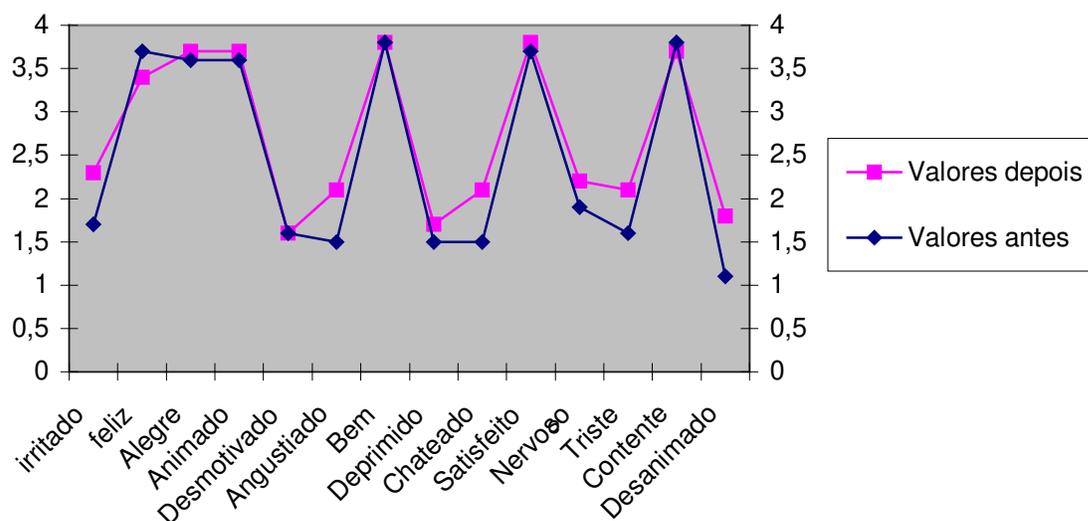


Figura 1- Distribuição das médias de ânimo por Indicadores antes e depois da oficina

Ou seja, com exceção da característica desmotivado, cuja média permaneceu inalterada, todos as médias de ânimo negativo tenderam a diminuir. Essa diferença será analisada, à frente, por meio do Teste de Mann-Whitney (CALLEGARI-JACQUES, 2003) para verificar se é estatisticamente significativa.

Da comparação entre todas as médias dos indicadores positivos e negativos como, constantes na tabela 8, também se entende que a diferença negativa do indicador de ânimo negativo diz respeito à melhoria do ânimo positivo.

Tabela 8- Comparação entre as médias de ânimo para todos os participantes

INDICADORES DA EAPN	MÉDIAS ANTES	MÉDIAS DEPOIS	DIFERENÇAS
Ânimo positivo	3,68	3,70	-0,02
Ânimo negativo	1,96	1,55	0,41

4.1.4- Resultados da análise comparada de satisfação com a vida antes e depois da oficina

A figura 2 apresenta as médias do grau de satisfação dos participantes, que varia na escala de muito pouco satisfeito (1) a muitíssimo satisfeito (5), conforme NERI (1998), nos três domínios:

- domínio de Saúde e capacidade física: indicadores 1 (saúde e capacidade física), indicador 2 (saúde e capacidade física hoje comparadas com a de cinco anos atrás) e indicador 3 (saúde e capacidade física comparadas com as de outras pessoas da minha idade);
- domínio de capacidade mental: indicadores 4 (capacidade mental hoje), indicador 5 (capacidade mental atual comparada com a de cinco anos atrás) e 6 (capacidade mental comparada com a de outras pessoas da minha idade);
- domínio de envolvimento social: indicadores 7 (envolvimento social hoje), 8 (em comparação com o de cinco anos atrás) e 9 (em comparação com o de outras pessoas da minha idade).

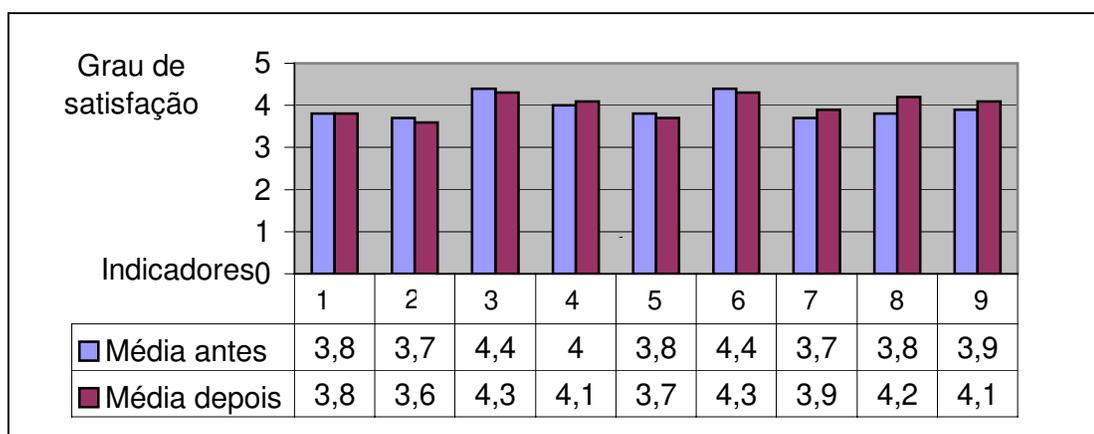


Figura 2- Comparação entre as médias de satisfação com a vida antes de depois da oficina

De acordo com os resultados da figura 2, na totalidade da amostra, o grau de satisfação mostrou pouca variação nos dois momentos da avaliação, ou seja, um equilíbrio de satisfação correspondente ao grau 4 - muito satisfeito. O domínio III, de envolvimento social, destaca-se, pelo fato de os três indicadores apresentarem mais satisfação após a intervenção. Os indicadores 3, 6 e 9, que comparam satisfação com a saúde e capacidade física, capacidade mental e envolvimento social, em relação a outras pessoas da mesma idade, tiveram melhor avaliação que os demais.

O resultado das médias de satisfação, por domínio, é apresentado na tabela 9.

Tabela 9- Comparação entre as médias por domínio para todos os participantes

DOMÍNIO	MÉDIAS ANTES	MÉDIAS DEPOIS	DIFERENÇAS
I - Saúde e capacidade física	3,97	3,90	0,07
II- Capacidade mental	4,07	4,03	0,04
III-Envolvimento social	3,80	4,07	-0,27

Os três domínios mostram equilíbrio de satisfação com a vida correspondente ao grau 4 (muito satisfeito). Após a oficina, apresentaram crescimento os seguintes indicadores: no domínio II – capacidade mental -, indicador 4 (satisfação com a saúde mental); no domínio III – envolvimento social -, os três indicadores 7, 8 e 9 (satisfação com o envolvimento social atual, quando comparado com o de cinco anos atrás e quando comparado a outras pessoas da mesma idade).

Da comparação entre as médias obtidas antes e depois, nos três domínios e apresentada na tabela 9, entende-se que a diferença negativa das médias do domínio envolvimento social indica um aumento nesse nível de satisfação com a vida, nesta amostra.

Foi comparado também, o grau de satisfação com a vida auto-relatada, das dez participantes, antes e após a oficina, conforme mostram as figuras 3 e 4.

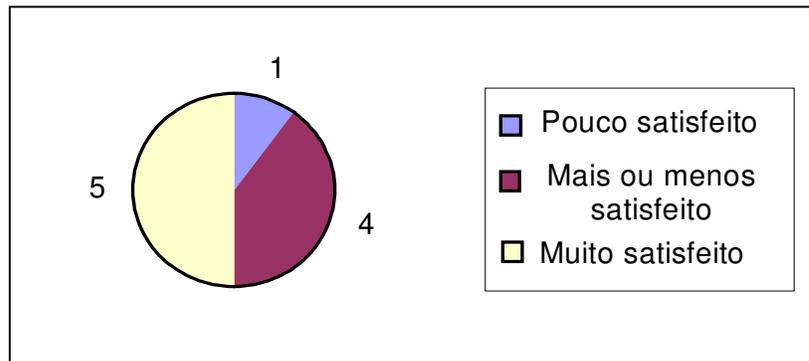


Figura 3- Número de participantes por grau de satisfação antes da oficina

Os resultados da figura 4 indicam aumento no grau de avaliação de satisfação com a vida. Dentre as dez participantes, quatro estão mais ou menos satisfeitas, e seis, muito satisfeitas.

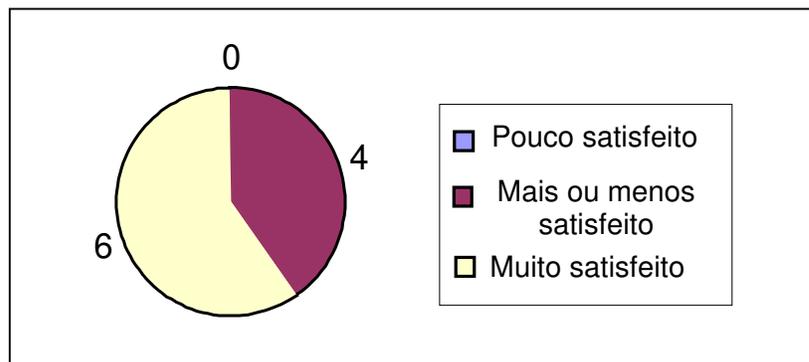


Figura 4- Número de participantes por grau de satisfação depois da oficina

Considerou-se, assim, que o grau de bem-estar subjetivo das participantes foi afetado positivamente pela oficina de revisão de vida. A seguir, procedeu-se a uma análise para verificar se esses resultados, do ponto de vista estatístico, são significantes.

4.1.5- Teste de Mann-Whitney (CALLEGARI-JACQUES, 2003)

O Teste de Mann-Whitney foi aplicado com o objetivo de comparar as médias das duas escalas, antes e após a realização da oficina. Em todas as situações de testagem, o U calculado é menor que o U tabelado, aceitando-se a hipótese de que as populações são iguais antes e após a intervenção. Ou seja, o teste de Mann-Whitney indica, com 95% de confiança, que se pode aceitar, estatisticamente, que as populações são iguais, que a diferença entre as médias pode ser considerada igual.

4.1.6- Análise de correlação postos de Spearman (CALLEGARI-JACQUES, 2003)

Foram analisadas, conforme tabela 10, todas as possíveis combinações das situações de testagem, antes e depois, por meio da correlação dos postos de Spearman para situações significantes, para verificação estatística de correlação entre duas situações.

Tabela 10- Situações de testagem analisadas

SITUAÇÕES
Ânimo antes
Ânimo depois
Satisfação antes
Satisfação depois
Ânimo negativo antes
Ânimo positivo antes
Ânimo negativo depois
Ânimo positivo depois

Dessas situações, as que mostraram valores significantes constam na tabela 11.

Tabela 11- Valores significantes do coeficiente de correlação de Spearman

SITUAÇÕES COMPARATIVAS	COEFICIENTE DE SPEARMAN
Ânimo total antes Ânimo total depois	0,98
Ânimo negativo antes Ânimo negativo depois	0,73

Observa-se que o coeficiente de correlação de Spearman apresenta valor significativo na comparação entre o estado de ânimo total, antes e depois (0,98), e ânimo negativo antes e depois (0,73), o que indica uma forte correlação entre essas situações.

4.2- Resultados qualitativos

A seguir, no quadro 2, são apresentados os resultados qualitativos analisados à luz da *Grounded Theory*, demonstrando como o processo de revisão de vida ocorreu durante a oficina, de acordo com os diversos momentos vivenciais.

Quadro 2- Análise do processo de revisão de vida

	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS	EXEMPLOS DE SEGMENTOS DOS ENCONTROS
ORIGENS	Significado do nome	<p>Como valor positivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - motivando orgulho - justificando a filiação biológica <p>Como valor negativo</p> <ul style="list-style-type: none"> - rompendo com a identidade familiar - motivando vergonha no diminutivo - não sintonizando com a idade e com o tempo - não individualizando as pessoas 	<p>“[...] meu nome tem uma história que me valeu muito numa situação peculiar na minha vida.”</p> <p>“Você se chama Marcelina e seu pai Marcelo. Se você não fosse minha filha eu não iria colocar o nome que vem do seu pai, é claro que você é nossa filha.”</p> <p>“Então meu pai ficou José da Silva, que era o sobrenome da mãe. Muitos anos depois, meu pai já era casado, é que foi descobrir que ele tinha sido registrado também pelo pai e era para ter o sobrenome de José Borges.”</p> <p>“[...] eles diziam que Cidinha era nome de uma frutinha e eu tinha muita raiva, então até hoje eu não gosto que ninguém me chame de Cidinha.”</p> <p>quando eu era criança esse nome não era moderno, hoje em dia é muito comum.”</p> <p>“[...] o meu nome Joana dado em homenagem à minha bisavó Joana, que para mim foi sempre um fardo, pois não gostava desse nome, eu era muito pequeninha, pensava eu, para levar um nome desses, que naquela época era nome de gente velha.”</p> <p>“Eu detestava este apelido, porque lá em São Pedro, todo mundo é ‘finha’ ou ‘fia’ e eu não gostava disso.”</p>
	Escolha do nome	<ul style="list-style-type: none"> - dependendo da aprovação social - sendo responsabilidade do pai - homenageando - motivando discórdia no casal - individualizando as pessoas 	<p>“[...] meu nome era para ser Bernadete, mas meu pai foi contar para a irmã dele e ela lhe disse que Bernadete era um nome muito feio, que era para colocar Berenice, o nome da minha mãe. Então, graças a isso eu tenho um nome mais bonito.”</p> <p>“É que meu pai era muito devoto de Nossa Senhora Aparecida”</p> <p>“[...] eu tive uma briga feia em casa por causa de nome. Quando nasceu meu filho, eu queria que pusesse Paulo. O pai chegou em casa com a certidão com o nome de Antônio. Eu fiquei brava e dizia a ele que já tinha muito Antônio na família, por isso eu queria Paulo. Ah, meu Deus, mais um Antônio na família.”</p>
	Descoberta do nome	<ul style="list-style-type: none"> - conferindo legitimidade familiar - sendo motivo de orgulho e surpresa 	<p>“[...] me lembrou quando meu pai foi fazer a matrícula no curso primário. Foi aí que descobri que meu nome era Elisabete. Até então, me chamavam de Bete. Pessoas que me conhecem desde que eu era criança, ainda me chamam de Bete. Mas eu não gosto. Então, foi nesta época que eu descobri ser Elisabete sem H e com S, e é assim que eu gosto dele.”</p>
	Registro de nascimento	<ul style="list-style-type: none"> - Despreocupação do pai - duvidando das informações 	<p>“Uma vez que eu precisei também de uma certidão de nascimento [...] nasci em março de 39, fui até o cartório [...] uma semana depois que achamos, que dificuldade, porque fui registrada em novembro, meu pai só registrou em novembro. Pensei, seis meses depois, será que meu pai ia saber que horas eu tinha nascido, acho que isso foi meio chutado, então, para mim, não vale esta informação.”</p> <p>“não confio no meu pai, ele era muito desligado, minha mãe que tinha que ficar cobrando, até duvido se era mesmo aquela data que nasci.”</p> <p>“[...] meu pai, na simplicidade dele, não me registrou quando eu nasci. Só foi me registrar quando entrei na escola. Então, aqui na minha certidão consta uma anotação que diz que o registro foi feito em 1947 e não em 1939” (Risos).</p>
	Educação recebida	<ul style="list-style-type: none"> - motivando orgulho - repetindo o modelo - sendo punida fisicamente - sendo educada com rigidez - escapando para não ser punida 	<p>“Eu acho que fui muito privilegiada porque tive onze filhos, criei 9 e eles foram criados como eu, à moda antiga.”</p> <p>“Eu fui com o litro de vidro comprar leite e deixei cair e quebrou. Gente, eu apanhei tanto, nossa! A gente apanhava até porque quebrava um litro vazio. Tinha que ser atenciosa, ter atenção em tudo que fazia.”</p> <p>“Meu pai era muito enérgico com os filhos.”</p> <p>“Eu pensei: não vou entrar agora para não apanhar, fiquei na rua. Só depois que ele se deitou, se acomodou, aí entrei e não apanhei” (risos).</p>

	Tempo da Infância	<ul style="list-style-type: none"> - criando amigo e brinquedo - divertindo-se em família, sem divisão de idades - ficando restrita ao lar 	<p>“[...] eu pegava um tijolo inteiro e enrolava e fazia o filho mais velho; metade do tijolo eu enrolava num paninho e levava no colo. Eu andava pra lá e pra cá com o tijolo e ainda criava uma amiga invisível para conversar.”</p> <p>“Todo mundo divertia junto. Os homens jogavam baralho com as crianças por perto brincando, as mulheres conversando, era tudo junto. Era uma reunião de família, hoje é tudo separado, só jovem, só velho, só casal.”</p> <p>“Sobre a minha infância não foi assim de brincar muito, a gente morava em São Paulo, embora fosse em bairro, mas era difícil a gente estar saindo, meu pai era muito enérgico, a gente era presa mesmo, não saía.”</p>
ANOS DA INFÂNCIA	Momentos significativos da infância	<ul style="list-style-type: none"> - espionando - apanhando e sofrendo - trazendo saudade - revivendo momentos - irmãos tomando conta - entendendo uma lembrança - ludibriando a avó - vivendo com avó na mesma casa - interrompendo a brincadeira e ajudando - sentindo medo de bichos 	<p>“Me lembro bem de um dia que minha prima me disse que a vovó não usava calcinha. Um dia, eu tinha uns quatro anos, escutei aquilo e aí me deitei no chão perto dela e ela me bateu forte, doeu. Minha mãe disse assim para ela: [...] o que você está fazendo com a menina? Coitada, não vê que ela está assim deitada de medo de você... Eu fiquei ali olhando para ela e chorando (risos). Eu estava ali era olhando se ela estava de calcinha ou não!”</p> <p>“[...] é uma época que me traz muita saudade, inclusive teve uma ocasião que eu levei uma <i>corbeille</i> de flores pro Getúlio Vargas que foi visitar o Palácio. Parece que eu tô vendo eu subindo a escada meio cambaleando de vestidinho cor de rosa.”</p> <p>“Quando fomos aos bailes no TCC meus irmãos tinham de tomar conta das meninas [...] meu pai aparecia pra conferir.”</p> <p>“Mas minha avó materna, quando eu tinha uns 3 anos, me lembro de ver ela assim na cama, num lugar semi-escuro, ela com um rosário pendurado no pescoço, com o cabelo puxado para trás. Acho que ela estava morta, é só essa lembrança que tenho dela. Essa avó materna tinha o mesmo nome que eu.”</p> <p>“Quando a gente era moça ficava na cama lendo fotonovela e quando ouvia a vó subir as escadas, escondia, ela falava: o que está fazendo na cama ainda? Dormindo. E ela: não sabia que dava pra dormir de óculos.”</p> <p>“Minha avó morava conosco e não se entendia muito com meu pai, genro dela, deixa pra lá”.</p> <p>“[...] minha avó eu vivi bastante com ela, ela morreu bem velhinha, daí a gente curtiu bastante a avó.”</p> <p>“Meu pai tinha mania de obrigar eu e meus irmãos a bombear água para subir para a caixa d’água. Então a gente estava brincando e meu pai chamava para ir bombear água. Tinha que ir lá, bombear aquilo.”</p> <p>“[...] quando li lagartixa, me deu um repuxão, eu morro de medo, eu tenho pavor desse bicho desde criança, se aparecer uma por aqui sou capaz de pular não sei de que andar... Tenho um medo que não consegui até hoje me livrar.”</p>

VIDA FAMILIAR	Lembranças da família	<ul style="list-style-type: none"> - sendo motivo de orgulho - dando prestígio social - confirmando a identidade - cultivando histórias - fazendo sentido - faltando sentido 	<p>“[...] vejo o retrato do meu avô que era português, fico analisando, eu sou produto disso aí.”</p> <p>“[...] eu tenho um grande orgulho na minha vida. Desde que eu era pequena que eu estava no ginásio eu lembro da minha mãe contar que meu avô, o pai dela [...] tinha muitos livros de medicina [...] ele estudava muito. Então, o ministro ficou com uma perna muito ruim, desenganado pelos médicos, então o meu avô cuidou dele [...] eu ficava toda orgulhosa dessa história porque fui estudar justo no Colégio com o nome do ministro que meu avô tinha curado.”</p> <p>“Quem sabe contar mais histórias dos meus avós é a minha irmã mais velha.”</p> <p>“É que nem ta aqui, é que viajando através da caixa, veja como fulano parece com fulano, olha nessa foto você está igualzinho a fulano; você viaja no tempo.”</p> <p>“[...] parece que tem mulato na nossa família também, além de português, francês, é uma mistura doida [...] a gente sabe pouca coisa dessa história.”</p> <p>“Eu os conheço bastante sem tê-los conhecidos de fato, pelas histórias que a família conta.”</p> <p>“[...] eu não conheci minha avó, porque meu pai tinha oito anos quando minha avó faleceu, mas eu sei das histórias todas que contaram dela, porque os tios se reuniam e contavam.”</p> <p>“[...] me surgem questões que nunca me interessei em perguntar pra meu pai [...] agora não tenho mais a quem perguntar.”</p> <p>“[...] Hoje eu gostaria de saber mais, é um passado morto, não tenho mais como ter elementos para analisar.”</p> <p>“não sei direito como acaba essa história, eu me lembro de minha mãe comentar mas a gente sabe pouca coisa dessa história.”</p>
	Lembrando os anos de ginásio	<ul style="list-style-type: none"> - criticando o método de educação - rezando, aprendendo trabalhos manuais, aprendendo o hino nacional - aprendendo bem - sentindo o peso do esforço - avaliando a inadequação e sentindo aversão 	<p>“Eu levava mais tempo rezando, entrando e saindo da aula do que o tempo de aula mesmo. Não dava tempo de dar aula.”</p> <p>“Cantava-se em Latim e tem muitas músicas que eu sei até hoje.”</p> <p>“O que eu aprendi de costura, as primeiras coisas foram no Bom Conselho, fazer abajur, ponto cheio, ponto haste, fazer barra e muitos mais.”</p> <p>“O Hino Nacional a gente era obrigada a solfejar porque tinha que cantar todos os dias antes de iniciar a aula. O Hino da Bandeira, o Hino da República... da Independência. Tínhamos que saber todos. Os jogadores hoje começam a cantar o Hino Nacional e todos de boca fechada porque não sabem cantar mais.”</p> <p>“E na aula de Português tinha interpretação do hino, olha esta frase aqui está na ordem inversa, qual é o sujeito desta frase...”</p> <p>“[...] eu tinha bronquite, falava pra ela e ela nem ligava, ela mandava correr com o saco de pedra pesado nas costas, chegava uma hora que eu não agüentava mais e tinha que correr. Ficava arfando, ai, que horror. Esse tipo de ginástica assim parecia de soldado”.</p> <p>“[...]o uniforme de educação física de lá era digno de piada, era uma meia e um calção até aqui no joelho e saia por cima do calção. Tinha manga comprida, gola e o laço, nem o laço podia tirar. Então era uma palhaçada aquele uniforme, fazer educação física com aquela roupa já era diversão”</p> <p>“Imaginem só, a gente em fase de crescimento e tendo que andar assim, que coisa mais horrórosa!”</p>

ADOLESCÊNCIA E JUVENTUDE	Tempo da juventude	<ul style="list-style-type: none"> - preocupando-se com a beleza - mudando hábitos - despertando para o amor 	<p>“[...] quando eu tinha meus quatorze, quinze anos eu tinha muita vontade de ter uma pele bonita, passei a usar o leite de colônia [...] só sei que depois que comecei a usar surgiu uma penugem no meu rosto que me dava desespero”</p> <p>“[...] quando começou na televisão a aparecer propaganda desses absorventes, eu fiquei horrorizada, meu Deus, passar isso na televisão, que vergonha, eu custei para me acostumar com aquilo”.</p> <p>“[...] então eles andavam numa direção na praça e a gente na outra, quando cruzava era aquela emoção”.</p>
	Lembrando da lida na casa dos pais	<ul style="list-style-type: none"> - compartilhando entre os irmãos - sendo obrigação dos filhos - facilitando o trabalho doméstico - mudando o cotidiano do lar 	<p>“[...] na casa de minha mãe, quem encerava o chão éramos nós. Éramos cinco mulheres e um homem. A ele cabia a tarefa de passar o escovão, porque tinha que fazer força. Depois eu vinha atrás e varria aquele pó e passava o pano para tirar a poeira mais fina. Vinha minha irmã e passava cera e outra irmã com o escovão para dar brilho”.</p> <p>“[...] então vinha, as pessoas falar da água que clareia e eu nem sabia, então decidimos comprar a tal água sanitária e aí foi aquela maravilha, não precisava fazer força mais”</p> <p>“[...] tinha que encher a geladeira, não estávamos acostumados. O que vamos por na geladeira? Éramos acostumados a comprar coisas do dia-a-dia, compra usa e acabou”.</p>
	Lembrando a lua-de-mel	<ul style="list-style-type: none"> - frustrando as expectativas - não tendo direito de escolha 	<p>“[...] eu não pude falar nada, teve tanta boa vontade de comprar, tive vontade de sair correndo, aquele amarelo, sabe, aquele amarelão, toalha, toalhinha, colcha, tudo amarelão... [...] acho que o marido até assustou, quando ele viu aquela camisola, camisolão de manga, golinha, aquele tudo franzidinho, casa de abelha... [...] não me conformo até hoje.”</p> <p>“[...] antigamente a gente não tinha o direito de escolher as coisas, era o que a mãe queria, o que o pai queria, eu acho que não era como agora que as meninas vão e compram o que querem, meu enxoval foi tudo o que eles queriam que fosse.”</p>

INICIO DA VIDA ADULTA

<p>Lembranças do casamento</p>	<ul style="list-style-type: none"> - avaliando positivamente - avaliando negativamente - ficando apreensiva - avaliando as mudanças 	<p>“Mas foi bom, valeu a pena os trinta anos de casada.” “A única coisa era que meu marido não gostava de sair, o defeito era esse, porque no resto ele era bom demais.” “[...] eu não tenho boa recordação do meu casamento porque eu não queria casar, então entrei na igreja achando que ia acontecer alguma coisa e eu não ia casar.” “[...] não me lembro de um dia que ele me fizesse feliz.” “[...] estava muito preocupada por que ia começar uma vida nova, não sabia se ia dar certo. Nessa noite nem dormi.” “[...] dava um romance, tragédia, dava humorismo, dava tudo.” “Eu me sentia muito mal, queria me separa dele, todo dia, por uma série de coisas, mas minha mãe não deixava. Ela dizia que tudo ia passar, ia melhorar. Quando a gente casou era assim, passou, ta vendo, hoje eu estou bem, está tudo ótimo.”</p>
<p>Morando com os pais/sogros</p>	<ul style="list-style-type: none"> - não gostando da experiência - resolvendo a questão - apoiando-se mutuamente 	<p>“[...] era um horror. Eu queria tanto comprar um móvel assim, mas imagina ele não tem dinheiro, ela dizia, ele não podia nem ter casado [...] Se eu queria vir na casa da minha mãe visitar ela, ela falava, mas você já foi ontem, por que vai hoje de novo.” “[...] eu acho que quem casa quer casa, esse negócio de casar e morar com família não dá certo, nem que for para morar em um quarto, mas vai morar sozinha, vai viver com seu marido, do seu jeito, eu sempre pensei assim, infelizmente não deu para ser assim comigo. Eu continuei morando na casa do meu pai, na mesma casa, mas 40 dias depois meu pai morreu, aí, no fim sem querer ele resolveu o assunto para mim, porque ele morreu e minha madrasta foi embora. Fiquei então sozinha, mas se ele tivesse ficado vivo não sei como seria, porque não ia dar certo.” “Eu também morei [...] um dia minha mãe que era viúva falou assim que não sabia como ela ia fazer quando eu saísse, porque morava com ela só eu e a... os outros todos já estavam casados. Daí eu conversei com meu noivo e resolvemos ficar na casa e reformar.” “[...] ficamos morando lá por sete anos.”</p>
<p>Compondo a primeira casa</p>	<ul style="list-style-type: none"> - não decidindo com o marido - decidindo juntos - avaliando negativamente - realizando expectativas - faltando experiência 	<p>“[...] ele comprava móveis pra casa, tudo bem, colocava lá mas nem me consultava. Não queria saber se eu gostava ou não. Comprava e mandava entregar. Eu estava lá vivendo minha vida e chegava uma pessoa, batia na porta e dizia que queria ver os móveis, por que o pai dos meus filhos tinha oferecido pra ela”. “Eu nunca deixei ninguém me dominar, então ele também era assim muito atencioso e tudo que a gente ia comprar, era tudo resolvido de comum acordo”. “Eu ganhei só meia-cama de presente quando casei, já comecei mal mesmo...” “[...] ficou tudo arrumadinho, ganhei bastante presente e deu para arrumar bem a casa, então nesse ponto fui muito feliz.” “[...] imaginem, eu devia ter deixado para comprar os móveis aqui, ia ser muito mais prático do que pagar um colosso para trazer de lá, devia primeiro ter escolhido a casa, depois comprado os móveis.”</p>

