SOLIDÃO NA VELHICE: ALGUMAS REFLEXÕES A PARTIR DA COMPREENSÃO DE UM GRUPO DE IDOSOS

LONELINESS IN OLD AGE: SOME REFLECTIONS FROM AN AGING GROUP UNDERSTANDING

Silvana Kemmerich Pedrozo
Enfermeira. Especialista em Saúde da Família
Marilene Rodrigues Portella
Doutora em Enfermagem, Saúde e Sociedade. Enfermeira, professora titular I da UPF

Instituição: Universidade de Passo Fundo - UPF

RESUMO
O envelhecimento, na atualidade, é reconhecido como um problema para a maioria das pessoas, pois ainda não estamos preparados para as modificações e perdas nesta fase. Ocorre uma transformação física, própria de um organismo que envelhece, e uma social, em função das perdas e limitações que advêm com a velhice, o que, muitas vezes, leva o ser humano ao isolamento social e à solidão. Com o objetivo de conhecer o significado da solidão para os idosos, desenvolveu-se este estudo junto a um grupo de terceira idade que freqüenta uma Unidade Básica de Saúde, assistida pelo Programa Saúde da Família (PSF), numa cidade no interior do estado do Rio Grande do Sul. Os dados foram coletados por meio de encontros grupais, sendo as sínteses analisadas qualitativamente, e, como resultados, apontamos três categorias: o significado da solidão, as suas razões e as estratégias de enfrentamento. Para a maioria dos participantes, a solidão tem um significado de aflição emocional, as razões podem ser uma perda sofrida ou conseqüências de situações de vida. Para enfrentá-la, as estratégias utilizadas vão desde a ocupação do tempo livre com as atividades do dia-a-dia, o exercício da solidariedade e a participação em grupos de idosos, até o uso de medicação, que também foi apontado como solução.

PALAVRAS-CHAVE
Envelhecimento, solidão, velhice.

ABSTRACT
Nowadays, aging is recognized as a problem for most of the people, because we haven't been prepared yet for these changes and losses in this phase of life. A physical change occurs, proper of a body that grows old, and a social one too, due to the losses and restrictions which come with the aging, many times, leadsing the human being to a social isolation and loneliness. Aiming at knowing the meaning of loneliness for the elderly, this study was developed within a third-age group attending regularly a Basic Health Unit assisted by the Family Health Program in a town in Rio Grande do Sul. The data were collected at the group meetings, the syntheses being qualitatively analyzed. As results, we pointed out three categories, as follows: the meaning of loneliness, its reasons, and how to face it. For a great number of the participants, loneliness has a meaning of emotional sorrow. It can come from a loss or from consequences of life situations. To face it, the strategies used vary from the free-time occupation with the daily activities, the solidarity exercise and the participation in aging groups, until the medicine utilization, which was also indicated as a solution.

KEY WORDS
Aging, loneliness, old age

INTRODUÇÃO

Até há pouco tempo, no Brasil, não havia tanta preocupação com os velhos, uma vez que o número de idosos era pequeno, se comparado com outras faixas etárias. Da mesma forma, não havia meios e informações adequadas para pensar e refletir sobre a velhice, no sentido de melhorar sua qualidade de vida, considerando que a discriminação, a exclusão social e a marginalização da pessoa idosa acontecem em quase todas as sociedades, ao longo da história da humanidade. (PORTELLA, 2002).

A marginalização social do idoso é vista como a segregação social, porque os idosos não participam mais do processo produtivo e, conseqüentemente, são marginalizados na comunidade, no Sistema de Saúde, na Previdência Social, e, o que é pior, dentro da própria família. (BRASIL, 1999).

O sistema econômico atual está baseado no lucro e a ele está subordinada quase toda a civilização. Assim, o homem interessa, na medida em que tem condições de render. O velho, então, incapaz de produzir tanto quanto antes, passa a representar uma carga, um fardo, cujo transporte não é de interesse de muitos. (MOSQUERA, 1983).

Pouco discutimos sobre as emoções que experimentam os idosos, pois, na maioria das vezes, este é um aspecto considerado individual, para o qual, procuram-se saídas individuais, compartilhadas apenas com a família.

Diante desta realidade, cada indivíduo reage de maneira diferente, embora seja comum enfrentar as perdas sem enfrentar as situações de crise. Mesmo considerando que envelhecer não significa necessariamente adoecer, é notório que certas enfermidades são mais freqüentes em idosos, por isso é que a maioria considera o corpo um fardo e não quer se tratar quando adoece, passando a desejar a morte. Uma vez que se foram os amigos, o (a) companheiro (a), o trabalho ficou para trás, os filhos não estão tão próximos como desejado, a vida social está vazia e, neste contexto, a solidão se instala na vida do ancião.

Neto e Barros (2001), fazendo referência às várias definições de solidão apresentadas ao longo dos anos, traz a compreensão de alguns autores. No caso, cita Peplau e Perlman, onde solidão é definida como sendo a experiência desagradável que deriva de importantes deficiências nas redes de relações sociais de uma pessoa. Referindo-se a Sullivan, apresenta a solidão, simultaneamente, como desagradável e motivante, surgindo de uma necessidade não encontrada de intimidade interpessoal. Por outro lado, quando aborda Moustakas, refere-se à solidão como uma experiência que surge inevitavelmente da separação da existência humana.

