

Quatro Estações Instituto de Psicologia
Especialização e Aprimoramento – Teoria, Pesquisa e Intervenção em Luto

JANAÍNA LEITE DIAS SILVA
KARINA SAMMARCO GALVÃO
SÍLVIA LUCIA CUFFINI

**Luto na Mulher Idosa: Compreendendo o Processo de Envelhecimento e Perdas
para o Gênero Feminino**

São Paulo

2023

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	2
2. JUSTIFICATIVA.....	14
3. OBJETIVOS.....	14
4. MÉTODO.....	15
5. CRONOGRAMA.....	17
6. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	17
7. CONCLUSÃO.....	32
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	34
9. ANEXOS.....	36

1. Introdução

1.1 O que é luto? Aspectos do luto em uma visão geral

Geralmente, quando se pensa em luto, o que vem primeiro à mente é a perda de pessoas significativas em nossas vidas. Entretanto, existem diferentes tipos de lutos que também resultam de perdas significativas e transformadoras na vida das pessoas, tal como é o processo de envelhecimento.

Como podemos definir o que é luto? Um processo, uma jornada, um “deserto” de perdas e dores? O luto é uma “luta”?

Segundo Bowlby (1982), não sentimos amor e nem tristeza por uma pessoa qualquer, mas apenas por uma ou algumas pessoas em particular, ou seja, por aquelas às quais nos vinculamos. Por isso, o luto é um processo atravessado pelo indivíduo que passa por um rompimento de um vínculo significativo com alguém importante (morte), onde havia um grande investimento afetivo entre esse indivíduo (enlutado) e a pessoa falecida. Freud, em *Luto e Melancolia* (1917), definiu o luto como um fenômeno que exige um grande trabalho psíquico de elaboração. Perder alguém (ou algo) significativo acarreta em muitas consequências emocionais, físicas, sociais, cognitivas e comportamentais. Tais consequências podem ser muito diferentes para cada indivíduo. (Gaitán e Zilberman, 2022).

Pelo que foi anteriormente mencionado, há várias maneiras de compreender o luto e suas origens, aspectos culturais e sociais, seus processos e formas de enfrentamento. Conhecê-los permite dar atenção a uma experiência que todos vivem, mas que nem por isso, é banal. (Franco, 2021).

Maria Helena Franco (Franco, M. H. P., 2021) descreve o luto como sendo uma vivência natural e esperada diante do rompimento de um vínculo significativo. Ela também afirma que o luto é um processo, não um estado, e que está em constante mudança, sujeito às influências da sociedade e da cultura. Para ela, o luto possibilita à pessoa o fortalecimento de seus recursos para enfrentar situações críticas e refletir sobre a finitude e a morte.

Quando estudamos o luto, devemos olhar para esse processo de uma forma global e única para cada indivíduo, não cabe uma análise somente na ação e reação de comportamentos referentes à perda de um objeto de amor. Segundo Parkes (1998), aqueles que se

preocupam com os efeitos do luto, têm de levar em consideração os muitos fatores possíveis quando tentam explicar as diferenças entre as respostas das pessoas a esse acontecimento. Não basta dizer que a perda de um objeto de amor causa pesar e deixar como está. O pesar do luto pode ser forte ou fraco, breve ou prolongado, imediato ou adiado. Seus aspectos particulares podem ser distorcidos e os sintomas que normalmente causariam poucos problemas, tornam-se grandes fontes de sofrimento.

Dentro desse processo complexo e delicado que é o luto, temos a relação de apego, onde podemos pensar que o amor é um vínculo construído ao longo de uma relação, onde existem trocas afetivas e experiências vivenciadas, juntas ou separadas, entre os indivíduos. Podemos ter uma relação bem segura, que sustenta a ausência do outro, sabendo que o mesmo voltará quando necessário, mas também temos a relação dependente, que pode ter sentido para a pessoa não conseguir sustentar a separação, e/ou o outro tem um papel específico na vida do indivíduo, que não consegue passar pela falta. Finalmente, há a questão do “envolvimento”. Esta palavra refere-se à extensão na qual os papéis, os planos e o repertório de soluções de problemas de um dependem da presença da outra pessoa, para sua importância e execução. Assim sendo, quanto maior a área ocupada por A no espaço vital de B, maior será a ruptura resultante da partida de A (Parkes, 1998).

Parkes (1998) fala ainda de alguns determinantes do luto, e a importância de saber sobre cada um nesse processo. Na relação com o morto, Parkes (1998) cita primeiro a morte de parceiros que fazem um núcleo familiar, assim se afastando naturalmente dos pais e irmãos, onde a mulher tende a confiar no marido na questão de segurança, como dinheiro, status, até mais do que nela mesma. Portanto, a perda do marido é uma das perdas que tem mais margem para problemas psicológicos.

A perda de um filho geralmente tende a ser de grande impacto aos pais, mas tem relação com a história da “sociedade”. Vivemos no passado um período onde a perda de filhos bebês era comum, por conta de doenças e pelas famílias serem mais numerosas. Isso não quer dizer que essa perda não era sentida, mas talvez fosse uma perda com menos impactos do que a perda de filhos no momento atual, onde as famílias são menores e é esperado que esses filhos cresçam e se desenvolvam, já que a maioria das doenças na primeira infância têm tratamentos e vacinas, o que traz a possibilidade de um vínculo maior entre o filho e a mãe, que está mais disponível (Parkes, 1998).

Quando pensamos na morte de pais de filhos adultos, há a possibilidade de ser um sofrimento menos complicado, pois é “esperada” a perda desses pais, a chamada ordem natural. Parkes (1998), cita Moss e Moss (1995), revendo a literatura a esse respeito, onde afirmam que esse tipo de perda é “raramente patológico”, quando esses filhos podem descobrir que não são tão fracos e desamparados como temiam, sendo, frequentemente, uma oportunidade para crescimento pessoal.

Segundo Parkes (1998), existem outros fatores que influenciam o impacto na reação ao luto, que são a previsibilidade e a imprevisibilidade, além das oportunidades de preparo para a perda. Esse contexto é mais evidente na idade avançada. Existe uma diferença entre a morte tranquila, como um ‘se apagar’, da pessoa idosa, e o corte trágico e repentino do jovem, em seu ‘desabrochar’. Isto tem influência nas reações de luto do sobrevivente.

Parkes (1998) cita alguns estudos, como por exemplo, realizados com viúvas entre 40 e 65 anos, onde se vê, de uma forma geral, que viúvas mais novas tinham uma pontuação para doença mais elevada do que viúvas mais velhas. Já em outra pesquisa, viúvas mais velhas tinham graus mais elevados de sofrimento: um a três anos após a perda, do que as viúvas mais novas. Nenhum desses estudos pesquisou grupos de controle de não-viúvas, o que pode levar a pensar que o aumento do número de doenças se deve à idade avançada, explicando assim, alguns desses resultados. Há ainda uma pesquisa citada por Parkes, feita com 184 pacientes psiquiátricos com mais de sessenta anos de idade, com distúrbios afetivos (depressivos ou maníacos), onde descobriram que a incidência de luto como causa foi mais elevada naqueles cuja primeira crise da doença ocorreu quando já tinham mais de sessenta anos. É claro que isto pode ocorrer assim porque as perdas se tornam mais frequentes à medida que as pessoas envelhecem, mas foi relatado nesse grupo etário que o distúrbio emocional da doença “foi além do que seria considerado normal para esse tipo de perda”.

Com essas pesquisas, entende-se que a intensidade da perda pode provocar reações patológicas, mas essa relação não está restrita ao fator idade, pois tanto em pessoas mais velhas como mais jovens há um percentual significativo de reações patológicas, apesar de esperarmos como explicação para problemas psicológicos por consequência da idade avançada, a sucessão de outras perdas, como por exemplo, da casa, da renda, do círculo de amigos, e que são tão importantes como a perda pela morte do cônjuge.

Quando falamos de processo de luto, não podemos esquecer das crianças. Parkes (1998), mostra em seu capítulo Determinantes do Luto I (Idade), que há muitos fatores estressores enfrentados pela criança que perde alguém com quem têm fortes vínculos de apego. A morte, em si, causa desorganização e, com frequência, é assustadora para a criança. Dentro dessa perspectiva, quando pensamos em luto infantil e na perda de um pai ou uma mãe, podemos ver que a criança tem como reação a insegurança, pois sem esse vínculo de apego existe uma ameaça na continuidade da vida familiar. Sabendo que o processo de luto não é um processo contínuo, por existirem oscilações, dentro do chamado Processo Dual do Luto, podemos esperar comportamentos diferentes das crianças, como isolar-se e não querer falar sobre o assunto. Também é comum que os meninos tenham uma reação agressiva ao luto, e as meninas, por sua vez, podem ocupar o lugar de cuidadoras compulsivas. Em alguns casos, a criança mais velha mostra, com frequência, que teme a própria morte e tem comportamentos de superproteção em relação à família, temendo que essas pessoas possam partir. Essas crianças ficam conhecidas como muito crescidas ou maduras, e assumem papéis e responsabilidades parentais, podendo se ligar de forma intensa a uma pessoa que será identificada com a pessoa perdida. Com esses comportamentos esperados das crianças, o problema pode acontecer se o luto for tratado na família como um tabu, sem diálogo sobre a perda, os impactos da falta da pessoa perdida, se mostrar menos afetividade, seguir a vida como se nada tivesse acontecido ou desorganizar e entrar no caos. Nesses casos, é necessário avaliar a busca por um profissional para dar suporte ao processo de luto.

Tipos de morte

Parkes (1998) cita várias contribuições de outros pesquisadores, que referem o processo de luto vinculado ao tipo de morte (como mortes repentinas e inesperadas, perdas múltiplas, mortes violentas e mortes envolvendo suicídio, assassinato etc.), o que pode apresentar um risco especial para a saúde mental, mesmo na ausência de vulnerabilidade. Em comparação, as mortes naturais, em geral, não são traumáticas.

Podemos entender que a morte repentina de um bebê aparentemente saudável, pode levar a um processo de luto complicado, pois os pais podem se culpar, e buscam pela razão do acontecido, Parkes (1998) cita também uma pesquisa onde descobriram que mortes de filhos adultos, em acidentes de trânsito, foram associadas com luto mais intenso dos pais, mais sintomas de problemas de saúde, mais depressão e mais culpa, do que em mortes de

filhos adultos mais velhos, por câncer, que puderam ser tratados. Os pais de filhos com câncer não apresentaram mais sintomas psiquiátricos do que seria esperado na população normal; de fato, mais da metade relatou uma sensação de crescimento pessoal, aumento da espiritualidade e sensação de mais proximidade com a família.

Os enlutados que sofreram perdas inesperadas ou precoces mostram-se envolvidos por lembranças dolorosas da pessoa que morreu, principalmente se essa perda foi de forma agressiva e presenciada, conforme os critérios de Distúrbios do Estresse Pós-Traumático (DSM-V). Nesses casos, as lembranças dolorosas não abrem espaço para as lembranças felizes e interferem no processo de luto, com longo tempo de manifestações dos comportamentos de luto traumático. Sendo assim, entendemos que os lutos complicados podem estar associados à alguma perda traumática e/ou com um mau resultado na elaboração do luto. Quando dentro da história de perda há alguns elementos como morte repentina, horrível e precoce, com a raiva, a suspeita que pode culpabilizar um outro, processo legal que pode levar a uma sentença pequena em relação a dor da perda, podem levar a família ao estresse como consequência do não apoio aos seus membros e, gerando como resultado, problemas psicológicos duradouros.

Manifestações e vulnerabilidade no luto

Segundo pesquisas citadas em Parkes (1998), as pessoas com uma vulnerabilidade prévia de doença mental, como a depressão, podem ter um prognóstico de dificuldades na elaboração do luto. Como a evitação das emoções em relação a perdas, que é necessária para um distanciamento do evento, para que possa sentir de forma pausada, e aos poucos ressignificar a perda e encontrar novo sentido para vida.