	Tendo os filhos	<ul style="list-style-type: none"> - enfrentando dificuldades - lutando - não tendo vida própria - crescendo como pessoa - tendo ajuda -continuando a trabalhar fora 	<p>“O meu até os sete anos teve muita convulsão, foi internado em coma e foi terrível, mas dos sete aos quatorze já foi melhorando, dos quatorze para frente já começou a regredir novamente.”</p> <p>“Eu tenho um filho deficiente com quarenta e dois anos [...] Eu agradeço a Deus todos os dias, ele é deficiente sim, ele é assim com dificuldades em coordenação motora, mas ele come sozinho, ele toma banho sozinho, ele faz serviços para um, para outro, a Eva aqui conhece ele. Mas dá trabalho, porque a idade dele é de criança, ele briga com o meu netinho por causa de tranqueira, fica agarrado na gente.”</p> <p>“[...] o primeiro filho foi erro médico mesmo e o segundo [...] em mil casos acontece um, e eu fui premiada novamente, aconteceu de novo.”</p> <p>“[...] a rotina que era muito cansativa, trabalhosa, eu era muito presa, quer dizer, eu me anulei por causa dele, me anulei neste sentido, não podia participar de mais nada, eu não podia ir a festas, ir a teatros, cinema, nada.”</p> <p>“[...] meu marido antes de dormir ele pegava uma lanterna para ver se tinha escovado os dentes.”</p> <p>“Imaginem quanta dificuldade eu passei, quando faltava empregada eu tinha que faltar na escola, como ia deixar três crianças?”</p>
	Construindo a própria casa	<ul style="list-style-type: none"> - não sendo reconhecida pela família - decidindo juntos - arriscando uma decisão - abdicando o direito de decidir 	<p>“Com o dinheiro que ganhava do Estado fui construindo, eu mesma construí porque ele não quis ajudar, ele não concordava com aquilo de ter a casa. Quando a casa ficou pronta, fomos morar lá e aí que eu digo, os meus netos diziam que era a casa do vô, eu corrigia, não, é da vô. Mas não adiantou, ficou como a casa do vô.”</p> <p>“[...] desde noiva quando fomos comprar o lote juntos, compramos lá em São Bernardo, compramos os móveis e foi sempre assim, junto um com o outro, hoje em dia ele não está nem aí. [...] Nunca tive problemas, sempre combinamos os dois.”</p> <p>“Eu casei de idade, ele tinha separado da primeira esposa, vendeu a casa que ele tinha, deu a parte dela e comprou a casa onde moramos hoje. Antes eu reformei a casa, eu que reformei, o filho dele que morava com ele ficou morando com a gente Eu me lembro de um dia, eu sei que teve um problema e eu fiquei tão aborrecida, estava lavando a louça e pensei comigo, assim logo no início do casamento, eu acho que vou embora, largar tudo isso aqui, voltar lá para casa da minha tia.”</p> <p>“[...] acho que me acostumei, ele quem faz tudo, resolve tudo, fala que vai fazer tal coisa e eu digo, faz mesmo. Quero continuar no meu sossego, não estou nem aí.”</p>
	Importância da casa	<ul style="list-style-type: none"> - guardando o que é significativo 	<p>“Está tudo guardado lá, eu digo que é um depósito, brinco que vou cobrar taxa de permanência.”</p> <p>“Até hoje eu dou coisas lá de casa para diminuir.”</p>

VIDA PROFISSIONAL	Trabalhando fora de casa	<ul style="list-style-type: none"> - realizando-se na carreira profissional - orgulhando-se do dever cumprido - sendo exemplo para os filhos - enfrentando dificuldades - trabalhando por necessidade - ficando independente - tendo sucesso profissional - enfrentando preconceito 	<p>“Desde criança eu brincava com as minhas colegas de escolinha, já queria ser professora, tinha essa vontade. Eu me realizei nessa profissão.”</p> <p>“Só sei que foi uma experiência muito interessante, difícil, mas que eu consegui superar nos meus anos de magistério, graças a Deus.”</p> <p>“[...] os filhos vêm a mãe de outra maneira, é diferente gente. Hoje vejo quando meus filhos falam: você lutou tanto para nos criar [...] Com todas as dificuldades que a gente enfrentou realmente eu faria de novo se tivesse que optar.”</p> <p>“Eu me lembro muito bem quando eu comecei a trabalhar que era o Ademir de Barros o patrão, a gente não recebia salário, passava 3, 6 meses sem receber.”</p> <p>“Acho que nasci trabalhando, tive que ajudar minha mãe a criar meus irmãos, depois fiquei maior um pouquinho e fui trabalhar de costureira [...] trabalhei em fábrica de louças, fiz de tudo, passei roupa, fui faxineira, bordadeira, fui guia turística por 15 anos... [...] hoje vendo produtos, pego uma costurinha pra fazer, pra quebrar o galho por que preciso”.</p> <p>“Foi necessidade, eu precisava mesmo, era solteira, morava com minha mãe, eu tinha que trabalhar, Graças a Deus que eu arrumei este emprego em que fiquei 21 anos, como já contei. Daí minha tia arrumou um emprego pra mim em São Paulo e eu fui pra lá e nossa, foi uma benção, depois que me aposentei trabalhei mais 5 anos e saí pra casar porque eu vinha morar aqui em Taubaté, é só.”</p> <p>“[...] eu falo pra minhas filhas, tenham a sua profissão porque é muito bom a gente ser independente financeiramente.”</p> <p>“[...] na minha família todas as mulheres trabalhavam fora, eu considero meu pessoal feminista, porque as mulheres da minha família nunca dependeram de homem, nenhuma, todas trabalharam fora de casa, sempre foi da cabeça da gente que era trabalhar pra ter o seu dinheiro, pra não depender de ninguém, então eu cresci nesse ambiente.”</p> <p>“foi muito gratificante ter trabalhado numa multinacional, me dei muito bem.”</p> <p>“[...] eu era professora modelo, gostava muito de lecionar para o primário, pegar aquela criançadinha 0 Km.”</p> <p>“Eu saía com minha filha pra costurar na casa de família [...] e a ... que Deus a tenha, começou a comentar que além de eu sair pra gandaia, eu levava junto a minha filha que era muito bonita, era moça ainda. Um dia eu estava costurando na casa da irmã dessa pessoa, ela chegou na hora e falou assim pra mim: Ah, você está costurando... Respondi pra ela: de vez em quando trabalho, não saio só pra gandaia não, eu costuro também.”</p>
	Trabalhando no lar	<ul style="list-style-type: none"> - atendendo expectativa social - trabalhando sem reconhecimento 	<p>“Não era menor, a gente já era criada com aquela idéia que pra mulher aquilo era uma obrigação dela, já não conta como trabalho.”</p> <p>“O trabalho de casa não é exatamente como um trabalho.”</p> <p>“[...] dentro do lar, fora o trabalho braçal, 24 horas por dia, não tem descanso, sábado, domingo, feriado e dia santo.”</p>

	<p>Conciliando o trabalho fora de casa com o lar</p>	<ul style="list-style-type: none"> - contando com ajuda - lutando e vencendo - deixando de trabalhar fora 	<p>“Tinha três filhos pequenos, não tinha empregada, chegava em casa e tinha um monte de coisas pra resolver.” “Olha, também tinha ajuda, porque eu morava em Taubaté nessa época, tinha minha mãe, minhas irmãs, tinha empregada, quando faltava empregada, porque sempre faltava a empregada.” “Imaginem quanta dificuldade eu passei quando faltava empregada eu tinha que faltar na escola, como ia deixar três crianças? Às vezes era com minha mãe, minha irmã, até com uma vizinha que me ajudava muito, ela morava perto da minha casa e precisava de um dinheirinho e eu sempre precisava dela.” “Foi difícil, bastante difícil, mas eu não sei, sempre fui muito dinâmica pra fazer as coisas, não fazia muita questão de chegar em casa e ir correndo preparar o almoço, tomar conta de uma criança.” Com todas as dificuldades que a gente enfrentou realmente eu faria de novo se tivesse que optar.” “Trabalhei por oito anos e foi muito bom, saí pra casar e na fábrica quando casava tinha que sair. Recebiam o convite de casamento da gente e já era dispensada. Fui convidada a voltar [...] mas daí logo em seguida engravidei e tive todo o meu problema que já contei aqui e pronto. Aí acabou minha vida de trabalho fora de casa, porque dentro de casa aumentou. Mudou totalmente a minha rotina, foi tudo totalmente diferente.”</p>
	<p>Decidindo se aposentar</p>	<ul style="list-style-type: none"> - desejando descansar - optando pelo casamento - fazendo um balanço - optando pelos filhos e sentindo prazer 	<p>“[...] quando me aposentei, a minha diretora pediu pra eu continuar dando aulas. Bom, eu estava muito cansada porque dava aulas em muitas escolas, então eu não quis continuar.” “[...] meu marido também não queria de jeito nenhum, como eu já estava muito cansada, então eu decidi pelo casamento, então parei.” “[...] quando nós nos aposentamos o nosso salário até aumenta em vez de diminuir [...] em relação ao dinheiro não ia dar diferença nenhuma, eu iria estar trabalhando de graça para o governo.” “[...] depois que me aposentei trabalhei mais 5 anos e saí pra casar porque eu vinha morar aqui em Taubaté, é só.” “Na época eu rachava de rir, meu filho menor tinha sete anos, era pequenininho, daí fui acabar de criá-lo [...] Gostei muito de começar a leva-lo na escola, passear, tinha mais liberdade com eles que eram pequenos ainda, eu casei bem mais tarde, então tive filhos mais tarde.”</p>

M A T U R I D A D E	Pensando na foto significativa	<ul style="list-style-type: none"> - não se identificando - confirmando a identidade - sendo motivo de orgulho, realização - percebendo mudanças - não gostando de foto - tomando atitude - testemunhando um fato - sentindo saudade - gostando de ver foto 	<p>“[...] será que sou eu mesma? Eu não me sinto a pessoa que está no espelho.”</p> <p>“[...] meu genro brigou comigo dizendo que esse retrato não era meu. Imagina, eu disse”.</p> <p>“Essa aí é significativa porque me tornei professora com todo sacrifício.”</p> <p>“Olha o que o tempo faz com a gente.”</p> <p>“[...] eu não gosto de tirar foto [...] de todas as fotos que tirei da minha vida, esta foi a que ficou melhor, mas é difícil, eu não gosto de me ver na fotografia de jeito algum.”</p> <p>“[...] bati o olho nessa aqui e falei é essa aqui mesmo. Essa foto foi quando fiz 40 anos e uns dias antes desse meu aniversário eu tive que tomar uma decisão muito importante, difícil e importante na minha vida.”</p> <p>“[...] por que foi aqui que começou tudo.”</p> <p>“[...] trouxe para vocês verem a foto do meu casamento.”</p> <p>“É uma das poucas fotos que eu tenho da minha filha, ela faleceu. É uma das poucas fotos que eu tenho dela adulta.”</p>
	Compartilhando emoções e desejos	<ul style="list-style-type: none"> - sentindo saudades - fazendo um balanço - decidindo satisfazer os desejos 	<p>“[...] lembrei do tempo que eu trabalhava em São Paulo, quando eu vinha no final de semana, limpava a casa, depois colocava minhas músicas para ouvir, gostava de ouvir as músicas, até uma época que eu estava morando junto de minha mãe, comentou comigo, que gostava tanto quando você tocava aquelas músicas que eu gostava de ouvir e ela também (mãe), foi essas coisas que me lembrei na hora.”</p> <p>“[...] parece que eu estava ouvindo e aquela emoção de vê-la entrando na igreja.”</p> <p>“Eu sempre fui uma pessoa muito romântica, sabe, eu não encontrei por parte do pai dos meus filhos a resposta para meus sentimentos, porque ele não era romântico.”</p> <p>“Pois é [...] vou agora comprar um aparelho para começar a ouvir de novo [...] por que faz tanto bem [...] tenho álbum de músicas clássicas, tem hora que tem saudade de outros tempos. Começar de novo.”</p>

PERDAS	Compartilhando as perdas	<ul style="list-style-type: none"> - recordando o amor fraterno - lembrando da dor - encontrando alento - recuperando os laços familiares 	<p>“[...] eu tinha adoração pelos meus irmãos.”</p> <p>“É uma das poucas fotos que eu tenho da minha filha, ela faleceu [...] foi o batizado do meu filho caçula, ela foi a madrinha [...] Ela sofreu um acidente de carro [...] Nossa mãe uma coisa tremenda e é uma situação que é muito difícil de superar. Acho que tive sorte de ter um filho pequeno.”</p> <p>“Quando minha irmã nasceu eu tinha quase nove anos, a primeira, mas eles se separaram logo. Eu fui conviver com minhas irmãs, praticamente de dois anos pra cá, então agora a gente está sempre juntas, então elas falam: puxa, tantos anos e a gente nunca teve amizade. Eu falei: às vezes em criança a gente não ia ter a amizade que a gente tem.”</p>
	Significando as perdas	<ul style="list-style-type: none"> - resignando-se - marcando a perda - sentindo remorso - sentindo alívio - sentindo falta do jeito especial das pessoas 	<p>“Eu também tive um irmão assim, com essa descrição, o cabelo foi ficando grisalho, ele foi ficando cada vez mais bonito, a gente elogia muito ele porque era o único irmão homem que nós tínhamos. Éramos cinco mulheres e um homem. Quando foi um belo dia, ele me ligou e disse: eu estou com um problema. Eu perguntei: Qual é o problema? Eu estou com uma bolinha na boca e essa bolinha está me incomodando [...] Não é que foi ao médico e era um câncer, e ele morreu assim.”</p> <p>“Meu irmão então, apesar de ser o único filho homem que minha mãe conseguiu criar, teve esse problema de surdez e ele acabou morrendo de aneurisma cerebral, morreu quando o Papa estava aqui no Brasil, estava lá em Aparecida do Norte.”</p> <p>“[...] ele morreu na U.T.I. por descuido do médico, os médicos sabendo que ele não podia tomar determinados remédios, encheram ele de remédio. Foi uma morte muito doída pra nós porque a gente se sentia culpada por ter internado naquele lugar [...] ele tinha quarenta anos e idade, era uma pessoa dialética, veio ao mundo pra sofrer, só pra sofrer [...] morreu sozinho assim na U.T.I. porque lá em São Paulo não tinha ninguém [...] voltamos junto com ele e eu não parava de chorar um minuto, não sei de tristeza, de remorso, de tudo.”</p> <p>“[...] a turma fala coitada, você se criou sem mãe, eu falo: eu tive uma vantagem, se eu tivesse sido criada com a minha mãe, se ela morresse agora eu ia sofrer muito, assim pelo menos eu não passei esse sofrimento, a mesma coisa com os irmãos que eu não tive. Não tive pra também não sofrer quando eles morressem”.</p> <p>“[...] eu me lembro bem dele nos bailes, na época ele ainda era solteiro, era nós três solteiros, os outros estavam todos casados, nós íamos nos bailes do TCC, na Associação. Quando fazíamos aqueles bailes pra arrecadar dinheiro pra formatura, então a gente estava sempre juntos e nós dançávamos muito, isso foram bons momentos.”</p> <p>“O gênio dele, ele era muito alegre, o jeito dele com a gente, assim muito carinhoso.”</p>
	Buscando apoio na religião	<ul style="list-style-type: none"> - tendo fé - aceitando - tendo serenidade 	<p>“Mas nós não sabemos explicar, mais tarde ele e os que estão envolvidos na história saberão, mas não quer dizer que é castigo que ele está aqui sendo castigado por isso.”</p> <p>“[...] onde ele estiver que ele esteja bem. É isso aí gente.”</p> <p>“Eu aprendi coisas demais com o espiritismo, demais, demais. Acho que toda pessoa espírita tem aceitação para tudo aquilo porque a gente tem que viver, porque procurou, então aceita aquilo com mais resignação.”</p> <p>“Só sei que o espiritismo me deu mais força [...] mais confiança, acho que a gente vê de uma maneira mais realista as coisas, então tudo que a gente passa, tem uma esperança futura.”</p> <p>“[...] você aprende a aceitar as pessoas como elas são, não adianta você querer modificar, querer que ela seja como você gostaria que fosse.”</p> <p>“[...] primeiro lugar eu tenho muita fé no Pai, eu deixo tudo na mão dele, de todos os meus problemas, chega na hora que eu preciso algo me ajuda.”</p> <p>“[...] eu agradeço todos os dias quero que ele me de mais problemas, porque a nossa evolução espiritual são os problemas, quem tem uma vida muito fácil é porque não tem estrutura para levar a sua cruz até o fim, por isso Deus dá assim.”</p>

VELHICE	Pensando na velhice	<ul style="list-style-type: none"> - ficando apreensiva com o futuro - não podendo escolher - gerando auto-imagem negativa - temendo ficar dependente 	<p>“Eu atualmente tenho medo é da velhice (Risos). Nunca pensei que eu fosse ter, mas tenho... [...] como eu sou sozinha né, de ficar velha doente, não ter quem me olhar [...] acho que casa de repouso é a pior coisa que tem. Eu tive... nós pagamos casa de repouso pra minha tia, uma fortuna, precisava ver como é que é, ela vivia cheia de ferida. Cheia de coisa, eu precisei por ela lá em casa. É a pior coisa do mundo, eu conheci várias, nenhuma serviu.”</p> <p>“Você acha que ficar sozinha em casa não é pior do que uma casa de repouso? Diz que tem uma enfermeira toda noite. Olha tem casas de repouso e casas de repouso.”</p> <p>“[...] eu olho no espelho e não gosto do que eu vejo.”</p> <p>“[...] na nossa idade todos nós temos um certo receio normal, eu acho até certo ponto, de ter uma doença, uma moléstia, principalmente de ter necessidade de depender de alguém.”</p>
	Pensando na própria morte	- pensando na possibilidade	<p>“[...] vou começar a distribuir para os meus netos, meus filhos, para que eles se lembrem de mim, porque é difícil eu ter uma fotografia junto com eles.”</p> <p>“Eu estou fazendo um novo álbum de fotografias por que o meu, noventa por cento já morreram. Toda vez que abro o álbum é pra chorar, então eu falei: não, chega de olhar gente morta, vou fazer um álbum de gente viva.”</p> <p>“É impressionante, viu, você fica sentindo que será o próximo, por que eu estou caminhando, eu estou ficando no caminho deles.”</p>

VIDA ATUAL	<p>Avaliando como funciona no presente</p>	<ul style="list-style-type: none"> - não conseguindo relaxar - não controlando os pensamentos negativos - buscando satisfação - vivenciando medos - realizando desejos abandonados - sentindo satisfação - identificando um interesse - auto-conhecendo-se - repetindo um padrão de comportamento - auto-criticando-se - tentando se libertar de um padrão 	<p>“Não gosto de ficar parada. Tenho que mexer com os pés, dificuldade de concentração”.</p> <p>“Eu, nem com a acupuntura não adiantou, olha, comi todos os dedos, não relaxa, dói o rosto, é bruxismo.”</p> <p>“[...] só consigo relaxar assim, sentada em um lugar, se estiver muita gente na minha casa, não dá para eu relaxar.”</p> <p>“Só fico pensando coisa que não presta, fico pensando no que não tenho.”</p> <p>“Você quer ver uma coisa que eu relaxo, que esqueci de falar, sempre quando vou a São Paulo, às 17h30 fecha a Igreja São Bento, eles fecham com o canto gregoriano, não tem missa, ah, é uma delícia, sento no banco, se ficar uma hora, duas horas, três horas eu fico, gosto.”</p> <p>“[...] eu tenho músicas relaxantes, tenho várias musicas...Para relaxar, é só sentir alvoroçada, ansiedade, eu já coloco para serenar um pouco, isto já tem mais de 30 anos. Sou muito relaxada, encostei, já estou dormindo.”</p> <p>“[...] tenho dificuldade de me desligar”.</p> <p>“Eu me relaxo bem, aprendi, no começo era 110 wts ligada no 220wts, estava sempre agitada, hoje ainda sou agitada, falo depressa [...] mas estou muito melhor do que 32 anos atrás quando iniciei yoga, também não sabia relaxar, era uma luta, até que venci, hoje relaxo como um palito.”</p> <p>“Já fiz até terapia com psicóloga Val mas o meu medo de lagartixa não passa, é medonho, me impede de fazer um monte de coisas [...] não consigo entender esse medo.”</p> <p>“[...] quando eu trabalhava fora em São Paulo, ah, não dava, mal rezava, rezava tomando banho [...] e dizia assim: quando eu parar eu vou orar todos os dias uma hora por que estou em dívida [...] Toda manhã, de uns quatro anos pra cá eu rezo [...] pra mim é a melhor hora do mundo.”</p> <p>“[...] vou agora comprar um aparelho para começar a ouvir de novo [...] Comprei umas fitas, tenho um monte de discos guardados, começar a gravar e ouvir novamente, porque faz tanto bem...”</p> <p>“[...] quando estou com um bom livro na mão, pode cair a casa.”</p> <p>“Estou cada vez mais contente com a yoga.”</p> <p>“Agora o meu desenho é um desenho que tenho na minha cabeça muito tempo, há tempo que falo em fazer um quadro e [...] a natureza, pintei um sol, uma montanha, a rua, o mar, eu tenho vontade de fazer isso [...] sempre estou com esta imagem na cabeça.”</p> <p>“Eu sempre desenho a mesma coisa desde criança, montanha, casa, árvore, lago, não sei porque desde criança, eu não sei fazer nada, só isso aqui, não sei se é porque eu gosto também, gosto de montanha, de árvore, mato, então eu sempre desenho o mesmo desenho.”</p> <p>“O meu desenho é bem infantil, não tem nada a ver com a música, se fosse fazer o desenho de acordo com a música não sairia, fiz o meu desenho tradicional.”</p> <p>“Eu fiz um desenho aqui, que fiquei pensando, o que vou fazer, quando eu lecionava e precisava desenhar, por exemplo, o dia da árvore, fazer alguma coisa na lousa, eu desenhava o ipê amarelo que era mais fácil, eu não tenho jeito para desenho. Então eu fiz e ficou bem característico de criança mesmo, de primário e ainda escrevi ‘Viva a primavera’. Não sei desenhar, o tronco ficou meio esquisito.”</p> <p>“a idéia que veio no desenho foi de um pássaro, apenas voando sobre o mar azul, uma serra azul, tudo azul, que transmite tranquilidade, liberdade e não podia de deixar inclusive de escrever, sou muito ligada nas escritas, e além do desenho, tive que escrever alguma coisa [...] eu há muitos anos, não sei precisar a quantos, desenho uma determinada árvore quando eu rabisco [...] Porque eu desenho esta árvore? E um desenho árido, uma árvore sem folhas, uma árvore só de galhos, entende.”</p> <p>“Desenhei a bendita da casinha que sempre faço.”</p>
------------	--	---	--

	<p>Avaliando as lembranças no grupo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - lembrando mais os maus momentos - vivendo em função das expectativas sociais - prezando a liberdade - valorizando as lembranças - pensando na finitude da vida - lembrando da morte 	<p>“É a gente lembra mais dos maus momentos.” “Em nome das boas maneiras como a gente fica restrito na vida.” “[...] em nome da limpeza a gente se priva de uma série de coisas, né?” “Só que agora eu sou independente, faço tudo que eu quero.” “Não me interessa se está combinando, interessa que eu estou gostando, estou me sentindo bem dentro dessa roupa e é o importante.”</p> <p>“ [...] não estamos fazendo nada demais, estamos nos divertindo, dando risada.” “Só que agora eu sou independente, faço tudo que eu quero.”</p> <p>“Está no álbum guardada, não coloquei no porta-retrato ainda. Não sei, vou comprar um porta-retrato e colocar.” “[...] vou começar a distribuir para os meus netos, meus filhos, para que eles se lembrem de mim, porque é difícil eu ter uma fotografia junto com eles.” “Eu estou fazendo um novo álbum de fotografias por que o meu, noventa por cento já morreram. Toda vez que abro o álbum é pra chorar, então eu falei: não, chega de olhar gente morta, vou fazer um álbum de gente viva.” “É impressionante, viu, você fica sentindo que será o próximo, por que eu estou caminhando, eu estou ficando no caminho deles.</p>
	<p>Fazendo uma revisão da vida</p>	<ul style="list-style-type: none"> - comparando o tempo do trabalho - comparando com o jeito de ser na infância - revendo as dificuldades - comparando o jeito de ser - comparando a rede de suporte social 	<p>“Se eu estivesse hoje com a classe de alunos que estava naquela época eu não teria me aposentado, é um arrependimento.” “Quando voltei a trabalhar, já eram moças, então abri uma loja e fui muito bem sucedida. Aí a coisa inverteu, eu subi e ele ficou lá embaixo.” “Depois a gente passou a ganhar 100% , eu ganhava muito dinheiro, é pena que dura pouco.” “[...] eu aprendi muita coisa, mudou muito meus pensamentos, eu acho que foi muito melhor do que ficar em casa.” “Com todas as dificuldades que a gente enfrentou realmente eu faria de novo se tivesse que optar.” “[...] hoje em dia está tudo mais difícil, mas no caso dos professores, atualmente eu acho que está mais difícil do que antes.” “[...] a vida é muito mais do que apenas trabalhar, você chegar aos 75 anos, se vangloriar de ter trabalhado 58, será que isso é desejável?”</p> <p>“[...] quando eu era criança pesava muito para mim, mas hoje em dia eu amo meu nome porque ele ficou mais moderno.” “[...] quando criança vivia brincando no ribeirão, mas hoje eu tenho muito medo. “ Eu sempre desenho a mesma coisa desde criança”. “A gente tinha muito mais criatividade e inocência.” “Era boa para nós, mas eu não acho que tenha diferença no sentido de qualidade na vida hoje das crianças.” “[...] tenho dificuldade de me desligar, mas quando eu estou com um bom livro na mão, pode cair a casa.” “[...] antigamente pelo menos eu falava o nome desse bicho, eu falava, hoje em dia eu nem posso mais falar o nome, de tanto medo.” “Eu era fraca, sensível, mas consegui me impor, agora não me acho fraca, acho que graças a Deus, com todas as lutas que eu tive na minha vida, eu fui muito forte, venci todas graças a Deus.” “[...] Agora eu acho que sou até uma pessoa compreensiva, antes eu levava tudo a ponta de faca, era muito dura comigo e com os outros.” há uns anos atrás eu dava muita importância ao que as pessoas pensavam de mim, hoje não.” “[...] estou muito melhor do que 32 anos atrás quando iniciei yoga, também não sabia relaxar.” “[...] na minha vida teve traumas, mas teve vitórias também.”</p>