A respeito das definições, destacamos que, virtualmente, todas as definições implicam que a solidão resulta de deficiências nas relações sociais da pessoa só, e, também, que a solidão é

vista como um fenômeno psicológico subjetivo e, por isso, não é sinônimo de isolamento. Toda pessoa tem, virtualmente, pelo menos um contato social mínimo, por isso a solidão é vista mais como representando insatisfação com o número ou a qualidade total de contato social. (PEPLAU; PERLMAN apud NETO; BARROS, 2001).

Para se poder afirmar que alguém sofre de solidão, não é suficiente que a pessoa esteja consciente da discrepância entre as relações atuais e as desejadas. A solidão é uma experiência desagradável, e Fromm-Reichman apud Neto e Barros (2001) descreveu-a como dolorosa e horrível.

A velhice é vista como algo negativo desde a juventude, pois a maioria dos jovens cresce vendo os idosos serem tratados pelos estereótipos de "peso morto", "improdutivos", "rabugentos", o que determina a construção de uma imagem negativa do envelhecimento. Os próprios idosos, quando aceitam passivamente esta fase como improdutiva, sem realizações e sem perspectivas, deixam de lutar por uma vida mais enriquecida, intensificando o quadro de crise emocional. (GATTO, 1996).

No trabalho diário, em uma Unidade Básica, como integrante de um Programa Saúde da Família, percebe-se que a maioria dos idosos procura a unidade em busca de ajuda, com problemas emocionais, e querem apenas alguém para ouvi-los. Alguns mencionam a dor física, outros, trazem a dor da perda da identidade corporal e o isolamento social, mas, em todos os casos, há solidão e tristeza. Conhecer as emoções, principalmente, a solidão, no campo de entendimento e experiências dos idosos freqüentadores de um grupo da Unidade de Saúde da Família, constitui-se no objetivo deste trabalho, pois, para resgatar a cidadania e modificar a qualidade de vida dos usuários da Unidade, faz-se necessário conhecer o verdadeiro sentido da solidão para os idosos.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo exploratório descritivo, de abordagem qualitativa sobre o significado da solidão, na visão de um grupo de terceira idade. A coleta de dados foi realizada por ocasião de encontros mensais que ocorreram na Unidade de Saúde da Família, no município de Carazinho - RS, onde foram incluídas, no estudo, pessoas acima de 60 anos, que participaram dos encontros e que aceitaram, de livre e espontânea vontade, fazer parte do estudo, após consentimento formalizado. O projeto de pesquisa foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Passo Fundo e recebeu parecer favorável para o seu desenvolvimento por atender às recomendações da Resolução 196/96 do CONEP, do Ministério da Saúde. Foram realizados três encontros durante o mês de setembro de 2003, com a participação de vinte idosos, sendo dezessete mulheres e três homens. O momento de reflexão sobre a temática de estudo teve horário pré-estabelecido, em torno de quarenta minutos de discussão. O tema foi lançado nos encontros, deixando livre, para cada participante expor seu conceito, experiências e sentimentos. As colocações foram anotadas em forma de síntese e validadas junto ao grupo, ao término de cada sessão. A análise do material permitiu a construção de três categorias, apresentadas a seguir.

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

O Significado de "Solidão" na Compreensão do Grupo

Dos conteúdos das entrevistas, abstraímos cinco categorias como significado da solidão, sendo elas: aflição emocional; momentos de solidão são momentos de revisão de vida; solidão

é um vazio deixado pelas perdas; é esquecer de viver; sentir-se só mesmo acompanhado; é não ter sonhos; não ter propósitos. Ainda, serão apresentadas as razões de uma solidão, atribuídas pelos sujeitos e as estratégias de enfrentamento.

Aflição Emocional

Um número significativo de pessoas do estudo atribui à solidão significado de aflição emocional, como uma espécie de sofrimento, uma sensação de vazio que lhes incomoda e causa tristeza, como podemos observar nos relatos que se seguem:

> *"Eu sofro, às vezes, choro sozinha." (DEPOIMENTO 1).*

> *"Parece que, às vezes, sentimos falta de alguma coisa que não sabemos explicar, e por isso sentimos solidão, uma dor, uma angústia, como se estivéssemos sozinhos no mundo." (DEPOIMENTO 2).*

Uma gama de fatores pode contribuir para o aumento da vulnerabilidade das pessoas à solidão. Esses fatores são suscetíveis de aumentar a probabilidade de uma pessoa se sentir só. Nessas condições, torna-se mais difícil para a pessoa, principalmente os idosos, restabelecer um relacionamento social satisfatório. (NETO; BARROS, 2001).