Parkes (1998) traz ainda que: *“o alívio das fortes emoções do luto, por meio da evitação da realidade total da perda, é uma parte necessária do “distanciamento”, de manter distância das implicações do desastre para que estas possam ser abordadas pouco a pouco. O trabalho de luto é um processo de aprendizagem pelo qual cada mudança resultante é progressivamente compreendida (tornada real) e é estabelecido um novo conjunto de concepções sobre o mundo. Ninguém absorve de uma só vez a realidade de um evento tão importante como um luto.”*

Nesses casos podem acontecer a fixação, que é quando acontece uma pausa ou parada em uma série de mudanças na organização e processo psicológicos, mudanças essas que são necessárias para compreender as demandas de transformação no período de luto, podendo assim, tornar o processo de luto mais longo do que esperado em um processo de

enlutamento. Existem outras situações, como por exemplo, a ambivalência, que é uma das causas de um processo de luto muito intenso. Parkes (1998, p. 177) apud Fenichel (1948), explica que nesses relacionamentos, o desejo de ferir o outro é frequente, e a morte da pessoa pode ter sido desejada conscientemente. Quando o desejo de morte do outro é atendido, a pessoa que assim o desejou fica com um sentimento de culpa que pode ser difícil de suportar. Então, pode tentar expiar sua culpa por meio de luto intenso e prolongado.

Quando falamos de lutos, podemos pensar em um caminho com curvas fechadas, onde passa somente um veículo por vez, a próxima curva pode ser aberta com a possibilidade de passar mais de um veículo ao mesmo tempo, sem acontecer acidentes, e logo adiante podemos ter a curva acentuada à direita ou à esquerda, mas que às vezes é necessário parar um pouco para ver o que vem adiante. O luto é único para cada indivíduo, pois a cultura que envolve essas pessoas e/ou famílias, a possibilidade de a relação ter sido com sentimento de culpa, ambivalência, amor, raiva, ódio, a visão de mundo interno e externo, compõem a própria história com o falecido, e todo esse conjunto não se repete com outra pessoa, a história pode ser parecida, mas nunca é igual. Diante de uma história que é mutável e construída através de um vínculo entre duas pessoas, não temos que classificar, mas podemos entender em qual curva da estrada está o enlutado e ajudar a seguir a estrada com curvas, mas também com paradas para o descanso ao longo da viagem.

Portanto, qualquer que seja a origem do luto vivido, por perdas significativas de pessoas e/ou de funções e/ou aspectos/estados simbólicos, resulta importante revisar as teorias hoje amplamente reconhecidas que permitem conhecer a forma em que se estabelecem os vínculos que se rompem, como descreve a Teoria do Apego, e as formas de enfrentamento a esse rompimento, como o Processo Dual.

1.2 Teorias

1.2.1 Formação de vínculos e o luto: Teoria do Apego

O processo de luto é individual e único, pois cada pessoa tem uma forma de se vincular ao outro, forma essa discutida na teoria de John Bowlby (1989) denominada como Teoria do Apego, onde os padrões de apego que estabelecemos durante as primeiras relações na infância, podem determinar os recursos que teremos para lidar com os acontecimentos e perdas futuras. Bowlby definiu o apego como algo inato ao ser humano, que quando ainda

é um bebê, permite a interação e proximidade com sua figura de cuidado, podendo ser a mãe ou outro cuidador, que garante que as necessidades do bebê serão atendidas, o que promove sua sobrevivência, tanto biológica, quanto emocional.

Num estudo citado pelo autor, desenvolvido por Mary Ainsworth e colaboradores, em 1971 (Bowlby, 1989), chamado de “Situação Estranha”, foi possível observar como bebês se comportavam em um ambiente estranho, alternando a presença e a ausência da mãe, com a ausência e a presença de um estranho. Os bebês observados demonstraram padrões diferentes de comportamento, de acordo com a presença ou não da mãe. Nesse estudo, foi possível observar três padrões de apego:

1. Apego Seguro, onde os bebês reagiram chorando e protestando contra a ausência materna e comemorando em seu regresso, tendo a mãe como base segura. A criança, neste padrão de apego, tem confiança de que, sempre que precisar, os pais ou cuidadores estarão disponíveis, o que promove uma boa autoestima e capacidade de confiar no outro, pois sabe que pode ter apoio, sem receio de ser rejeitada.

2. Apego Ansioso com Evitação, quando os bebês quase não choraram quando a mãe não estava presente e a evitaram quando ela retornava. A criança, nesta situação, não tem confiança de que terá suas necessidades atendidas, e com isso, já espera ser rejeitada, demonstrando sentimentos de inadequação, e com isso, reprime seus sentimentos. Pode parecer que a criança com este tipo de apego será independente, mas além disso não ser verdadeiro, também não a livra de sentir ansiedade.

3. Apego Resistente e Ansioso ou Ambivalente, comportamento dos bebês que se mostraram ansiosos antes mesmo da falta da mãe e se desestabilizaram em sua ausência; e em seu retorno, tentaram contato com ela, mas, ao mesmo tempo, se mostraram agitados, e em alguns casos, com comportamento agressivo. Neste caso, a criança está incerta quanto a possibilidade de resposta ou ajuda dos pais ou cuidadores, pois a mãe (ou cuidador) oscila em estar disponível em alguns momentos e em outros não. Com isso, a criança pode desenvolver uma baixa autoestima, pois essa incerteza causa nela sentimentos de ansiedade.

Main & Solomon (1990) identificaram um quarto padrão de apego, definido por eles como Apego Confuso ou Desorganizado, quando os bebês evitam a presença materna e tentam proximidade com o estranho. Esta desorganização se mostrou no comportamento de bebês cujas mães pareciam ser insensíveis em alguns momentos e em outros, muito

atentas às necessidades do bebê, que ficavam em desamparo, sem saber se poderiam esperar ou não respostas de cuidados da mãe.

Conclui-se que a maneira que cada pessoa lida dentro de si com as perdas que sofre ao longo da vida, está muito ligada à forma com que as relações de apego, descritas acima, se formaram durante a infância.

1.2.2 Modelo do Processo Dual do Luto

A teoria dual sobre luto é um modelo proposto por Margaret Stroebe e Henk Schut, (Stroebe, M. S., & Schut, H., 1999) que propõe o luto como um processo dinâmico e oscilante, em que a pessoa enlutada alterna entre dois tipos de enfrentamento: a **orientação para a perda** e a **orientação para a restauração**

A orientação para a perda diz respeito aos comportamentos relacionados à experiência da perda em si, como chorar, lembrar, sentir saudade, etc. Já a restauração diz respeito aos ajustes necessários para lidar com as mudanças na vida após a perda, como fazer novas atividades, assumir novos papéis, desenvolver novas identidades, etc. (figura 1)

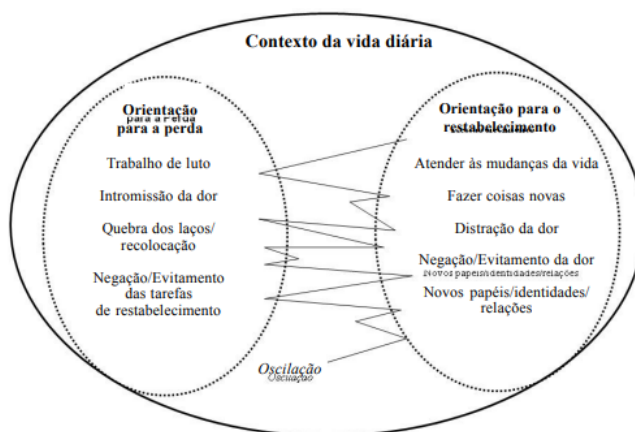


Figura 1. Processo Dual de Lidar com o Luto (Hansson & Stroebe, 2007)¹.

Segundo essa teoria, o luto não tem estágios ou fases fixas, mas sim um processo de adaptação que envolve regular a atenção entre os dois tipos de enfrentamento, de acordo com as necessidades e circunstâncias de cada pessoa.

1.3 Luto pelo Envelhecimento

Dentro das perdas significativas que as pessoas vivenciam, o envelhecimento seria uma delas, que engloba muitas fases: transição da fase adulta para a velhice; da juventude para a maturidade; algumas vezes, da saúde para limitações por doenças; a saída dos filhos de casa, para construírem a própria vida; perdas de funções do próprio corpo, que podem acarretar em dependência de cuidados de outras pessoas, limitando a autonomia; perdas financeiras, tanto por conta da aposentadoria, como por perda do trabalho, o que envolve a identidade de ser “produtivo e útil” para uma sociedade que valoriza o ser humano pela sua produtividade; perdas relacionadas à imagem corporal e de auto reconhecimento; mudanças relacionadas à sexualidade, como por exemplo, questões hormonais das mulheres, que podem influenciar na libido. Além, é claro, das perdas acumuladas de pessoas significativas, pois com a passagem do tempo, passamos por muitas despedidas.

O envelhecimento é um processo que se dá gradativamente, desde o nascimento, onde nosso organismo passa por fases distintas, se desgastando, substituindo estruturas num processo natural de recuperação, até alcançar fases de menor desempenho, por conta do comprometimento desse processo de recuperação, que diminui com o tempo, não sendo mais tão eficiente como na fase jovem. O processo de envelhecimento permite reflexões a respeito de muitos aspectos, que podem ser de perda de funções, da necessidade de novos planos e de vivências de crescimento. (Franco, 2021).

Como nas outras etapas das nossas vidas, o envelhecimento está atravessado tanto pelo aspecto biológico como cultural. A consideração da velhice e das pessoas idosas foi mudando ao longo do tempo e nas diferentes culturas. Desde a antiga Roma até os povos originários da América, observava-se que as pessoas idosas tinham uma posição relevante na sociedade. Entretanto, isso foi mudando na cultura ocidental até os dias de hoje, onde “a velhice” é encarada de forma mais negativa do que positiva na nossa sociedade, mais focada nas perdas do que nos ganhos. Por isso, mostra-se importante o debate sobre o conceito de processo de luto no envelhecimento, principalmente em nossa sociedade contemporânea. Será que isso ocorre porque, de todas as etapas biológicas, é a que está mais perto da morte? Para uma sociedade ocidental tanatofóbica como a nossa, isso pode estar relacionado e, por isso, a negação e/ou discriminação quanto ao envelhecimento.

Nos tempos modernos e nas sociedades ocidentais, a velhice foi adquirindo uma condição negativa, uma etapa onde se caracteriza pelas “perdas” muito enfatizadas. Por exemplo,

a lentidão, que pode ser elogiada em algumas situações (Movimento Slowlife), mas é muito desvalorizada e incômoda nas pessoas idosas. Em todas as etapas biológicas das nossas vidas temos perdas e ganhos, entretanto, na velhice dificilmente se fala de ganhos ou benefícios. Para uma sociedade que quer ficar longe da morte e quer produzir muito e sem limites, a juventude é o valor supremo.

Resulta importante mencionar que algumas das perdas durante a velhice são visíveis e bem reconhecidas, entretanto, outras são invisíveis e menos óbvias: papéis sociais, ocupações, funções corporais e de decisão, funções cognitivas, planos e expectativas de futuro, mudanças em geral (físicas, emocionais, mentais) etc. (PARKES, 1998). Como foi mencionado, existindo uma perda significativa, haverá um processo de luto associado que permite à pessoa se adaptar à nova situação. Este processo pode ser descrito como um processo individual de elaboração devido à perda, de reconstrução de identidade, relações e significados, com o objetivo de buscar a reorganização, que pode ocorrer de diversas formas, onde cada indivíduo usa diferentes estratégias de enfrentamento, que podem ser funcionais ou não (WORDEN, 2009).

1.4 Luto não reconhecido

Como foi mencionado, a vida de uma pessoa, observada como num processo, com suas diferentes etapas, sempre apresenta perdas e ganhos. Em todas as etapas foi necessário viver lutos pelas perdas, e a velhice não é exceção.

Entretanto, observa-se que a sociedade não reconhece algumas perdas porque há um conjunto de normas ou regras subentendidas que definem quem, quando, onde, como e por quem devemos expressar sentimentos de luto (DOKA, 1989). Então, mesmo sendo um processo individual, os fatores culturais impactam fortemente ao indivíduo e, principalmente, quando não há validação de seus sentimentos ou suas vivências com respeito a perdas reais ou simbólicas.

Por isso, há várias pesquisas que envolvem este tema, resultando na denominação de Luto não reconhecido. Este acontece quando o enlutado não pode validar seu processo de luto ou é impedido de vivê-lo, por não haver reconhecimento social, cultural, etc. Assim, o enlutado não pode nem admitir sua perda e nem se autorizar a viver as emoções e vivências, próprias do processo de luto. (DOKA, 2002, CASELLATO, 2013, 2015).

Segundo Casellato (2015), o fato de não reconhecer o luto como algo verdadeiro e real, implica ignorar a existência da perda e até a negação do direito de sofrer por ela.