		<p>- comparando o cotidiano</p> <p>- comparando o casamento</p> <p>- comparando os níveis de saúde</p> <p>- comparando vida e morte</p> <p>- comparando a vida por faixa etária</p> <p>- comparando as mudanças de costumes</p> <p>- comparando as diferenças por sexo</p>	<p>“Agora, eu estou mais sozinha porque os dois moram fora.”</p> <p>[...] olhando o talco Johnson eu lembrei de quantas latas de talco, quantas fraldas, e do tempo em que não tinha fralda descartável, e era aquela loucura lavar fralda.”</p> <p>“E a gente era obrigada a ficar ali, melhor com ele, pior sem ele. Antigamente a gente era obrigada a pedir, agora não é mais, porque tudo mudou.”</p> <p>[...] antigamente a gente não tinha o direito de escolher as coisas.”</p> <p>[...] valeu a pena os trinta anos de casada.”</p> <p>“Antes eu ia na Dutra, ia em São José dos Campos, agora já não vou mais.”</p> <p>[...] eu estou caminhando, eu estou ficando no caminho deles.”</p> <p>“Eu só sei que eu queria entrar na turma de adolescente.”</p> <p>“O namoro foi o tempo mais gostoso da nossa época, os anos dourados que nós tivemos.”</p> <p>“A vida começa aos 40, né?”</p> <p>[...] de uns anos pra cá, que eu emagreci e fiquei com o rosto marcado. Teve uma época que as minhas filhas já eram moças, mas quando elas me apresentavam, ‘essa é minha mãe’, as pessoas diziam: nossa pensei que fosse a sua irmã.”</p> <p>[...] todos tem aquela educação antiga. Não é como essa criançada que a gente vê hoje, solta no mundo.”</p> <p>“Hoje elas ficam na frente da TV e do computador, não tem isso de criança. Eu tenho dó delas, parece que já nascem adultas, não tem aquela coisa gostosa que a gente teve.”</p> <p>[...] as crianças de hoje estão muito avançadas, a gente vê meninas com sete, oito anos com maquiagem.”</p> <p>[...] não existe mais o anti-sardina número 2.”</p> <p>[...] há pouco tempo eu fui tomar um frapê e eu pedi: quero um frapê, que hoje é milk- sheik, ninguém fala frapê.”</p> <p>“Difícil alguém que saiba hoje em dia esse hino, nós sabemos porque aprendemos.”</p> <p>[...] hoje as mulheres podem preservar seu nome de solteira. Antigamente era só, por exemplo, mulheres famosas.”</p> <p>“Naquela época mulher não entrava em bar para tomar cafezinho.”</p> <p>Por isto é que eu gosto desse tempo de hoje.”</p> <p>[...] na época, era um nome estrangeiro.”</p> <p>“Os tempos eram outros.”</p> <p>[...] na época, não entrava carro, então lá a gente andava de bicicleta.”</p> <p>“Eles tinham outra cabeça, não eram como nós que vamos logo fazer isto.”</p> <p>“Era muito diferente a relação da mãe com uma filha do que de uma mãe com um filho.”</p> <p>[...] o homem é criado muito mais livremente, muito mais na rua, com os grupos de amigos, mais do que as mulheres. A mulher tem uma educação muito mais restrita, no sentido social, depois nessa nossa idade da maturidade, você nota uma diferença incrível, a mulher se separa ou fica viúva, ela vai atrás de uma vida que ela nunca teve.”</p> <p>“Ele não vai atrás de novos projetos, quando se casa novamente você nota que assim. Não é todo mundo obviamente, mas geralmente ele não sabe viver sozinho, porque não sabe tomar conta da casa, então se acomoda e fica naquilo. Agora, a mulher não, eu fico me perguntando porquê?”</p>
	Aprendendo com o grupo	- tomando atitudes	<p>[...] a Maria aqui, me fez refletir muito e mudar muitas coisas que pensava de um jeito estou vendo de outro. Isto faz a diferença entre uma pessoa e outra, faz com que realmente você não envelheça.”</p> <p>“Conscientemente eu tenho capacidade de analisar tudo em profundidade, cada aspecto do problema, só que agir é que estou amarrada, eu não consigo agir, entende? Agora com você aqui, eu ouvi muito, por exemplo, o que a Maria falou me ajudou muito e hoje escrevendo sobre essa nossa oficina, tudo meio corrido porque enquanto fazia almoço eu escrevia mais tomei a decisão de dar um prazo a ele.”</p> <p>“Agora, eu tenho que resolver o meu problema em primeiro lugar para que ele resolva o dele.”</p>
	Repensando e mudando	- agradecendo a um poder superior	<p>“Eu agradeço a Deus todos os dias porque ele me faz um pouco privilegiada, porque eu sempre vivi em ambientes pesados. Papai bebia muito, a gente passou muito aborrecimento, minha vida de casada não é legal, mas sempre procuro daquilo que eu vivo, e acho uma coisa boa. Seja a pior coisa, vou pensando, pensando e concluo que aquilo foi bom por causa disto ou daquilo. Então eu aceito muito as coisas da vida.”</p> <p>[...] tomei a liberdade de mudar de idéia. E depois, como a gente sai daqui pensando, lembrando das coisas que falou e outras coisas, fiquei achando que porque minha filha mais velha que é muito dinâmica e fica me</p>

	<p>Pensando nos projetos futuros</p>	<ul style="list-style-type: none"> - aprendendo pelo exemplo - desistindo de continuar - buscando auto-conhecimento - não realizando desejo - continuando e aceitando os limites - obedecendo ao marido - satisfazendo suas necessidades 	<p>"[...] meu marido aos 63 anos fez vestibular pra educação física, então veja, ele está lá com os moleques de 18 anos, competindo."</p> <p>"[...] quero coisas que me dêem alegria, conviver com gente boa que nem aqui, gente amiga, ter uma vida mais saudável. Agora, projeto grande eu não tenho mais nenhum, já fiz o que podia fazer."</p> <p>"[...] eu não quero nada que me prenda."</p> <p>"[...] hoje eu tenho muita vontade é de continuar me dedicando aos estudos, ao desenvolvimento da vida espiritual."</p> <p>"O que eu mais queria fazer era um curso de psicologia, entrar na faculdade pra fazer psicologia foi uma coisa que por circunstâncias desejei fazer mas nunca foi possível."</p> <p>"Vou continuar fazendo isso que a gente ta fazendo, procurar mais cursinhos, mais leves agora, continuar nesse ritmo que eu estou agora, continuar cantando no grupo da seresta, dançar, se Deus me der oportunidade. Aproveitar um pouquinho o resto, já estou muito cansada, a minha cabeça, já batalhei muito, já sofri muito."</p> <p>"Infelizmente nossa cultura é essa, deve aquela obrigação ao marido, deve aquela obediência e aí como a gente fica?"</p> <p>"Vai ter um grupo agora e eu vou com elas, é só isso numa boa, todo mundo é casado, todo mundo tem juízo, não estamos fazendo nada demais, estamos nos divertindo, dando risada. Vou fazer o quê?"</p>
--	--------------------------------------	---	---

	<p>Avaliando a oficina de revisão de vida</p>	<ul style="list-style-type: none"> - fazendo uma revisão - superando as expectativas - tendo curiosidade - continuando a lembrar fora da oficina - resolvendo questões antigas - ampliando as recordações - compartilhando recordações - motivando a lembrar - refletindo e confirmando atitudes - estabelecendo laços - sentindo falta - perturbando-se 	<p>“A gente lembrou passagens, então isto puxou a nossa memória, nossas lembranças, foi muito gostoso.”</p> <p>“Eu não esperava que fosse tão bom como foi. Acho que foi muito bom, trouxe muito calor para nosso encontro de hoje aqui.”</p> <p>“[...] dizer o quanto está sendo prazeroso a gente vir para cá porque com todas as dificuldades que às vezes enfrentamos para chegar aqui, parece que nada é difícil porque é tão bom estar aqui, tudo parece que se transforma, a gente larga um mundo de coisa para traz, mais um mundo de problema.”</p> <p>“[...] quando eu vinha hoje com a Maria no ônibus eu dizia pra ela: pôxa, o que será que tem hoje na reunião.”</p> <p>“[...] ao ir para casa, no caminho conversava com uma colega do grupo, ainda comentamos alguma coisa.”</p> <p>“[...] na noite após a nossa primeira reunião, eu sonhei com a minha mãe. Eu conversava com ela e perguntei porque eu era preterida. Parecia que eu fazia as pazes com minha mãe.”</p> <p>“Na segunda reunião eu falei aqui sobre aquela história do cavalo, então lembrei de mais histórias do cavalo e acrescentei aqui no que eu escrevi.”</p> <p>“[...] quando cheguei em casa comentei também com minhas filhas algumas lembranças e uma delas me disse: mãe, você nunca nos falou sobre isso.”</p> <p>“Fui dormir pensando em tudo aquilo que tinha acontecido aqui na oficina de memória. Fiquei lembrando todos os nomes e as histórias contadas. Achei tudo tão interessante.”</p> <p>“Eu continuei a pensar em casa e queria esclarecer para o grupo aqui, sobre a minha história de feinha. Lembrei que tomei uma atitude em relação ao meu irmão que me chamou de feinha e daí em diante nunca mais deixei que ninguém pensasse ou dissesse que eu era feinha.”</p> <p>“[...] hoje eu me sinto muito feliz porque eu vi as fotos de vocês, achei as fotos lindas, cada foto tem uma história, né, cada história mais bonita que a outra, né, muito bom recordar a infância, adolescência os momentos, né?”</p> <p>“[...] fiquei me sentindo uma irmã de vocês, parece assim que uma família, onde tive uma riqueza de percepções, cresci muito, aprendi muito, estou muito feliz de ter participado com vocês desse grupo.”</p> <p>“[...] fico triste pela Maria ter faltado, aquele dia que a Maria faltou, então acho falta nas colegas quando elas não vêm.”</p> <p>“Hoje na oficina fiquei meio assim, triste, alegre tudo ao mesmo tempo.”</p>
--	---	--	---

5- DISCUSSÃO

Para compreender como o método da oficina de revisão de vida afeta o bem-estar subjetivo de idosos e se relaciona com os mecanismos de auto-regulação do *Self*, a discussão foi dividida em seis partes:

- o ato de lembrar na oficina;
- os dados quantitativos referentes ao bem-estar subjetivo antes e após a intervenção;
- a revisão de vida como procedimento metodológico;
- a revisão de vida como processo;
- a revisão como mecanismo de auto-regulação do *Self*.

5.1- O ato de lembrar na oficina

A memória é entendida aqui como produto da recuperação de informações hipoteticamente armazenadas numa localização psicológica; o lembrar, como recuperação intencional de conteúdos memorizados para serem lembrados com a finalidade de orientar a ação. Na vida adulta e na velhice, memória e lembranças cumprem funções adaptativas essenciais ao desenvolvimento da personalidade e da cognição, estando sujeitas à ação de mecanismos genético-biológicos e à influência de déficits educacionais ocorridos na infância e na adolescência (NERI, 2000). Utilizar a memória com a finalidade terapêutica de otimizar desempenhos cognitivos e afetivos, portanto, depende do grau de integridade das funções psíquicas envolvidas nos sistemas de memória.

Como o método da oficina de revisão de vida consistiu em explorar, de forma sistemática, as lembranças de mulheres idosas, em grupo, relacionadas a eventos típicos do ser humano ao longo do curso da vida, para garantir que esse processo fosse abrangente e efetivo foi estabelecida uma seqüência desses eventos/momentos (categorias apriorísticas), utilizando material intermediário com potencial para eliciar essas lembranças e promover a revisão de vida.

A despeito dessa metodologia diretiva para ativar o fluxo das lembranças, este fluxo, como era de se esperar, não ocorreu de forma linear, porque o desempenho das funções psíquicas ocorre pela estimulação de uma área cortical, que, por sua vez, estimula

outras áreas por meio de vias de associação. As chamadas áreas de associação interpretam os estímulos recebidos, planejam seqüências do processamento mental, e as informações de carga emocional são mais facilmente codificadas. Uma vez armazenadas, essas informações podem ser consolidadas em diferentes sistemas da memória, em virtude da trama associativa multimodal. (IZQUIERDO, 2002).

Assim, ativar lembranças no processo da oficina implicou (re) ativar, principalmente, a memória de longo prazo e seu subsistema: memória declarativa ou explícita. Significou estimular a memória declarativa para eventos, a memória episódica e a memória para fatos ou semântica. Quando se buscam as lembranças relativas a eventos ou objetos associados a um tempo ou lugar em particular, a memória episódica entra em cena, estabelecendo sentidos para a experiência, relações de causa e efeito, significado subjetivo. Quando se trata das lembranças relativas ao conhecimento sobre o mundo, classificações e conceitos abstratos, descrições dos acontecimentos e informação lingüística, como o vocabulário, entra em cena a memória semântica; portanto, ambas são muito exercitadas no processo de revisão de vida.

Como essa amostra comporta participantes em processo de envelhecimento normal, os dois subsistemas de memória declarativa mostraram desempenhos preservados durante a oficina, não incorrendo ainda na tendência de comprometimento da memória episódica em idosos, registrado pela literatura (IZQUIERDO, 2002). A memória semântica, mais resistente ao envelhecimento biológico, e cujo desempenho em pessoas idosas costuma ser superior ao das mais jovens (YASSUDA, 2002), teve a oportunidade de ser reforçada na oficina, mediante a expressão das lembranças por meio da linguagem. Essas observações sobre os níveis de desempenho dos subsistemas da memória são compatíveis aos resultados do *screening* inicial aplicado nesta amostra, demonstrando a integridade dos sistemas de memória do ponto de vista do marcador biológico. Constituem preditores de que a capacidade de reserva em linha de base¹ das participantes mantém-se preservada, com recursos latentes para otimização, ou seja, com capacidade de reserva para

¹ Refere-se ao potencial atual do indivíduo para o máximo desempenho. A capacidade de reserva para o desenvolvimento significa que o potencial latente de recursos pode ser ativado ou ampliado, por meio de intervenções otimizadoras de novos desenvolvimentos. (STAUDINGER et al., 1995, p. 197)

desenvolvimento (STAUDINGER et al., 1995), o que influencia na avaliação favorável de bem-estar subjetivo e satisfação com a vida, conforme relatado a seguir.

5.2- Os dados quantitativos referentes ao bem-estar subjetivo antes e após a intervenção

A avaliação do bem-estar subjetivo é objeto de desacordo entre os pesquisadores, que discutem a forma mais efetiva de medi-lo: por meio de medidas de item único, múltiplos itens, componentes afetivos do bem-estar, componentes cognitivos, ou uma combinação desses componentes e, ainda, quanto à fonte do bem-estar focalizando recursos materiais do indivíduo ou a experiência e avaliação subjetiva de suas circunstâncias de vida (SMITH, FLESSON, GEISELMANN e KUNZMANN, 1999).

Embora a avaliação das condições objetivas de bem-estar subjetivo não tenha feito parte do escopo desta pesquisa, vale ser ressaltada como uma variável relevante quando se observa o perfil das participantes, que apresentam potenciais condições socioeconômicas e culturais, garantindo sua circulação em ambientes cognitivamente enriquecidos e a satisfação das necessidades básicas de sobrevivência.

A satisfação com a vida referenciada a domínios e estados de ânimo mostra relativo equilíbrio de satisfação das participantes, conforme as tabelas 8 e 9. Contrariando as conclusões de COSTA e McCRAE (1980), de que para os idosos as expectativas de boa saúde declinam com a idade, independentemente do quanto estejam bem, esta amostra demonstrou, ainda, estar muito satisfeita com os domínios de saúde e capacidade física e capacidade mental, principalmente quando comparadas a outras pessoas da mesma idade.

Ocorre pensar, que pelo fato dessa amostra ter apresentado alta pontuação em satisfação, antes da intervenção, era de se esperar poucas mudanças nesse grau de satisfação, ou seja, não teriam muito como aumentar. A amostra ter apresentado score médio total mais alto, nas duas escalas, antes da intervenção, pode estar retratando uma superestimativa de seu grau de satisfação (principalmente nos domínios de saúde – vide figura 2), na expectativa de que melhores resultados nesses indicadores assegurariam

participação na oficina, em virtude do grande número de interessados e oferta de apenas dez vagas.

O equilíbrio nos resultados da avaliação de satisfação induz a pensar, também, sobre a adequação do uso dessas escalas nessa amostra. Em outras palavras, talvez o grau de sensibilidade do instrumento não tenha sido adequado a essa população.

O domínio de interação social apresentou o maior aumento das médias (3,80 antes e 4,07 depois). Embora não tenha sido significativo do ponto de vista estatístico, mostra uma população ativa que busca recursos externos para manter-se em desenvolvimento. A satisfação em relação ao grau de envolvimento social auto-relatado, em relação a cinco anos atrás, e comparado a das pessoas da mesma idade, indica que a comparação social está sendo utilizada como estratégia de enfrentamento das dificuldades do dia-a-dia. O engajamento social decorrente das atividades socioculturais e filantrópicas de que participam parece favorecer, principalmente, a possibilidade de equiparação com os pares.

Essa maior satisfação com a vida manifestada no domínio de interação social, nessa amostra, confirma dados de pesquisa, de que as mulheres mostram-se mais envolvidas, quando comparadas aos homens, possivelmente pelos fatores sociais e de aprendizagem social, o que repercute positivamente na satisfação global com a vida (NERI, 2001b).

A diminuição das médias dos indicadores 2, 3, 5 e 6 (saúde/capacidade física e saúde mental atuais comparadas a cinco anos atrás e a outras pessoas da mesma idade), após a intervenção, pode estar indicando uma auto-percepção mais acurada, mais próxima da realidade vivenciada no momento. A convivência com os pares induz e facilita uma avaliação mais realista.

A análise quantitativa da avaliação do bem-estar subjetivo em termos dos estados afetivos mostrou aumento na pontuação do estado de ânimo positivo depois da oficina, em dois indicadores: 'feliz' e 'contente', podendo ser associada diretamente à expressão bem-estar subjetivo, embora a diferença entre as médias destes indicadores não

tenha significância estatística. Dos oito indicadores de ânimo negativo, sete tiveram suas médias diminuídas após a oficina, sugerindo ter melhorado a situação de ânimo negativo dos participantes. A alta correlação entre as duas situações da escala (ânimo total antes e depois e ânimo negativo antes e depois – vide tabela 11) nos remete a pensar, também, na eficácia da intervenção, mesmo que a diferença entre as médias (vide tabela 8) não seja estatisticamente significativa.

Observa-se, nestes resultados, que, enquanto houve um aumento de fatores positivos, houve decréscimo dos negativos, demonstrando a relativa independência do afeto positivo e negativo (BRADBURN, 1969, COSTA e McCRAE, 1980; DIENER e EMMONS (1984). Embora tenha havido predominância dos indicadores de estados afetivos positivos, com maiores pontuações, foram mencionados também estados negativos, indicando que esses participantes possuem uma vida emocional colorida, contrariando os estereótipos de que idosos têm vida emocional pobre (NERI, 2001b). A noção de que as variáveis situacionais influenciam o afeto positivo (BAKER, CESA, GATZ e MELLINS, 1992)² pode ser aqui aplicada, entendendo-se a oficina de revisão de vida como um contexto situacional que promove a auto-regulação emocional.

O indicador negativo ‘desmotivado’ foi o único que não sofreu alteração antes e após a oficina (médias 1,6, respectivamente), em que 60% das participantes pontuaram que, em relação ao dia-a-dia, não se sentem nada desmotivadas. Este resultado sugere a influência da motivação sobre o bem-estar subjetivo, favorecendo comportamentos e atitudes para se manterem ativas e instrumentais (como exemplo, a iniciativa em participar da oficina).

² BAKER, L.A.; CESA, I.L.; GATZ, M.; MELLINS, C. *apud* DIENER, E.; SUH, M. E. Subjective well-being and old age: An international analysis. In: SCHAIE, K.W.; LAWTON, M. P. (Eds.). **Annual Review of Gerontology and Geriatrics - Focus on emotion and adult development**. New York, Springer. 1997. Chap. 17, p. 304-24.

Os índices de Cronbach, que medem a consistência interna dos indicadores das escalas, foram altos na escala de satisfação, nos dois momentos (0,82 antes e 0,81 depois), e na escala de ânimo, quando analisados em separado, também foram altos (ânimo positivo com α de 0,91 antes e 0,85 depois; ânimo negativo com α de 0,82 antes e 0,88 depois). Estes resultados indicam que a escala abarcou a bidimensionalidade da afetividade humana, a despeito de serem indicadores de dimensões separadas e relativamente independentes.

Quando submetidas à correlação de Spearman, as situações mais significantes de testagem foram: estados de ânimo total antes e ânimo total depois da oficina (0,98), estado de ânimo negativo antes e ânimo negativo depois (0,73), sugerindo que o bem-estar subjetivo, em termos de reações afetivas, foi afetado positivamente, no geral.

Embora se observem ganhos de bem-estar subjetivo na medida dos estados emocionais, com melhoria dos estados afetivos positivos e diminuição dos estados negativos, bem como ganhos na medida de satisfação com a vida referenciada ao domínio de envolvimento social, esses resultados não são estatisticamente significantes. A análise de comparação entre os resultados das médias, antes e depois da intervenção por meio do teste estatístico para pequenas amostras (Mann-Whitney) indica que não há diferenças na amostra nos dois momentos. Pode-se afirmar, todavia, as evidências de bem-estar positivo e satisfação ao longo de todo o processo de revisão de vida, o desenvolvimento de estratégias de adaptação gradual, mudança dos padrões de comparação e diminuição das aspirações (SMITH et al., 1999), estratégias essas que serão focalizadas adiante.

5.3- A revisão de vida enquanto procedimento metodológico

O procedimento diz respeito ao enquadre estabelecido para comportar o processo de revisão, ao formato, normas, papel dos participantes e regras de funcionamento.

Considerando que o critério básico de diferenciação dos conteúdos da memória para identificação da revisão de vida é o caráter de intencionalidade na busca e na avaliação das lembranças de quem lembra, constata-se que a metodologia utilizada para acionar

lembranças relativas a temáticas específicas, na oficina, colaborou para que os conteúdos reativados apresentassem alta estruturação, abrangência, e para que pudessem ser objeto de (re) avaliação. A frequência das pautas foi alta, a despeito da curta duração da oficina. Quanto à espontaneidade de aparecimento dos conteúdos, o grupo transitou facilmente entre conteúdos correlatos ou não ao material das temáticas. Quando esses conteúdos perdiam o foco de revisão, eram redirecionados pelo mediador do grupo. Mas quando o próprio grupo se direcionou, desde o início do encontro, para uma temática de seu interesse, à parte do material e temática planejados para aquele dia (como exemplo, o nono encontro), isso foi respeitado, por tratar-se de conteúdos importantes a serem lembrados e refletidos. Essa espontaneidade de apresentação de conteúdos também foi prevista no encontro em que se utilizou a audição de música instrumental e o desenho, em seguida. Dessa forma, mesmo delimitando temáticas para cada encontro, as pautas se misturaram, transitaram pelo ciclo vital o tempo todo.

A adequação do procedimento foi também assegurada pela definição prévia dos critérios de elegibilidade de participantes (sem comprometimento mental); pelo trabalho com grupo fechado a novos integrantes; pelo contrato inicial de participação esclarecedor e ético; pelo planejamento de encontros temáticos segundo objetivos pré-definidos para a oficina; pelo material selecionado de acordo com o perfil do grupo; pela postura diretiva do mediador na condução dos trabalhos, acolhendo, clarificando, ampliando, compartilhando e significando o processo para o grupo.

Em relação à dinâmica de funcionamento da oficina, houve pouca necessidade da intervenção do mediador. Rapidamente as participantes compreenderam as “regras do jogo” e elas mesmas se incumbiam de dirigir perguntas umas às outras, buscar esclarecimentos de informações que eram dadas entre elas, oferecer acolhimento às dificuldades manifestadas, sempre num clima de muito respeito, consideração e admiração pela história do outro. Foi interessante observar que perceberam que ali não era um *setting* psicoterápico nos moldes clássicos, e não levaram seus problemas pessoais ou buscaram resolvê-los de forma consciente, utilizando-se do espaço da oficina de forma individualista. Não houve, entre as participantes, durante os encontros, atitudes ou comportamentos de intimidação, ofensa, descrédito, censura, insensibilidade ou preconceitos em relação às

histórias que se apresentavam, que se repetiam, a que se acrescentavam detalhes, que se desvelavam em intimidades ou em conteúdos mais ou menos ‘patológicos’.

Aos poucos foi se estabelecendo um clima de confiança, admiração pelo outro ou identificação, percebido por meio dos comentários e/ou *feedbacks* dirigidos a todo o grupo ou a alguém em particular. Ao mediador coube abrir e fechar o encontro, permitindo ao grupo direcionar-se segundo suas necessidades. Se o assunto se desviava muito do propósito inicial ou dos interesses do grupo, num dado momento, ou tomava uma dimensão mais personalizada ou confusa, o mediador redirecionava a discussão, clarificava, sintetizava ou lembrava os conteúdos mais importantes, naquele momento. Os assinalamentos cognitivos foram necessários, inclusive para reforçar o quanto eram interessantes as histórias de cada uma, de que ali era um espaço para contarem sobre tudo isso. Havia tempo para ouvir, gostava-se de ouvir (ZIMERMAN e OSÓRIO, 1997).

Enquanto na metodologia de história oral o idoso “[...] toma consciência de aspectos da função social como membro do grupo e isto empresta novos significados ao seu percurso em direção à maturidade” (VON SIMSON e GÍGLIO, 2001, p. 147), no processo de revisão de vida feito de forma dirigida, utilizando a memória autobiográfica com aqueles que gozem de funcionamento mental normal, a retomada das lembranças favorece a (re) tomada de consciência de si mesmo, das experiências vivenciadas.

Na reconstrução histórica dos processos socioculturais, VON SIMSON e GÍGLIO (2001) propõem trabalhar com um tema-guia, ou seja, é proposto ao depoente um determinado tema para orientar a narrativa de sua vida. Da mesma forma, a oficina autobiográfica de BRANDÃO (2002a) utiliza recursos literários, gráficos e imagéticos que cumprem a função também de orientadores das narrativas, eliciando ou não temáticas relacionadas ao passado. Foi utilizada nesta oficina de revisão de vida uma conjunção dessas duas propostas, para assegurar que os principais momentos vivenciais (temas-guias) fossem revisitados, por meio de um aparato instrumental com potencial para eliciá-los. Percebeu-se que tal aparato cumpriu, ao menos em parte, esse objetivo. A força das lembranças não obedeceu à ordem de apresentação desse material, mas identificaram-se fatos que nem sequer se suspeitava que estivessem guardados na memória.

5.4- A revisão de vida enquanto processo

Embora a revisão de vida possa ser considerada um método de intervenção apropriado a todas as idades, assume especial significado durante o processo de envelhecimento, pela possibilidade de (re) integração das experiências ao longo da vida, acionando três variáveis: a recordação, a avaliação e a síntese (WEBSTER e YOUNG, 1988, p. 318).

Na oficina desenvolvida, optou-se por estabelecer alguns princípios organizativos, definidos como: a) preparação para revisão de vida; b) (re) construção do passado; c) avaliação do passado e do presente; d) planejamento para o futuro. Estes princípios estão descritos a seguir, podendo ser constatados no material do quadro 2.

5.4.1- Preparação para revisão de vida

No sentido etimológico, preparar significa dispor com antecedência, aprontar para (FERREIRA, 1986). Esta disposição para uma ação futura iniciou-se por época do convite para participação na oficina, quando informados e identificados com seus objetivos, dispostos a se arranjam cotidianamente para participar. Foi demonstrada pelos relatos de ansiedade no aguardo do dia da oficina, o desejo de contar certa situação aos colegas, a necessidade de retificar ou ratificar algo relatado anteriormente, as sugestões para falar de determinados assuntos, a perda do sono em casa, atribuída à continuidade das lembranças, a importância conferida ao próprio livro de memórias que produziam, as indagações ao colega de como resolveu uma situação- problema semelhante à que ele tem, verbalizações de quanto aprenderam com o outro. Foi manifestada, ainda, na disposição em trazer material para a oficina (fotos, objetos), preocupar com alguma participante que precisou faltar, ou com alguma história contada pelo outro. Observou-se uma motivação constante à participação, até mesmo certa ansiedade em relação às propostas do dia, havendo adesão imediata a elas, mas essa mobilização, aparentemente, não incorreu em desequilíbrios internos maiores.

5.4.2- (Re) construção do passado

Reunindo as categorias, subcategorias e segmentos relatados (*axial coding*-terceiro momento metodológico da *Grounded Theory*), em uma descrição articulada, foram destacados em negrito os conceitos mais importantes na construção do processo de revisão de vida neste grupo, durante a oficina. Os títulos dessa (re) construção ilustram a ocorrência do processo, para fins didático-científicos.