> *"Tem dias que não abro a casa, não quero ver ninguém. Me sinto muito triste sozinha, não tenho amigas, não tenho ninguém". (DEPOIMENTO 3).*

> *"É muito triste a solidão, principalmente à noite, quando fecho a casa e fico sozinha". (DEPOIMENTO 4).*

> *"Solidão pra mim é estar completamente sozinha, sem saber se vai acordar pela manhã". (DEPOIMENTO 5).*

Observa-se que a solidão tem um significado de aflição emocional, que não permite ao idoso vislumbrar a manhã do dia seguinte. A manifestação dessa aflição pode estar acompanhada de um quadro clínico de depressão, ou pode fazer parte de momentos em que o idoso se sente um pouco deprimido. Ao se fechar em casa, não a abrindo e desejando não ver ninguém, assim como o surgimento dos medos, dá-nos o indicativo da interpretação de que o sujeito faz da sua condição de estar só: um sentimento de tristeza que se abate sobre si, isto é a solidão.

Momentos de Solidão são
Momentos de Revisão de Vida

Para alguns idosos, a solidão, às vezes, é vista como um sentimento importante em suas vidas. É o momento de refletir a repensar atitudes, é um momento necessário para um reencontro pessoal e uma profunda reflexão dos fatos ocorridos na vida.

> *"Na solidão, a gente se sente aborrecida, se encerra no quarto e reflete, pensa em tudo, principalmente para se encontrar consigo mesma, porque, às vezes, a gente precisa de um tempo para a gente, para entrar em sintonia e fazer um balanço." (DEPOIMENTO 6).*

> *"Às vezes, eu gosto da solidão, de estar sozinha, penso na vida, me lembro quando era jovem." (DEPOIMENTO 7).*

Percebe-se, aqui, que, para alguns idosos, a solidão se faz necessária e não é vista como algo negativo. A importância de momentos de solidão justifica a reformulação de idéias e pensamentos.

Solidão é um Vazio Deixado
Pelas Perdas, é Esquecer de Viver

A velhice pode vir acompanhada de perdas ou, talvez, em função de todas as transformações que acontecem ao longo da vida, ou dos eventos que causam impacto sobre a pessoa, as perdas se acentuam e a solidão se instala como sofrimento intenso na vida de cada um, como se pode observar nos seguintes depoimentos:

"Solidão para mim é a perda do companheiro".

"A saudade dos entes queridos me traz solidão. A dor da perda e o vazio que eles deixam em nossas vidas. Eu sei que tudo tem seu tempo e tudo passa, mas a solidão volta de vez em quando, e, aí, ficamos tristes." (DEPOIMENTO 8).

"Eu perdi meu marido há oito anos, e um filho há quatro anos. Depois que eles se foram, perdi o sentido da vida, nada mais tem graça para mim. Agora, moro sozinha, sinto dores no peito, dispara o coração principalmente à noite e rezo para que o dia amanheça. Vivo na solidão." (DEPOIMENTO 9).

"Solidão pra mim é esquecer de viver. Ficar em casa trancado, enquanto a vida passa lá fora. Vejo meus amigos morrendo, se indo e eu fico esperando a minha vez [...]" (DEPOIMENTO 10).

"Eu sei o que é solidão porque ainda vivo nela. Fiquei viúvo há dois anos. Desde que minha mulher se foi, não vejo mais a vida pra mim. A minha casa está triste, vazia e sem vida. Saio nas ruas e não tenho vontade de voltar pra casa, lá é muito frio, muito triste." (DEPOIMENTO 11).

Destaca-se, nestes depoimentos, o dilema das pessoas que sofrem a perda de uma pessoa querida ou próxima. A ocorrência destes fatos acarreta um sofrimento, em que a pessoa chega ao entendimento de que a sua vida perdeu o sentido. Para Frankl (1986), o sofrimento é tanto, que o ser humano, no momento em que está experimentando a dor da perda, não encontra razões para prosseguir ou dar andamento a seus projetos, são momentos em que a vida parece não ter sentido. A perda do parceiro, ao longo de uma caminhada, é sofrível, principalmente, para aqueles que se dedicaram a viver para o companheiro. Nessas horas, perde-se, completamente, o significado da existência.

Porém, no entendimento de Längle (1992), sempre há uma possibilidade para agir, ir adiante, desde que a pessoa queira reverter a situação, pois nunca estamos totalmente entregues a um destino. A pessoa idosa precisa lutar muito para não permanecer num estado de solidão em decorrência das perdas sofridas. O sofrimento e o isolamento social acabam por resultar no agravamento dos problemas de saúde ou do quadro de depressão que possa se manifestar. Em momentos como este, os profissionais de saúde devem ser chamados a intervir; muitas vezes, a própria família não se dá conta do agravamento, acostumada com o lamento, não percebe que o luto deixou de ser normal, a solidão, nesses casos, é decorrência de um luto patológico. (PAPALIA; OLDS, 2000).

Existem aqueles casos onde os idosos sentem solidão ao perceberem a perda da vitalidade física. Vejamos o depoimento que se segue: "quando ficamos velhos e percebemos que já não somos mais jovens, ficamos tristes e sentimos solidão".