1.5 Especificidade do luto pelo envelhecimento na mulher

As mulheres são afetadas particularmente pelo processo de envelhecimento, com algumas especificidades relacionadas ao gênero. Tanto no aspecto físico e imagem, nas funções familiares (ninho vazio), nos relacionamentos e vínculos, etc. Alguns dos aspectos mencionados poderiam ser analisados como lutos não reconhecidos.

Quanto ao aspecto físico e a imagem, a sociedade valoriza a juventude em geral e particularmente é uma cobrança importante para as mulheres. Prova disso é a estatística de intervenções cirúrgicas estéticas realizadas por mulheres, que em muitos casos coloca em risco sua própria vida. O Brasil é o segundo país onde mais se faz cirurgias plásticas no mundo, ficando atrás apenas dos Estados Unidos. Em 2020, foram realizados 1.306.962 procedimentos estéticos no país, sendo que 88% deles foram feitos em mulheres¹.

Outro fator que impacta especificamente as mulheres no envelhecimento é a menopausa, que resulta numa etapa difícil, que envolve mudanças físicas muito significativas, decorrentes da diminuição dos hormônios femininos que impactam no emocional, relacionamentos/social, etc. (Lima, Sônia Maria Rolim Rosa, Botogoski, 2014):

Algumas das mudanças físicas que podem ocorrer são:

- Ondas de calor ou fogachos, com episódios súbitos de sensação de calor no rosto, pescoço e na parte superior do tronco. Geralmente, vêm acompanhados de vermelhidão no rosto, suores, palpitações no coração, vertigens e cansaço muscular;
- Alterações do peso e massa muscular;
- Alterações na vagina, como ressecamento, dor na penetração e diminuição da libido;
- Alterações no humor, como irritabilidade, depressão, ansiedade, sensibilidade emocional e dificuldade de concentração;

¹ Fonte: ([https://g1.globo.com/saude/noticia/2022/07/03/Mamas, rinoplastia e lipo: Brasil está entre países que mais fazem cirurgias plásticas; veja lista e ranking | Saúde | G1 \(globo.com\)](https://g1.globo.com/saude/noticia/2022/07/03/Mamas, rinoplastia e lipo: Brasil está entre países que mais fazem cirurgias plásticas; veja lista e ranking | Saúde | G1 (globo.com)))

- Alterações na pele, nos cabelos e nas unhas, que ficam mais finos e quebradiços;
- Alterações na distribuição da gordura corporal, que passa a se concentrar mais na região abdominal;
- Perda de massa óssea característica da osteoporose e da osteopenia;
- Risco aumentado de doenças cardiovasculares.

Simone de Beauvoir (1970) acreditava que na maior parte das vezes os indivíduos idosos em geral, e as mulheres em particular, só se sentem velhos por meio do olhar dos outros, sem ter experimentado grandes transformações interiores ou mesmo exteriores. Miriam Goldenberg (2013) numa obra mais recente, menciona que as mulheres idosas sentem uma falta ou perda de reconhecimento que sentem como uma invisibilidade. Esse sentimento também vem acompanhado da vergonha do novo corpo e seu desconforto com as mudanças físicas, entre outras alterações. Apesar de, por vezes, algumas mulheres se considerarem como mulheres poderosas, a desvalorização do envelhecimento feminino provoca sentimento de perda, fracasso, falta e insegurança. As mulheres sofrem subjetivamente por estarem perdendo “algo”, mesmo que suas vidas concretas mostrem exatamente o contrário.

Também é importante mencionar que em estudos mais recentes (Goldenberg, 2013), observou-se um fato paradoxal. Mesmo que algumas mulheres se sintam invisíveis para os homens, também sentem que já não precisam mais investir tanto na aparência, na sexualidade, na sedução. Esse fato faz com que elas se concentrem em outros investimentos e cuidados agora dirigidos a elas mesmas. Assim, também, aprendem a valorizar a sua liberdade.

Portanto, o mais relevante neste tema foi e é romper com a conspiração do silêncio, como Simone de Beauvoir (1970) o chamou há mais de 50 anos. Esse silêncio que cerca a velhice e que precisa ser revelado, já que a sociedade ignora, despreza, estigmatiza e, finalmente, rejeita de formas veladas ou explícitas a velhice em qualquer de suas formas.

Portanto, o envelhecimento da mulher apresenta características específicas pela mudança significativa na sua própria biologia, que impacta em outros aspectos: emocionais, sociais, culturais, profissionais etc. Muitas das perdas mencionadas cumprem as características de não ser reconhecidas socialmente e, assim, pode-se dizer que seriam lutos não reconhecidos que a mulher pode viver. Consequentemente, existem aspectos de

gênero que merecem ser visibilizados no processo de envelhecimento feminino. Esses aspectos mudam também por particularidades próprias da mulher ocidental e brasileira, que resultam em temas interessantes a se aprofundar e visibilizar

2. Justificativa

Quando pensamos em luto, a primeira ideia que se tem é sobre a morte. Mas há outros exemplos de luto também significativos para se considerar, e um deles é o luto pelo processo de envelhecimento. Portanto, para se aprofundar nesse tema, que é vasto tanto em diversidade, possibilidades, acontecimentos e vivências, faz-se necessário um recorte. Por isso foi escolhido estudar esse processo com as especificidades do gênero feminino, com mulheres com idade a partir de 60 anos.

Observa-se que o envelhecimento da mulher ainda apresenta preconceitos, mas também importantes mudanças. Em pleno século XXI, ainda se escutam rótulos como: “velha”, “acabada”, “conservada”, mostrando a desqualificação que ainda existe. Entretanto, também se observa no dia-a-dia como as mulheres idosas (60+) podem ser independentes, seres desejantes, com projetos e novos desafios, com possibilidades de transformar as suas perdas em ganhos.

Dentro dessa ideia, a proposta é realizar esse trabalho teórico e prático com o objetivo de formar um grupo de apoio, com uso de estratégias psicoeducativas sobre os lutos envolvidos no processo de envelhecimento.

3. Objetivos

3.1 Objetivo Geral

Identificar os principais lutos pelo processo de envelhecimento e realizar uma proposta de intervenção, que será aplicada em um grupo de mulheres com idade a partir de 60 anos (60+), ao oferecer um espaço de escuta, acolhimento e psicoeducação.

3.2 Objetivos Específicos

- Proporcionar um espaço de acolhimento para mulheres 60+, no que se relaciona aos seus lutos pelo processo de envelhecimento;

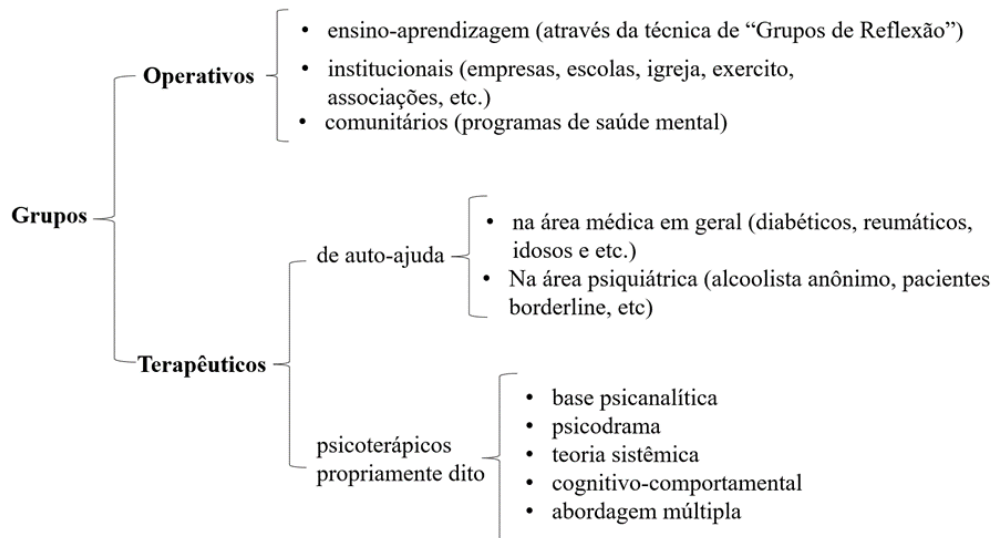
- Estimular a reflexão sobre o processo de envelhecimento e perdas relacionadas em mulheres 60+, utilizando, como “gatilhos” textos, fotos, vídeos etc.;
- Favorecer a construção de um espaço seguro de escuta, reconhecimento e validação dos lutos pelo envelhecimento;
- Identificar as dores, incômodos e desconfortos relacionados a esse processo, sejam eles reconhecidos ou não em nossa sociedade.

4. Método

- a) Através de uma pesquisa on-line (enquete), buscar encontrar quais temas são mais relevantes entre as mulheres, relacionados ao “envelhecer”.
- b) Revisar a bibliografia e discussão em grupo sobre a temática do envelhecimento na mulher.
- c) Identificar e fazer entrevistas de triagem com mulheres interessadas em participar do grupo de apoio proposto neste projeto. A triagem se mostra de grande utilidade, pois possibilita que se possa analisar se a intervenção será útil e proveitosa para a participante entrevistada, bem como entender seu perfil, proporcionando mais equilíbrio nas interações no grupo. Serão analisadas características psicológicas das candidatas, se há transtorno em tratamento ou não, se a participante já passou por processo psicoterápico, entre outros aspectos.
- d) Número de participantes: aproximadamente 6 a 8, em grupo fechado.
- e) As temáticas a serem abordadas com o grupo foram levantadas de acordo com o resultado da pesquisa online realizada no início do processo, a saber: Saúde e Aspectos Físicos, Relacionamentos e Vínculos, Perdas e Frustrações e Propósito de Vida e Legado.
- f) Realizar 6 encontros, com periodicidade semanal, via online, onde se abrirá com a proposta do tema gatilho previamente escolhido e o método sugerido para a dinâmica do grupo, que será um grupo de apoio, com foco em psicoeducação.
- g) Escuta/debate/acolhimento/encerramento. Cada encontro terá duração de aproximadamente 1 hora e meia.
- h) Conclusão e propostas de intervenções em conjunto com o grupo de apoio. Realizar a compilação dos dados (quantitativo e qualitativo), das experiências e conclusões do trabalho com o grupo de mulheres.
- i) Grupo de Apoio como técnica de intervenção e observação: essa escolha ocorre, pois, as observações registradas farão parte do trabalho com mulheres 60+, onde os diálogos

promovidos, além de permitir as intervenções e efeito de catarse, poderão gerar novos significantes que possibilitam novos aprendizados também.

Segundo Zimerman (2000), os grupos apresentam a seguinte classificação:



Esquema em Zimerman (2000) p. 90

O grupo de apoio proposto pode ser definido como um grupo de apoio em psicoeducação, com as especificidades de grupo de reflexão. Segundo Zimerman (2000):

A palavra reflexão indica a propriedade de espelho, ou seja, o fato de que também este tipo de grupo se comporta como uma “galeria de espelhos” onde cada um pode refletir-se de forma especular nos demais e vice-versa.

Outra característica dos grupos reflexivos é a informação compartilhada e disponibilizada sobre um tema específico durante cada encontro, cumprindo assim um dos objetivos que os caracteriza, o ensino-aprendizagem.