VOLTANDO ÀS ORIGENS

Contar a história e o **significado do próprio nome** remeteu a lembranças do contexto familiar e social, em que o nome é elemento importante na constituição da personalidade, assumindo **valor positivo, valor negativo**, dependendo dos aspectos a que está atrelado. Aparece como motivo de **orgulho**, graças à intervenção familiar para que o pai não colocasse na filha o nome que desejava, trocando-o por um nome de maior **aprovação social**. É um **peso, motivo de vergonha**, quando trocado pelo **apelido**, usado no **diminutivo**, ou quando não é referenciado ao **tempo** histórico e à **faixa etária**. Surge no interior da família, dando continuidade à identidade familiar, **justificando a afiliação biológica** quando é derivativo do nome paterno ou repetição do nome de ascendentes, ou **rompendo com essa identidade**, quando dele foi suprimido algum sobrenome familiar, suscitando dúvidas em relação ao pertencimento da pessoa à família de origem.

Sobre a **escolha do nome** contam-se histórias do nome como elemento de **discórdia entre o casal**, visto ser o pai quem escolhia e registrava os filhos na maioria das famílias. Elemento de **ressentimentos** e tristezas quando a mãe descobre que o pai escolhera o nome da filha idêntico ao de sua amante. O nome é **responsabilidade do pai** no destino dos filhos, pela sua decisão em colocar nomes que tenham letras iniciais do alfabeto, com a alegação de nunca serem os últimos “na vida” ou, ainda, para prestar alguma **homenagem**.

A **descoberta do próprio nome** é recheada de lembranças. Lembranças de ter a **legitimidade biológica** questionada, ser elemento de **surpresa** quando, ao entrar na escola primária, descobre-se que o nome registrado **não era no diminutivo**, como normalmente

era chamada por todos, ou, ainda, que a grafia era diferente da que a identificava. O **registro do nome** como um documento que confere existência legal às pessoas aparece muito tempo depois de nascidas, fato comum antigamente e sem nenhuma sanção legal, daí a **despreocupação dos pais e dúvidas** delas quanto à fidedignidade nas informações da certidão de nascimento.

Nesse balanço dos próprios nomes, surgem as histórias dos nomes dos próprios filhos colocados à sua revelia, histórias de pessoas estigmatizadas pelo nome, **comparando a prerrogativa da mulher de hoje** de escolher também os nomes dos filhos ou escolher não ter o nome do marido; dos critérios atuais de escolha dos nomes e das exigências legais do registro de nascimento.

REVIVENDO OS ANOS DE INFÂNCIA

Da época da infância é lembrada a **educação rígida** recebida, a **criação à moda antiga** dada pela família de origem e geralmente repetida por elas próprias como **motivo de orgulho**; uma demarcação muito clara dos limites, com **punições severas** e menor tolerância aos erros das crianças. Mesmo assim, aparece a arte das crianças em **escapar às sanções**.

Nas mulheres que viveram a **infância** no interior paulista ou redondezas, aparecem as lembranças das brincadeiras de rua, a liberdade, a **criatividade** e ingenuidade de crianças de famílias com poucos recursos financeiros. No espaço da rua compartilhava-se um **lazer coletivo das famílias, sem divisão de idades**. Para as duas mulheres que passaram a infância na capital paulista, a infância foi menos livre, era controlada pelos pais tanto quanto hoje, convivendo com a crença dos pais de que às meninas era reservado o **espaço privado do lar**, fazendo companhia às mães e ocupando-se do serviço doméstico. Mesmo com essas limitações de gênero, auto-avaliam-se como muito criativas na construção dos brinquedos e na ocupação do tempo.

Dos **momentos significativos da infância** são recordadas as responsabilidades e tarefas para cumprir em casa, **interrompendo as brincadeiras**, percebidas hoje como além da conta para a idade que tinham, pois os castigos físicos eram comuns. Dá **saudade** a

companhia dos irmãos, primos e parentes, **da avó morando na casa dos pais**; os períodos de férias na fazenda; as divergências infantis com os irmãos, as brincadeiras criativas; os hábitos de visita da família às outras famílias. Uma época de **aventuras**, descoberta do mundo, inesquecível, mas também de **muitos medos**. As recordações da mãe vieram associadas à **admiração** pela luta em tempos difíceis; do pai, a aspectos de **poder, admiração e temor**, a quem não ousavam questionar, contrariar, desobedecer.

Da geografia da infância, ficou a marca da **casa da avó** como espaço de **acolhimento**, onde se ouviam histórias que marcaram, um casarão que tinha porão para brincar, um quintal maravilhoso que dava para a Chácara do Visconde. Mas a casa da avó também aparece como um **espaço de comunicação** com o mundo, por ter abrigado a primeira central telefônica da cidade, a tia telefonista e as crianças da casa que iam chamar as pessoas da cidade para atender aos telefonemas. Aparece, também, a sala como **espaço de proibido** para as crianças, lugar reservado às visitas, constantemente fechado e bem mobiliado, sendo aberto às crianças pela a avó, por alguns instantes, para apreciarem os tesouros lá guardados. A sala da casa da avó aparece, ainda, como **espaço de trabalho**, lugar onde se ganha a vida, oficina de costura. São crianças espionando os mais velhos, **tomando conta dos irmãos, interrompendo as brincadeiras para ajudar** na lida da casa, **desvelando os segredos** dos mais velhos, **vivendo medos** de forma solitária.

As lembranças da família são **motivo de orgulho**, conferem **prestígio pessoal** na história sobre o avô, iniciado nas artes da medicina, que pratica a cura de um ministro. **O cultivo das histórias familiares** tem valor importante, **confirma a identidade familiar**, sendo atribuído aos hábitos de fazer visitas, uns aos outros, que até hoje a família pratica. O contar as histórias da família aparece como habilidade de alguns, perpetuando para muitos, indiretamente, os nexos, os **sentidos** da linhagem familiar ao longo do tempo. Muitas vezes as lembranças individuais apresentam lacunas, **não fazem sentido** e não há como serem recuperadas, porque aqueles que detinham esses sentidos já se foram. Faltam as **lembranças do outro**, que, incorporadas ao repertório pessoal, dariam os **sentidos**. Surge, assim, **a importância do registro familiar** por meio das fotos, por exemplo, para um **(re) conhecimento no futuro**.

O fato de a **família ter se separado** em virtude de um segundo casamento do pai, ficando por cerca de 50 anos sem se ver, foi uma perda hoje recuperada, sendo o que restou da família.

LEMBRANDO A ADOLESCÊNCIA E A JUVENTUDE

Sobre os anos da adolescência, lembrou-se da escola e da **formação religiosa** como base da educação. Aparecem as **críticas** ao sistema de ensino da época, mas o que predomina é o clima de **saudade** da inocência, felicidade, esperança no futuro. Um tempo de **conhecimentos diversificados**: dos cânticos em latim, às aulas de trabalhos manuais para as mulheres e marcenaria para os homens; o respeito cívico na aprendizagem do conteúdo do hino nacional. Das aulas de ginástica, a lembrança da prática **pesada e inadequada** à faixa de idade, lembrando muito mais as atividades do mundo masculino, embora haja, também, o lado estético, bonito, mais feminino, na prática das danças e coreografias. Mas é a lembrança do **uniforme de ginástica** que é tema de maior discussão, o senso de desconforto e de ridículo gerando **aversão**.

A juventude surge como tempo de **namoro**, chamado de ‘anos dourados’, que é lembrado pela excitação própria da época, a **descoberta do amor**, os encontros no cinema, os passeios na praça, de mãos dadas. É reativada também pelas imagens de propagandas de produtos da época, lembrando a **preocupação** das mulheres para se ter uma pele bonita, os cuidados de beleza praticados, as receitas caseiras para as manchas no rosto durante a gravidez, o que dava certo e o que não dava. **Os hábitos** de higiene das mulheres sendo revolucionados - a imagem de um absorvente retrata essa **mudança** de cultura.

Da vida cotidiana, lembrou-se **da lida da casa** ser amenizada com a chegada de **produtos de limpeza diferentes**, como a água sanitária. A figura da cera e da enceradeira fez recordar que o **trabalho em casa era compartilhado pelos irmãos**. Lembrou-se, também, que na década de 60, o **cotidiano do lar foi revolucionado** com a aquisição dos **aparelhos eletrodomésticos** que significavam *status*, objeto de desejo, novas formas de organização doméstica.

A VIDA ADULTA E O CASAMENTO

O início da vida adulta aparece com a **experiência da lua-de-mel, não podendo escolher nada**, nem o enxoval, tudo era comprado pelos pais. Seguem-se as **lembranças do casamento** como tema central nas relações familiares, que, muito além das fotos, é objeto de constante reavaliação. As pessoas significativas estão na foto desse dia, bem como a lembrança da disposição psicológica das personagens centrais. São sentimentos de felicidade pela realização de um **sonho**, de **apreensão** em relação à nova vida. Balanços de uma **experiência positiva e negativa**, complexa, de constantes mudanças ao longo da vida. O casamento aparece, também, como um **projeto de vida** importante após a aposentadoria.

Recordar a primeira casa reativa lembranças mescladas de felicidade, **realização de expectativas**, mas é motivo também de ressentimentos, traumas e desavenças entre o casal, surgindo a avaliação de que antigamente **era comum o marido decidir sozinho** sobre a **composição da casa**. Mas, existe também a experiência de que era **tudo resolvido de comum acordo** entre o casal, e aquela em que a **decisão era da mulher**. Na revisão aparece a avaliação da **falta de experiência** do casal nesse empreendimento.

O fato de o casal ir **morar com os pais/sogra** foi objeto de avaliação negativa e positiva. Continuar morando com os pais é **experiência positiva**, tanto no sentido de o filho fazer companhia aos pais, muitas vezes viúvos, como no sentido de eles ajudarem na criação dos netos até o casal ter condições de ter a casa própria, ou seja, resolve a questão, é uma **ajuda mútua**. Mas é **experiência negativa** quando a sogra interfere na vida do casal.

Das contingências da vida adulta despontam lembranças de um cotidiano atribulado, lembranças fortuitas da rotina da casa, de como **enfrentaram os problemas, da luta** constante. São lembranças **de continuar a trabalhar fora de casa** após o casamento, havendo ajuda das famílias de origem na criação dos filhos, quando se morava na cidade do interior e era mais fácil ter empregados para ajudar na lida doméstica. A chegada dos filhos e os novos desafios são lembrados, foram tantas as dificuldades que esse tempo é significado com **não tendo vida própria**. É uma **rotina de cuidados com filhos doentes**, muito atribulada, mas que também fez **crescer como pessoa**.

Além dos filhos, o senso de produtividade da vida adulta aparece também na necessidade de construir a própria casa. É lembrado o esforço para **construção sozinha de uma casa** com o dinheiro que ganhava do Estado, tudo à revelia do marido, e a experiência de **não ter o reconhecimento da família**, pelo fato de a casa ser referida como a casa do avô. Surge também a experiência, enquanto esposa, de **abdicação do direito de resolver as coisas da casa** - é o marido que decide tudo.

A **importância da casa** é lembrada em sua dimensão de estrutura física, valorizada, principalmente do ponto de vista dos filhos, para **guardar o que é significativo**, os objetos da vida importantes para cada um, e da dificuldade para se desvencilhar do acúmulo daquilo que é guardado como significativo para todos.

CONJUGANDO A VIDA NO LAR COM O TRABALHO

A **experiência de trabalhar fora de casa** foi alvo de avaliações. A **vocação e a realização profissional** esteve muito presente, gerando **orgulho do dever cumprido** em atividades ocupacionais que não são hoje mais socialmente valorizadas, se comparadas às de alguns anos atrás. O trabalho aparece como uma experiência que **sempre fez parte da vida**, uma luta contínua até hoje, quando se é solteira, arrimo de família ou se vive numa família em que as mulheres sempre trabalharam. É **motivo de preconceito**, pelo fato de a mulher sair para trabalhar fora de casa, quarenta anos atrás, e por ser, ainda, um fenômeno diferente. Trabalhar também é instrumento de **emancipação social**, fortalece a **auto-estima e o senso de competência a partir do sucesso** alcançado, além de gerar independência financeira. É visto como exemplo para os filhos, uma mãe que luta por melhores condições junto com o marido.

Já o **trabalho no lar** é considerado uma **obrigação da mulher**, o que é esperado dela, não havendo por que questioná-lo, até mesmo pelo fato de **não ser reconhecido** por elas mesmas como um trabalho importante.

Para **conciliar a carreira profissional com a vida no lar**, quem morava no interior pôde **contar com a ajuda** da família de origem, que morava perto, ou de empregados, quando os filhos eram pequenos. Em se tratando da capital, não havia a

família por perto ou ajudantes em casa; o recurso era **dar conta sozinhas do serviço doméstico** e cuidar dos filhos quando chegavam em casa, ou contar com a solidariedade de outras mulheres. A aflição diária foi lembrada, a **luta foi grande, mas foi vencida**. Contudo, quando o papel de mãe nos cuidados com o filho dependente era inevitável, **não foi possível conciliar o trabalho fora de casa com o lar**.

A **decisão de se aposentar** envolveu muitas reavaliações. Após 30 anos de serviço, desejava-se descansar e obter a merecida **recompensa**; o fato de ter ainda filhos pequenos para criar é levado em conta; um casamento mais tarde, como um **novo projeto de vida**, determina a **opção** aposentadoria para ficar com o marido; quando este já é aposentado, espera que a mulher o faça também. Alterações no sistema previdenciário é outro item que pesou na decisão, em virtude de continuar a trabalhar **não ser mais compensador** do ponto de vista financeiro. O **arrependimento** de se aposentar aos 45 anos também apareceu.

Continuar trabalhando após a aposentadoria é justificável pelo fator **sobrevivência**, quando a pessoa **não vê outras formas de se sentir bem**, senão trabalhando, e também como um **direito**, embora o **idoso deva ceder seu lugar ao mais jovem**, em face do desemprego no País. A avaliação final é de que **a vida é mais do que só trabalhar**.

Observa-se aqui, a despeito do aumento do contingente de mulheres que trabalham fora de casa, nas últimas décadas, que o papel profissional foi conflitante com suas obrigações familiares. A mulher apareceu muito mais como principal responsável pelo cuidado da casa, dos filhos e do parceiro.

Quando as mulheres recordam, não são lembranças exatas, cópias literais dos eventos prévios, há um processo individual de re (construção) do passado de acordo com a concepção do que são, trata-se de uma reavaliação subjetiva e maleável. Não se pode preocupar aqui, com a autenticidade das lembranças recordadas, o critério de validação das memórias não é externo, objetivo (WEBSTER e YOUNG, 1988, p. 318).

5.4.3- Avaliação do passado e do presente

Uma vez revisitados os principais aspectos do curso da vida, as lembranças das participantes agora assumem uma tonalidade mais avaliativa do passado e, depois, do presente, do que ficou de mais significativo. As fotografias selecionadas pelas participantes funcionam, segundo VON SIMSON e GIGLIO (2001, p. 153), como “detonadores eficientes do processo de rememoração do informante”, bem como as imagens retratadas pelas propagandas antigas, favorecendo a seqüência das lembranças e a identificação entre os pares de experiências semelhantes, comparações e *insights* sobre o vivido, conforme a descrição que segue.

SELECIONANDO AS LEMBRANÇAS SIGNIFICATIVAS

A escolha das fotos significativas para trazer para a oficina faz **reviver bons e maus momentos**. Há a foto da formatura como **motivo de orgulho**, há aquela que, embora mostre a **influência negativa do tempo** agindo sobre aparência física da pessoa, leva à auto-avaliação de ter melhorado como pessoa. Aparece a vivência subjetiva de **dúvida em relação a si mesma** a partir da foto, uma estranheza ao se olhar no espelho. Mas a foto também é utilizada para **confirmar sua identidade** quando o outro não a reconhece.

É lembrado o **estado de ânimo**, quando criança, no momento em que a foto foi tirada, juntamente com a avaliação da insensibilidade dos adultos para uma determinada situação. A foto também reativa **saudade, perda significativa**, a maior dor do mundo.

A foto testemunha o período de **realização profissional**, o aniversário de quarenta anos marcando o momento de uma **tomada de atitude na vida**, uma virada. Testemunha as raízes étnicas, e também é **confirmação da linhagem familiar** - as pessoas se parecem, independentemente da idade que as separa, confundindo o observador menos atento.

Mas escolher uma foto significativa é difícil, tanto pelo **gosto** por elas e pela quantidade de fotos existentes, quanto pela vivência de **aversão à fotografia**, justificada pela avaliação de uma auto-imagem negativa, de não gostar de se ver no retrato.

Surge um tempo de **emoções compartilhadas** com pessoas significativas, a **saudade**, a sensação de **abdicação de tantos desejos** e a **vontade** de resgatá-los.

REAVALIANDO AS PERDAS

No compartilhamento de lembranças, surgem as emoções em torno das **perdas familiares significativas**, das afinidades entre irmãos que já se foram e aqueles que ainda representam elos de ligação importantes. São lembranças de **afinidades, de um tempo de cuidados, das perdas por doença** fatal, restando apenas a **resignação**. São perdas que reativam **remorso** de até hoje de não ter feito mais pelas pessoas. São histórias recheadas de pesar, tristeza e saudade. A perda de um filho, **por acidente**, é a dor maior do mundo. A lembrança de ficar no quarto com a mãe tuberculosa, antes de sua morte, é hoje vista como um **alívio**, pelo fato de não ter mais que enfrentar a perda da mãe.

Mas nas histórias dos irmãos também aparece **a perda do que os tornava especiais**; o gênio alegre e carinhoso, o quanto era bom dançarino, o quanto chamava a atenção das moças pela beleza loura de olhos azuis. São inesquecíveis, também, **as perdas de um tempo que não volta mais**, em que iam todos juntos para os bailes, os irmãos mais velhos cuidando das irmãs; as brincadeiras de infância juntos, as quais as crianças de hoje não conhecem, ou não brincam mais; o irmão especial que levava para tomar leite ao pé da vaca na chácara vizinha; a preocupação do irmão ao colocar uma redinha na bicicleta para que, ao andar, a saia godê não enroscasse, numa época em que as mulheres usavam calça comprida em poucas ocasiões.

Para o enfrentamento de todas as perdas e os desafios impostos pela vida, o **apoio na religião** foi a estratégia possível para seguir em frente, buscando **aceitação** e alcançando a **serenidade**, sustentados na **fé**. Pensar na própria velhice significa pensar nas mudanças da aparência física gerando **auto-imagem negativa** ou, ainda, na perda da capacidade funcional de saúde. **A preocupação com a morte** é velada, não se fala explicitamente, mas a possibilidade é aventada ao olhar as fotos dos que se foram e se percebe que está indo pelo mesmo caminho, ou na preocupação de deixar as fotos com a família para **ser um dia lembrado**. Aparece na **apreensão** quanto ao futuro -, quando se

pensa na **velhice**, em termos de ficar doente e **depende**r de outras pessoas. Pensar na própria velhice faz com que apareçam, inclusive, os **preconceitos por parte dos próprios idosos para com a velhice**.

Nesta reavaliação das perdas, os achados da literatura indicam haver um aprofundamento na experiência afetiva com a idade, habilidades em regular estados emocionais ao longo do processo do envelhecimento. Ou seja, os idosos aprendem a modular suas emoções negativas no correr dos anos, especialmente por que selecionam melhor o ambiente, podendo estar ligadas a um efeito de sobrevivência, em que pessoas mais felizes vivem mais (MAGGAI, 2001).

Os eventos normativos e não-normativos são diferentemente interpretados, as experiências assimiladas de forma única e por vários caminhos. Após a fase de recordação e de avaliação, chega-se à síntese, ou seja, à integração das memórias pessoais; um processo que se transforma em uma nova tese, iniciando um novo processo (WEBSTER e YOUNG, 1988).

VOLTANDO AO PRESENTE

A forma de **funcionar no presente** reativa a auto-percepção de **insatisfação** por **não conseguir relaxar**, porque se é uma pessoa muito tensa, que prefere o movimento; a **insatisfação por ter pensamentos negativos** quando se está sozinho em casa; a insatisfação é em virtude de **não conseguir vencer certo medo** que tem, a ponto de ter sua vida diária prejudicada. Mas aparece a **satisfação**, o bem-estar, em atividades como ouvir os **cânticos gregorianos** numa igreja, o que ajuda a serenar a ansiedade, e a **satisfação** com os ganhos auferidos pela **prática da ioga**.

Sobre os **gostos e interesses**, sobrevêm os **desejos abandonados e os realizados**, a satisfação em realizar uma necessidade antiga de rezar sistematicamente, uma forma de agradecer a um poder superior; é lembrado o gosto pela boa leitura. Mas são lembrados também, o desejo não realizado de ter feito um curso superior, o fato de há

muito tempo não ouvir mais as músicas de que tanto gostava e a vontade antiga de pintar uma tela com um tema que não sai da cabeça.

A **auto-crítica** sobre comportamentos recorrentes é reativada pela vivência dos desenhos, de forma **negativa**, com **vergonha** pela tendência de fazer sempre o mesmo desenho desde criança, fazer desenhos infantilizados, ou que não sabem explicar por que o fazem. Aparece, no entanto, a preocupação e a tentativa de **se libertar de um modelo**.

Nesta avaliação do passado e do presente, percebe-se o esforço para preservar a capacidade de autocuidado e a independência, a busca pelo novo, pela manutenção dos contatos sociais, e aspirações relativas ao bem-estar dos membros da família e das pessoas em geral (FREIRE, 2001).

5.4.4- Planejamento para o futuro

O quarto momento do processo de revisão de vida diz respeito à mobilização para uma ação futura, com base em processos de comparação. No repensar o passado e o presente, o mecanismo de comparação esteve sempre presente.

REPENSANDO POR COMPARAÇÃO

Compara-se a vida no trabalho, afirmando que antigamente o mercado era mais fácil ou mais difícil, que determinada profissão era mais ou menos valorizada que hoje, e que, embora tenha havido dificuldades de toda ordem, **creceu muito com o trabalho**, teve realização profissional e financeira, e, ainda, que se fosse hoje, faria tudo igual. Contudo, **trabalhar não é tudo na vida**, dá saudade e vontade de ainda estar na ativa, mas só se precisar, porque, do jeito que determinadas profissões estão hoje, dá alívio pensar que já se aposentaram, e porque na vida há muitas coisas interessantes para se fazer, além do trabalho.

Compara-se a **qualidade de vida quando eram crianças**, as oportunidades que tinham de viver a infância de uma forma mais tranqüila que a de hoje, a criatividade e a coragem, tudo faz acreditar que aqueles tempos é que eram bons, mas **as oportunidades**

que as crianças de hoje têm, a facilidade para aprender, comparada à de algum tempo atrás, faz pensar que hoje a infância é bem melhor. **O nome de que antigamente** não gostava, porque era **nome de gente velha**, hoje gosta muito, porque **ficou moderno**. Os **medos** que se tinha em criança, **alguns permanecem**. Comparados com antigamente, **hoje são maiores**. E aqueles medos típicos de criança que não se teve, hoje tem, por que a vida de hoje, comparada à de alguns anos atrás, mudou muito, ficou pior.

A avaliação de **pessoa frágil até algum tempo atrás** hoje não corresponde à realidade, **hoje se é uma pessoa forte**, que aprendeu muito. Alguns **traços de personalidade**, que **incomodavam**, **hoje estão bem melhores** que na época do casamento. Hoje tem um auto-conhecimento que facilita buscar satisfação, sabe-se mais o que quer. De forma oposta, a disposição física que se tinha para dirigir, para fazer uma coisa ou outra, hoje não se tem mais, **a saúde já não é mais a mesma**.

Quando se **compara a rotina da casa** hoje com a de alguns anos atrás, percebe uma grande diferença, lembra uma **vida atribulada**, a quantidade de pessoas em casa, a quantidade de comida e de roupa para lavar, o cansaço em dar conta de tudo, enquanto hoje **incomoda o silêncio** de uma casa cujos habitantes foram todos morar fora.

Quem está casado **compara o relacionamento** no início do casamento com o dos dias atuais, todas as mudanças; quem foi solteiro por muito tempo compara a atual vida de casado com a vida anterior, e os viúvos, com o tempo em que eram casados. **Compara-se o amor** que idealizara com o amor que foi possível ou que não foi. Enquanto para alguns a vida antes dos quarenta anos foi a melhor época, para outros **a vida começou aos quarenta**, e hoje é bem melhor.

O mundo todo mudou; **comparando-se a vida** de hoje com a de alguns anos atrás, as diferenças são visíveis, as pessoas tinham outra cabeça, muitos produtos não existem mais, os costumes são outros, a mulher se emancipou socialmente, inclusive **o que era costume para mulher e que era para homens, antes, é diferente hoje**. **Comparam-se as necessidades e o estilo de funcionamento** diferente de homens e mulheres e o eterno conflito de como equilibrá-los.

Percebe-se, assim, que, dentre os mecanismos de regulação do *Self*, a comparação social foi utilizada para o enfrentamento das mudanças ao longo do ciclo vital, permitindo manter atualmente um senso positivo de *Self* (STAUDINGER et al., 1993). Como assinalam também HERZOG e MARCUS (1999), a estrutura diversificada e dinâmica do *Self*, compreendendo um conjunto de selves que facilita a adaptação às mudanças evolutivas, relaciona-se ao bem-estar subjetivo, construindo um senso de continuidade e suportando as mudanças.

FAZENDO PLANOS DE FUTURO

Compartilhar as lembranças no grupo fez **aprender muito com o outro**, abriu um leque de novas possibilidades de pensar, ajudou a percepção do que é preciso resolver e o daquilo que é do outro fazer, os vários caminhos para se chegar lá. **Repensar** possibilita desenvolver a **aceitação** do que é possível mudar e do que não é, **agradecer** a um poder superior por tudo, **mudar de idéia**, viver de uma forma **menos rígida**, ver na vida **várias possibilidades** que cabe a cada um buscar, procurar **ser feliz**.

No balanço **da satisfação nas relações afetivas hoje** surge a **esperança** de amar e ser amado, mesmo com **o senso de competência** afetado, a frustração e a culpa pelos investimentos e **expectativas** mal-sucedidos. Mas aparece, também, o **balanço positivo dessas relações**, a realização em relacionamento afetivo estável.

Pensar no futuro envolve pensar nessas **necessidades de os idosos** continuarem se relacionando afetivamente, principalmente com os estereótipos a que a ainda estão sujeitos. O que é esperado para essa faixa etária terá que mudar, por exemplo, **a cobrança** de as viúvas se casarem novamente, como se não conseguissem viver sozinhas, e o oposto, **a aceitação** das possibilidades de novos vínculos afetivos nessa idade. Mais expectativa de vida significa, inclusive, mais **expressão da condição sexual na velhice**, porque sexo é condição de saúde. No questionamento sobre o **futuro da mulher idosa casada**, aparece o conflito a ser resolvido: continuar com o senso de obediência **ao marido**, o que até hoje prevalece, ou romper para buscar a **satisfação das necessidades**, em vista das necessidades de ambos serem tão diferentes.

Pensar nos **planos para o futuro** envolve lembrar **exemplos** do que as pessoas idosas à volta estão fazendo com suas vidas; lembrar **empreendimentos** que fez e de que **desistiu**, que foram mais por curiosidade; pensar que se deseja **explorar um talento**, pintando um quadro que tem na cabeça para mandar para o concurso da 3ª idade; de **satisfazer um sonho antigo**, comprando uma casa na roça para apreciar a natureza; de ampliar o processo de **autoconhecimento** por meio da prática da ioga, ou continuar trabalhando como professora de ioga em atividade voluntária; crescer na arte da mentalização é outro propósito. Aparecem, também, necessidades bem imediatas de **realização material** por meio de algo que sempre desejou. Alguns **desejos antigos não realizados** não se espera mais resgatar, como freqüentar um curso superior ou abrir um ateliê de costura, um misto de **frustração**, mas também de **aceitação** dos limites da vida, a sabedoria de que a vida agora exige planos menos arrojados. Tem também a aceitação da vida como ela é, **satisfazendo os desejos do outro**, avaliando que isto faz bem; aparece também o oposto, que o que vale hoje é **a satisfação dos próprios desejos**, independentemente do outro.

Lembrando as considerações de VON SIMSON e GIGLIO (2001), de que as pessoas só têm noção de que as informações que possuem são preciosas quando o meio social se interessa por elas, acolhe como interessantes ou úteis, neste grupo de revisão de vida, notou-se que a importância das lembranças é atribuída pelo outro, mas principalmente pela própria pessoa quando são refletidas pelo *Self*, redefinindo e reorientando a personalidade.