A fala reflete a inconformidade com a perda da juventude. As modificações orgânicas não são agravos ou doenças, são indicadores da passagem do tempo. As rugas, os cabelos brancos, os reflexos mais lentos, quando não aceitos como algo normal e da natureza humana, podem gerar transtornos emocionais, assim como as pres-

sões sociais podem determinar a construção de uma auto-imagem negativa. (ERBOLATO, 2000). Após o auge da juventude, o corpo vai gradativamente tornando-se um desconhecido, a pessoa não quer mais cuidar dele, não aprecia como algo belo, pois a sociedade lhe mostra e confere, diariamente, que bonito e belo é o jovem. Então, são os valores sociais que acabam por criar e determinar as perdas no ser humano. Aquele que vive por longo tempo, não aceitando o envelhecimento físico como algo natural, acaba sofrendo a solidão.

Solidão é Sentir-se Só, Mesmo Acompanhado.

É da natureza humana relacionar-se com os demais, estabelecer contatos sociais, visto que o ser humano é um ser social, um ser de relações. O afastamento nas relações sociais pode fazer com que a solidão se manifeste em qualquer idade, independentemente do sexo.

> *"Prefiro estar sozinha do que mal acompanhada, por isso eu não me preocupo em arrumar um companheiro." (DEPOIMENTO 12).*

> *"Quando trabalhamos, no corre-corre do dia a dia, também nos sentimos sós, mesmo com toda a família em casa." (DEPOIMENTO 13).*

Capitanini (2000), ao falar sobre solidão na velhice, refere-se à condição de "estar só" e "ser só". Enquanto que, para alguns, o fato de estar só configura motivo para se lançar na busca de novos relacionamentos, para outros, dividir a intimidade e permitir a aproximação emocional de outras pessoas pode parecer apavorante, porque a perspectiva de manter um relacionamento e a possibilidade de resultar em fracasso pode se tornar uma fonte dolorosa de solidão. Por outro lado, é muito comum relacionar a solidão com a experiência de ser sozinho ou viver só, como se fosse uma condição determinante. Acontece, porém, que as pessoas podem viver uma experiência de solidão, quando se sentem sós, quer seja no seu trabalho, quer seja no convívio da família. É a condição do seu modo de vida, da qualidade dos seus relacionamentos que determina ou contribui para o aparecimento da solidão.

Solidão é Não Ter Sonhos,
Não Ter Propósitos.

Nos últimos dez anos, diversos estudiosos têm reconhecido a importância de um significado para a existência, a fim de se obter satisfação pessoal. Wong (1987) tem afirmado e constatado, empiricamente, que prolongar a vida sem garantir à mesma algum significado, não é a melhor resposta para o desafio do envelhecimento.

A falta do propósito de vida, de sonhos para realizar, traz solidão, enquanto que buscar objetivos de vida alivia sentimentos negativos e evita o sofrimento para alguns dos participantes. Observamos isso nas falas a seguir:

> *"Solidão é viver sem realizar seus sonhos. Eu não ia morrer sem conhecer uma praia e realizei meu sonho e pretendo ir novamente." (DEPOIMENTO 14).*

> *"Já senti a solidão de perto, quando perdi meu marido, parecia que a vida tinha acabado para mim, meus sonhos tinham ido embora junto com ele." (DEPOIMENTO 15).*

> *"Solidão é não ter amigos, não ter propósitos e sonhos para realizar." (DEPOIMENTO 16).*

Não ter amigos e sonhos para realizar gera solidão para alguns dos idosos, e estes se refe-

rem ao amigo de todas as horas, para dividir as angústias, as alegrias, para acompanhar no dia-a-dia da vida. Observa-se, nesta fala, que a falta dos objetivos de vida, dos propósitos impede o seguimento da vida, faltam razões para continuar a viver, e que aqueles indivíduos que sentem solidão é porque não possuem desejos de realizar algo mais nesta fase da vida.

Observamos que, ao chegar a velhice, os sonhos se tornam quase que inexistentes para a maioria dos idosos. É como se velho não tivesse nada mais para realizar na vida, pois, quando se é jovem, sonhamos com realizações futuras, e, no caso do idoso, é como se não houvesse mais tempo para tais realizações.

As Razões de uma Solidão

As razões do sentimento de solidão surgiram nos comentários de alguns dos participantes que, ao relatarem suas histórias, pontuam os motivos que julgam ser a razão do seu estado de solidão.

Solidão: a Conseqüência de Uma Enfermidade

A solidão, aqui, é reconhecida como conseqüência de uma situação de vida, onde o alcoolismo causou o afastamento de todos e trouxe a solidão, como podemos observar no relato a seguir.

> *"Eu bebia muito, aí perdi minha família, me sentia mais sozinho e afundei ainda mais. Cheguei ao fundo do poço. Perdi minha família, meus amigos, parentes, todos se afastaram de mim, vivi dois anos na completa solidão e abandono, até que um dia resolvi procurar ajuda. Hoje, ainda estou em tratamento, mas meus filhos se aproximaram de mim e me ajudam a vencer o vício e a solidão." (DEPOIMENTO 17).*

O alcoolismo é uma enfermidade, cujas repercussões atingem diretamente a família, gerando destruição dos laços familiares, perdas econômicas, causando sofrimento e abandono. As famílias sofrem com a problemática do alcoolismo e, muitas vezes, lidam com isso de forma solitária. A situação gerada pelo álcool acaba sendo desgastante em função das recaídas e do abandono do próprio indivíduo pela decisão de lutar contra o vício. Os conflitos são freqüentes nas relações familiares, as sobrecargas cotidianas a que ficam submetidas e as tentativas de recuperação mal sucedidas levam os familiares, muitas vezes, ao abandono do indivíduo. (LUTZ; DALMOLIN, 2003).