5. Cronograma

Atividades	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maiο	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Revisão bibliográfica, discussão em grupo e encontros mensais com a orientadora.	13-31	1-28	1-31	1-30	1-31	1-30	1-31	1-31	1-30	1-31		
Entrega do projeto		10										
Divulgar questionário online e inscrição.				1	30							
Entrevista de triagem e escolha dos participantes						1	26					
Elaboração do material para o trabalho em grupo.								10	-	9		
Grupo em andamento									4	9		
Compilação dos dados qualitativos e quantitativo										9-31		
Fechamento e apresentação do TCC											17	
Encerramento do curso / Apresentação TCC											24	

6. Resultados e Discussão

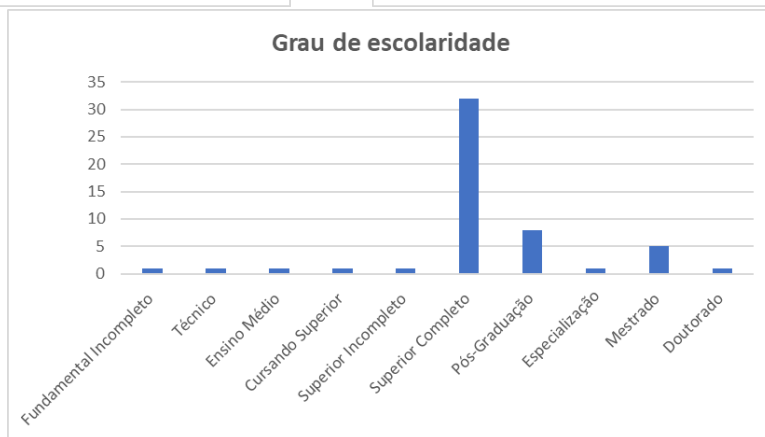
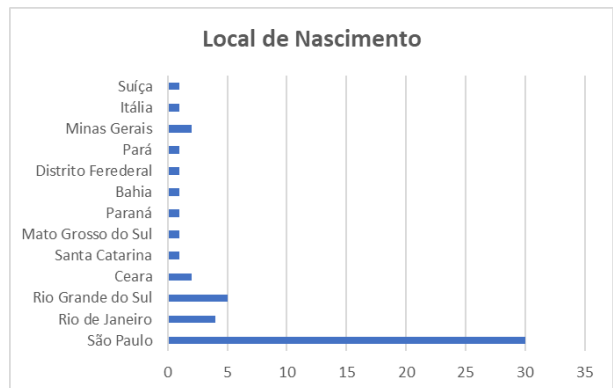
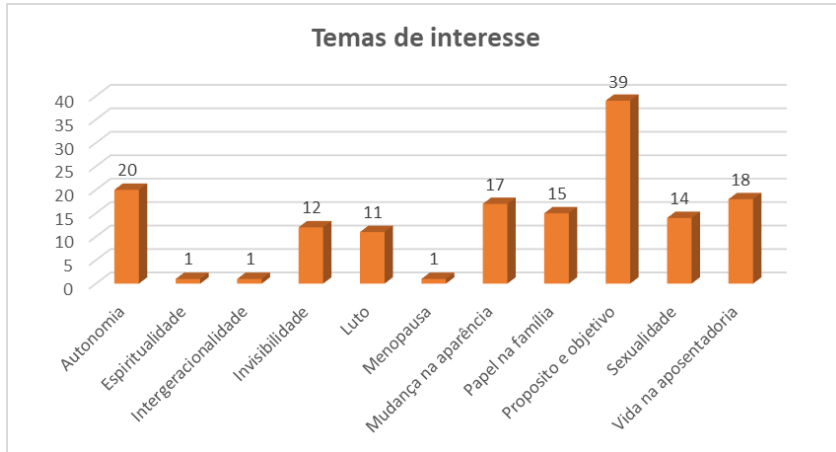
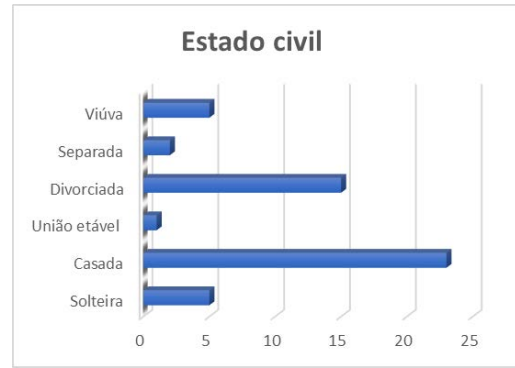
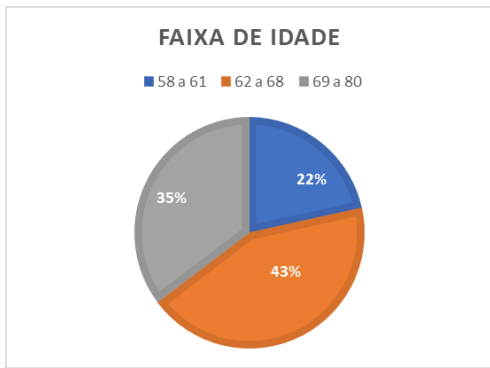
No planejamento desse projeto, havia como hipótese principal que o envelhecimento traz muitas reflexões relacionadas a perdas, mas não se imaginava quantos e quais aspectos viriam. Aspectos que normalmente são “jogados para debaixo do tapete”, seja por preconceito, seja por receio do que o outro pode pensar diante de uma fragilidade ou vulnerabilidade que muitas vezes tem como explicação que: “Ah, isso é normal mesmo, é da idade”.

Abaixo, apresenta-se um breve perfil do grupo que foi formado, bem como são descritos e discutidos os temas propostos para cada encontro.

6.1 Perfil do grupo de apoio formado

Com o objetivo de entender e visitar aspectos relacionados ao envelhecimento das mulheres, além dos temas de interesse, foi criado um questionário no Google, na função chamada Forms, e o link “disparado” para contatos das alunas do projeto, bem como divulgado no Instagram do Instituto Quatro Estações, o que trouxe um total de 51 questionários respondidos. Uma das perguntas, que tinha o objetivo de saber se havia interesse na participação em um grupo, auxiliou a escolha dos perfis que faríamos contato para uma entrevista.

Resultado da coleta de informações através do questionário Google Forms:



Das mulheres entrevistadas, sete delas se interessaram e concordaram em participar do grupo de apoio. Dado o recorte feito, que foi estudar o luto pelo envelhecimento, em mulheres, com idade a partir de 60 anos, as participantes do grupo são descritas abaixo, e com maiores detalhes no item 9, anexo 1, página 36:

Identificação	Idade	Estado Civil	Filhos	Área de atuação
A. N. O.	63 anos	casada	1 filho	Política
D. G.	59 anos	solteira	Sem filhos	Serviço Social
E. F. G. C.	59 anos	casada	Sem filhos	Psicóloga
M. R.	66 anos	divorciada	2 filhos	Psicóloga
M. G. S. M.	61 anos	casada	Sem filhos	Professora Aposentada
R.V. M.	62 anos	divorciada	3 filhos	Funcionária Pública aposentada
L. M. P. M. R.	60 anos	casada	2 filhos	Contadora Aposentada

6.2 Temas abordados

Cada encontro foi planejado de acordo com um tema que permeia o processo de envelhecimento. Foram 6 encontros no total e organizados nos seguintes temas:

Número de encontros	Tema	Dinâmica e Ferramentas	Objetivos
1º encontro	Abertura	Música de fechamento – Apresentação e fechamento de contrato	Proporcionar espaço seguro de escuta e acolhimento para a manifestação dos próprios lutos
2º encontro	Saúde e Aspectos Físicos	Mobilização e reflexão das participantes – Fotos, consignas e poesia	Estimular a reflexão sobre o processo de envelhecimento
3º encontro	Relacionamentos e Vínculos	Mobilização e reflexão das participantes – Árvore de Suporte e Slides	Estimular a reflexão sobre os vínculos de cada participante
4º encontro	Frustrações e Perdas	Mobilização e reflexão das participantes – Slides e consignas	Favorecer a construção de um espaço seguro de escuta
5º encontro	Propósito de Vida e Legado	Mobilização e reflexão das participantes – Slides e consignas	Identificar as dores relacionadas ao processo de envelhecimento
6º encontro	Encerramento	Reflexão	Reconhecimento e validação dos lutos

O relatório de cada encontro foi colocado no item 9, anexo 2, a partir da página 43.

6.3 Descrição dos Encontros

1º Encontro - Abertura

No primeiro encontro, foram feitas as apresentações, começando pelas alunas à frente do projeto e em seguida, de cada uma das participantes. Em seguida, houve uma explicação do projeto, quais os objetivos, regras e uma psicoeducação sobre luto e seus aspectos. Algumas participantes elogiaram a proposta do grupo, relatando não encontrarem espaço seguro para tratar desses temas (Anexo 2, página 43).

Ao proporcionar esse espaço de escuta e acolhimento, percebeu-se que as participantes foram se familiarizando com as particularidades trazidas por cada uma em suas falas, quando trouxeram aspectos que são intimamente ligados a essa fase do desenvolvimento humano. Foi possível identificar alguns lutos pelos quais algumas participantes passam ou já viveram, como mortes de entes queridos, além de reflexões por não terem tido filhos e a falta que isso faz hoje, ou perda de disposição, memória e qualidade sexual, entre outras, e até mesmo aspectos positivos, como sentir que a vida está boa, diferente do que achou que seria.

Em cada uma das falas, foram feitos apontamentos, acolhimentos e em algumas delas, psicoeducação relacionada às vivências do luto.

2º Encontro – Saúde e Aspectos Físicos

Neste encontro, de acordo com o tema, foram apresentadas figuras com o objetivo de provocar reflexões acerca desses aspectos (Anexo 2, página 45), e ao apresentar as figuras, foram feitas perguntas provocadoras, para que reflexões pudessem ser feitas por cada uma delas e com isso, proporcionando material para as discussões. Ao final do encontro, foi lida uma poesia (Anexo 2, página 45).

Já na primeira figura, foi possível perceber alguns aspectos ligados à passagem do tempo. Algumas participantes trouxeram, tal como se imaginava, percepções acerca das mudanças na aparência, como nas falas de **E. e R.:**

*“Incomoda a dificuldade em perder peso, quando me chamam de senhora...”
“As dores nas pernas, por conta do diabetes e o pensar na finitude, tem muitas coisas que quero fazer...”*

Mas há também aspectos positivos, como continua **R.:**

“Mas a velhice traz uma tranquilidade, não tenho libido, não preciso preocupar com as regras (menstruação), com as cólicas, acho isso uma libertação”.

Já na questão do que acham mais difícil, se a perda cognitiva ou perda de mobilidade, ficaram divididas, provavelmente pelas experiências relacionadas ao que vivem na própria família.

Nas reflexões relacionadas à segunda figura, quase unânime foi como a pessoa idosa foi retratada, tal como acontece em nossa sociedade hoje, onde o velho, na maioria das vezes, fica à margem, isolado, não é mais tão considerado na família como quando era mais jovem. Somente a participante **L.** trouxe um aspecto diferente, dizendo:

“A beleza da mãe com o filho, saudades dos meus, vi a mulher velha, mas não incomodou... lembranças dos filhos. A minha mãe tem 80 anos, mora sozinha, para facilitar a vida dela, presenteamos com uma Alexa, há alguns dias liguei para ela e escutei um barulho de fundo, perguntei o que era, ela falou que pediu para a Alexa tocar música sertaneja universitária. Vejo que na velhice podemos aprender algo novo. ”

Por ser o segundo encontro, percebe-se que ainda não há uma interação totalmente confortável entre elas, onde mostra-se uma atenuação de algumas reações em algumas participantes. A hipótese levantada pelas coordenadoras foi de que tal minimização estaria a serviço de mostrar somente aspectos positivos, talvez numa negação das próprias limitações, ou até mesmo numa dificuldade de acessar esses aspectos em si mesmas.

As intervenções realizadas foram focadas novamente em psicoeducação, trazendo reflexões e algumas explicações quanto ao processo pelo qual passamos quando perdemos algo a que temos vínculos significativos, vínculos esses que não acontecem somente com pessoas, mas também com situações simbólicas para cada um, como por exemplo, a atração que se desperta nos outros quando se é mais jovem, ou a disposição na saúde e preocupação com a aparência, sempre provocando quanto às possibilidades de atravessamento desse processo de forma menos dolorosa, mas não isenta de sofrimento. É possível observar que, quando algumas participantes dizem não se reconhecerem como idosas, podem estar nos mostrando que essa pode ser uma mudança nos padrões de pessoas com 60+, algo que carece de pesquisas mais aprofundadas, para que se confirme ou não, mas Simone de Beauvoir (1970), há 53 anos, já descreveu esse fenômeno quando observou que os indivíduos idosos em geral, e as mulheres em particular, só se sentem velhos por meio do olhar dos outros, sem ter experimentado grandes transformações interiores ou mesmo exteriores

Alguns aspectos relacionados ao tipo de apego de cada participante foram observados, mas ainda não foram suficientes para uma categorização, que será provavelmente mais aparente conforme os temas nos encontros forem se aprofundando.

3º Encontro - Relacionamentos e Vínculos

Este encontro se mostrou mais propício a trocas mais íntimas e confiantes, pois trouxe um tema bastante mobilizador. Foi trazida como ferramenta para o encontro a *Árvore de Suporte* (Anexo 2, página 50), que é um instrumento onde se desenha uma árvore e alguns círculos, representando frutos, e onde se colocam os nomes das pessoas a quem consideramos um apoio importante na própria vida. Após algumas perguntas propostas (Anexo 2, página 50), o que mais foi notório é que algumas participantes, ao fazerem o exercício, perceberam pessoas que são suporte em suas vidas que não tinham se dado conta, e outras pessoas que elas entenderam que não podem contar tanto. Também o que foi comum a todas é não haver somente familiares, mas também amigos e uma delas citou a Psicóloga. Outro aspecto interessante é que duas participantes se colocaram na árvore também, como apoio a si mesmas, como na fala de **G.**, que conta que gostou de ser árvore, se colocou no centro da árvore porque entende que a primeira rede de apoio é ela mesma. Diz:

“A segurança não vem de fora, vem de dentro, às vezes ficamos procurando no outro essa segurança, mas não é o outro que nos dá”.