Notou-se, também, o desejo em usufruir os próximos anos de forma prazerosa, confirmando achados de COLEMAN (1996) e a presença das metas de vida. A velhice como época de revisão e integração das experiências anteriores aparece também acompanhada por sentimentos de realização ou fracasso em relação às metas de vida. Observa-se a presença de metas relacionadas à personalidade global, ao *Self* como um todo; metas de auto-realização em termos de desenvolvimento de potencialidades; metas de maior contato social; metas de explorar o mundo e a si mesmo; e metas relacionadas ao interesse pelo lazer, confirmando dados de pesquisa de FREIRE (2001).

Os princípios organizativos descritos até aqui (preparação para revisão de vida, (re) construção do passado, avaliação do passado e do presente e planejamento para o futuro), favorecem a emergência da revisão de vida como mecanismo de auto-regulação do *Self*.

As **vivências do grupo são diversificadas**. Da **curiosidade** inicial e **expectativa**, ao longo do processo, do que seria objeto de lembranças; da **superação das expectativas** em relação à forma e ao material trabalhado; do **prazer** da experiência de lembrar; da **mobilização** pelo processo, a ponto de **continuar pensando** fora da oficina, até mesmo sonhar e acreditar ter **resolvido questões antigas** que pareciam estar pendentes; de **ampliar** as recordações que vieram à tona, **compartilhando as lembranças com familiares**; de ter refletido mais sobre as lembranças que surgiram, **confirmando idéias ou mudando de idéias** em relação a elas; de se motivar a **lembrar e aproveitar a experiência do outro** para aprender, **sentindo até sua falta**, nesse compartilhamento; de ficar **afetado** por tantas coisas serem revividas, “meio alegre, meio triste, tudo ao mesmo tempo” (Sic).

Constata-se que o processo de rememoração autobiográfica, em grupo, facilita as reflexões, novas associações se originam pelo compartilhamento das experiências passadas, a proporção dos detalhes cresce e as contradições afloram (BIRREN, 1987).

5.5- A revisão como mecanismo de auto-regulação do *Self*

Durante todo o processo de revisão de vida descrito, observou-se o papel desempenhado pelo *Self*, continuamente formado ou mudado, influenciando e sendo influenciado pelo mundo externo (HERZOG e MARKUS, 1999).

Corroborando os achados de pesquisadores da teoria de desenvolvimento *life-span*, nota-se que as participantes são ativas produtoras de seu próprio desenvolvimento, a despeito das forças ambientais (DIEHL, 1999)³. São mulheres

³ DIEHL, M. *apud* FORTES, A.C.G.; NERI, A.N. Eventos de vida e envelhecimento humano. In: NERI, A. N.; YASSUDA, M.S. (Orgs.); CACHIONI, M. (Colab.) Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos. Campinas, SP: Papirus, 2004. p. 51-70.

desempenhando papéis típicos, como os cuidados com as crianças e a manutenção dos relacionamentos (HERZOG e MARKUS, 1999), lidando com ameaças dos eventos críticos⁴ da vida, os esperados e os inesperados.

As lembranças dos eventos críticos de vida marcam a passagem para novas formas de adaptação da personalidade e, a despeito da variabilidade interindividual das participantes, esses eventos foram enfrentados ativamente, exercendo-se, tanto o controle reativo, quanto o pró-ativo, conforme descrição de DIEHL (1999)⁵. Os eventos vividos de forma positiva sobrepõem os negativos, nos relatos de revisão. As vivências negativas dizem respeito a perdas de entes queridos precocemente, como a mãe ou um filho, e também aos encargos dos cuidados de filhos com comprometimentos de saúde.

O modelo de enfrentamento dos eventos críticos de vida sugerem ter sido relevante para o desenvolvimento do *Self*, influenciando o modo de viver o envelhecimento e de pensar o futuro. A percepção de controlabilidade dos eventos proporciona a essas mulheres a oportunidade de antecipar as estratégias de enfrentamento e as mudanças direcionadas pelo *Self*. Desejam e decidem sobre o futuro, demonstrando senso de auto-eficácia, senso de controle pessoal, de domínio, capacidade de autodirecionamento e engajamento social, o que afeta positivamente o bem-estar subjetivo dessas mulheres idosas.

Os aspectos discutidos até o momento mostram, também, que as funções psicológicas da memória são exercidas quando as lembranças são buscadas intencionalmente, avaliadas e redimensionadas. As lembranças ajudam na construção do senso de integridade do ego, resolvendo pendências do ciclo vital de forma realística e com senso de sabedoria (ERIKSON, 1963). As funções integrativas das lembranças podem ser observadas nos relatos abaixo, cumprindo vários objetivos, conforme ensinam WATT e WONG (1995):

⁴ “[...] eventos críticos são acontecimentos significativos [...] que ocorrem em um momento particular, causando algum tipo de impacto na vida do indivíduo”. (DAVIES, 1996).

⁵ DIEHL, M. *apud* FORTES, A.C.G.; NERI, A.N. Eventos de vida e envelhecimento humano. In: NERI, A. N.; YASSUDA, M.S. (Orgs.); CACHIONI, M. (Colab.) Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos. Campinas, SP: Papirus, 2004. p. 51-70.

- a) como rememoração de experiências e lições de vida que contribuíram para o desenvolvimento - “Eu continuei a pensar em casa e queria esclarecer para o grupo, aqui, sobre a minha história de feinha. Lembrei que tomei uma atitude em relação ao meu irmão que me chamou de feinha, e daí em diante nunca mais deixei que ninguém pensasse ou dissesse que eu era feinha.”
- b) como aceitação de experiências negativas e sua integração com o presente - “[...] na noite após a nossa primeira reunião, eu sonhei com a minha mãe. Eu conversava com ela e perguntei porque eu era preterida. Parecia que eu fazia as pazes com minha mãe.”
- c) como reconciliação com os outros e consigo mesmo – “Acho que nos sentimos com a missão cumprida, então dá um certo alívio, uma tranquilidade, a gente relaxa mais e procura levar mais tranquilamente, sem aquela ansiedade e agitação de princípio. Acredito que é isso.”
- d) aquisição de senso de significado e de valor pessoal – “Então acho, assim, que na idade em que estou sou muito mais feliz do que nas minhas idades anteriores, porque posso cuidar mais de mim, não sou perfeita mas convivo bem com meus erros, me desabafo com as amigas.”
- e) como resolução de conflitos - “[...] tomei a liberdade de mudar de idéia. E depois, como a gente sai daqui pensando, lembrando das coisas que falou e outras coisas, fiquei achando que, porque minha filha mais velha que é muito dinâmica, e fica me empurrando para fazer alguma coisa, acho que vou mais por ela, quero que ela realize algumas coisas para ela mesma, então para agradá-la, acho que até faria. Mas pegar a responsabilidade principal e ficar amarrada com horários, para não poder participar de situações, por exemplo, como essas reuniões, aí eu não quero mais.”
- f) como aceitação de experiências negativas e sua integração com o presente - “Eu agradeço a Deus todos os dias porque ele me fez um pouco privilegiada, porque eu sempre vivi em ambientes pesados. Papai bebia muito, a gente passou muito aborrecimento, minha vida de casada não é legal, mas sempre procuro daquilo que eu vivo, e acho uma coisa boa. Seja a pior coisa, vou pensando, pensando e concluo que aquilo foi bom por causa disto ou daquilo. Então eu aceito muito as coisas da vida.”

Constatou-se, nesses segmentos ilustrativos e no conjunto dos dados aqui discutidos, portanto, indicativos da estreita relação entre o *Self* e o bem-estar subjetivo, derivando deles os mecanismos de auto-regulação assinalados. Os idosos mantêm continuidade e avaliação positiva do *Self* em relação aos desafios, por exemplo, atribuindo falhas a causas externas, reduzindo ênfase em certos objetivos e colocando no lugar alguns mais facilmente alcançáveis, fazendo comparação com aqueles que não estão indo tão bem. Suprimem sonhos antigos e vários são conscientes da necessidade de encontrar novos objetivos, freqüentemente mencionando paz e quietude (COLEMAN, 1996).

Predominaram neste grupo as características de bem-estar subjetivo elencadas por RYFF (1982, 1995), como: atitudes positivas em relação a si próprio e à vida passada; abertura a novas experiências; presença de metas e objetivos que dão significado à vida; relações positivas com os outros; senso de domínio e competência para manejar o ambiente e aproveitar as oportunidades; autonomia para pensar e agir de determinada maneira.

6- CONCLUSÃO

A meia-idade e velhice são caracterizadas pela tendência de as pessoas avaliarem as tarefas evolutivas já cumpridas, buscando responder às novas exigências do curso da vida, e facilitando a emergência da revisão de vida como mecanismo potencial de alcance da integridade do ego, a partir da reconstrução e a avaliação do passado.

A meta da oficina de revisão de vida para idosos, em grupo, é o aperfeiçoamento do funcionamento da personalidade e do *Self*. Facilita um balanço mais realístico entre as perdas e os ganhos da velhice. As lembranças aparentemente insignificantes sobre si mesmo, quando conduzidas com intencionalidade e adequação metodológicas, evoluem para uma forma mais organizada, produzindo uma (re) organização, um retorno à consciência de experiências passadas, conflitos não-resolvidos e fontes de motivação que podem ser pesquisados e integrados à experiência subjetiva. As realizações passadas fornecem maior otimismo e energia para lidar com o presente, ativam aspectos positivos do *Self* no passado, impulsionam senso de continuidade e manutenção de um senso positivo no presente, e projetam-se em metas de futuro.

Observa-se que o ato evocativo, quando feito de forma dirigida e sistemática, como na situação da pesquisa, utiliza o mecanismo de comparação temporal de natureza retrospectiva, favorecendo a busca intencional de lembranças que, ao serem ressignificadas individual e coletivamente, estabelecem os sentidos, fazem as diferenças parecerem menores, principalmente as negativas. É visível o domínio das participantes em narrar suas lembranças, interpretar o passado e analisar o presente à luz da experiência pregressa, obtendo um benefício afetivo-emocional com o processo de revisão de vida.

A avaliação do bem-estar subjetivo mostra alta pontuação de satisfação com a vida e equilíbrio dos afetos. Embora se observem ganhos de bem-estar subjetivo na medida dos estados emocionais, com melhoria dos estados afetivos positivos e diminuição dos estados negativos, bem como ganhos na medida de satisfação com a vida referenciada ao domínio de envolvimento social, após a intervenção, esses resultados não são estatisticamente significantes.

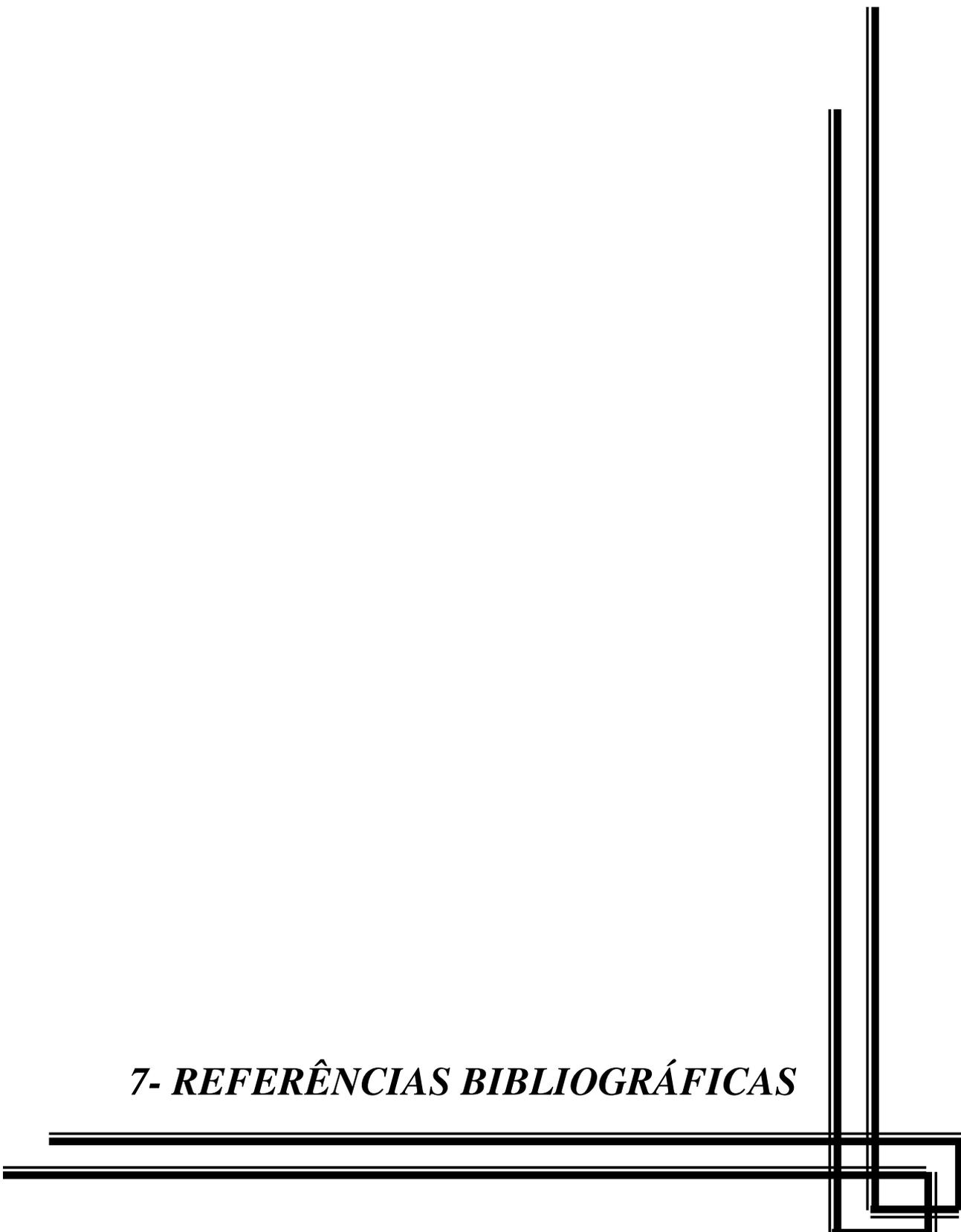
Considera-se a oficina como um fator moderador, uma estratégia de fortalecimento para enfrentamento dos eventos críticos da vida, principalmente as perdas relacionadas à saúde, que surgem na velhice com mais frequência que nos momentos anteriores do curso da vida. As lembranças exercem funções integrativas no domínio psicológico, sugerindo regular o bem-estar subjetivo, e a satisfação com a vida referenciada ao domínio de envolvimento social é utilizada como estratégia compensatória de natureza emocional para manter o equilíbrio do *Self*.

Essa predominância de satisfação com a vida no domínio de interação social confirma os achados de pesquisas de que a presença de um esquema social do *Self* bem desenvolvido em mulheres, demonstrado pelo engajamento social e aceitação social, funciona como mecanismo de proteção da personalidade e do *Self* para o enfrentamento dos eventos críticos da vida.

Conclui-se que a utilização da memória autobiográfica, enquanto método multidisciplinar de pesquisa e de trabalho, é inequívoca, com uma ancoragem sociológica ou psicológica, por conferir benefícios à atividade de rememoração de idosos em processo de envelhecimento normal. Um aperfeiçoamento do método de revisão de vida aqui explorado é desejável, em virtude da demanda crescente de atenção por parte do público idoso em nosso contexto e devido ao fato de a estrutura de atendimento à saúde no País apresentar carências múltiplas em relação às necessidades decorrentes do envelhecimento.

Parece oportuno realizar réplicas desta pesquisa em população com outras características, por serem escassas, no Brasil, investigações sobre as variáveis que o estudo focalizou.

7- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



ALMEIDA, O. P. Mini-Exame do Estado Mental e o Diagnóstico de Demência no Brasil. **Arquivos de Neuro-psiquiatria**. 56 (3): 1-11,1998. Disponível em: [http:// www. scielo.br](http://www.scielo.br) em 05/09/2002.

ARISTÓTELES. On the soul – parva naturalia – on breath. Harvard University Press. Cambridge, Mass. 1986.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. Guidelines for psychological practice with adults. **American Psychology**, 59(4): 236-60, 2004.

BALTES, P. B. Theoretical propositions of the life span development psychology. **Developmental Psychology**, 23, 611-96, 1987.

BALTES, P.B.; BALTES, M. M. Psychological perspectives on successful aging: the model of selective optimization with compensation. In: BALTES, P.B.; BALTES, M. M. (Eds.) **Successful aging: perspectives from the behavioral sciences**. Cambridge: Cambridge University Press, 1990. p. 1-34.

BERGSON, H. **Matéria e Memória**. São Paulo: Martins Fontes, 1990.

BERNARDO, T. **Memória em branco**: um olhar sobre São Paulo. São Paulo, 1993. (Doutorado em Ciências Sociais – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo).

BERTOLUCCI, P.H.; BRUCKI, S.M.; CAMPACI, S.R.; JULIANO, Y. O Mini exame do Estado Mental em uma população geral: o impacto da escolaridade. **Arquivos da Neuropsicologia**, 52, 1-7, 1994.

BIRREN, J.E. The best of all stories. **Psychology Today**. 21 (5): 91-2, 1987.

BOSI, E. **Memória e sociedade**: Lembrança de velhos. São Paulo: T. A. Queiroz Editor, 1978.

BRADBURN, N.M. **The structure of psychological well-being**. Chicago: Aldine, 1969.

BRANDÃO, V.M.A.T. **Memória, Cultura, Projeto de Vida**. 1999a. (Dissertação – Mestrado em Ciências Sociais - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo).

BRANDÃO, V.M.A.T. Os fios da memória na trama da cultura. **Revista Kairós**. Programa de Estudos Pós-graduados em Gerontologia da PUC-SP. 2 (2): 45-53, 1999b.

BRANDÃO, V.M.A.T. Oficina de Memória – Teoria e Prática: relato sobre a construção de um projeto. **Revista Kairós**. Programa de Estudos Pós-graduados em Gerontologia da PUC-SP. 2 (5): 181-95, 2002a.

BRANDÃO, V.M.A.T. Anotações do curso “Oficina de memória – teoria e prática”. PUC-São Paulo, 2002b.

BÜHLER, C. The curve of life as studied in biographies. **The Journal of Applied Psychology**, 19(4): 405-9, 1935.

BUTLER, R.N. The life review: an interpretation of reminiscence in the aged. **Psychiatry**, 26: 65-76, 1963.

BUTLER, R.N. Successful aging and the role of the life review. **Journal of the American Geriatrics Society**, 22: 529-35, 1974.

CALLEGARI-JACQUES, S.M. **Bioestatística: princípios e aplicações**. Porto Alegre: Artmed, 2003. 255p.

CAMARANO, A. A. Envelhecimento da população brasileira: uma contribuição demográfica. In: FREITAS, E. V.; PY, L.; NERI, A. L.; CANÇADO, F. A. X.; GORZONI, M. L.; ROCHA, S. M. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002. Cap. 6, p. 58-71.

CAPPILIEZ, P.; O’ROURKE, N. Profiles of reminiscence among older adults: perceived stress, life attitudes, and personality variables. **International Journal of Aging Human Development**. 54(4): 255-66, 2002.

CAPPILIEZ, P.; O’ROURKE, N. Personality traits and existential concern as predictors of the functions of reminiscence in older adults. **J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci**, 57(2): 16-23, 2002.

CARVALHO, V.F.C.; FERNANDEZ, M.E.D. Depressão no idoso. In: PAPALÉO NETTO, M. **Gerontologia: A velhice e o envelhecimento em visão globalizada**. São Paulo: Atheneu, 1996. Cap. 16, p. 160-73.

COLEMAN, P.G. Measuring reminiscence characteristics from conversation as adaptative features of old age. **Int Journal of Aging and Human Development**, 5: 281-94, 1974.

COLEMAN, P.G. Identity, management in later life. In: WOODS, R.T. (Org.) **Handbook of the clinical psychology of ageing**. Chichester: John Wiley & Sons, 1996. p. 93-113.

COLEMAN, P.G. Creating life story the task of reconciliation. **The Gerontologist**, 39(2):133-9, 1999.

COOK, E. A. Effects of reminiscence on life satisfaction of elderly female nursing home residents. **Health Care Women International**, 19(2): 109-18,1998.

COSTA Jr., P.T.; McCRAE, R.R. Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. **Journal of Personality and social Psychology**. 38, 668-78, 1980.

CUNHA, J. A. **Manual da versão portuguesa das Escalas Beck**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001. p. 3-13.

CZERESNIA, D. Uma introdução ao conceito de promoção de saúde. In: CZERESNIA, D.; FREITAS, C.M. (Orgs.) **Promoção da Saúde: conceitos, reflexões, tendências**. Rio de Janeiro: Fiocruz Editora, 2003. p. 15-37.

DAMÁSIO, A.R. **O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano**. São Paulo:Companhia das Letras, 2001. 330p. Tradução de Dora Vicente e Georgina Segurado.

DAVIES, A.D.M. Life events, health, adaptation and social support in the clinical psychology of late life. In: WOODS, R.T. (Org.) **Handbook of the clinical psychology of ageing**. Chichester: John Wiley & Sons, 1996.

- DIENER, E. Subjective well-being. **Psychological Bulletin**, 95, 542-75,1984.
- DIENER, E.; EMMONS, R.A. The independence of positive and negative affect. **Journal of Personality and Social Psychology**, 47, 1105-17,1984.
- DIENER, E.; SUH, M. E. Subjective well-being and old age: An international analysis. In: SCHAIE, K.W.; LAWTON, M. P. (Eds.). **Annual Review of Gerontology and Geriatrics - Focus on emotion and adult development**. New York, Springer.1997. Chap. 17, p. 304-24.
- ERIKSON, E. H. **Childhood and Society**. 2 ed. New York: Norton, 1963.
- FERRARI, M.A.C. Desenvolvendo oficinas de terapia da memória. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, 21(6): 340-3, 1997.
- FERREIRA, A.B.H. **Novo dicionário Aurélio de língua portuguesa**. Rio de Janeiro, RJ: Nova Fronteira, 1986.
- FERRIGNO, M. A.C. Grupos de reflexão sobre o envelhecimento: uma proposta de reconstrução da autonomia de homens e mulheres na 3^a. idade. **Gerontologia**, 6(1): 27-33, 1998.
- FIGUEIREDO, S.C.S.; WAGNER, E.A.M.; CANÇADO, F.A. Saúde mental e envelhecimento. In: FREITAS, E. V.; PY, L.; NERI, A. L.; CANÇADO, F. A. X.; GORZONI, M. L.;
- ROCHA, S. M. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002. Cap. 97, p. 808-12.
- FOLSTEIN, M. F.; FOLSTEIN, S. E.; MCHUGH, P. R. Mini-mental State: a practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. **Journal Psychiatrics**, 12,1-7, 1975.

FORTES, A.C.G.; NERI, A.N. Eventos de vida e envelhecimento humano. In: NERI, A. N.; YASSUDA, M.S. (Orgs.); CACHIONI, M. (Colab.) **Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos**. Campinas,SP: Papyrus, 2004. p. 51-70.

FREIRE, S.A. **Bem-estar subjetivo e metas de vida: um estudo transversal com homens e mulheres pertencentes a três faixas de idade**. Campinas, 2001. (Tese-Doutorado-Universidade Estadual de Campinas).

FREUD, S. **A psicopatologia da vida cotidiana**. Rio de Janeiro: Imago, 1969. v. VI, 362p. Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas. Tradução de Jayme Salomão.

FROTA, L.H. Psicoterapia para idosos: até que ponto se requer uma diferente abordagem? **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. 32(1): 47-50, 1983.

FRY, P. S. Individual differences in reminiscence among older adults: Predictors of frequency and pleasantness ratings of reminiscence activity. **International Journal of Aging and Human Development**, 33, 311-26, 1991.

GUERREIRO, T. Oficina de memória: uma proposta de otimização cognitiva. In: GUERREIRO, T., CALDAS, C.P. **Memória e demência: (re) conhecimento e cuidado**. Rio de Janeiro: Unati/UERJ. 2001. p. 9-127.

HAIGHT, B. K. Therapeutic role of a structured life review process in homebound elderly subjects. **Journal of Gerontology**, 43(2): 40-4, 1988.

HAIGHT, B. K Life review: a method of pastoral counseling. **Journal of Religion and Aging**, 5(3): 17-41, 1989.

HAIGHT, B. K Reminiscing: the state of the art as a basis for practice. **International Journal of Aging and Human Development**, 33(1): 1-32, 1991.

HALBWACHS, M. **A memória coletiva**. São Paulo: Revista dos Tribunais, 1990. 220p.

HERZOG, A.; MARKUS, H.R. The self-concept in life-span and aging research. In: BENGSTON, V.L.; SCHAIE, K.W. (Eds.). **Handbook of theories of aging**. New York: Springer. 1999. p. 227-62.

HSIEH, H.F.; WANG, J.J. Effect of reminiscence therapy on depression in older adults: a systematic review. **Int J Nurs Stud**, 40(4): 335-45, 2003.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil**. Brasília, 2004. Disponível em: <http://www.ibge.com.br/home/estatística/população/perfilidoso/perfilidosos2000>.

IZQUIERDO, I. A. O apaixonante estudo da memória. **Revista do Incor**, São Paulo, 48, 1999.

IZQUIERDO, I. A **Memória**. Porto Alegre: Artmed, 2002. 94p.

JONES, E. D. Reminiscence therapy for older women with depression. Effects fo nursing intervention classification in assisted-living long-term care. **J Gerontol Nurs**, 29 (7): 26-33, 2003.

JUNG, C. G. As etapas da vida humana. In: JUNG.C.G. **A natureza da psique**. 3. ed. Petrópolis: RJ, Vozes, 1991. v. VIII/2, p. 335-53.

KENSKI, V.M. Memória e prática docente. In: BRANDÃO, C.R. (Org). **As faces da memória**. Coleção Seminários. Centro de Memória/Unicamp, s/d.

KNIJNIK, J.; VASCONCELLOS, M.C.G.; WILHELMS, F. M.; PADILHA, R.T.L.; COSTAMILAN, T.B.; EIZIRIK, C.L.. Psicoterapia psicanalítica de grupo com idosas. **Revista de Psiquiatria**, 17 (2): 146-51, 1995.

KRAUSE, N. Religious meaning and subjective well-being in late life. **Journal Gerontology B Psychol Sci Soc Sci**. 58(3): S 160-70, 2003.

LEVINSON, D.J. A conception of adult development. **American Psychologist**, 41(1):3-13, 1986.

LEWIS, C. Reminiscing and self-concept in old age. **Journal of Gerontology**, 26, 240- 3, 1971.

LEWIS, M.I.; BUTLER, R.N. Life review therapy: putting memories to work individual and group psychotherapy. **Geriatrics**, 29, 165-73, 1974.

LIN, Y.C.; DAI, Y.T.; HWANG, S.L. The effect of reminiscence on the elderly population: a systematic review. **Public Health Nurs**, 20(4): 297-306, 2003.

MAGGAI, C. Emotions over the Life Span. In: BIRREN, J.E.; SCHAIE, K.W. **Handbook of the psychology of aging**. New York, Academic Press, 5th edition, 2001.

MERRIAM, S.B., MARTIN, P., ADKINS, G.; POON, L. Centenarians: Their memories and future ambitions. **International Journal of Aging Human Development**, 41(2): 117-32, 1995.

MOLINARI, V.; CULLY, J. A.; KENDJELIC, E.M.; KUNIK, M.E. Reminiscence and its relationship to attachment and personality in geropsychiatric patients. **International Journal of Aging and Development Human.**, 52(3): 173-84, 2001.

MOLINARI, V.; REICHLIN, R.E. Life review and reminiscence in the elderly: a review literature. **International Journal of Aging and Human Development**. 20: 81-92, 1984/1985.

NERI, A.L.(Org.)**Qualidade de vida na idade madura**. Campinas, SP: Papyrus, 1993. 285p.

NERI, A. L **Escala para avaliação de satisfação com a vida referenciada a domínios**. Campinas, SP:Universidade Estadual de Campinas, (Manuscrito não publicado), 1998.

NERI, A. L Reminiscência e revisão de vida na vida adulta e na velhice. In: DEBERT, G. G.G.; GOLDSTEIN, D. M. **Políticas do corpo e o curso da vida**. São Paulo: Sumaré, 2000. p. 167-85.

NERI, A. L **Palavras-chave em Gerontologia**. Campinas: Papyrus, 2001a.136p.