A fala do sujeito nos revela que a solidão é a conseqüência das transformações ocorridas na dinâmica familiar e nas relações sociais em função do alcoolismo. Na plenitude da vida, os hábitos destrutivos, como beber em excesso, resultam num estado de solidão para muitas pessoas. Aqueles que sobrevivem aos malefícios do álcool, quando percebem que chegaram ao fundo do poço e que a decisão de sair ou permanecer lá é de sua competência, certamente percebem que se sentir só ou estar só depende, também, de uma atitude positiva em relação à vida e aos hábitos da vida cotidiana.

Ninho Vazio

O sentimento de solidão em razão da casa vazia após os filhos saírem de casa e dos netos crescerem e seguirem suas vidas foi o relato de uma das participantes.

> *"Cuidei dos netos durante dezoito anos, e cuidei como se fossem meus filhos. Minha casa sempre esteve cheia de gente e agora estou sozinha." (DEPOIMENTO 18).*

Papalia e Olds (2000) relatam vários estudos sobre a síndrome do ninho vazio e suas re-

percussões na vida, principalmente, das mulheres, que são as mais afetadas. O ninho vazio pode ser igualmente difícil de ser vivenciado por pais que passaram desfrutando da companhia dos filhos, numa dinâmica saudável e não conflituosa, porém parece ser mais duro para as mulheres que vivem mais tempo no ambiente doméstico ou não adentraram no mercado de trabalho.

Tradicionalmente, o homem fica um longo tempo fora de casa em função do trabalho, e muitas mulheres, hoje idosas, viveram em função da maternidade e depois dos filhos crescidos, casados, com famílias constituídas, coube a elas o papel de acompanhar os netos, no cuidado diário ou na convivência com os mesmos. Acontece que essas mulheres não tiveram tempo de reorganizar suas vidas, por isso, o ninho vazio deixou-lhes um vazio existencial. A solidão é a conseqüência de uma vida vivida em função de outras vidas. À medida que envelhecem, muitas mulheres vão se dando conta do esvaziamento do ninho e procuram alternativas para preencher essa lacuna. Quando isso não acontece, a velhice vem acompanhada de isolamento e solidão. (PORTELLA, 2002).

Solidão: o Vazio Que Advém da Aposentadoria

O homem, ao longo do curso de vida, desenvolve-se através de diferentes formas de vida: a vida familiar, a escolar, a profissional, a social, a pessoal e a vida no trabalho, entre outras. A sociedade prepara o indivíduo para quase todas essas formas de vida, exceto para a vida pessoal, em alguns casos, nem para a vida familiar, sobretudo em se tratando de pessoas do sexo masculino. Chegado o tempo da aposentadoria, o indivíduo fica com essas duas formas: a familiar e a pessoal. Acontece, então, que, quando a pessoa levou uma vida muito centrada no trabalho, com a chegada da aposentadoria, tanto a vida familiar quanto a pessoal podem se tornar dois presentes envenenados. (GUIMARÃES, 1998). Isso reflete a falta de preparação das pessoas para reorganizar suas vidas, sobretudo depois da aposentadoria, como retrata o seguinte comentário:

> *"O tempo parado traz solidão, sinto um vazio depois que me aposentei, perdi os companheiros, a rotina de sair de casa todos os dias." (DEPOIMENTO 19).*

O tempo livre que advém na aposentadoria, embora seja um direito conquistado, é muito comum vir acompanhado de um agravante: não saber como usar esse tempo. O trabalho, ainda, é o principal objetivo da vida ativa e tudo gira em torno dele, de tal forma que, quando se tem posse do tempo livre, ele pode significar apenas a superabundância de vazio, com a real potencialidade de debilitação, como ressaltam Maldonado e Goldin (1999), pois, com a aposentadoria, pode aumentar o tédio. Sentindo-se sem valor, inútil e sem sentido, surge o estresse, a baixa auto-estima, o isolamento e a depressão.

Na aposentadoria, ocorre, também, a perda do vínculo profissional e do papel social. Nesse sentido, Powell (2000, p. 77) faz uma referência "aquele que fez do seu trabalho o principal foco de sua vida, provavelmente não saberá o que fazer ou terá muita dificuldade para preencher os dias vazios da aposentadoria." O idoso, que ansiava por um momento em sua vida em que pudesse usufruir, tranqüilamente, do fruto de anos de trabalho, sente-se numa armadilha. Em grande parte dos casos, a aposentadoria traz o declínio do padrão de vida, acompanhado, às vezes, de sérias privações. Para o autor, a perda do trabalho é como uma morte, e, na aposentadoria, isso pode acontecer, perde-se o status, o contato social, a rotina, inclusive os rendimentos que diminuem, e, em algumas situações, drasticamente.

Estratégias de Enfrentamento Manifestada pelo Grupo.