A participante **D.** conta que achou fácil a atividade e interessante, diz que a rede de apoio é flutuante, tem período que é mais próxima de uma pessoa que de outra... fala sobre o desejo que tem em ter uma pessoa mais próxima, chegou a ter uma amiga, mas essa amiga se afastou por conta do novo namorado. Ela surpreende o grupo, dizendo:

“Não tenho essa família maravilhosa que todos colocaram, acredito que é um grupo privilegiado”.

Neste momento, uma das coordenadoras acolhe essa fala da participante e pontua que não há famílias perfeitas e que há outras configurações que podemos ter mais vínculo do que teríamos com nossas famílias de sangue, e que tudo bem ser dessa forma. Esta participante mostra aspectos encontrados no apego do tipo ambivalente, pois ao mesmo tempo que se

mostra interessada e ativa em manter os vínculos e encontrar novos, recua, como se não pudesse contar com esses suportes.

Em seguida, foram apresentados slides (Anexo 2, página 53). Após a apresentação, foram feitas perguntas de reflexão, onde algumas participantes trouxeram que percebem que formaram vários vínculos e que esses vínculos atendem e “alimentam” bem suas necessidades, como **E.**, que apresenta características relacionadas ao tipo de apego seguro, quando traz sobre o que construiu de vínculos e como isso afeta sua vida. Sua fala mais representativa disso é:

“Acho que criei vínculos maravilhosos!”

A participante **G.** conta que já esteve em uma rede maior de apoio, mas hoje está em dois movimentos diferentes: marido muito quieto, que gosta de ficar sozinho com a leitura e uma rotina mais solitária, e ela, que já gosta de pessoas, convida todos para ir até a casa dela, tomar café e conversar. Diz que às vezes precisa diminuir o vai e vem de visitas em casa para o marido também não ficar desconfortável e respeitar o espaço dele. Pelos vínculos que conta ter criado e até por ter se colocado no centro da árvore no exercício proposto anteriormente, **G.** mostra aspectos de um apego seguro, mas também ambivalente, pois em algumas situações se utiliza de estratégias evitativas, principalmente quando se refere ao marido, que segundo ela, é uma pessoa mais quieta e introvertida, como descrito logo acima.

A participante **M.** acredita que a rede de apoio dela funciona bem, e diz:

“Eu sou da patota, sempre fiz as coisas junto com as amigas, amigadas de mais de cinquenta anos, é muita festa, sou aglutinadora. Muito diferente do namorado que tenho há 16 anos, que fica sozinho, por isso que eu não caso, eu só namoro mesmo, me separei com 40 anos de idade e não quis me casar novamente. Essas relações são uma conquista, um investimento de energia.”

Ao final do encontro, foi colocada uma música (Anexo 2, página 54) que trata de vínculos e relacionamentos.

4º Encontro - Perdas e Frustrações

Com a leitura do trecho descrito abaixo, do livro *A morte é um dia que vale a pena viver*, da Dra. Ana Cláudia Quintana Arantes (Anexo 2, página 56), foi dado início ao encontro, com algumas propostas de reflexão relacionadas ao tema.

“Passamos a vida tentando aprender a ganhar. Buscamos cursos, livros, milhares de técnicas sobre como conquistar bens, pessoas, benefícios, vantagens. Sobre a arte de ganhar, existem muitas lições, mas e sobre a arte de perder? Ninguém quer falar a respeito disso, mas a verdade é que passamos muito tempo da nossa vida em grande sofrimento quando perdemos bens, pessoas, realidades, sonhos(...) saber perder é a arte de quem conseguiu viver plenamente o que ganhou um dia.”

A participante **D.** é a primeira a falar sobre o que a mobilizou mais no conteúdo lido:

“Depois de muita terapia, aprendi que tem assunto que vou ser nota vermelha e outros assuntos que quero ser nota 10,0... vou ficando quieta, vou engolindo, passei por momentos muito difíceis, término de relacionamento, falecimento dos pais, momentos que achava ‘vou morrer’, de não conseguir dar conta, mas aí senti fome, pensei: não morri, levantei e fui procurar algo para comer”.

Neste momento, uma das coordenadoras pontua que a paciência na vivência dos lutos é essencial para que se elabore bem as perdas e que a fala de **D.** ilustra isso. Em seguida, **G.** traz uma fala muito mobilizadora, que proporcionou um momento de acolhimento e reflexão proposto por uma das coordenadoras, que trouxe uma explicação sobre idealização e uma provocação sobre se ao exigirmos algo de alguém, há a nossa contrapartida:

“Tenho uma frustração de criança, queria ser bailarina, mas filha de proletário não tem sapatilhas de verniz (sic), mas acredito que o sofrimento é um caminho de aprendizado. A frustração do romantismo nos relacionamentos, meus relacionamentos não tiveram nada de romântico. Vou falar algo que é bobo, mas tenho a frustração da espera do príncipe encantado, não vivi nada disso, não sou casada com o meu marido, fomos morar juntos, mas isso me incomoda, penso na perda de tempo que despendi em busca de realizar esse ideal.”

R. fala da perda da avó, que teve 3 filhos e vários netos, que sempre estavam em volta da avó:

“Quando ela veio a falecer, foi muito triste para todos... penso que reclamamos da rotina, mas quando ela falta é que damos valor e sentimos saudades dessa rotina”.

L. traz reflexões também importantes, mas em um formato ainda atenuado sobre as perdas, sempre tentando mostrar que procura ver o lado bom:

“Esse grupo é muito bom, vamos pegando um pouquinho de cada uma. Não tenho uma grande frustração, mas tive grandes perdas, como a do meu pai e entes mais próximos que fazem falta, trabalho etc. Ver tudo que perdi, logo após a perda vem algo de bom, eu não sofro tanto com as perdas, pois sei que tem algo por vir que supera a perda, por esse motivo, fico muito em paz nesses momentos. Com 34 anos me separei, com duas crianças, não foi fácil, mas vejo que não morri por causa disso, ele não era o príncipe (risadas), na verdade era um sapo, no segundo casamento também não é o príncipe, mas encontrei caminhos de falar para ele o que espero receber, vem dando certo”.

Suas falas com elementos atenuantes ainda passam a impressão de evitar acessar aspectos dolorosos, como uma possível defesa. É sabido que os encontros não são suficientes para que se tenha uma percepção mais aprofundada sobre cada participante, mas é possível levantar algumas hipóteses, como neste caso, onde a participante apresenta características

de um apego seguro, embora ocorra a evitação de entrar em certos aspectos, como por exemplo, quando afirma que teve grandes perdas, mas em seguida tenta atenuar, dizendo que após as perdas, sempre espera que venha algo bom.

A. é uma participante que nem sempre consegue estar presente do início ao fim, por conta dos compromissos do trabalho, mas em suas falas, é possível inferir que possui características de um apego evitativo. Uma das hipóteses para essa maneira de se relacionar é a criação que conta ter tido, além da cultura oriental, principalmente quando fala das perdas na família, que até hoje não foram discutidas ou abordadas. Sobre o que despertou o trecho lido do livro, diz:

“... quando estava grávida, o meu parto foi complicado, o bebê era grande, nasceu com 4kg, mas quando nasceu e vi que era um menino fiquei muito frustrada, o meu sonho sempre foi ter uma menina. Depois não pensei em ter mais filhos”.

Três das participantes falam sobre não terem tido filhos, mas de formas diferentes, não somente como uma frustração, mas também como uma escolha. A participante **E.** traz sobre as perdas relacionadas a não ter tido filhos e à menopausa:

“Não sei se é uma frustração a maternidade, perdi o tempo, quando entrei na menopausa foi muito sofrido, comecei com 40 anos e cheguei a perder a memória. Quando estava com 47 anos, fui fazer um ultrassom e o médico falou: você não pode mais ter filhos, você entrou na menopausa. Nesse momento o mundo caiu, porque até ali eu tinha escolha e agora não dependia mais de mim... enquanto os meus irmãos estavam criando filhos, cuidando das crianças, eu e o meu marido estávamos viajando, e pensei que poderia passar por essa experiência mais para frente e fui deixando. Agora vejo os meus irmãos com netos, fico pensando quem vai cuidar de mim na velhice, mas logo sai da minha cabeça, e digo: não dependo de ninguém. ”

Nas duas situações acima, foi feito o acolhimento das demandas, e levantadas questões relacionadas aos recursos internos de cada uma, promovendo uma reflexão quanto à habilidade delas em se colocar de acordo com as próprias necessidades para os outros. Ao fim da leitura do trecho do livro, também foi trazida a definição de luto e como esse processo é único para cada um, bem como uma pequena introdução sobre o que é o Modelo do Processo Dual.

Na sequência do encontro, foram apresentados slides abordando quais as frustrações e perdas mais comuns relacionadas ao avanço da idade, baseados em obras utilizadas ao longo do curso (Anexo 2, página 58). Em seguida, algumas reflexões foram propostas e duas participantes falam da perda que será para elas quando o grupo terminar, reforçando ser esse um espaço onde podem se posicionar e dividir suas lutas. **E.** diz:

“O grupo está terminando, precisamos rever, encontrar uma maneira de continuar, podemos fazer subgrupos e vocês darem supervisão para nós (risadas), mas esse é um assunto que não conversamos sobre.”

Também traz uma questão importante relacionada ao envelhecimento:

“É um luto não reconhecido a velhice, por exemplo, falar com amigas sobre sexo é muito difícil, ninguém quer falar sobre esse assunto. Passei um bom tempo inventando desculpa para meu marido porque não queria fazer sexo, com a idade para a mulher o ato sexual passa a doer e não é mais prazeroso, vou no médico e ele fala que é normal da idade, até que encontrei uma fisioterapeuta sexual, é maravilhoso, passei a fazer exercícios para fortalecimento da musculatura da vagina e a minha vida mudou... por que o médico não indica esse profissional? ”

A participante **G.** complementa, dizendo:

“Fiz três meses de fisioterapia pélvica, com encaminhamento médico e pelo convênio. Com esse tratamento fui apresentada ao vibrador (risadas) aos 60 anos. ”

R. também fala sobre o assunto:

“A importância da fisioterapia pélvica, é importante para sentir vivo independente do companheiro. Quando temos filhos, não temos nem o direito de morrer... é mais importante termos no final da vida um companheiro do que o filho, o filho segue a sua vida”.

Enquanto elas falam, o grupo se mostra bastante descontraído, com momentos de leveza e risos. Uma das coordenadoras do grupo traz sobre a beleza e as vantagens da maturidade, quando já há uma apropriação maior do que se gosta e do que não se gosta, e o quanto o autoconhecimento ajuda nisso.

A participante **D.** traz sobre o que ainda tem vontade de fazer:

“Nos últimos tempos venho com vontade de aprender a tocar piano, mas tenho uma lista de coisas que quero fazer, preciso me organizar e dar prioridade, ainda não consegui fazer isso. Quando me aposentei achei que seria voluntária em uma creche e passaria o dia trocando fralda de bebês, isso está na minha lista, mas ainda não consegui fazer. ”

As participantes mostram ter recursos importantes para lidar com as perdas que já tiveram ao longo da vida, bem como com as perdas que estão vivenciando, relacionadas ao processo de envelhecimento. Isso nos provoca as seguintes reflexões: o quanto falamos sobre nossas perdas? O quanto nos permitimos falar? E a sociedade, nos dá espaço e oportunidades para que isso ocorra?

5º Encontro - Sentido, Projeto de Vida e Legado

O início do encontro foi feito com a apresentação de alguns slides (Anexo 2, página 63), baseados na obra do autor Victor Frankl, que aborda sobre o sentido que damos à nossa vida. Este encontro foi bastante mobilizador também, pois várias questões das

participantes emergiram, através da pergunta “O que significa o sentido da vida para vocês?”. A primeira participante a interagir foi **E.**, quando disse:

“Acho que é a base de tudo, às vezes as pessoas falam de necessidade, o financeiro, mas o que precisa é de um sentido de vida. Agora aos 60 anos encontrei o sentido da vida que é a Psicologia, o ouvir... vejo com as minhas pacientes de 60 anos que são a maioria, muitas delas não têm sentido de vida... inclui tudo, você cuidar da sua saúde, cuidar de você, o que você quer...”