NERI, A. L. Velhice e qualidade de vida na mulher. In: NERI, A. L. (Org.) **Maturidade e Velhice**. Campinas: Papirus, 2001b. p. 161-200.

NERI, A. L. Bienestar subjetivo en la vida adulta y en la vejez: rumbo a una Psicología positiva en América Latina. **Revista Latinoamericana de Psicología**, 43 (1-2), 55-74. 2002a.

NERI, A. L. O curso do desenvolvimento intelectual na vida adulta e na velhice. In: FREITAS, E. V.; PY, L.; NERI, A. L.; CANÇADO, F. A. X.; GORZONI, M. L.; ROCHA, S. M. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002b. Cap. 108, p. 900-13.

NERI, A. N.; YASSUDA, M.S. (Orgs.); CACHIONI, M. (Colab.) **Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos**. Campinas,SP: Papirus, 2004. 224p.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Relatório sobre Saúde Mental no Mundo 2001: Saúde Mental: nova concepção, nova esperança**. 2001.

PASQUALI, L. **Psicometria: teoria dos testes na Psicologia e na Educação**. Petrópolis: RJ. Vozes, 2003 . 397p.

PEREIRA, J.C.R. **Análise dos dados qualitativos: estratégias metodológicas para as Ciências da Saúde, Humanas e Sociais**. 3ª. ed. São Paulo: Edusp, 2001. 156p. PERVIN, L. A. **The science of personality**. New York: Wiley & Sons, 1996.

PICHON-RIVIÈRE, P.H. **O processo grupal**. 39ª. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1988. 198p.

REY, L.F.G. **Pesquisa Qualitativa em Psicologia: caminhos e desafios**. São Paulo: Pioneira/Thomson Learning, 2002. 188p. Tradução de Marcel Aristides Ferrada Silva.

RUTH, J.E.; KENION, G.M. Biography in adult development and aging. In: BIRREN, J.E.; KENION, J.E.; SCHROOTS, J.J.F.; SVENSSON, T. (Eds.) **Aging and biography: explorations in adult development**. New York, Springer, 1996.

RYFF, C.D. Successful aging: a development approach. **The Gerontologist**. 22(2), 209-14,1982.

RYFF, C.D. Possible selves in adulthood and old age: a tale of shifting horizons. **Psychological and Aging**, 6, 286-95, 1991.

RYFF, C.D. Psychological well-being in adult life. **Current Directions in Psychological Science**. 4 (4), 99-104, 1995.

RYFF, C.D.; KEYES, C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. **Journal of Personality and Social Psychology**. 69 (4), 719-27, 1995.

SIQUEIRA, M.M.M.; MATOS, M.C.F.; MOURA, O. J. Construção e validação fatorial da EAPN: escala de ânimo positivo e negativo. **Revista da Sociedade de Psicologia do Triângulo Mineiro**. 2 (3): 34-40, 1999.

SMITH, J.; FLESSON, W.; GEISELMANN, R. A. S. Jr.; KUNZMANN, U. Sources of well-being in very old age. In: BALTES, P.B.; MAYER, K.U. (Ed.). **The Berlin Aging Study: Aging form 70 to 100**. New York: Cambridge University Press, 1999. Chap. 17. p. 450-71.

SMOLKA, A.L.B. A memória em questão: uma perspectiva histórico-cultural. In: **Educação & Sociedade**: Revista Quadrimestral de Ciência e Educação. Cedes, 2^a. ed. no. 71, 2000. p. 166-93.

STAUDINGER, U.M.; MARSISKE, M.; BALTES, P.B. (1993) Resiliência e níveis de capacidade de reserva na velhice: perspectivas da teoria do curso da vida. Tradução de Anita Liberalesso Neri e Lucila L. Goldstein. In: NERI, A.L. (Org.) **Psicologia do envelhecimento**. Campinas: Papyrus, 1995. p. 195-228. Título do original: Resiliense and levels of reserve capacity in later adulthood: perspectives from life-span theory.

STRAUSS, A.; CORBIN, J. **Basics of qualitative research**: tecnicas and procedures for development. Califórnia: Sage, 1998. 312p.

THOMPSON, P. A memória e o eu. In: THOMPSON, P. **A voz do passado**. São Paulo: Paz e Terra, 1992. p. 197-216.

VAUGHAN, S. M.; KINNIER, R.T. Psychological effects of a life review intervention for persons with HIV disease. **Journal of Counseling & Development**, 75:115-23, 1996.

VON SIMSON, O.R.M.; GÍGLIO, Z.G. A arte de recriar o passado: história oral e velhice bem-sucedida. In: NERI, A. L. **Desenvolvimento e envelhecimento**. Campinas, SP: Papyrus, 2001. p. 141-60.

WALSH, F. A família no estágio tardio da vida. In: CARTER, B.; MCGOLDRICK, M. **As mudanças no ciclo de vida familiar**. Porto Alegre: Artes Médicas. 1995. p. 269-87.

WATT, M.; WONG, P.T.P. A taxonomy of reminiscence functions. **Journal of Mental Health Counseling**, 12: 270-8, 1991.

WEBSTER, J.D.; HAIGHT, B.H. Memory land milestones: progress in reminiscence definition and classification. In: HAIGHT, B.H.; WEBSTER, J.D. **The art and science of reminiscing: theory, research, methods and applications**. Nova York: Taylor e Francis, 1995.

WEBSTER, J.D.; YOUNG, R.A. process variables of the life review: counseling implications. **International Journal of Aging and Human Development**. 26 (4): 315-32, 1988.

WONG, P.T.P.; WATT, M. What types of reminiscence are associated with successful aging? **Psychological and aging**. 6: 272-79, 1991.

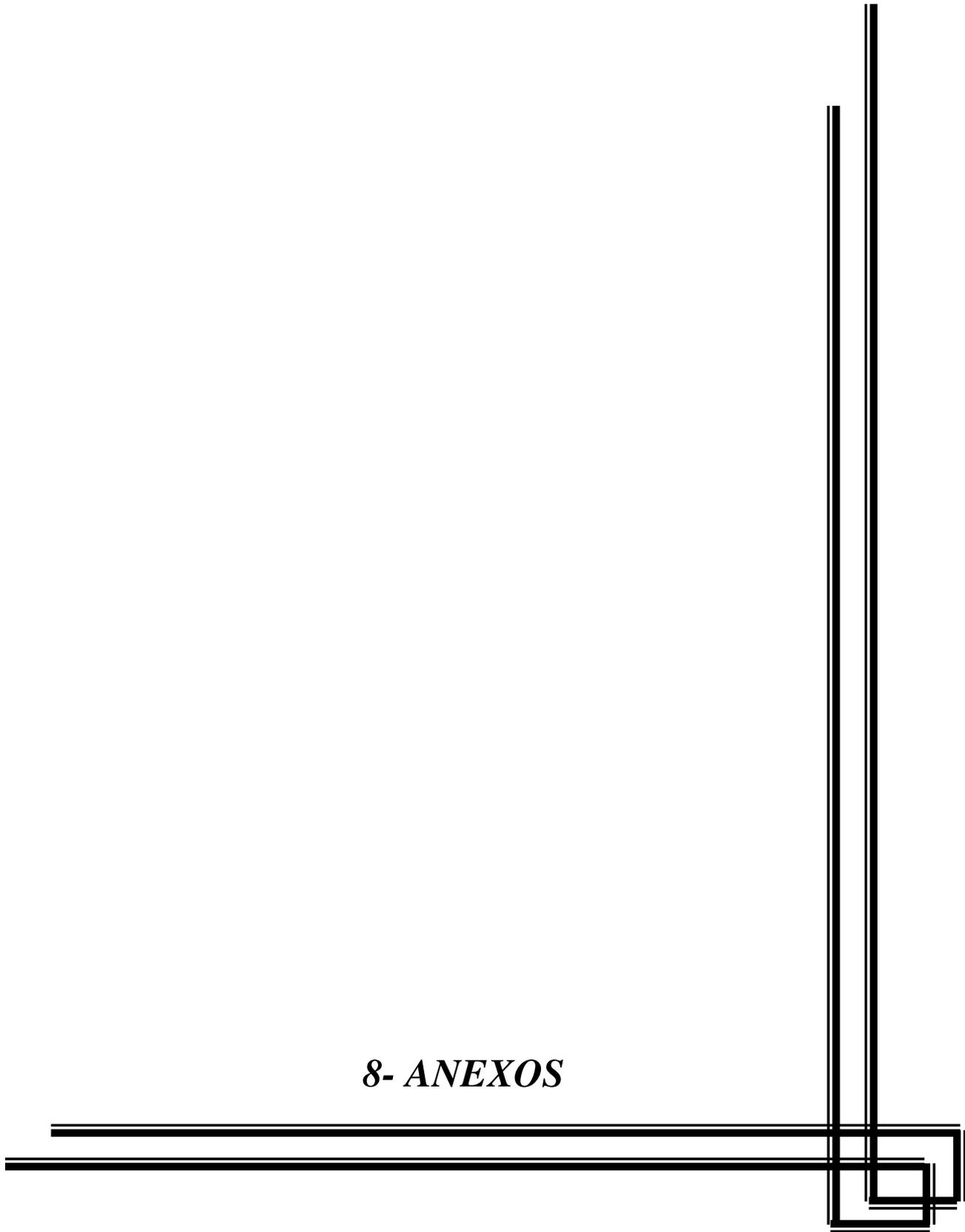
YANG, L. A.; REHM, L. P. A study of autobiographical memories in depressed and nondepressed elderly individuals. **International Journal of Aging and Human Development**. 36: 39-55, 1993.

YASSUDA, M.S. Desempenho da memória e percepção de controle no envelhecimento saudável. In: NERI, A.L.; YASSUDA, M. S. (Orgs.) **Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos**. Campinas:SP, Papyrus, 2004. p.111-25.

YASSUDA, M.S. Memória e o envelhecimento saudável. In: In: FREITAS, E. V.; PY, L.; NERI, A. L.; CANÇADO, F. A. X.; GORZONI, M. L.; ROCHA, S. M. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002. Cap. 109, p. 914-20.

ZIMERMAN, D.E.; OSÓRIO, L.C. **Como trabalhamos com grupos**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997. 424p.

8- ANEXOS



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Esta pesquisa faz parte do trabalho de doutorado realizado no Departamento de Psiquiatria e Psicologia Médica da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade de Campinas, pela psicóloga **Marluce Auxiliadora Borges Glaus Leão**, orientada pelo **Prof. Dr. Joel Sales Giglio**, denominando-se “**Revisão de vida e bem-estar subjetivo de mulheres idosas: um estudo sobre um método de intervenção psicológica**”.

Em conformidade com os preceitos éticos, informamos que sua participação será sigilosa, não constando seu nome ou qualquer outro dado que possa identificá-lo (a) no relatório final ou qualquer publicação posterior sobre esta pesquisa.

Sua participação não acarretará em prejuízos a sua pessoa, tendo a liberdade de recusar sua participação e solicitar a exclusão dos seus dados durante a realização da pesquisa, retirando seu consentimento sem qualquer penalização ou dano.

A seguir, constam as informações gerais sobre esta pesquisa, reafirmando que qualquer outra informação que desejar, poderá ser fornecida pela psicóloga-pesquisadora ou pelo professor-orientador responsável.

JUSTIFICATIVA

A Oficina de Memória é um importante recurso para melhorar a saúde, o bem-estar consigo mesmo e o desenvolvimento de novos projetos pessoais, a partir das possibilidades de revisão de vida que a estimulação da memória provoca nas pessoas. Os idosos são muito beneficiados com essa atividade, em virtude de exercitarem as funções mentais e as emoções, além de compartilharem as experiências pessoais com o grupo de pessoas da mesma faixa de idade.

TEMA DA PESQUISA

A memória como importante recurso terapêutico no trabalho em grupo com idosos.

OBJETIVO

Analisar como o método da oficina de memória, adaptado a um modelo de intervenção psicológica, propicia a revisão de vida e afeta o bem-estar subjetivo de idosos em processo de envelhecimento normal.

PROCEDIMENTO

- 1- Os dados serão coletados por meio de escalas de saúde mental e de bem-estar psicológico;
- 2- Serão coletados também os seus relatos na atividade em grupo, denominada “Oficina da Memória Afetiva”, durante dez encontros, de duas horas cada. Em cada encontro, o debate terá a direção que o grupo desejar, a partir do material que o pesquisador trouxer para estimular a memória dos participantes.

APLICAÇÃO

A avaliação mental e a coordenação das atividades da oficina serão feitas pela pesquisadora, com o apoio de um técnico de som.

SUA PARTICIPAÇÃO

Submeter-se aos testes e participar das 10 reuniões do grupo denominado “Oficina da Memória”, em dia e horário previamente combinados.

Após a conclusão da pesquisa, prevista para o final de 2004, os dados e conclusões estarão disponíveis para consulta nas Bibliotecas da Universidade de Campinas.

Taubaté, / /

Marluce Auxiliadora Borges Glaus Leão

Joel Salles Gíglio

CRP 06-20273

CRM

Tendo ciência das informações contidas neste Termo de Consentimento, eu

Portador do RG nº. _____ autorizo a utilização, nesta pesquisa, dos dados por mim fornecidos.

Taubaté, / /

Assinatura

FICHA DE INFORMAÇÕES SOCIODEMOGRÁFICAS*

Por favor, preencha com seus dados pessoais:

DATA DE NASCIMENTO _____ **IDADE** _____ **SEXO** () masc () fem

NATURALIDADE _____ **NACIONALIDADE** _____

ESTADO CIVIL () casado () solteiro () viúvo () desquitado, divorciado, separado

GRAU DE INSTRUÇÃO () Ensino básico-1ª. a 4ª. série () Ensino fundamental-5ª. a 8ª. série
() Ensino médio completo () Ensino médio incompleto () Graduação-superior () Pós-graduação

OCUPAÇÃO ANTERIOR _____ **ATUALMENTE**

() não trabalha () trabalha no lar () exerce trabalho voluntário
() trabalha com vínculo empregatício () trabalha sem vínculo empregatício

FONTE DE RENDA () aposentado () pensionista () aposentado e pensionista
() sem fonte de renda pessoal () outras rendas

É O PRINCIPAL RESPONSÁVEL PELO SUSTENTO DA FAMÍLIA
() não () sim () às vezes

SE NÃO É O PRINCIPAL RESPONSÁVEL, CONTRIBUI FINANCEIRAMENTE PARA O SUSTENTO DA FAMÍLIA () não () sim () às vezes

COM QUEM MORA () sozinho () com o cônjuge () cônjuge e filhos
() cônjuge, filhos e netos () com parentes () com amigos () outros

CONDIÇÃO DE MORADIA () própria () alugada () cedida () de outros

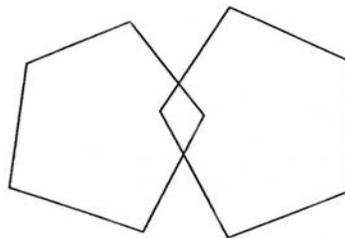
APRESENTA DOENÇA CRÔNICA DIAGNOSTICADA POR MÉDICO () sim () não

POSSUI CONVÊNIO MÉDICO PRIVADO? () Sim () não

*Informações como nome, endereço e telefone em ficha privativa do pesquisador

VERSÃO DO MEEM -MINI-EXAME DO ESTADO MENTAL
que deve ser utilizada no Brasil (Bertolucci et al., 1994)

ORIENTAÇÃO	PONTOS
- Dia da semana	1
- Dia do mês	1
- Mês	1
- Ano	1
- Hora aproximada	1
- Local específico (apartamento ou setor)	1
- Instituição (hospital, residência, clínica)	1
- Bairro ou rua próxima	1
- Cidade	1
- Estado	1
MEMÓRIA IMEDIATA	
- Vaso, carro, tijolo	3
ATENÇÃO E CÁLCULO	
- 100 – 7 sucessivos	5
EVOCAÇÃO	
- Recordar as 3 palavras	3
LINGUAGEM	
- Nomear um relógio e uma caneta	2
- Repetir: “Nem aqui, nem ali, nem lá”	1
- Comando: “Pegue este papel com sua mão direita, dobre-o ao meio e coloque-o no chão”	3
- Ler e obedecer: “Feche os olhos”	1
- Escrever uma frase	1
- Copiar um desenho	1
SCORE 30	30
SOLETRAR	
- Soletrar a palavra “mundo” de trás para a frente	5
SCORE 35	35



Instruções para a aplicação do MEEM

Orientação

Pergunte qual a data de hoje (dia, mês e ano). Se omitir partes, peça-lhe que complete. Pergunte qual o dia da semana. Pergunte que horas são, aproximadamente (considere correta uma aproximação de ± 1 hora).

Pergunte: “Onde nós estamos?”. Supondo que responda “no hospital” ou “em minha casa”, pergunte: “É dentro do hospital (ou da casa), onde estamos?”

Memória Imediata

Pergunte se pode examinar sua memória. Então, diga o nome de 3 objetos não relacionados (vaso, carro, tijolo), claramente e devagar, cerca de 1 segundo para cada palavra. Depois de dizer as 3 palavras, peça ao paciente que as repita. A pontuação é baseada na primeira repetição. Repita as 3 palavras até o paciente ser capaz de repeti-las, ou até completar 6 tentativas. Anote o número de tentativas, se superior a 1.

Cálculo

Pergunte: “Quanto são $100 - 7$? E $93 - 7$?”. E assim sucessivamente, até completar 5 subtrações. Se errar, aguarde um momento sem dizer nada, esperando correção espontânea. Se tal não ocorrer, corrija-o e continue a subtração a partir do resultado correto. Continue os cálculos até o fim, pois a interferência deve ser sempre igual.

Evocação

Pergunte: “Quais foram as palavras que eu pedi que você repetisse há pouco?”

Linguagem

Nomeação

Mostre-lhe um relógio e pergunte o que é. Repita com uma caneta.

Repetição

Peça-lhe que repita depois de você: “Nem aqui, nem ali, nem lá.”

Permita apenas uma tentativa.

Comando em 3 estágios

Coloque uma folha de papel sobre a mesa e dê a ordem uma única vez:

“Pegue este papel com a sua mão direita, dobre-o ao meio e coloque-o no chão.”

Dê um ponto para cada parte executada.

Leitura

Numa folha de papel em branco, escreva: “Feche os olhos.” Diga: “Eu vou lhe dar uma ordem por escrito. Leia e faça exatamente o que está escrito.” Se apenas ler, peça-lhe novamente que faça o que está escrito. Caso apenas leia, sem obedecer à ordem, considere incorreto.

Escrita

Dê-lhe uma folha de papel em branco e peça-lhe que escreva uma frase com começo, meio e fim, ou um pensamento, ou o que tenha ocorrido ontem ou hoje. Não dite a frase. Considere-a correta se tiver sujeito, predicado e sentido lógico. Erros gramaticais não são considerados.

Desenho

Numa folha de papel em branco, desenhe 2 pentágonos interseccionados, com cerca de 2,5 cm de lado. Peça ao paciente que o copie exatamente como estão desenhados. Todos os 10 ângulos e a intersecção devem ser desenhados.

ESCALA PARA MEDIDA DA SATISFAÇÃO COM A VIDA

REFERENCIADA A DOMÍNIOS

As próximas questões avaliam sua satisfação em relação a aspectos específicos da sua vida. Assinale o ponto que melhor representa o seu grau de satisfação com cada um dos aspectos de acordo com a classificação abaixo:

1	2	3	4	5
MUITO POUCO SATISFEITO	POUCO SATISFEITO	MAIS OU MENOS SATISFEITO	MUITO SATISFEITO	MUITÍSSIMO SATISFEITO

1- Minha saúde e minha capacidade física
2- Minha saúde e minha capacidade física hoje, comparadas com a de cinco anos atrás
3- Minha saúde e minha capacidade física comparadas com as de outras pessoas da minha idade
4- Minha capacidade mental
5- Minha capacidade mental atual comparada com a de cinco anos atrás
6- Minha capacidade mental atual comparada com a de outras pessoas da minha idade
7- Meu envolvimento social hoje
8- Meu envolvimento social atual em comparação com o de cinco anos atrás
9- Meu envolvimento social em comparação com o de outras pessoas da minha idade

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ESCALA DE ÂNIMO POSITIVO E NEGATIVO (EAPN)

INSTRUÇÕES

Gostaríamos de saber como você se sente no seu dia-a-dia.

Foi feita uma lista de palavras que representam sentimentos e emoções. Dê suas respostas anotando, nos parênteses que antecedem cada palavra, aquele número (1 a 5) que melhor representa a intensidade de seus sentimentos, de acordo com a escala abaixo.

1 = nada

2 = pouco

3= mais ou menos

4= muito

5= extremamente

NO MEU DIA-A-DIA EU ME SINTO ...

- () irritado
- () feliz
- () alegre
- () animado
- () desmotivado
- () angustiado
- () bem
- () deprimido
- () chateado
- () satisfeito
- () nervoso
- () triste
- () contente
- () desanimado

Transcrição do 4º encontro

4º. encontro da oficina de revisão de vida

M= Mediador P= Participante

M- Boa tarde a todas! Estou vendo muita gente com foto hoje de novo.

P- É, como eu não trouxe na semana passada, trouxe para vocês verem a foto do meu casamento. Eu fiz questão de trazer, porque na véspera que você pediu os retratos, meu genro brigou comigo, dizendo que esse retrato não era meu. Imagina, Fernando, eu disse. Não é de jeito nenhum, ele disse. Então eu fui retirar todos os retratos que tinha da caixa, ele foi vendo tudo. Agora tem uma aqui que é da minha família inteira, da família não, é dos filhos e das filhas porque são 17 netos, bisnetos, sobrinhada. A família mesmo é muito grande.

M- Essa do casamento está muito bonita, vou passar para todas apreciarem. De que ano é?

P- Quando foi, foi em 1950, dia 16 de dezembro, eu já fiz 50 anos de casada, já pensou?

M- A senhora se lembra do momento dessa foto?

P- Olha, eu não tenho boa recordação do meu casamento porque eu não queria casar, então entrei na igreja achando que ia acontecer alguma coisa e eu não ia casar. Porque no meu tempo não era igual agora que a moça namora um, namora outro. Eu comecei a namorar esse meu marido por birra de uma amiga minha, então ela achou que conquistava ele e eu também achei. Comecei a dar bola pra ele e as três vezes que eu conversei com ele meu pai pegou e já disse: como é que é, é para namorar ou pra que que é, não gosto de namoro na rua, viu, vai namorar lá em casa. Eu ia falar pro meu pai que eu estava namorando ele de birra? Nossa Senhora, o meu pai eu sei o que ia fazer. E aí foi virando uma bola de neve, foi crescendo, crescendo e eu estou casada há 52 anos com ele, casei sem querer casar. Ganhei a aposta porque eu conquistei ele, mas acho que eu perdi...

M- Em que sentido a senhora acha que perdeu?

P- Como eu sou espírita, a gente já vem com a vida da gente marcadinha, então eu acho que tenho uma dívida muito grande com ele, então eu tenho que resgatar essa dívida e espero que seja nesta encarnação, não precisando voltar mais vezes com ele, porque eu não quero mais.

P- Aí é que a senhora se engana, porque agora a senhora está aprendendo a aceita-lo e na próxima a senhora vem para amá-lo.

P- Ai meu Deus, não quero tornar a ficar junto com ele mais! Eu brigo com ele assim, porque fui infeliz, eu não me lembro de um dia que ele me fizesse feliz. Eu vou contar uma coisa aqui que não vai ser feio porque aconteceu e foi uma coisa que marcou para o resto da vida. Fazia oito dias que tinha casado e nada. Aquela luta. Daí ele fez uma briga comigo, porque eu era uma menina, eu tinha 16 anos, eu era presa, não era igual agora que as meninas conhecem tudo de sexo, sabem tudo. Ele dizia que eu não estava colaborando, eu eu falei assim: escuta aqui, você não me achou na rua, eu não sou uma moça de rua. Desse dia em diante eu já fiquei marcada pro resto da minha vida. Então eu não tenho uma recordação boa. Agora eu digo para ele, mais eu ainda tenho que gostar de você e agradecer, porque você me deu filhos maravilhosos, então eu tenho ainda que agradecer pra ele, porque os filhos veio dele, não posso dizer que esse é melhor que aquele, porque é tudo igual. Tenho um filho que é deficiente, até o deficiente não me dá muito trabalho, é bonzinho, a Mila aqui conhece ele, todo mundo gosta dele. Então, a Eva está sempre dizendo que eu não sou muito alegre, mas eu tive uma vida muito difícil, muito sofrida, chorei muito na minha vida. Depois acordei e falei: o que é isso, deixa eu começar a me amar e largar de chorar e procurar viver pelo menos o restinho da minha vida. Agora eu estou vivendo, eu me amo bastante pra depois amar os outros. Meus filhos falam: mãe você vai não sei aonde, e eu digo: vou mesmo.

P- Quanto tempo faz que você está se amando?

P- Depois que eu fiquei muito ruim de saúde, faz uns oito anos, foi bem tarde, eu demorei.

P- Faz oito anos que você despertou então para a vida, é isso?

P- É, eu tive um problema muito grave no coração, eu fui para São Paulo, o médico não dava mais nada para mim, emagreci 25 quilos. Daí, ele falou assim comigo: volta para sua casa, muda seu visual, muda seu guarda-roupa, viva intensamente sua vida, não fique chorando pelo ontem que ele não vai voltar, não chore pelo amanhã porque a Deus ele pertence, não fique pensando no amanhã, viva agora, porque daqui a um minuto você não sabe se você está viva. Então eu acordei em tempo, ainda vivi um restinho bem vivido. Eu canto, ontem mesmo fomos na praça cantar música de Taubaté. Se você ligar lá em casa, sabe o que ele vai falar para você? Ela não está, com certeza está gravando, agora ela virou artista...

P- Será que ele está com ciúmes?

P- Ele me humilha, até o último jeito, pra vocês terem uma idéia, há uns 3 anos atrás peguei ele nuzinho às duas horas da tarde em casa com a empregada, os dois no quarto. Eu saí pra demorar e não deu certo a minha demora, então voltei quase na mesma hora.

P- Quer dizer que você pegou ele em flagrante?

P- É, então se eu for contar, eu tenho uma vida que dava um romance, dava tragédia, dava humorismo, dava muita coisa. Eu tenho muita coisa escrita, quando leio eu digo assim: Meu Deus do céu, mas eu elogio todo mundo, só não tenho elogio para ele, só xingo. Hoje aconteceu isso, amanhã aconteceu aquilo, só tem reclamação, daí uma parte eu coloquei isso que eu falei que com todos os problemas, eu recebi dele os filhos que eu tenho, graças a Deus. Nunca tive problemas com meus filhos, daí também acho que seria muita coisa para mim, marido e os filhos. Então, pode me ver alegre e contente e tudo, mas lá dentro eu sou muito machucada.

P- Eu quero fazer uma correção? Na outra reunião eu disse a vocês que minha vida é toda cheia de traumas. Mas em casa em tive pensando. Que traumas são esses? Eu também tive vitórias na minha vida, tive momentos de glórias, muitos momentos lindos na minha vida, então eu posso dizer que na minha vida teve traumas, mas teve vitórias também Foi a reflexão que eu fiz em casa, fiquei pensando no que eu falei aqui e achei que eu não tinha sido muito correta, nem com vocês, nem comigo mesma, então resolvi corrigi a tempo.

M- Já tinha lhe ocorrido anteriormente essa idéia de não só ter traumas na sua vida?

P- Não, não tinha, porque eu sempre ficava pensando no traumas e esquecia, quer dizer, acredito que houve momento que eu lembrei, mas eu pensava mais nos traumas. Então agora, eu percebo mesmo que não tive só traumas, tive momentos de glória, minha vida é maravilhosa também.

P- Acho que a tendência da gente é sempre ressaltar as coisas ruins e as boas a gente em vê de agradecer, a gente esconde, não dá importância, não sei, passa batido. Olha uma pequena coisa que aconteceu hoje. Meu marido adora pepino na salada e ele gosta que descasca o pepino. Eu gosto do pepino com casca, então eu faço com casca. Hoje eu descasquei e falei pra ele: você viu que eu descasquei o pepino? Ele respondeu só assim: Ah, vi. Eu disse: quando eu não descasco você reclama, quando eu descasco você não agradece. E ele: descascar é uma obrigação. Eu falei então: o senhor pára de ser malcriado, não vou descascar mais, você não vê as pequenas coisas. Só reclama quando não faço do seu jeito, sabendo que eu gosto descascado. Agora descasquei para agradar e você não percebe, ta muito malcriado, não vou descascar mais!