Os idosos estão fazendo o enfrentamento da solidão por meio de várias formas, e as estratégias utilizadas vão desde a ocupação do tempo livre com as atividades do cotidiano, com o lazer e entretenimento, até o uso de remédios, quando necessário.

Ocupação do Tempo Livre

Com o avançar da idade ou na aposentadoria, o que acontece é o tempo livre, ou seja, um tempo disponível e não caracterizado como tempo gasto em trabalho. (FERRARI, 2000). Os sujeitos do estudo, na administração do tempo livre, ocupam-se com atividades do viver cotidiano.

As Atividades do Viver Cotidiano

Os relatos evidenciam o modo como os idosos ocupam-se com atividades que gostam de fazer, e com as quais se sintam satisfeitos, com tarefas simples e comuns ao cotidiano de cada um.

> *"De dia, quando acordo e sinto dor no peito pela solidão. Eu vou capinar nos fundos de casa. [...] Eu sei que tenho que me ajudar, porque se a gente não se ajuda, ninguém vai ajudar." (DEPOIMENTO 20).*

> *"Depois que me aposentei por invalidez, a minha vida mudou bastante, porque vejo as coisas e não consigo fazer, trabalhar, e, muito menos, caminhar como antes. Hoje, faço o serviço da mulher e fico sentado. Mas procuro fazer o que posso, [...] procurar outra atividade no lugar daquela que fazia antes é o melhor remédio." (DEPOIMENTO 21).*

> *"Procuro ocupar o meu tempo fazendo uma atividade ou outra. Deixar espaços vazios facilita a solidão." (DEPOIMENTO 22).*

> *"Faço tricô, crochê, mas a falta dele me deixa muito triste, e, um dia, eu sei que vou reencontrá-lo." (DEPOIMENTO 23).*

As atividades desenvolvidas no dia-a-dia ajudam a aliviar o sentimento de solidão. Contudo, o que as pessoas fazem, é preencher o tempo livre, quando se ocupam das tarefas do lar ou atividades manuais e as fazem porque sentem satisfação. Isso tem um significado muito importante para o idoso, porque o fazer e o agir constituem necessidades básicas de todo o ser humano. (FERRARI, 2000).

Realizar atividades, de uma forma disciplinada na velhice, é uma garantia de que se está conduzindo a vida de modo sábio. É possível que uma pessoa sinta-se satisfeita, livre e feliz, se ela assumir para si algum compromisso como: regular a vida cotidiana, manter-se ocupada, equilibrada com o descanso. (CHOPRA, 2001). Realizar as atividades do cotidiano, talvez não como antes, mas de forma mais abrandada, isso mantém a mente ocupada, auxilia na motricidade e desenvolve, no idoso, a sensação de bem-estar, constitui-se numa maneira de se sentir útil e vivo. Essas pequenas atividades diárias que, para muitos, não têm importância, para o idoso, significam a continuidade da vida.

As Atividades de Lazer

A ocupação do tempo livre com o lazer demonstra que os sujeitos do estudo fazem da oportunidade o exercício da liberdade; escolhem para si atividades que lhes dão prazer e que não permitem que a solidão se instale. Vejamos os relatos que se seguem:

"Estou sozinha há 16 anos, não deixei a solidão me pegar, fui em busca de outras alegrias." (DEPOIMENTO 24).

"Participo da ginástica, nas domingueiras, estou com a agenda sempre lotada." (DEPOIMENTO 25).

"Eu vivo tudo o que posso, vou nas domingueiras, jogo baralho e bocha." (DEPOIMENTO 26).

Galzer apud PALMA et al. (1994) considera a pessoa consciente da importância do tempo em sua vida, planeja ou participa, espontaneamente, de alguma atividade que lhe dê satisfação e alegria. Fazer uma atividade qualquer não é o bastante para ser considerada como lazer. É preciso que a pessoa aprecie o que faz. A leitura foi apontada como um dos meios de prevenir a solidão, como revela esse depoimento:

"Existem muitos meios para não se sentir sozinho, a leitura ajuda a preencher o tempo e afastar a solidão." (DEPOIMENTO 27).

Palma et al (1994) afirmam que a leitura, além de ter um papel fundamental na manutenção das funções intelectuais do idoso, pode ser uma alternativa de escolha para lazer. As atividades sociais também foram apontadas como estratégias de manter a solidão distante:

"Trabalho com a comunidade, canto no coral, sempre tenho tempo para tudo isso, e não acredito em solidão. Uma roda de amigos, chimarrão, conversar com os vizinhos sobre coisas boas espanta a solidão". (DEPOIMENTO 28).

As atividades sociais oportunizam satisfação, asseguram ambientes festivos de amizade e promovem a convivência satisfatória. O relato de algumas das participantes mostra a vontade de viver encontrada na sociabilidade. Encontraram tempo para viver suas vidas de modo diferente de outras épocas e, com isso, mantêm uma agenda apropriada para viver de maneira saudável.

O Exercício da Solidariedade

Muitos dos idosos ocupam o seu tempo livre, desenvolvendo atividades que beneficiam os demais, proporcionando bem-estar a quem precisa, ou ajudam pessoas carentes e, assim, eliminam a solidão de suas vida. É no exercício da solidariedade que se refazem.