G. relata que o sentido deve ser buscado em cada fase da vida, citando o conteúdo do livro utilizado como referência (onde várias pessoas sofreram nos campos de concentração do holocausto), e que ela encontrou na dança um sentido. Com esse relato, podemos identificar essa atividade, para ela, como um instrumento de restauração, dentro do que vemos no Modelo do Processo Dual, pois mesmo com todas as dificuldades que passa com o processo de envelhecimento, encontra caminhos restaurativos para a elaboração.

Em seguida, uma das coordenadoras intervém, dizendo que é importante aceitar que as coisas vão mudando, e falando do livro, lembra que aquelas pessoas perderam tudo e precisaram buscar outro sentido na vida.

Já a participante **L.** diz que não sabe a diferença entre sentido, objetivo e propósito, quando outra coordenadora explica:

“Podemos pensar no sentido da vida como se fosse uma flecha condutora na nossa vida, nossas escolhas muitas vezes são realizadas motivadas por esse sentido, onde fazem parte os vínculos e a maneira que vinculamos com o ‘outro’.”

L. afirma que agora entendeu, e que acredita que o sentido dela hoje sejam as relações, a socialização.

A. traz que o sentido da vida dela está muito relacionado ao trabalho e a sua luta:

“O sentido da vida é o meu trabalho, como trabalho com gente, pessoas e problemas, eu aprendo muito com cada situação. Hoje estou aqui porque ontem foi um dia difícil por conta da eleição do Conselho Tutelar, enfrentamos a extrema direita, debaixo de chuva, foi muito cansativo e demos um dia de folga. Preciso ler o Viktor Frankl para entender as pessoas porque o mundo não está fácil, mas não me desanima.”

Em um segundo momento do encontro, foram apresentados slides sobre uma inscrição em japonês denominada IKIGAI, que é uma ferramenta de autoconhecimento que aborda diversas áreas e intersecções entre a vida pessoal e profissional, que ajudam a pessoa a conhecer “sua razão de viver”. Como intervenção, buscou-se ouvir das participantes o que cada uma percebe na própria vida como seu IKIGAI.

A participante **E.** inicia, dizendo:

“Tenho uma frustração que não sei fazer trabalhos manuais, não sei fazer nada, tenho uma amiga que tudo que é manual, vela, bolo etc., chego a ter inveja, sempre falava para essa amiga que não sei fazer nada manualmente, um dia ela falou ‘quando você chega e olha pra gente e pergunta ‘o que você tem?’ E antes de responder já começamos a chorar. Isso é o que você sabe fazer de melhor, ouvir o outro. Cada um de nós tem o seu talento”.

Uma das coordenadoras pontua que todos nós temos um talento diferente do outro, onde **E.** completa que ama ouvir, e que é boa nisso. **G.** traz que ama dançar e mexer com jardinagem e que é boa em ensinar. Já **L.** diz que não sabe dizer qual é seu IKIGAI, e que vai buscar entender. Em seguida, a mesma coordenadora intervém, dizendo que tudo bem não saber ainda, que a atividade deve servir como uma bússola, um recurso. **L.** complementa, dizendo se sentir egoísta às vezes, pois acha que tudo o que vem à mente ao pensar nisso é relacionado somente a ela. Outra coordenadora do grupo aponta que podemos pensar que não precisa ser algo para o outro diretamente, mas quando fazemos o que gostamos, pode ser que sejamos exemplo ou inspiração para uma pessoa que está próxima. Em seguida, a participante **G.** traz uma reflexão:

“Bateu em mim o sentido da vida: não é o que você faz, mas o que você é. L. já faz o sentido de vida... é ser!”

A. continua as reflexões, contando que as paixões dela são cozinhar e o neto. Conta que adoro ser avó:

“Ele mora no Rio de Janeiro e muitas vezes vou buscar ele de ônibus, trago para minha casa e depois volto para levá-lo, tudo isso em um fim de semana. Adoro!”

Finaliza-se o encontro com um poema (Anexo 2, página 67) e propondo uma atividade para o último encontro, que é a escrita de uma carta para elas mesmas, onde elas devem tentar reconhecer suas dores e perdas e identificar que estratégias de restauração utilizam ou já utilizaram, além do legado que querem deixar. Estratégias de restauração, como mencionado anteriormente, fazem parte da oscilação descrita pelo Modelo do Processo Dual, pois o enlutado, ao oscilar entre a restauração e a perda, cria oportunidades de elaboração do luto vivido, evitando assim um luto complicado.

6º Encontro – Fechamento

Para o último encontro, pedimos que as participantes escrevessem uma carta para elas mesmas e iniciamos com a leitura, mas algumas participantes disseram que não haviam escrito, embora tenham pensado sobre o tema. As participantes **A.**, **D.**, **G.** e **R.** trouxeram várias reflexões após as perguntas de gatilho. **R.** inicia, dizendo:

“... as piores coisas da minha vida: falecimento da minha avó, falecimento do meu irmão e a separação do marido. Porque marido é assim, quando começamos a reclamar o homem vai embora. Estou aproveitando que tenho diabetes e comecei a refazer toda a minha cozinha, comecei a fazer a confeitaria sem açúcar, tudo natural e estou experimentando e aprimorando, comecei a fazer yoga, os óleos essenciais, as amizades com a mulherada que vem visitar o sítio... quero deixar saudades, que os meus filhos olhem e falem ‘eu quero ser assim’, até porque, a minha mãe está com câncer e levo em vários médicos, vejo muitas pessoas em estado terminal e quero poder trabalhar com essas pessoas com os óleos essenciais. Também pelos meus filhos que precisam ter um referencial de resistência, porque viver é ter resistência”.

G. conta que não conseguiu escrever a carta, muitos afazeres, mas que a tarefa mexeu com ela, principalmente a palavra “ressignificar”. Falou que tem questões com o marido que a incomodam e lembrou da depressão que teve em 2015, que a fez encontrar outra ferramenta de restauração, que foi a escrita, escrevia sobre plantas no Facebook. Teve depressão novamente, mas hoje entende que a terapia é uma ferramenta importante, que não deve deixar de usar, e traz:

“...O futuro que me incomoda, não consigo pensar na possibilidade das perdas das pessoas que estão a minha volta, nesse luto e ressignificar tudo isso”.

E. fala da perda principal que teve, que foi a morte do sobrinho, o que a fez se interessar por estudar Psicologia e Cuidados Paliativos. Uma das coordenadoras reflete que esse é um dos legados do sobrinho e outra coordenadora pergunta se ela acha que tinha recursos para se restaurar após essa perda, onde ela diz que a irmã, mãe do sobrinho, foi esse recurso, quando logo após a morte dele, se descobriu com câncer. **E.** conta que procurou ficar mais próxima dela ainda e que a irmã, hoje, fala o quanto essa presença foi importante, e complementa:

“Ela me chamou para fazer Psicologia, eu não queria, falei para ela ‘nossa vou iniciar uma faculdade com 57 anos?!’, mas ela me incentivou e comecei a fazer a faculdade de psicologia e adorei, nos formamos juntas, eu estou me especializando no processo de envelhecimento e ela está com atendimento em psicologia de clínica infantil... espelhei na força dela. “

Em seguida, uma das coordenadoras valida outro recurso utilizado, que não havia sido percebido por ela, que é estudar, sendo também uma ferramenta de restauração. **L.** surpreende a todos quanto traz a seguinte fala:

“Escrevi uma carta para mim mesma, até me emocionei, não sei se vai transmitir essa emoção para vocês. A minha história passou pela cabeça e foi gratificante, revisando cada fase, me fez olhar para o agora, o que serviu, o que passei, olhar para o futuro e usar esses gatilhos para reconstruir, ter força para estar sempre na reconstrução. Eu não vou conseguir ler a carta porque vou chorar... alguém pode ler para mim? ”

E **G.** prontamente se oferece para ler a carta de **L.** (Anexo 3, página 74) e emociona a todas com as palavras contidas. Após a leitura, **L.** diz que percebe que tem que envelhecer com facilidade, porque senão fica muito pesado. E uma das coordenadoras diz:

“Eu tenho, ou eu posso?”

Onde **L.** responde, rapidamente:

“Eu quero! Eu não gosto de escrever, tenho um trauma, quando criança sabia que o voltar de férias era escrever um texto, eu já entrava de férias preocupada com a volta às aulas por conta do texto. Hoje pela manhã pensei na carta e topei experimentar escrever, um filme foi passando na minha cabeça, a história da minha vida, e quando vi a carta estava pronta... é como se eu tivesse me libertado daquela menina que não gostava de escrever. Obrigada pela oportunidade”.

A participante **M.**, que mostra em suas falas características de um apego seguro, conta que teve dificuldades na carta ao falar sobre legado. As restaurações que usa parecem ter sido mais fáceis de pensar, pois trouxe que sempre foi de procurar aprender coisas novas, trabalhos manuais, fez muitas festas, sempre que tem um problema, busca fazer algo criativo:

“Eu leio muito, então, fiz algumas caixinhas de mensagens com trechos dos livros que li e grifei, cheguei a vender essas caixinhas, já fiz mais de 300. O legado é mais difícil, meu propósito é ser psicóloga clínica, quero trabalhar com isso até... não quero me aposentar, tenho medo de perder a minha independência... eu sou muito agregadora, acho que isso é um legado, tenho dois filhos que vou deixar para o mundo...”

Uma das coordenadoras frisa que ela mostra ter bastante recursos, e ela responde que transforma muita coisa, que usa a arte para se restaurar.

A participante **A.** diz que não fez a carta porque teve um fim de semana pesado, quando participou do velório de uma pessoa querida, que era ativista. Conta que até teve que tomar Carbolitium, conforme orientação de sua Psiquiatra. Esta participante se mostra sempre bastante evitativa em acessar suas questões mais profundas, como nessa atividade, que trouxe algo externo a ela como explicação para não ter feito o exercício. A intervenção feita foi com a escuta acolhedora e espaço para que dividisse com todas o que sentia.

D., uma das participantes que trouxe mais dificuldade às coordenadoras em delinear que tipo de apego possui, trouxe que não fez a carta, pois:

“Esse último mês estou equilibrando os pratos... todos os dias estou em coisas e tenho que fazer outras, mas isso é um aprendizado. O meu recurso muitas vezes é a natureza e conversar com os amigos. O legado é hoje e agora, é já... durante os encontros eu me segurei muito para não palpitar na vida de vocês, quero ajudar, mas pode ser que a minha ajuda não serve para o outro, gosto de fazer parte da solução... faço o que consigo e o que eu posso, não preciso deixar uma herança, um legado e nem deixar o meu nome em placa de rua, nem memória. Aprendi com a minha família, quando eu era criança por volta dos 7 anos, li em algum livro algo parecido com o que eu vou falar: a beleza, o dinheiro e a riqueza não são lembrados, mas a felicidade, a alegria é o que vale... isso fez tanto sentido para mim, me marcou muito essa frase, com a nossa atitude a gente anuncia algo ao outro... tem a ver com a minha criação, é o legado que eles deixaram para mim”.

G. finaliza, dizendo:

“O legado é inevitável, ele faz parte, vamos vivendo e fazendo as nossas escolhas, mas não temos o controle sobre ele, o que o outro vai entender, perceber sobre as nossas escolhas... podemos pensar sobre a nossa finitude e isso incomoda, mas podemos construir. ”

O encontro foi finalizado com uma música (Anexo 2, página 72), e agradecimentos pela participação de cada uma.

6.4 Resultado da avaliação dos encontros

Encerramos o ciclo de encontros com o grupo e enviamos através da ferramenta Google Forms uma pesquisa de avaliação do processo de psicoeducação que as mesmas participaram, com o objetivo de recebermos um feedback formal e melhorar os trabalhos futuros. Fizemos alguns recortes de depoimentos importantes das participantes, os resultados com gráficos estão no item 9, anexo 4, página 75.