P- Acho que a gente deve sempre mesmo elogiar, porque o meu netinho que mora comigo porque a mãe dele trabalha, eu só elogio. Meu filho Luiz Carlos tirou o diploma na escola em primeiro lugar e outro menino lá perdeu o ano e ganhou medalha porque jogou bem futebol. Pois não é que o meu marido achou bom o menino do futebol, que ele fez mais bonito do que o próprio filho que foi elogiado porque tirou notas boas... Ficou falando assim: Olha pra você ver como é. Então ele nunca elogiou os filhos, os filhos não gostam dele, os netos não querem bem a ele, ele nunca soube dar valor à família. Ele tem uma família maravilhosa. A Lili conheceu uma filha minha hoje e se vocês conhecerem as minhas filhas e meus filhos vão ver que são umas coisas, viu. Eles se dão com todo mundo, eles são alegres e esforçados, trabalhadores, olha, eu tive sorte mesmo, agradeço todo dia a Deus de ter esses filhos que eu tenho, porque era pra ser tudo marginal, atrás da mulherada, era pra ser tudo bagunçado assim. Ele dizia pra mim assim: seus filhos vão ser todos doutores e professora. Eu respondia: vai se Deus quiser, doutor nem tanto, porque meu dinheiro não dá, mas professora sim, pelo menos um diploma eu vou dar e dei pra todos até a faculdade. Estão todos já formados graças a Deus. Cumpri minha missão.

M- Sobre os retratos a senhora quer falar mais alguma coisa?

P- Lá no churrasco que a gente fez, calhou de juntar todos os filhos e as filhas, estavam as noras tudo lá, tiramos essa foto juntos, faltou só um filho meu que tinha um problema para resolver. Essa neta eles acham que eu gosto mais, mas não é, gosto de todo mundo igual. Ela é mais chegadinha comigo, sabe, ela é demais, tem um jeito que ela me diz: Vó, você é linda e maravilhosa; Vó adoro esse jeito seu de fazer folia, de estudar, adoro e queria que todas as avós do mundo fossem assim. Então ela que é mais chegada comigo, agora ela está dançando lá na Arábia Saudita.

P- Qual o nome dela?

P- É Débora. Tem o Caio também, que criei, desde que nasceu ele está comigo. Eu falei esses tempos pra ele: eu não agüento mais seu Vô, acho que vou embora morar no asilo. Olha, o menino teve uma febrona, teve que correr com ele para o Pronto Socorro. Daí, esses dias eu tornei a começar a falar e ele disse assim: Vó, não começa a falar essas bobagens que eu fico doente outra vez.

P- Nossa, que neta mais linda!

P- Pois é, ela está na Arábia, depois vai para o Líbano, precisa ver ela dançar, que coisa mais linda. Ela mora na Arábia, no maior hotel do mundo. Diz que é tudo folheado a ouro, ela foi recebida com tapete vermelho, que eles lá tem essas manias né, é com tapete vermelho que se recebe estrela. Ela dançou uma semana na Pousada do Rio Quente aqui no Brasil, onde tem uma semana do país. Então ela foi lá dançar na semana árabe levada pelo empresário dela. Lá tinha gente da Arábia que ficou louco pela dança dela. Aí conversou com o empresário dela e depois de 15 dias ela viajou pra lá. Ficou três meses, veio para cuidar dos dentes e da saúde e voltou, só volta para o Brasil em abril.

Comentários de todas, parabenizando-a pelo sucesso da neta.

P- É uma vitória dela porque vejam, uma menina de 22 anos e ela foi sozinha. Arrumou a mala chorando, chorando. O pai chorava de um lado, a mãe de outro, mas ela disse: Vó, aqui no Brasil nós não temos oportunidades. O Brasil não dá valor para os nossos artistas mesmo. Aqui a gente fica dançando por aí, sem reconhecimento. Lá vou ter uma oportunidade grande de fazer minha carreira. Lá ela ganha US\$ 150,00 por apresentação.

M- Vamos continuar comentando sobre as fotos? Chegou à minhas mãos o retrato de D. Vita. Olhem que maravilhosa! Como foi a escolha para traze-la aqui hoje?

P- É de 1967. Nós falamos de formatura na reunião passada e era para eu ter trazido e não trouxe. Deu vontade de trazer hoje. Talvez para confirmar o que falei na vez passada. Essa eu tirei do porta-retrato da sala e tem no álbum também. A dedicatória atrás foi quando eu comecei a namorar meu marido e dei para ele a foto. Comecei o namoro em 14 de janeiro.

Pausa

M- Essa outra foto que chegou para mim parece ser de D. Lia...

P- É de 1941... Eu não pude vir na reunião passada, então estava devendo a foto. É do meu casamento. Minha mãe morreu muito cedo, em compensação tive três pais. Estão todos aí.

M- Como assim, três pais?

P- Tinha meu pai de verdade, meu pai que era padrinho e meu tio que era tudo para mim.

M- A senhora se lembra desse momento da foto?

P- Lembro, estava muito preocupada porque ia começar uma vida nova, não sabia se ia dar certo. Nessa noite não dormi. Mas foi tão bom, valeu a pena os trinta anos de casada.

M- Parece que a experiência da senhora então foi bastante diferente das que ouvimos aqui.

P- Ah, é. A única coisa era que meu marido não gostava de sair, o defeito era esse, porque no resto ele era bom demais.

P- Vocês chegaram a ter filhos?

P- Não porque nos casamos velhos. Ele com 40 e eu com 30 anos. A gente não procurou e não veio naturalmente, então ficou assim. Ele faleceu há dois anos e meio. Essa outra foto é do 2º. casamento do meu pai. Eu trouxe porque eu sou a dama de honra. Meu maior sonho era entrar na igreja vestida de noiva. Aqui já estava feliz, de tanta alegria por já estar meio de noiva neste dia. Vivi com eles dois anos, aí o casamento deles não deu certo, eu vim para Taubaté com ele e ela ficou com as três filhas em São Paulo. Agora que nos fizemos amizade. Agora nós somos quatro irmãs, somos as melhores amigas. Estive na casa delas em São Paulo no último fim de semana e elas falaram: porque não fizemos amizade antes?

Eu falei: nunca é tarde, né. Minha madrasta está velhinha, ela chora quando me vê, quando vou embora. Agora elas são a minha família mais próxima. Esta casa da foto é a casa onde nasci, ela não existe mais, é onde hoje passa a Avenida 23 de Maio em São Paulo.

M- A senhora teve dificuldade em selecionar a foto para nos trazer?

P- Não, a única coisa é que queria trazer a família reunida e aí, como estavam todos colados no álbum, estava difícil de tirar, trouxe esta do porta-retratos.

P- Maria, você perdeu, na reunião passada teve tanta história interessante e fotos bonitas. Eu amei a reunião porque só o fato de ficar olhando aquelas fotos lindas foi bom, as de hoje também.

M- Alguém quer dizer ainda algo sobre as fotos?

P- Eu quero. Achei que a Mila foi a que mais se emocionou com as fotos. Eu gosto muito de ver foto, parece que todos aqui gostam, mas igual a ela eu nunca vi, não sei se vocês tiveram a mesma impressão.

M- Pelo fato das senhoras terem dito que gostavam muito de fotos, vamos continuar com a mesma temática, eu trouxe hoje um texto para refletirmos que se chama “Retrato de Família”, um poema de Carlos Drummond de Andrade. Vou distribuir para todas lerem e aguardar quando desejarem começar os comentários.

P- Eu acho assim, esses escritores eles escrevem de uma maneira assim complexa, eu gostaria mais que fossem estrofes assim, versos bem mais diretos, sabe.

M- A senhora está nos dizendo que não gostou do poema ou que achou difícil de entendê-lo?

P- Até dá para entender mas, é uma coisa meio esquisita, não sei, eu gostaria que você assim, tocasse mais o coração da gente, não me tocou muito. Esta estrofe aqui do lado direito, “a moldura desse retrato em vão prende seus personagens”, quer dizer, as personagens não ficam presas na moldura, elas vêem, a gente retrocede no tempo e vê e sente a presença delas ainda, elas estão ali voluntariamente, saberiam, se preciso voar, foi o que mais chamou a atenção.

P- Este versinho aqui “os meninos, como estão mudados no rosto de pedra”, me lembrou na infância os meninos. Teve um deles, num dia que apareceu um gato na minha casa, que ele foi brincar de cutucar o gato. Aí, o gato arranhou, depois descobriram que o gato estava louco, aí foi um perereco, porque não tinha recurso nenhum na cidade, tivemos que levá-lo à Cruzeiro para fazer tratamento, daí ele foi o dodói da casa, tomava as injeções imensas na barriga. Todo mundo, a cidade inteira ia visitá-lo, era a novidade. Foi isso que lembrei com o texto, dos meninos. O último, quando viemos para Taubaté, veio ainda bebê, já cresceu aqui, então não aprontou tanto como o primeiro, mas eu lembrei bem deles, com estilingue no ombro, danados!

P- Eu estava lembrando, quando chegou nessa parte “os parentes já mortos e vivos” eu lembrei de uma foto que nós tiramos na casa da minha irmã, quando minha mãe completou 80 anos. Nós éramos 6 filhos dela e bisnetos e família toda e eu lembrei que duas pessoas da foto não existem mais, minha mãe e um irmão meu que já é falecido.

M- Como é esse sentimento de ver a fotografia de alguém que já se foi e que era tão querido?

P- Ah, é triste, dá saudade, muita saudade, foram tempos muito bons, eu me emociono muito de lembrar.

P- Nessas alturas eu também me emocionei com essas lembranças, porque ele era também meu irmão, né.

M- As senhoras gostariam de ser lembradas por alguém que mostra seu retrato, dizendo o quanto foram importantes na vida delas?

P- Eu estou fazendo um novo álbum de fotografias porque o meu, noventa por cento já morreram. Toda vez que abro o álbum é pra chorar, então eu falei: não, chega de olhar gente morta, vou fazer um álbum de gente viva. É impressionante viu, você fica sentindo que será o próximo, porque eu estou caminhando, eu estou ficando no caminho deles (risos)

P- Como se fosse a próxima vítima, né ... (risos de todas)

P- É, por isso estou fazendo um álbum novo. Agora, tem um verso aqui no poema que diz sobre a escada comprida, lembrei da casa da minha avó. Lá tinha essa escada comprida,

tinha uns armários, que lá era oficina de costura. Era cheia de gavetas, cheia de papelada, cheia de coisas, então eu lembrei também da casa da minha avó.

P- Então, nestas alturas, eu tenho tantas fotos na minha casa, no meu álbum, eu vou começar a distribuir para os meus netos, meus filhos, para que eles se lembrem de mim, porque é difícil eu ter uma fotografia junto com eles. Eu já não participo tanto da vida dos meus filhos e dos meus netos, então foi bom a gente falar, para que mais tarde eles se lembrem, vão se recordar da gente, então eu preciso, urgentemente, distribuir minhas fotos para que se recordem de mim.

M- E é importante também que, ao dar a foto, contar sobre as pessoas que ali estão, quem são elas, o que faziam, onde moravam, grau de parentesco conosco, enfim, para que a foto tenha uma identidade familiar, tenha um sentido na vida de todos. Eu escutei alguém falando sobre as fotos das senhoras no grupo de terceira idade, pois é, precisa contar quem são essas pessoas que estão com as senhoras, senão a foto depois fica sem sentido.

P- Vou contar tudo direitinho, quem são aquelas pessoas.

M- Inclusive porque na última reunião nos falamos aqui sobre a memória que temos de determinadas pessoas ou fotos, que à vezes não são nem nossas, nos contaram sobre aquelas fotos que a gente tem em casa. Então a gente tem na memória os fatos que nos contaram ou quem são aquelas pessoas, o que lhes aconteceu, enfim, tudo nesta vida tem uma memória, ou que do que a gente pessoalmente viveu ou que nos contaram algo. Esta memória é muito importante, porque pode ser que só tenha ficado ela de tudo que foi aquela pessoa ou de como foi tal momento na vida.

P- E esse verso “vinte anos é um grande tempo”, é certo mas, como diz aqui, “se uma figura vai murchando, outra sorrindo se propõe”, então vamos renovando as fotos e vamos lembrando, aqueles eram jovens, depois mais velhos, depois mais velhinhos, é bom lembrar, eu gosto muito. Eu vejo o álbum de fotografia do meu pai quando ele era caçador, com os companheiros dele, todos assim, ele tinha que colocar os nomes, anotar onde foi, a data, como foi, como tinha acontecido, então é um livro de histórias.

M- Com certeza, deve ser um grande livro de histórias.

P- É a vida dele, o que ele amava fazer, uma vez por ano, era sagrado, ele deixava tudo e ia pro mato, esquecia da vida. Então quando vinham aquelas fotos, todos, tudo anotado, tudo bonitinho, passava os dias organizando aquilo, eu acho muito interessante, muito bacana, eu gosto de ver até hoje.

P- Tive mais uma idéia, eu vou colocar nas minhas fotos o meu nome e o nome de todas as minhas amigas para eles saberem quem são. Boa idéia que você me deu, deixar tudo anotado.

P- Com datas, os lugares, onde foi, quem foi, o que aconteceu, às vezes o dele tinha até versinhos de lado. É bom observar as fotos de como era mais jovem, como foi envelhecendo, eu gosto muito de ver.

P- A respeito disso, eu tenho uma foto lá em casa do meu filho, que quando meu neto chega ele fala que é ele. Eu digo que é o pai dele na foto e ele retruca que não, porque o pai é grande. Sou eu na foto porque sou igual à foto. Ele não aceita que é o pai na foto...

M- A fotografia é também importante neste sentido, para atualizar essa imagem que a gente tem do outro, ela nos mostra que aquela pessoa já foi daquele jeito, além de como eu a vejo hoje, do que ele é hoje.

P- Outro dia lá na Xerox tinha uma senhora tirando um monte de xerox de fotos antigas e eu disse a ela que gostava de fotos antigas e perguntei: o que a senhora vai fazer com essas fotos? Ela disse que os pais morreram e ela estava tirando xerox das fotos para distribuir entre os irmãos, porque a fotografia era uma só, então era um jeito de todos terem a fotografia. Achei interessante.

M- É uma forma concreta e acessível que temos de nos tornar presentes para os que virão. Ela cumpre um papel muito importante na nossa identidade familiar.

P- Na minha casa nós gostamos muito de fotografia e a gente de vez em quando diz: vamos ver os retratos, eu pego um colosso de álbuns, uma porção de retratos espalhados, então a gente olha assim: nossa, essa foi naquele lugar, lembra daquela festa, essa pessoa morreu... Lá em casa eles adoram fotos, esses dias mesmo a gente teve olhando. Eu tenho muita foto do Décio quando era nenê e o Décio já tem quase 50 anos, o retrato do Deni molequinho, da Darci, da Deise, então eu tenho muita foto e estou sempre olhando, sempre lembrando.

Para cada uma a gente tem uma história, isso foi em tal lugar, aconteceu assim, naquela época...

M- A senhora já reparou, que toda vez que pega a caixa de retratos outras histórias aparecem, outras lembrança vem à tona?

P- É que nem ta aqui, é que viajando através da caixa, veja como fulano parece com fulano, olha nessa foto você está igualzinho a fulano; você viaja no tempo.

P- Agora que eu estou caindo na real, caindo a ficha, o poeta aqui está olhando a foto, imaginando o que as pessoas viveram, é isso? Quer dizer que então que é a história vem na nossa cabeça, na nossa mente, através das fotos.

P- O retrato conta quem é o outro, mas não conta dele...

M -Como assim?

P- Eu não conheci meus avós, mas tem uma foto da família dos meus avós maternos tirada em Aparecida, mas é tão engraçada, todo mundo sabe as histórias, como foi, porque minha mãe contava. Então tem minha mãe segurando uma bonequinha e ela contava do dia que chegou para tirar a foto, eu não conheci mas, através da foto eu fiquei sabendo uma porção de coisas muito interessantes, eu gosto demais.

P- Eu achei interessante que o poeta aqui pega uma foto e faz uma análise daquela foto, uma análise relativamente objetiva de coisas que na realidade ele se lembra bem. Como por exemplo, sobre o pai, o dinheiro que ganhou, não se lembra quanto ganhou, a questão dos tios que fizeram muitas viagens, enfim, recordações objetivas, mas ao mesmo tempo ele olhando as fotos ele acha estranho, ele faz uma outra análise. O interessante é que ao final ele chega a uma conclusão que, embora ele conheça muita coisa daquele pessoal que está ali no retrato de família, ele se espanta, fala “esses estranhos assentados, meus parentes, não acredito, são visitas se divertindo numa sala que se abre aos poucos” e ao mesmo tempo ele se contradiz porque ele encontra nesses estranhos, traços do corpo que ele também tem. É uma análise interessante, ficaram traços da família perdidos no jeito dos corpos, bastante para sugerir um corpo cheio de surpresas e o mais importante que eu acho da poesia, é o fecho em que ele termina dizendo: os parentes mortos e vivos já não os distinguem e se foram e os que restaram percebo apenas a estranha idéia da família viajando através da

carne. Quer dizer, que ele acaba se reconhecendo naquele retrato, dizendo que a família se perpetua nessa imagem que ele sente viajando através da carne. Não deixa de ser aí um reconhecimento dele em relação ao retrato, eu acho que esse fecho é a idéia principal do poema.

P- Eu acho essa conclusão triste, ficou todo mundo muito triste aqui. Na reunião passada estava melhor.

M- Estou percebendo mesmo todas as senhoras muito tristes, pensativas, este poema despertou essas coisas tristes?

Pausa

P- Me veio muitas lembranças, ah, muita coisa. Como você falou de retratos antigos, eu não lembro muito dos meus avós maternos, meu pai quando se casou com minha mãe, ele já era bem mais velho que ela, então eu não conheci meus avós paternos. Lembro muito bem dos avós maternos, tive uma infância muito boa na companhia deles. Então, pegando os retratos eu fico analisando, vejo o retrato do meu avô que era português, fico analisando eu sou produto disso aí, no entanto, não sei nada dele, muito pouca coisa eu sei dos meus avós paternos, eu hoje, depois de uma certa idade, às vezes me surgem certas questões que nunca me interessaram muito perguntar para o meu pai, como era ou como deixava de ser, não fisicamente, mais na maneira de ser.

P- Mas não é só com você que acontece isso, não.

P- É verdade, parece até ser típico de nossa cultura, quando falam que o Brasil é um país sem memória, é verdade, porque nós não nos interessamos pelas nossas próprias histórias, pelos nossos antepassados, nem no nível individual, nem no coletivo. Nossa cultura não dá muito valor ao passado.

P- Hoje eu lamento isso, mas só que agora não tenho mais para quem perguntar, não tenho mais, meus irmãos também não viveram com eles, a gente sabe muita pouca coisa dessa parte da família do meu pai. Hoje eu gostaria de saber mais, é um passado morto, não tenho mais como ter elementos para analisar.

P- Viu, eu tenho um grande orgulho na minha vida. Desde que eu era pequena que eu estava no ginásio eu lembro da minha mãe contar que meu avô, o pai dela, morava lá na roça Santa Luzia e tinha muitos livros de medicina, não sei com quem ele conseguiu esses livros, mas ele estudava muito. Então, o ministro José de Moura Resende uma vez ficou com uma perna muito ruim, desenganado pelos médicos, então o meu avô cuidou dele. O apelido do meu avô era Inhototó ou Chaguinha. Então quando eu estava no ginásio, tinha meus 11 anos, eu ficava toda orgulhosa dessa história porque fui estudar justo no Colégio Moura Resende, que meu avô tinha curado. Isso me deixava muito feliz, também sabia da minha avó, mas ela tinha uma vida bem simples. Era Mariana. Os avós paternos eu não tomei muito conhecimento, só sabia que o nome dele era José Francisco de Abreu e minha avó Ana, chamada de Inhá Ana, que eu tinha medo dela, então, quer dizer, como você falou, a gente não tem muito interesse em saber da memória da família, o que eu soube deles é só isso.

P- Marluce, esse negócio de memória, os meus avós paternos morreram muito jovens e ficou um casal de filhos, que era meu pai e minha tia. Minha tia foi criada no orfanato Santa Verônica e meu pai acabou de ser criado pelos tios dele, mas gozado, parece que só agora a gente procura mais a família. Eu não conheço quase nenhum parente da família do meu pai, da minha mãe só conheço a avó, mas minha avó eu vivi bastante com ela, ela morreu bem velhinha, daí a gente curtiu bastante a avó, mas paterno nem sei como chamava.

P- Eu acho que é mais aqui do Estado de São Paulo, porque no Estado do Rio de Janeiro, a gente se visita muito, eu não sei, se era porque não tínhamos parentes aqui e viemos para cá... A noite saía o papai e mamãe e a filharada e ia fazer visitas, visitava-se muito. As tias vieram muito em casa, então nós todos sabemos, eu não conheci minha avó, porque meu pai tinha oito anos quando minha avó faleceu, mas eu sei das histórias todas que contaram dela, porque os tios se reuniam e contavam. Tinha uma tia, tia do meu pai, a famosa tia Cotinha, que chegava em casa e fazia as bonecas de pano, as famosas Emílias, no auge do Monteiro Lobato. Ela fazia pra gente e todas as sobrinhas e netas tinham a Emília que ela fazia. A gente sabia muito das histórias, tanto do lado do meu pai, quanto do lado da minha mãe. O lado do meu pai já era uma família mais refinada e o da minha mãe mais simples. Minha mãe contava as histórias do meu avô, que ele gostava de dançar, ir pra bailes, que

tocava, colocava papel de seda no pente, assoprava e saía som e aí eles cantavam e dançavam. Eu os conheço bastante sem tê-los conhecidos de fato, pelas histórias que a família conta, por exemplo, que quando meu tio foi namorar minha tia, ela era muito baixinha e ele muito alto, como ele usava aquela capa de boiadeiro, quando o pai dela aparecia ele cobria minha tia com a capa pra ele não ver ... Então tem muitas histórias assim engraçadas, por isso que digo que eu não os conheci mas sei da vida deles, quando encontro as primas a gente fica lembrando das histórias, não sei mas acho que eu sou privilegiada.

P-Eu gostava quando a minha avó contava as coisas da Itália, eu perguntava e ela contava. Até hoje tenho em casa guardado os discos do meu pai quando ele era solteiro e veja, quantos anos tem isso! Eu tenho um aparelho que ainda toca os discos de rotação 78, como o disco do Caruso de gramofone, eu sinto quando penso que meu aparelhinho pode não tocar mais. Tem que esperar esquentar, pra depois colocar o disco, senão não toca. Tem mais de sessenta anos os discos que eu tenho lá em casa, dá dó de jogar fora. Agora estou comprando os discos que tem lá em casa em CDs, em São Paulo ...

P- Ao ver esse retrato de família, ele me traz mesmo muitas recordações, hoje mesmo eu tive mostrando aquela foto minha que eu trouxe aqui, a que eu estava tocando acordeon para minha empregada e ela falou: olha que bonita aquela cristaleira lá atrás! Pois é, eu já andei atrás daquela cristaleira que mamãe tinha e não achei, não sei onde acabou parando... Mas a cadeira que está na foto, aparecendo só um pedaço dela, tantos anos tem, tem mais de quarenta anos. Era isso que eu estava lembrando aqui, parte por parte, isso nos traz a lembrança dos tempos, da moda dos móveis que era tudo da época, aqui eu estou procurando descrever direitinho o passado, igual era, lembrando o passado.

M- Tenho observado que as senhoras todas contaram as lembranças gloriosas da família, mas como é natural em todas as famílias, tem também as lembranças não tão boas.

P- Essas a gente esquece, só conta o que é bom.

P- Quem sabe contar mais histórias dos meus avós é a minha irmã mais velha . Teve uma vez que ela contou alguma coisa assim, não me lembro muito bem, é uma história mais ou menos assim, que a minha avó, mãe da minha mãe, parece que se apaixonou por um português, e não sei se era ela que era mulata, parece que tem mulato na nossa família também, além de português, francês, é uma mistura doida. Mas essa minha bisavó se

apaixonou por um português e ficou grávida dele, teve um relacionamento com ele, não sei direito da história, por quanto tempo. Aí, ele precisou ir pra Portugal, não sei porque cargas d'água e prometeu que voltaria e ela ficou aguardando. A criança nasceu e ele não voltou e ela ficou muito triste e foi definhando, definhando, parece até que ficou perturbada da cabeça. Mais tarde vieram a saber que ele ficara doente e veio a falecer em Portugal e ela não soube disso, não sei direito como acaba essa história, eu me lembro de minha mãe comentar mas a gente sabe pouca coisa dessa história.

M- Este filho seria então a sua avó?

P- Pois é, acho que era a avó da mamãe, minha bisavó.

M- Quando dizem que todos nós brasileiros somos um pouco de cada raça, eu acho mesmo que tem sentido, não é?

P- Interessante que as famílias costumam ter histórias muito semelhantes desse tipo, na minha família eu lembro de ouvir meu avô dizendo que minha avó ou bisavó teria sido pega no laço, ela era uma índia, isso também nunca ficou muito esclarecido, se era uma realidade ou na época era usual, ou sei lá.

P- Outra história que lembrei aqui foi que a mãe do meu pai ficou viúva e teve um relacionamento com um tal de Abreu daqui de Taubaté, ele era bem de vida, era dono até de uns prédios lá na praça, uma coisa assim e teve um casal de filhos que é o meu pai e uma filha que morava lá em Caçapava. Morava em Caçapava, olha que de repente somos parentes e não sabemos... Então o meu pai era filho natural, eles não eram casados, e ela não sabia que esse tal de Abreu tinha registrado o meu pai no nome dele, com o sobrenome dele. Então meu pai ficou José da Costa que era o sobrenome da mãe. Muitos anos depois, meu pai já era casado, é que foi descobrir que ele tinha sido registrado também pelo pai e era para ter o sobrenome de Abreu. Na nossa família também tem uma bisavó que se chamava Donana, então, quando alguém aqui falou, Donana Abreu, eu pensei, será que somos parentes e não sabemos, ele era João Francisco de Abreu. (risos de todos)

P- Eu falei para sua irmã Áurea, que o dia que eu encontrei você, não sei, foi assim uma simpatia recíproca eu acho, que eu senti em você uma irmã, não foi mesmo, eu não falei para você? Na outra reunião, gostei tanto da Vita, eu estava assim falando de uma idéia

negativa que eu tava tendo, você me alertou. Então na hora eu senti uma afeição tão grande por você, que é engraçado.

P- Eu não respondi, mas gostei muito de você também, Mariana.

P- Ai, que bom, então foi recíproco! Eu posso ler só o comecinho que eu escrevi em casa, fiz assim bem pequenininho, retrocedendo no tempo. Lembrei-me da minha infância, o meu nome Mariana dado em homenagem à minha bisavó Mariana, que para mim foi sempre um fardo, pois não gostava desse nome, eu era muito pequeninha, pensava eu, para levar um nome desses, que naquela época era nome de gente velha. Depois disso eu continuaria como Marianinha, que eu também não gostava. Eu detestava que me chamassem de Marianinha, foi assim que eu comecei a escrever minhas memórias, é assim mesmo?

M- Está ótimo, é por aí mesmo. Por acaso alguém está tendo dificuldade para fazer em casa o que foi pedido aqui?

P- Não, de jeito nenhum, é que a gente tem que ir fazendo aos pouquinhos, não é?

M- É assim mesmo.

P- Eu já fiz das três últimas reuniões, acabei deixando na pasta em casa.

P- Daí a Marluce vai testar nossa memória, vai ver se a gente se lembrou de tudo que a gente viu aqui, desde a primeira reunião.

M- Mas não precisa ser necessariamente o que cada uma falou aqui, pode incluir também o que daqui foi lido acompanhando, se por acaso algo a perturbou, como estão se sentindo fazendo esta retrospectiva, por exemplo.

P- Está muito gostoso, eu como gosto muito de lembrar o passado, pra mim está ótimo.