"Visito os doentes com os Vicentinos [...] ajudo as crianças pobres, faço roupas com restos de lã e retalhos de tecidos." (DEPOIMENTO 29).

"Depende dos dias, me sinto triste, sozinha, ou ligo a televisão, dou aulas de leituras bíblicas aos jovens na igreja." (DEPOIMENTO 30).

Wong apud Deps (1993), fazendo referência a alguns estudos, enfatiza a responsabilidade pessoal e o compromisso como condições necessárias para o alcance do significado pessoal. O compromisso está relacionado à auto-responsabilidade e significa mais do que a mera perseguição de atividades. Manifesta-se, também, quando o idoso se dedica a relacionamentos significativos, valores, ideais e tradições. Dependendo de interesses e recursos, o compromisso pode tomar muitas formas diferentes, pode consistir na perseguição de atividades prazerosas ou na ajuda aos outros, ou, então, ser dirigido a causas sociais. O que importa é comprometimento com alguma coisa ou com alguém.

A Participação nos Grupos de Terceira Idade

A participação nos grupos de terceira idade é apontada pelos sujeitos do estudo como uma

estratégia de enfrentamento da solidão, pois procuram o grupo para não se sentirem sós, como demonstram os relatos:

> *"Agora que a idade chegou, procuro estar sempre em grupos [...] freqüento a terceira idade, vou a bailes, mas principalmente procuro nunca estar sozinha." (DEPOIMENTO 31).*

> *"Sinto-me triste. Às vezes, mas daí saio de casa, vou nos vizinhos, converso com alguém, procuro participar dos grupos que me ajudam." (DEPOIMENTO 32).*

Em um estudo desenvolvido por Portella (2002) sobre as experiências das ações coletivas dos grupos de terceira idade, ressalta-se a importância da participação dos idosos nos grupos enquanto um movimento social que busca a transformação da velhice. O idoso, quando passa a freqüentar os grupos, reinventa a realidade do envelhecer e recria relacionamentos saudáveis.

Outros estudos (GUIZZO et al, 1998; CARVALHO et al, 1998; JABLKOWSKI; LEIVI, 1999; LEAL, DALLA NORA; PORTELLA, 2001) fazem referência sobre a importância e os benefícios da participação dos idosos nos grupos. A convivência em grupos de terceira idade destaca-se como um manancial de novas oportunidades, seja participando dos encontros de atividades físicas, de festas, piqueniques, jogos, seja pelo simples fato de irem até os grupos, os idosos, conversando com seus pares, compartilhando suas experiências, afastam-se do isolamento social e da solidão.

O Convívio Com os Netos

O convívio com familiares possibilita aos idosos preencherem espaços vazios em sua vida, possibilitando uma melhora na qualidade de vida, evitando sentirem-se sós e abandonados. A responsabilidade de criar os netos, de acompanhá-los, desperta, no idoso, a condição de continuar vivendo para acompanhar os netos crescerem, conforme relato:

> *"Os netos trazem alegrias para nossas vidas. Quando fiquei viúva achei que iria morrer também. Mas aí vieram os netos e eu encontrei minha razão de viver."(DEPOIMENTO 33)*

O apoio da família, nesta fase da vida, é muito importante, principalmente o convívio com os netos traz responsabilidades ao idoso, fazendo-o sentir-se ainda necessário, muito embora as suas limitações estejam presentes.

O Remédio como Solução

Um número significativo de pessoas experimenta os efeitos da solidão, algumas, devido a ela, tornam-se debilitadas e deprimidas. A solidão tem aparecido associada a doenças como a depressão, a hostilidade, o alcoolismo, a um fraco ¬autoconceito e a doenças psicossomáticas, de um modo geral. (MC WHITER, apud NETO; BARROS, 2001).

No estudo, foi possível evidenciar o uso da medicação como uma das formas de enfrentar a solidão. Conforme refere o autor, a solidão vem acompanhada de outros problemas de saúde. Observemos o relato:

> *"Eu tomo remédio, o médico disse que, quando eu sentir tristeza, solidão e angústia, é para* 'mim' *tomar mais um comprimido." (DEPOIMENTO 34).*

A indicação de uma medicação, neste caso, partiu do próprio profissional de saúde. Esse tipo de intervenção conduz, na maioria das vezes, ao sobre-consumo de medicamentos pelos idosos.

Os problemas de ordem emocional necessitam de intervenções que vão além da medicação; com isso, a hipocondria acaba sendo muito comum neste período de vida, e atribui-se isso ao fato de que o idoso não sabe o que fazer, e não lhe são apontadas outras estratégias para minimizar seu sofrimento. Assim, ele acaba ocupando o tempo disponível de maneira inadequada, ao que Ferrari (2000) chama de uso patológico do tempo livre.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo evidenciou que entender o significado da solidão na visão dos idosos é fundamental. Na medida em que nos fornece ferramentas para compreender as formas de pensar do idoso em relação a esse estado, suas razões e formas de enfrentamento, é-nos permitido um entendimento das vivências do indivíduo em relação à solidão na velhice.