“O grupo atende a uma demanda crescente por espaços de reflexão e troca de experiências sobre as dificuldades e possibilidades que o envelhecimento e o aumento da longevidade apresentam em um país com políticas públicas insuficientes em relação às necessidades dos idosos. ”

“Temas sugestivos que nos levaram a fazer a leitura e questionamentos de nossa condição atual. ”

“Não sei se o conteúdo se baseou nas entrevistas iniciais ou já estava pronto. Gosto da ideia de personalizar, definir o conteúdo a partir da necessidade do grupo. ”

“Excelente, as mediadoras tratam com delicadeza e segurança sobre os temas que propõem. ”

“As referências de leitura, as explicações sobre os conceitos utilizados foram essenciais para o desenvolvimento dos temas. ”

7. Conclusão

Neste trabalho, foram identificados alguns dos principais lutos atravessados no processo de envelhecimento especificamente em mulheres 60+, a partir de uma revisão bibliográfica, bem como através da escuta das narrativas trazidas no grupo de apoio operativo-reflexivo proposto: Ser mulher 60+ no século XXI.

A partir da revisão bibliográfica, se mencionam como os principais lutos em mulheres a fase da menopausa e suas particularidades; as perdas de entes queridos; o conhecido “ninho vazio” (quando os filhos saem de casa); a rejeição em relação aos idosos e com isso, a invisibilidade deles e uma evitação em tratar desse assunto, como a “conspiração do silêncio”, trazida por Simone de Beauvoir (1970), que podemos fazer uma ligação com a expressão “luto não reconhecido”.

No grupo de apoio, primeiramente, foi oferecido um espaço seguro de escuta para estimular a reflexão sobre alguns dos temas mais relevantes propostos pelas mulheres que responderam à enquete: saúde e aspectos físicos, relacionamentos, perdas e frustrações e sentido/projeto de vida/legado. Cabe mencionar que foi importante para as participantes a validação de suas dores e incômodos, sejam eles reconhecidos ou não reconhecidos no processo de envelhecimento. Este reconhecimento e validação foi possibilitado tanto pelo espelhamento através do depoimento das participantes, como os comentários das coordenadoras do grupo e as informações disponibilizadas, visando a psicoeducação.

Com respeito às principais preocupações, desconfortos, perdas e lutos pelo envelhecimento que foram manifestados pelo grupo, poderemos mencionar: mudanças no corpo por conta da menopausa, tanto na forma do corpo, quanto como consequências dos hormônios (diminuição da libido, falta de lubrificação vaginal); relacionado ainda à menopausa, foi trazido como foi saber que, por conta da entrada nesta fase, não seria mais possível ter filhos (para uma das participantes que adiou a maternidade); luto por não ter filhos, mas relacionado ao aspecto da preocupação com os futuros cuidados e interações que deixarão de ter por não ter tido filhos; luto antecipatório pela perda dos entes e amigos mais velhos; lutos pelas perdas por morte; luto pela falta de sentido na vida; luto por não sentir-se mais produtiva (relacionado ao trabalho, a ter se aposentado); luto pela constatação da fragilização da saúde e o luto pela invisibilidade da mulher idosa, quando

duas participantes mencionaram que sentem falta de serem pessoas atraentes para os outros.

Uma interpretação preliminar sobre os perfis de cada participante foi realizada, segundo a teoria do apego. Também, foi realizada uma análise, fazendo uma correlação entre seus comportamentos frente ao luto/perdas e seus recursos restaurativos manifestados. Entretanto, se reconhece que outros estudos/encontros mais aprofundados seriam necessários para possibilitar confirmar essas identificações e as análises propostas.

Finalmente, e também considerando a avaliação realizada pelas participantes, este tipo de grupo de apoio se mostrou muito importante e necessário, abordando os temas de interesse e refletindo sobre eles, para disponibilizar as próprias experiências e se poder espelhar e se informar, compartilhando conhecimentos. Também, desta forma, se contribui para o fortalecimento das redes de apoio entre as mulheres, tão necessárias para uma melhor qualidade de vida nesta etapa do envelhecimento. Sabe-se que esse grupo é uma pequena amostra de uma população que merece maiores pesquisas e investigações mais aprofundadas, tanto por idade, quanto por classe social. Não há a pretensão de ter esgotado o assunto, muito pelo contrário. Que esse seja um pequeno incentivo para propostas mais elaboradas e abrangentes, o início de um debate sobre um assunto tão importante e tão rico, que pode trazer muitas contribuições a esse processo atravessado por todos que envelhecem, para que possa ser uma vivência mais de um 'protagonista' do que de um mero 'espectador' da própria vida.

8. Referências Bibliográficas

Arantes, A. C. Q. (2019): A morte é um dia que vale a pena viver. Rio de Janeiro: Sextante.

Beauvoir, S. de (2018): A velhice: I Velhice e biologia (p.21). Tradução: Maria Helena Franco Martins. Nova Fronteira. Rio de Janeiro.

Beauvoir, S. de (2018): A velhice: III A velhice nas sociedades históricas (p.93). Tradução: Maria Helena Franco Martins. Nova Fronteira. Rio de Janeiro.

Bowlby, J. Uma base segura: aplicações clínicas da teoria do apego. Porto Alegre: Artes Médicas, 1989.

Bowlby, John. Formação e rompimento dos laços afetivos. São Paulo: Martins Fontes, 1982.

Casellato, G. (2013): Luto não reconhecido: um conceito a ser explorado. In: Casellato, G. Dor silenciosa ou dor silenciada? Perdas e Lutos não reconhecidos por enlutados e sociedade. São Paulo. Polo Books.

Casellato, G. (2015): Luto não reconhecido: o fracasso da empatia nos tempos modernos. In: O resgate da empatia: suporte psicológico ao luto não reconhecido> São Paulo: Summus

Doka, K. (1989): Disenfranchised grief: recognizing Hidden, sorrow. Nova Iorque. Lexington Books. 1989.

Doka, K. (2002): Disenfranchised grief: new directions, challenges and strategies for practice. Illinois Research Press

Ferreira, V. N., Chinelato, R. S. C., Castro, M. R., & Ferreira, M. E. C. (2013) *Psicologia & Sociedade*, 25(2), 410-419.

Franco, M. H. P. (2021). O luto no século 21: Uma compreensão abrangente do fenômeno. São Paulo: Summus.

Freud, S. (1917). Luto e Melancolia. *Obras Completas*. (v. 12, pp. 120-194). São Paulo: Companhia das Letras.

Goldberger, M. (2013). A Bela Velhice. Rio de Janeiro: Editora Record LTDA.

Hansson, O. R., & Stroebe, M. S. (2007). Bereavement in late life. Coping, adaptation and developmental Influences. Washington, DC: American Psychological Association.

Lima, Sônia Maria Rolim Rosa, Botogoski, Sheldon Rodrigo (2014). Menopausa, o que você precisa saber: Abordagem prática e atual do período do climatério. Atheneu (2da Edição) 2014

Main, M.; Solomon, J. "Procedures for identifying infants as disorganised / disoriented during the Ainsworth Strange Situation". In: Greenberg, M. T.; Cicchetti, D.; Cummings, E. M. (eds.) Attachment in the preschool years. Chicago: University of Chicago Press, 1990.

Parkes, A. M. (1998): Luto: estudos sobre a perda na vida adulta. Tradução: Maria Helena Pereira Franco. São Paulo: Summus.

Parkins, Wendy; Craig, Geoffrey (2006). Slow living. Oxford, UK: Berg. ISBN 978-1-84520-160-9.

Stroebe, M. S., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23, 197-224.

WORDEN, J. W., (2009): Grief counseling and grief therapy: New York. Springer.

Zilberman, A. B. & Gaitán, J. I. C. (2022). Entendendo o Processo de Luto. In A. B. Zilberman, R. F. S. Kroeff & J. I. C. Gaitán (Org.) O Processo Psicológico do Luto – Teoria e Prática (pp. 15-24). Curitiba, PR. Editora CRV.

Zimerman, D.E. (2000): Fundamentos Básicos das Grupoterapias. 2da Edição. Porto Alegre. Artmed.

9. Anexos

Anexo 1 – Entrevistas:

Formulário de entrevista para interessadas em participar do grupo de psicoeducação.

Nome: A. N. O.	Data: 07/07/2023
Idade: 63 anos	Entrevistada por Karina Sammarco Galvão

1) Contexto socioeconômico e familiar:

Casada (2º casamento), 1 filho do 1º casamento, 1 netinho. Se formou em Serviço Social e é Vereadora desde 1988 em São José dos Campos. Faz hidroginástica.

2) A entrevistada realizou e/ou realiza algum tratamento psicológico ou psiquiátrico?

Já fez terapia há muitos anos, quando se divorciou. Além do divórcio, foi um ano desafiador, com várias perdas e mudanças. Hoje não faz e nunca passou por Psiquiatra.

3) Perdas significativas por falecimento de pessoas, por divórcio ou outras mudanças:

O divórcio; a perda do irmão num acidente de moto (no mesmo ano do divórcio); a perda da irmã (aneurisma) meses antes do divórcio; perda partidária, quando saiu da convergência do partido, sofreu muitos ataques (no mesmo ano em que foi eleita).

4) Que espera dos encontros, expectativas e a motivação par participar do grupo:

Gostaria de ouvir outras estratégias de enfrentamento do envelhecimento, pois se preocupa e percebe como está mudando. Mas tem atividades na Câmara Municipal nas 3as e 5as, provavelmente não poderá participar do grupo.

5) Descrever o grupo de apoio e qual é a nossa ideia a respeito dos temas relacionados ao processo de envelhecimento e como lidar com as perdas e lutos próprios dessa etapa da vida.

Expliquei para A. sobre o projeto, ela deseja participar

Formulário de entrevista para interessadas em participar do grupo de psicoeducação.

Nome: D. G.	Data: 06/07/2023
Idade: 59 anos	Entrevistada por Karina Sammarco Galvão

1) Contexto socioeconômico e familiar:

Solteira, namora, está aposentada há dois anos, fez superior em Serviço Social, tem 1 gatinha, mora num sítio na zona rural de Campinas (se preparou para se aposentar assim), faz formação em Biodança. Tem uma irmã e um irmão, mais velhos, e 3 sobrinhos.

2) A entrevistada realizou e/ou realiza algum tratamento psicológico ou psiquiátrico?

Já fez terapia em algumas situações, parou no início da pandemia. Hoje não faz. Nunca precisou de Psiquiatra, nem medicamentos relacionados.

3) Perdas significativas por falecimento de pessoas, por divórcio ou outras mudanças:

Os pais, que morreram no mesmo ano (2018), com meses de diferença. Eram bem idosos. E perdas de relacionamentos amorosos, que foram marcantes.

4) Que espera dos encontros, expectativas e a motivação par participar do grupo:

Gosta de conhecer pessoas e contribuir. Acredita que sempre se cresce no “encontrar”.

5) Descrever o grupo de apoio e qual é a nossa ideia a respeito dos temas relacionados ao processo de envelhecimento e como lidar com as perdas e lutos próprios dessa etapa da vida.

Expliquei para D. sobre o projeto, ela deseja participar

Formulário de entrevista para interessadas em participar do grupo de psicoeducação.

Nome: M. R.	Data: 31/05/2023
Idade: 66 anos	Entrevistada por Karina Sammarco Galvão

1) Contexto socioeconômico e familiar:

Divorciada há 20 anos, namora há 16 anos, mora com o filho de 32 anos e a outra filha, de 30, mora no Rio. É aposentada há 12 anos, como Auditora Fiscal, mas não parou de trabalhar, só mudou de área. Está terminando a faculdade de Psicologia, pretende atender em clínica, na abordagem Jungiana. É formada também em Arteterapia, que utiliza num grupo de mulheres há 5 anos, em encontros quinzenais. Gosta bastante de fazer trabalhos voluntários. Pratica Beach Tennis 2x na semana.

2) A entrevistada realizou e/ou realiza algum tratamento psicológico ou psiquiátrico?

Faz terapia há 25 anos, com Psicóloga, mas não sabe dizer a abordagem. Já fez tratamento psiquiátrico, mas foi em períodos de grandes problemas no trabalho (processo criminal e enchente na casa em que morava), hoje, não utiliza nenhum

3) Perdas significativas por falecimento de pessoas, por divórcio ou outras mudanças:

O pai, há 3 anos. Mas elaborou bem, pois ele tinha 93 anos e estava sofrendo, com câncer. Acha que ele viveu uma boa vida. O divórcio também foi uma perda, mas hoje, vive bem com isso.

4) Que espera dos encontros, expectativas e a motivação par participar do grupo:

Está entusiasmada e curiosa, quer colaborar.

5) Descrever o grupo de apoio e qual é a nossa ideia a respeito dos temas relacionados ao processo de envelhecimento e como lidar com as perdas e lutos próprios dessa etapa da vida.

Expliquei para M. sobre o projeto, ela deseja participar

Formulário de entrevista para interessadas em participar do grupo de psicoeducação.