P- Eu gostei muito de analisar, porque é interessante você ver que às vezes certas idéias que você tem, certos sentimentos não são assim incomuns, há uma porção de gente aqui que de certa maneira ou outra compartilham mais ou menos a mesma visão, gostam de relembrar, é a coisa mais ou menos comum aqui, lembrar da casa do avô, todo mundo tem estas lembranças, é interessante analisar que essas lembranças não são só nossas, que faz parte do grupo aqui compartilhar estas sensações.

P- Eu já nem me preocupei em analisar, eu estou achando tão gostoso lembrar, sei lá, só vai lembrando, lembrando. Lembrar é muito bom, mais sem preocupação de análise.

P- Aquele dia que eu falei da lagartixa aqui, eu não dormi a noite inteira, acreditam? Eu estava aqui pensando naquela noite porque não dormi e percebi, meu Deus, foi quando eu comecei a vir aqui, será que foi a casa da minha avó? verdade, foi no dia em que nós falamos disso aqui.

P- A psicologia não tem solução pra isso, quando é um medo mórbido assim, não tem alguma coisa para fazer pra pessoa, um tratamento para perder o medo?

P- Eu já fiz terapia com a Dra Bia, com a Dra. Eva , mas elas não conseguiram me curar, agora, aquela senhora psicóloga que fez palestra para nós lá no curso, ela falou que existe uma pessoa que tira o medo. Não pedi o endereço para ela no dia, mas seria uma libertação para mim parar de sentir este medo, eu não contei para vocês, mas foi difícil escolher uma casa para morar, tem gente que acha que não tem nada a ver sentir medo.

M- O sentimento de medo é importante no nosso dia-a-dia, porque ele nos protege muitas vezes de situações perigosas, mas não pode nos paralisar de viver, ser forte a ponto de nos impedir de fazer as coisas cotidianas ou nos fazer sentir mal-estar. Precisamos ficar atentas para a quantidade e qualidade do medo que estamos vivendo, se começar a atrapalhar a nossa vida diária, aí sim, devemos procurar entender o porque desse medo, sempre há um sentido, uma razão para ele.

P- Mas o que eu faço com esse medo?

M- Bem, aqui não é o local mais indicado para fazer uma análise dos motivos da senhora ter tanto medo de lagartixa, não é nossa proposta. Mas pode ter certeza que todas nós entendemos que esse medo da senhora é real, forte e que não adianta ficar falando que ele não existe.

P- Eu sei que é um bichinho que não faz nada com a gente. Eu só falei hoje disso, pra vocês verem que uma coisa que nós falamos aqui e a reação que me deu quando cheguei em casa. Quando eu vejo este bicho num lugar, meu coração acelera, parece que vou ter um ataque, eu fico dura sabe, é horrível, então isso eu tenho que tratar. Eu estou com 65 anos agora, está quase que impossível, quem podia me explicar isso era minha mãe, que talvez até

tenha me feito aprender a ter medo disso, sei lá, alguma situação provocou este medo, não sei. Um dia eu vou em um terapeuta para tentar ver se resolve.

P- Posso falar um pouquinho sobre o medo também, uma história que aconteceu comigo? Eu estava na minha segunda gravidez e estava com minha filha mais velha num domingo em um parquinho, na praça Santa Terezinha, eu morava lá perto. Na volta para casa, meu marido estava com a Luciana no colo, ele pegou e colocou a Luciana no chão, pra ele poder tirar a chave da casa para abrir a porta. A luz tinha ficado acesa pra gente não chegar no escuro, eu encostei assim, esperando ele abrir a porta, brincando com a Luciana. Eu tinha cabelo comprido, era jovem, aí eu senti uma coisa no meu cabelo e comecei a me debater e a gritar. Era uma perereca, quanto mais eu batia, mais ela se enroscava, mais desesperada eu ficava. Minha filha ficou assustada e gritava também, meu marido não sabia se abria a porta pra gente entrar ou me acudia, ou acudia a menina. Eu sei que essa minha filha e a outra que estava na barriga ficam apavoradas com perereca, isso é medo adquirido. Meu marido conseguiu tirar a perereca de mim, abriu a porta e a gente entrou e tomou água com açúcar. Foi triste, aí, quando você falava do seu medo de lagartixa, eu pensava nessa história da perereca.

M- Alguém deseja ainda fazer algum comentário? Bem, nosso tempo está se esgotando, portanto vamos encerrar por aqui nossa reunião de hoje, pedindo que cada uma das senhoras diga uma palavra que resuma como está saindo daqui – Tristeza, Medo, Tranqüilidade, Saudade, Recordações, Família, Satisfeita, Esperança, Não me vem nada.

Só isso então? Está tudo bem, podemos ir? Muito obrigada a todas e até a semana que vem.

MATERIAL UTILIZADO NA OFICINA

A importância da memória – Que tal fazer um diário de boas lembranças?

"Valorizar o registro da memória e a transmissão de informações e habilidades do idoso aos mais jovens, como meio de garantir a continuidade e a identidade cultural." (Política Nacional do Idoso – Cap. IV, d)

A memória tem uma função social. A Terceira Idade é o momento de desempenhar a alta função da lembrança, como diz a psicóloga Ecléa Bosi em *Memória e Sociedade – Lembranças de Velhos*.

A lembrança é a sobrevivência do passado. A memória da pessoa está ligada à memória do grupo; e esta última está ligada à esfera maior da tradição, que é a memória coletiva de cada sociedade. É o modo como se vai formando a reconstrução do passado.

"Nas tribos primitivas, os velhos são os guardiões das tradições, não só porque eles as receberam mais cedo que os outros mas também porque só eles dispõem do lazer necessário para fixar seus pormenores ao longo de conversações com os outros velhos, e para ensiná-los aos jovens a partir da iniciação. Em nossas sociedades também estimamos um velho porque, tendo vivido muito tempo, ele tem muita experiência e está carregado de lembranças."

(Ecléa Bosi, citando M. Halbwachs em *Memória e Sociedade – Lembranças de Velhos*, 3 ed., Companhia das Letras, 2001)

MONTE SEU DIÁRIO DE LEMBRANÇAS

- Pegue papel e lápis, comece a anotar suas lembranças.
- Que tal dividir as notas em: lembranças da infância; lembranças da adolescência; lembranças da maturidade?
- Faça uma lista das lembranças mais marcantes em cada fase de sua vida.
- Anote o que for lembrando sobre cada uma delas.
- É uma atividade diária. Não tenha pressa. É o registro da sua biografia!
- Escrever é bom. Exercita a memória, faz a pessoa desabafar e ficar mais leve.

Fonte: Álbum de direitos da Terceira Idade
Aché Laboratórios Farmacêuticos S/A
Dezembro/2002, p. 13

Quando **Blimunda** foi representada em Lisboa, escrevi umas poucas linhas para o programa, texto esse a que dei um título: “O Destino de Um Nome”. Agora, duas cartas recentes, uma de minha filha, outra de minha neta, fizeram-me voltar a reflectir nisto dos nomes das pessoas e respectivos destinos. Conte já como e porquê me chamo eu Saramago: que Saramago não era apelido de família, mas sim alcunha; que indo o meu pai a declarar no registo civil o nascimento do filho, aconteceu que o empregado (chamava-se ele Silvano) estava bêbado; que, por sua própria iniciativa, e sem que meu pai se apercebesse da fraude, acrescentou Saramago ao simples nome que eu deveria levar, que era José de Souza; que por esta maneira, graças a um desígnio dos fados, se preparou o nome com que assino os meus livros. Sorte minha, e grande sorte, foi não ter eu nascido em qualquer das famílias de Azinhaga que, naquele tempo e por muitos anos mais, ostentavam as arrasadoras e obscenas alcunhas de Pichatada, Curroto e Caralhana... Entrei na vida com este nome de Saramago sem que a família o suspeitasse, e foi mais tarde, quando para me matricular na instrução primária tive de apresentar uma certidão de nascimento, que o antigo segredo se descobriu, com grande indignação de meu pai, que detestava a alcunha. Mas o pior foi que, chamando-se meu pai José de Souza, a Lei quis saber como tinha ele um filho cujo nome completo era José de Souza Saramago. Assim intimado, e para que tudo ficasse no próprio, no são e no honesto, meu pai não teve mais remédio que fazer, ele, um novo registo de seu nome, pelo qual passou a chamar-se também José de Souza Saramago, como o filho. Tendo sobrevivido a tantos acasos, baldões e desdêns, havia de parecer a qualquer um que a velha alcunha, convertido em apelido duas vezes registado e homologado, iria gozar de uma vida longa nas vidas das gerações. Não será assim. Violante se chama a minha filha, Ana a minha neta, e ambas se assinam Matos, o apelido do marido e pai. Adeus, pois, Saramago.

José Saramago

Cadernos de Lanzarote – Cia das Letras, SP, 1998

RETRATO DE FAMÍLIA

Este retrato de família
Está um tanto empoeirado.
Já não se vê no rosto do pai
quanto dinheiro ele ganhou.

Nas mãos dos tios não se percebem
as viagens que ambos fizeram.
A avó ficou lisa, amarela,
sem memórias da monarquia.

Os meninos, como estão mudados.
O rosto de Pedro é tranqüilo,
usou os melhores sonhos.
E João não é mais mentiroso.

O jardim tornou-se fantástico.
As flores são placas cinzentas.
E a areia, sob pés extintos,
é um oceano de névoa.

No semicírculo das cadeiras
nota-se certo movimento.
As crianças trocam de lugar,
mas sem barulho: é um retrato.

Vinte anos é um grande tempo.
Modela qualquer imagem.
Se uma figura vai murchando,
outra, sorrindo, se propõe.

Esses estranhos assentados,
meus parentes? Não acredito.
São visitas se divertindo
numa sala que se abre pouco.

Ficaram traços da família
perdidos no jeito dos corpos.
Bastante para sugerir
que um corpo é cheio de surpresas.

A moldura deste retrato
em vão prende suas personagens.
Estão ali voluntariamente,
saberiam - se preciso - voar.

Poderiam sutlizar-se
no claro - escuro do salão,
ir morar no fundo dos móveis
ou no bolso de velhos coletes.

A casa tem muitas gavetas
e papéis, escadas compridas.
Quem sabe a malícia das coisas,
quando a matéria se aborrece?

O retrato não me responde,
ele me fita e se contempla
nos meus olhos empoeirados.
E no cristal se multiplicam

Os parentes mortos e vivos.
Já não os distingo os que se foram
dos que restaram. Percebo apenas
a estranha idéia de família

viajando através da carne.

Carlos Drummond de Andrade
in A ROSA DO POVO [ed. Record]

3 vezes melhor



Depois de muitos e muitos anos em que as ceras para soalhas foram sempre fabricadas da mesma maneira... surgiu a CERA CACHOPA com uma fórmula inteiramente nova. Mais rica em qualidades, usando matérias primas muito mais caras, a CERA CACHOPA, à base de cumabaúba e contendo DDT, é a mais moderna e a melhor cera para soalhas.



CERA CACHOPA
LEVA A GARANTIA DOS FABRICANTES DE DDT
— O SUPER INSECTICIDA

Quem diz roupa completamente limpa, diz...

limpa!

ROUPA LAVADA NA ESPUMA INCOMPARAVEL DO SABÃO MINERVA EM PÓ

A roupa fica muito mais limpa quando se usa MINERVA EM PÓ. Sendo mais sabão, MINERVA EM PÓ espuma melhor e é muito mais econômico. Sendo mais sabão, MINERVA EM PÓ penetra melhor em cada fio do tecido, lavando-o completamente de dentro para fora. Sendo mais sabão, MINERVA EM PÓ lava melhor, sem precisar deixar a roupa de molho mais tempo!

Roupa limpa... bem limpa... completamente limpa, a Sra. só consegue com SABÃO MINERVA EM PÓ

Use e compare — na praça no tempo de lavar, no bolso — a limpeza com MINERVA CERA EM PÓ.

Harmonia de distinção e beleza



PÓ DE ARROZ

Promesa

MYRÚRGIA




Minha opinião é uma —
só existe um talco para nós!

Estou de acordo —
é Talco Johnson!

**A pele delicada do seu bebê
exige Talco Johnson!**

Para a pele delicada do bebê é preciso algo especial. Talco Johnson para Crianças é puro, suave, boratado. Médicos, enfermeiras e maternidades o recomendam na proteção contra brotoejas e irritações.

**Use o melhor —
Produtos Johnson para Crianças**

ÓLEO • SABONETE • CREME • FRALDAS

eu tenho
quatro criadas
"elétricas"!



Quatro criadas me ajudam no
serviço doméstico. Criadas que estão
sempre prontas a trabalhar, que são
...pícaras, econômicas e fazem um serviço perfeito.
Por isso tenho tempo para ler, caturar, ouvir o
rádio e ao chegar à noite não estou
nada cansada. Passo sair a
passar com mais disposição.

PRODUTOS DA
ELETRO-INDÚSTRIA **Walita** S. A.
Cx. Postal, 4386 - São Paulo

NAS BOAS CASAS DE APARELHOS ELÉTRICOS

As roupas brancas são preciosas...
faça-as durar
tôda a vida!



Você pode abaixar o preço dos tecidos
prolongando-lhes a vida com QBOA.
É o que fazem tôdas as boas donas-de-
casa do Brasil. QBOA dá às peças de
algodão e de linho alvura de neve.
QBOA poupa os tecidos tornando des-
necessário esfrega-los... QBOA deixa a
roupa fresca e cheirosa. É por isso
que as brasileiras preferem QBOA!

**QBOA ajuda a proteger
a saúde de tôda a família**

Sabão e boa vontade não matam germens.
Na limpeza diária do banheiro e da cozinha
use QBOA. Além de limpar e
desodorizar, QBOA desinfeta...
dando maior proteção à saúde.



**2 vantagens
extras**

1. Ação mais suave
como alvejante
...vida mais longa
para os tecidos!

2. Maior eficiência
como desinfetante
... maior proteção
para a saúde!

**Q BOA a mais fiel
amiga da mulher!**

Produzida e Distribuída no Brasil pela

QUÍMICA INDUSTRIAL MEDICINALIS S.A.

Caixa Postal, 2872 — São Paulo

Ciãs. Associadas: Labs. Lysolform S/A, Dist. Com. Otisco Ltda., Casa Bancária Anhanguera S/A,
Cia. Anhanguera de Investimentos (autorizado pelo Superintendência da Moeda e do Crédito).



• espuma
• sabor
• proteção
exclusiva

Pasta Dental

ESPUMA MAIS ATIVA

A Pasta Phillips contém SLS-39. Este novo elemento proporciona espuma abundante e ativa, que penetra em todas as junções dos dentes, e garante a higiene perfeita da boca.

SABOR MAIS APURADO

O sabor Phillips tem o duplo frescor da mais pura hortelã selecionada... que dá a você a sensação máxima de limpeza e um hábito deliciosamente puro e agradável.



A MAIS USADA PELOS PRÓPRIOS DENTISTAS

Phillips

EXCLUSIVA PROTEÇÃO ANTICÁRIE

Somente a Pasta Phillips contém o Leite de Magnésia de Phillips. Sua reconhecida e eficaz ação antiácida neutraliza os ácidos bucais ao **simples contato** e assegura triunfo definitivo contra a cárie.

AO GÓSTO DAS CRIANÇAS
É facilímo habilitar a criança ao uso didático da Pasta Phillips, que tem um gostinho suave e torna a hora de escovar os dentes um prazer para seu filho.



|| Há quasi meio século CAFIASPIRINA impõe-se à *confiança* de todos como o remédio ideal contra dores e resfriados, graças à sua científica manipulação e à perfeição de sua fórmula.

CAFIASPIRINA

O REMÉDIO DE CONFIANÇA

Pharm. Continental

TEMPOS MODERNOS

Operária de 75 anos, que há 58 trabalha na mesma fábrica, é memória viva das mudanças do século

O ano era 1939. A Europa já sentia os primeiros efeitos de uma guerra que devastaria o mundo. No Brasil, vivia-se a ditadura do Estado Novo de Getúlio Vargas e o início da industrialização. A participação das mulheres no mercado de trabalho era insignificante. Uma moça de 17 anos, que acabara de chegar em São Paulo vinda do interior do Estado, começava a pegar no batente em uma fábrica de materiais elétricos. Em 18 de julho de 1939, sete anos depois da criação da Carteira Profissional no Brasil, a jovem tímida e recatada Maria Aparecida Corrêa ingressava no mundo do trabalho com o registro 503318. Hoje, aos 75 anos, ela se transformou numa combativa e dinâmica operária que acorda antes das cinco horas da manhã para dar duro na linha de montagem da Lorenzetti, fabricante de chuveiros. Com sua disposição para a labuta, Aparecida bateu um recorde que a colocou na edição brasileira de 1998 do *Guinness Book*: é a mulher que trabalha há mais tempo em uma empresa no Brasil. Depois de 58 anos de fábrica, dona Cida, como é chamada por seus colegas, nem pensa em se aposentar. “Só vou parar de trabalhar quando ficar muito doente e não puder mais levantar da cama”, promete sem emitir nenhum sinal de tédio por ter repetido ao longo de todas essas décadas aqueles mesmos movimentos mecânicos que ficaram imortalizados no filme *Tempos Modernos*, de Charles Chaplin.

Dona Cida sentiu no bolso as trocas de moeda do País. De 1939 para cá, presenciou nove mudanças no dinheiro brasileiro. Há 58 anos, recebia por produção e em “réis”. Hoje, exercendo a função de supervisora de montagem, ganha R\$2,6 mil. Ela também viveu as principais inovações tecnológicas da indústria. Quando entrou na fábrica, montava interruptores e tomadas com martelo e chave de fenda, manualmente.

Após 30 anos de serviço, Dona Cida se aposentou. Foi apenas uma formalidade burocrática. Depois de dois dias, já estava na fábrica de novo. Seu orçamento é reforçado pelos R\$320 que recebe da aposentadoria.

Com 1,50m e 40 quilos, ela faz o tipo franzino. Mas a fragilidade é só física. “Ela tem um temperamento forte”, diz a amiga de fábrica Marlene dos Santos, 46 anos. Dona Cida não se arrepende de quase nada na vida. Apesar de ter apenas o quarto anos primário, tem uma vida confortável. Construiu uma boa casa no bairro de Ipiranga em São Paulo, onde mora sozinha e recebe sempre a visita de seus “três netinhos” – dois rapazes, um com 18 anos e outro de 15, e uma moça de 17. “São meus maiores xodós”, orgulha-se.

Extraído de: Revista IstoÉ, no. 1482, 25 fev. 1998, p. 35.

Extraído de:

Queiroz, R.; Queiroz, M.L. Tantos Anos.
2ª ed. São Paulo: SCL, 1998. 257p.

21

Roberto

Falei há pouco sobre Roberto, meu irmão, lembranças de nossa infância e mocidade; cabia falar sobre a nossa vida de adultos, nossa maturidade. Mas a dor de perdê-lo, menos de dois anos atrás, ainda magoa muito, muito.

Assim, no lugar de palavras atuais, lembrei-me de inserir nas memórias essa crônica, escrita há mais de trinta anos e cuja atualidade não passou, pois que não mudaram os sentimentos.

Irmão

O calendário, na mesa, marca o aniversário do meu irmão. E o curto algarismo preto no mês de fevereiro me suscita uma rajada de saudades velhas, afastando qualquer idéia de outro trabalho, me deixando parada a remoer o passado, devagar e com ternura. Transfere-me para aquela dimensão secreta que só de raro em raro se frequenta. Tesouro que a gente sabe que possui, mas que não se gasta e se tem para garantia de sobrevivência, assim como as reservas-ouro do erário público.

E dedico-me a pensar em amor de irmão, coisa tão realmente especial. Parece uma tolice fazer com tal ênfase essa afirmação do óbvio. Afinal quem não sabe o que é amor de irmão? É, a gente sabe, mas não medita. Dá por seguro, não mede nem compara e, nesse descuido, vai

perdendo de vista os valores essenciais. Meditando é que se reconhece e se agradece a Deus.

Pode a gente estar velha e caduca, mas o amor de irmão conserva o seu perfume de infância através dos anos e anos. Aquela confiança que só menino tem, aquela segurança de afeto, a crença na perfeição e na lealdade do ser amado. Mormente irmãos com pouca diferença de idade, criados na mesma ninhada, juntos e solidários. Em nada se compara amor de irmão com amores de amantes, que em si já são afetos diversos e tormentosos, são amores que consomem e desesperam. Amor de irmão não tem altos nem baixos, é planície serena, verde pradaria que, se não ostenta orquídeas de paixão, se enfeita sempre com duráveis sementes-vivas. Amor de irmão não duvida nem desconfia, é amor difícilmente vulnerável, uma vez que jamais se desloca para a área perigosa dos outros amores. Nada lhe pode suscitar rivais, porque ele é único. Você pode arranjar vinte noivos, dez maridos, cem amantes, mas irmão só tem aquele ou aqueles nascidos em tempo hábil da carne de mãe e pai.

Enquanto você tem irmão, tem você uma reserva de intacta meninice. Pois, de um para o outro, vocês até a morte continuam a ser 'os meninos'. O entendimento por meias palavras. As anedotas familiares que só os dois compreendem. No meio de um discurso o orador diz uma palavra e, através da mesa, você e seu irmão trocam um sorriso — sabe lá, sabem só vocês, que longínquas, graciosas memórias aquela palavra desenterrou. Ah, irmão. Nestes tão longos anos de vida jamais consegui ter dele a raiva mais mortífera que durasse além de dez minutos. Dez minutos? Exagero. Entre a palavra que vai e a palavra que vem se liquida tudo. Ou no auge da raiva um dito engraçado, uma alusão subentendida. Não sei como foi com Caim e Abel, Esau e Jacó, esses irmãos homens. A relação que entendo é de irmão para irmã. Que não pode incluir rivalidade, porque os dois não evoluem no mesmo campo. Ao contrário, sendo mulher e homem, em lugar de se chocarem, se completam. Um é forte, a outra é paciente. Ele é valente, ela é astuta. O amor de amor dele vai para mulher, o dela vai para homem. As vitórias que um quer não são as mesmas que a outra pretende, porque ambições de

homem não têm nada que ver com as complexas, sutis e envolvidas ambições de mulher.

Esse irmão, meu irmão, recordo-o dos anos mais longe, e vejo o bem-querer que lhe tenho, sempre igual e sempre firme, e pasmo de que na natureza humana, tão variável e desleal, possa haver amor assim. Nunca precisei dizer a ele. E isso é que é o mais importante. Eu sei e ele sabe. A gente não precisa afirmar, repetir. Os dois sabem, tranquilamente, sem farsa de dúvida. Conta-se com ele tão certo como o dia e a noite, a velhice e a morte. Amor que não precisa de carta, de telefonemas nem retratos. Pois como uma coisa imperecível poderia depender dos perecíveis?

Outro dia uma prima velha nos contou um episódio da meninice minha e dele, meu irmão. Faz muito tempo, era em Fortaleza, eu teria cinco anos e brincava de tarde, na calçada, na praça Coração de Jesus. A prima me agarrou, me beijou, me olhou de perto e disse com a sua costumeira indiscrição: "Ah, que pena, você não se parece nada com a sua linda mãe!"

E eu teria respondido gravemente e com orgulho: "Não, quem parece com ela é o meu irmão. Ele é que é o bonito".

Até hoje tem sido sempre assim. O bonito é ele; cada vez mais bonito, o danado, com aquele cabelo branco nas têmporas, o sorriso claro, a cor fina da pele. E aquela inteligência aguda, a malícia no entender, a ironia pronta, o ceticismo sorridente. A ternura encabulada.

Quando o velho Miguel Francisco fez há mais de cem anos a casa do Junco, parece que se estava esperando por ele. Aliás, que seria daquele nosso mundo sem ele? Que seria de mim sem ele? Outra coisa seria: mais pobre, mais amarga. Sem toda aquela riqueza que vem desde a infância — infância minha e tua, meu irmão.

Roberto morreu em 6 de outubro de 1995.

INSTANTES

Se pudesse viver novamente a minha vida, na próxima
cometeria mais erros.

Não tentaria ser tão perfeito, relaxaria mais.

Seria mais tolo do que tenho sido, na verdade bem
poucas coisas levaria a sério.

Seria menos higiênico.

Correria mais riscos, viajaria mais, contemplaria mais
entardeceres, subiria mais montanhas, nadaria em mais rios.

Iria a mais lugares aonde nunca fui, tomaria mais sorvete e
comeria menos lentilha, teria mais problemas reais e
menos problemas imaginários.

Eu fui uma dessas pessoas que viveram sensata e produtivamente
cada minuto da sua vida;

claro que tive momentos de alegria.

Mas, se pudesse voltar a viver, procuraria ter somente bons momentos.

Porque, se não sabem, disso é feita a vida, só de momentos;
não percam o agora.

Eu era um desses que nunca ia a parte alguma sem um termômetro,
uma bolsa de água quente, um guarda-chuva e um pára-quadras;
se voltasse a viver, viajaria mais leve.

Se eu pudesse voltar a viver, começaria a andar descalço no começo
da primavera e continuaria assim até o fim do outono.

Daria mais voltas de carrossel, contemplaria mais amanheceres e
brincaria com mais crianças,

se tivesse outra vez minha vida pela frente.

Mas, como sabem, tenho 85 anos e sei que estou morrendo ...

Jorge Luiz Borges

(1899-1987)

Espaço Livre

Num tempo em que se casava depois de namorar e noivar, viajei com meu marido para a minha primeira casa, no mesmo dia do meu casamento.

Partia na verdade para um reino onde, tendo modos à mesa e usando meia fina, seria uma mulher distinta como Dona Aline e seu marido saindo para a missa das dez. Pois sim, meu enxoval – como cruelmente observou uma amiga – cabendo numa caixa de fósforos, foi despachado com zelo pela via férrea para uma cidade longe, tão longe que não pude eu mesma escolher casa e coisas. Como você quer nossos móveis? Havia perguntado meu noivo, ‘nossos móveis’, palavras para mim carregadas de velada e latente carnalidade, afinal em vias de permissão. Ah, eu disse, você pode escolher, mas gosto mesmo é daqueles escuros, pretos. Pensava na maravilhosa cristaleira de Dona Cecília, móveis de pernas torneadas e brilhantes, cama de cabeceira alta. Para a cozinha achei melhor nem sugerir, apostando na surpresa. Você pode cuidar de tudo, respondi a meu noivo atrapalhado com as providências, os poucos dias de folga na empresa, sozinho, mal-saído de uma república onde o luxo era a mesa forrada às refeições. Não via a hora de estender sobre minha linda cama negra minha linda colcha rosa. Foi abrir a porta de nossa casa com alpendre e levei o primeiro susto dos muitos de minha vida de casada. A mobília – palavra que sempre detestei – era daquele amarelo bonito de peroba. Tem pouco uso, disse meu marido, comprei de um colega que se mudou daqui. Gostei da cristaleira, seus espelhos multiplicando o ‘jogo de porcelana’ – que invenção! A cama era feia, egressa de um outro desenho, sem nada a ver com a sala. E a cozinha? O mesmo fogão a lenha que desde menina me encarvoara. O fogão a gás vem em duas semanas, explicou meu marido com mortificada delicadeza, adivinhando o borbotão de lágrimas. Mas o banheiro, este sim amei à primeira vista, azulejos, louça branca e – um boxe com cortina amarela desenhada em peixes e algas. Recompsou-me. Faz quarenta anos desde minha apresentação a este meu primeiro banheiro com cortina, a um piso que se limpava com sapóleo, palavra que incorporei incontinenti ao meu novo status. Vinha de uma casa com panelas de ferro que só brilhavam a poder de areia. Duas semanas depois chegou o fogão que não preteava as panelas nem as unhas, tinha um forno fantástico e se chamava PATERNO. Quando me viu a pique de chorar meu marido me disse naquele dia: quando puder vou comprar móveis pretos e torneados pra você. Compreendi, com grande sorte para mim, que era melhor escutar aquela promessa ardente no ouvido, que ter móveis bonitos e marido desatento. Do viçoso jardim arranquei quase tudo para ‘plantar do meu jeito’, tentativa de construir um lar, esperança que até hoje guardo e pela qual me empenho como se tivesse acabado de me casar. *Adélia Prado*

Quem casa quer casa

A escritora mineira **Adélia Prado**, casada desde maio de 1958 com o bancário José de Freitas, é autora de nove livros, entre eles *Bagagem*, *Coração Disparado* e *O Homem da Mão Seca*.