Analisando o significado de solidão para os idosos, percebem-se diferenças entre os que buscam, na solidão, momentos de reflexão, e os que deixam de viver, em função de perdas significativas e, também, nas estratégias de enfrentamento para afastar a solidão.

As pessoas idosas sofrem com o descaso e com a maneira estereotipada com que são tratadas, muitas vezes, até pelos próprios profissionais de saúde, que desconhecem alguns comportamentos ou manifestações típicas do envelhecimento, o que resulta em uma desatenção aos problemas de ordem emocional, como a solidão, a tristeza, entre outros. Tais razões determinam a busca de uma consulta na Unidade Básica, ou busca de um medicamento, a fim de minimizar seu sofrimento. Desta forma, o estudo aponta alternativas e estratégias utilizadas pelos próprios idosos no sentido de afastar a solidão das suas vidas, e os profissionais podem utilizar-se de tais recursos, ou, mesmo, introduzi-los nas ações de saúde ou recomendá-los, quando necessário.

Para os profissionais que integram os PSF, é de suma importância o conteúdo de tal estudo, pois permite aos mesmos redimensionar suas ações junto aos mais velhos e seus familiares.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Saúde do Idoso**. Brasília, 1999.

CAPITANINI, M. E. S. Solidão na velhice: realidade ou mito? In: NERI, A. L.; FREIRE, S. A. (Org.). **E por falar em boa velhice.** Campinas: Papirus, 2000. p. 69-80.

CARVALHO, A. L. et al. O idoso e a cidadania. **Sensu**: Pós-graduação em revista. Caxias do Sul, v. 1, n. 1, jan./jun. 1998.

CHOPRA, K. **O segredo da saúde e da longevidade.** Rio de Janeiro: Ediouro, 2001.

DEPS, V. L. Atividade e bem-estar psicológico na maturidade. In: NERI, A. L., (Org.). **Qualidade de vida e idade madura.** Campinas: Papirus, 1993. p. 57-77.

ERBOLATO, R. M. P. Gostando de si mesmo: a auto-estima. In: NERI, A. L., FREIRE, S. A. (Org.). **E por falar em boa velhice.** Campinas: Papirus, 2000. p. 33-54.

FELIX NETO; BARROS, José. Solidão em diferentes níveis etários. **Estudos Interdisciplinar sobre o Envelhecimento,** Porto Alegre, v. 3, p. 71-88. 2001.

FERRARI, M. A. C. Ocupando o tempo livre. In: DUARTE, Y. A. O.; DIOGO, M. J. D. **Atendimento gerontológico:** um enfoque gerontológico. São Paulo: Atheneu, 2000. p. 461-466.

FRANKL, V. E. **Psicoterapia e sentido da vida.** 2. ed. São Paulo: Quadrante, 1986.

GATTO, Izilda de Barros. Aspectos psicológicos do envelhecimento. In: PAPALEO NETTO, M. **Gerontologia:** a velhice e o envelhecimento em visão globalizada. São Paulo: Atheneu, 1996. p. 109-112.

GUIMARÃES, Maria Cristina Triguero Veloz. Velhice: perda ou ganho**. Arquivos de Geriatria e Gerontologia,** São Paulo, v. 2, p. 52-59, maio/ago. 1998.

GUIZZO, A. O. G. et al. A importância da formação de grupos de convivência na terceira idade. In: **Sensu**: Pós-graduação em revista. Caxias do Sul, v. 1, n. 1, p. 198-226, jan./jun. 1998.

JABLKOWSKI, R. L. Y.; LEIVI, B. M. Cine para la participacion: un programa de educacion para el desarrolo de las personas de edad. **Revista Gerontologia Mundial**, Madrid, v. 1, n. 1, 1999.

LÄNGLE, A. **Viver com sentido:** análise existencial aplicada, guia para viver. Petrópolis: Vozes, 1992.

LEAL, F.; DELLA NORA, M. E.; PORTELLA. **O significado da participação das mulheres nos grupos de terceira idade.** Passo Fundo, 2001. Trabalho desenvolvido na disciplina de Iniciação Científica em Enfermagem do Curso de Enfermagem da Universidade de Passo Fundo.

LUTZ, M.; DALMOLIN, B. O. Alcoolismo no olhar dos familiares: um estudo das representações sociais. **Revista Técnico-Científica de Enfermagem**, Curitiba, v. 1, n. 2, p. 104 -110, mar./abr. 2003.

MALDONADO, M. T.; GOLDIN, A. **Maiores de 40:** guia de viagem para a vida. São Paulo: Saraiva, 1999.

MOSQUERA , L.; LARRATEA, M. **Vida adulta, personalidades e desenvolvimento.** [S.l.: s.n.], 1983.

PALMA et al. **Lazer:** qualidade de vida na terceira idade. Passo Fundo: UPF, 1994.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W. **Desenvolvimento humano.** 7. ed. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

PORTELLA, M. R. **A utopia do envelhecer saudável nas ações coletivas dos grupos de terceira idade:** canais de aprendizagem para a construção da cidadania. 2002. 158 f. Tese (Doutorado em Enfermagem) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.

POWELL, T. **Vivendo sem stress.** São Paulo: Vitória Régia, 2000.