Nome: M.G.S.M.	Data: 24/05/2023
Idade: 62 anos	Entrevistada por Janaína L. D. Silva

1) Contexto socioeconômico e familiar:

A M é casada há 40 anos, fizeram a escolha de não ter filhos, é aposentada há 10 anos, formada em História e doutora em História da Educação, foi professora por 33 anos em escola base. Após a aposentadoria começou a dedicar ao artesanato com objetivo terapêutico, pois tem o diagnóstico de Parkinson e faz aulas de dança circular que ajuda na mobilidade.

2) A entrevistada realizou e/ou realiza algum tratamento psicológico ou psiquiátrico?

Atualmente a M. tem acompanhamento psicológico e psiquiátrico, faz uso de medicação para depressão (Pondera 15mg) desde 2018.

3) Perdas significativas por falecimento de pessoas, por divórcio ou outras mudanças:

M. cita uma perda significativa, o irmão há 4 anos, esse irmão era o caçula e foi criado como filho, após essa perda ela foi buscar a ajuda psicológica e diz que ainda dói muito esse luto.

4) Que espera dos encontros, expectativas e a motivação para participar do grupo:

Tem expectativas de compartilhar as questões sobre o tema envelhecimento com outras mulheres, como produtividade, identidade, perdas, utilidade e reconhecimento.

5) Descrever o grupo de apoio e qual é a nossa ideia a respeito dos temas relacionados ao processo de envelhecimento e como lidar com as perdas e lutos próprios dessa etapa da vida.

Expliquei para M. sobre o projeto, ela deseja participar.

Formulário de entrevista para interessadas em participar do grupo de psicoeducação.

Nome: R. V. M.	Data: 26/07/2023
Idade: 63 anos	Entrevistada por Janaína L. D. Silva

1) Contexto socioeconômico e familiar:

A R. foi casada por duas vezes, o primeiro marido era piloto de avião e tiveram dois filhos, casou-se novamente em 2001 e teve mais um filho. Mora em um sítio em Santa Catarina com o filho caçula, a filha mais velha conheceu um australiano, casaram-se em 2019 e foi morar na Austrália, ela tem um filho que a R. não conhece pessoalmente, está planejando no início do ano de 2024 ir visitar a filha. O segundo filho é músico, trabalha em Camboriú, onde passa a semana e volta para o sítio nos fins de semanas. Atualmente é aposentada, trabalhou no banco Caixa Econômica, é formada em Direito, no sítio tem uma cozinha industrial, onde ensina a fazer alimento sem agrotóxico e as vezes é chamada para dar aula de culinária no presídio feminino. A mãe de R. mora sozinha em um apartamento em Camboriú, e as vezes deseja trocar o sítio por um apartamento, pensa: “pois o sítio dá muito trabalho”. Em 2019 o segundo marido foi embora de casa com a amante.

2) A entrevistada realizou e/ou realiza algum tratamento psicológico ou psiquiátrico?

Chegou a fazer algum tempo psicoterapia, mas atualmente está em acompanhamento psiquiátrico. Faz uso de medicação, não soube dizer o nome, mas informou que é antidepressivo.

3) Perdas significativas por falecimento de pessoas, por divórcio ou outras mudanças:

A entrevistada passa por algumas perdas, como a morte do primeiro marido, depois de alguns anos em 2019 a separação do segundo marido e em seguida a morte do irmão em 2020. Com todas essas perdas, a do irmão é a que ela mostra menos conformada, esse irmão foi criado por ela como filho e morava juntos no sítio, tinham o projeto de fazerem do lugar uma pousada ecológica, o irmão chegou a construir uma casa de vidro, ele era arquiteto. Segundo a R., todos que visitam o sítio se apaixonam pelo lugar, mas ela não vê mais sentido sem o irmão, entre a descoberta do câncer até o falecimento foi período de um ano. Após o falecimento desse irmão que ela precisou procurar a ajuda psiquiátrica, pois não tinha vontade de se levantar da cama.

4) Que espera dos encontros, expectativas e a motivação par participar do grupo:

A R. mostra interesse no tema, acredita que esses encontros ajudarão a ver outras formas de viver a vida.

- 5) Descrever o grupo de apoio e qual é a nossa ideia a respeito dos temas relacionados ao processo de envelhecimento e como lidar com as perdas e lutos próprios dessa etapa da vida.**

Expliquei para R. sobre o projeto, ela deseja participar.

Formulário de entrevista para interessadas em participar do grupo de psicoeducação.

Nome: L. M. P. M. R.	Data: 26/07/2023
Idade: 60 anos	Entrevistada por Janaína L. D. Silva

1) Contexto socioeconômico e familiar:

A L. está no segundo casamento, tem dois filhos (36 e 30 anos) do primeiro casamento, quando se casou pela segunda vez precisou mudar para São José dos Campos, a família mora em Ribeirão Preto. Atualmente é aposentada, é formada em Ciências Contábeis com carreira gerencial nas áreas de Marketing, Fiscal e outras subáreas administrativas de organizações, vem atualizando no mundo organizacional para voltar ao mercado de trabalho em empresa ou consultoria. Na sua narrativa, traz que a mãe é modelo de envelhecimento, pois ela é independente com 84 anos, mora sozinha e a ajuda que precisa é pontual geralmente com a tecnologia. Hoje a L. deixa claro que não se identifica com a velhice que foi ensinada para ela, acredita que na velhice pode aprender e tem vida, faz reposição hormonal e academia para fortalecer os músculos e não perder a mobilidade.

2) A entrevistada realizou e/ou realiza algum tratamento psicológico ou psiquiátrico?

A L. tem acompanhamento psicológico.

3) Perdas significativas por falecimento de pessoas, por divórcio ou outras mudanças:

A participante não fala de forma clara sobre perda por morte, pois no discurso não aparece o pai e quando pergunto ela traz outro assunto, mas passou por um divórcio que dentro da narrativa não veio como sentimento de perda.

4) Que espera dos encontros, expectativas e a motivação par participar do grupo:

Mostrou-se interessada no tema, em conhecer o que outras mulheres estão pensando sobre o assunto, mas tem o desejo em escutar e falar sobre sexualidade na maturidade.

5) Descrever o grupo de apoio e qual é a nossa ideia a respeito dos temas relacionados ao processo de envelhecimento e como lidar com as perdas e lutos próprios dessa etapa da vida.

Expliquei para L. sobre o projeto, ela deseja participar.

Anexo 2 – Relatórios dos encontros:

1º encontro	Data: 04/09/2023 – Horário: 16h30 às 18h.
Ferramenta: apresentação e fechar contrato.	Dinâmica: música de fechamento - Gracias a la vida – (Mercedes Sosa)
Participantes: A.N.O; D.G; M.R.; M.G.S.M.; R.V.M. e L.M.P.M.R.	Coordenadoras: Silvia Cuffini, Karina Sammarco Galvão e Janaína L. D. Silva.

Iniciamos o grupo de psicoeducação “Ser mulher 60+ no Brasil século XXI, com o objeto de identificar os principais lutos e formas de enfrentamento no processo de envelhecimento nas mulheres 60+ no Brasil.

Proporcionar um espaço de escuta e acolhimento para mulheres 60+, no que se relaciona aos seus lutos pelo processo de envelhecimento; estimular a reflexão sobre o processo de envelhecimento e perdas relacionadas; favorecer a construção de uma rede de apoio psicoeducativa para uma troca de experiências, estratégias de enfrentamento e informações/conhecimentos.

Abrimos o grupo com a nossa apresentação e pedimos para que elas se apresentassem:

E.: mora em Barú, psicóloga formada, casada há 32 anos, não tem filho, mas teve um cachorro que viveu por 20 anos.

M.R.: mora em Niterói – RJ, auditora fiscal aposentada, psicóloga formada em 2022, arteterapeuta e tem interesse sobre o tema luto, faz curso de cuidados paliativos na Casa do Cuidar.

L.: tem dois filhos (36 e 30 anos) no primeiro casamento, está no segundo casamento, formação em Ciências Contábeis com experiência em diversas sub áreas do setor financeiro, aposentada, mas com projeto de atualização de carreira para um possível regresso ao mercado de trabalho, apaixonada pelo tema longevidade, “espera uma coisa com 60 anos e estou vivendo outra realidade, não faço tricô... quando olho para o luto, vejo minha vida mais colorida.”

A.: tem interesse no tema luto, em 87 perdeu a irmã, em 88 perdeu o irmão e estava grávida, deu à luz no mesmo ano, logo após o nascimento do filho separou do marido, no ano seguinte ganhou as eleições para vereadora da cidade. Nunca falou com o filho sobre

a perda dos irmãos (tios do filho), e tem um problema de saúde que é a rigidez vaginal, onde já realizou vários tratamentos e até o momento não evoluiu para uma melhora, próximo tratamento será a laser (sabemos que ela é casada pela segunda vez, mas não citou o casamento na sua apresentação).

D.: 59 anos, aposentada desde 2020, mora com uma pessoa que chama de namorado e trabalha em uma fazenda, por esse motivo, passa alguns dias fora de casa. Mãe falecida e pai faleceu em 2018, terminou um namoro de 11 anos no final de 2019, assistiu os pais se reinventarem. Em uma das terapias, a terapeuta disse: “você tem a capacidade de amar”, ela traz essa frase como fechamento da apresentação.

M. G.: professora aposentada, tem interesse sobre o tema mulher 60+, pois existe algumas coisas que a incomoda, por exemplo, o luto pelo corpo, casada há 40 anos, decidiram não ter filhos, mas vê oportunidade nessa idade, “olhar para o luto até dá outras perspectivas, as mulheres que não participa de grupos vão ficando enterradas nos rótulos”, participa de um grupo de dança circular. A morte do irmão caçula há 4 anos foi um motivador para buscar psicoterapia.

R.: não conseguiu ativar o microfone do Meet para a apresentação. Depois de alguns minutos ela consegue ativar o microfone e se apresenta; a morte do irmão em 2020, era o irmão caçula (13 anos de diferença entre ela e o irmão), foi criado como filho, no mesmo ano a filha se casa com australiano e vai morar na Austrália, ela tem mais dois filhos, sendo o filho mais novo mora com ela. O primeiro marido faleceu em 2001, casou-se novamente, o segundo marido foi embora de casa em 2020. Mora em um sítio em Santa Catarina que trabalha com turismo ecológico, essa ideia de negócio motivada pelo irmão falecido. Hoje é professora de culinária em um presídio feminino.

Conclusão: Com as apresentações finalizada, a Karina entrou com as informações referente as regras do grupo, onde todas concordaram, mostraram-se motivadas e com expectativas para os encontros futuros. Agradecemos a participação e fechamos o encontro com a música Gracias a la vida (Mercedes Sosa). Encerramos o encontro às 18h05.

2º encontro - Tema: Saúde e aspectos físicos. Responsável: Silvia Cuffini	Data: 11/09/2023 – Horário: 16h30 às 18h.
Ferramenta: Fotos, consignas e poesia	Dinâmica: mobilização e reflexão das participantes.
Participantes: L. P., Elcia, A. N. O., M. G. S. M., D. G., M. R. e R. V. M.	Coordenadoras: Silvia Cuffini, Karina Sammarco Galvão e Janaína L. D. Silva.

Primeira foto: Apresentar a foto e deixar alguns minutos:



1º Consigna: Que observaram na foto?

2º Consigna: Quais foram as primeiras sensações?

3º Consigna: Provocou algum incômodo ou dores daquilo que tinha e já não tenho mais?

4º Consigna: O que nos incomoda mais ter perdido em questão do que nosso corpo nos permitia fazer ou que não conseguimos fazer do mesmo jeito?

Relatos das participantes:

D.: inquietação e curiosidade. Achou estranho, coisa diferente, pois pensou: “e o resto do corpo, calcinha, pernas, parece mulher objeto”. Sensação: agradável, a beleza, “poderia ser eu, peito pequeno”.

E.: queria fazer uma foto sensual e usou recurso, não incomoda; achou divertido.

L.: achou corpo bonito, prática, agradeu em ver que resolveu o problema com um clip.

M.: achou uma pessoa descuidada e ficou presa no descuido.

R.: pensou em uma jovem criativa e resolveu o problema.

G.: detesta sutiã, a foto não incomodou. Sensação: agradável, beleza, gostaria de usar assim... A participante fala que tem Parkinson e o que incomoda é o ritmo mais lento do cognitivo e corpo, diz: “é difícil aceitar”.

Coordenadora Silvia: O que tem mais medo de perder: o cognitivo ou mobilidade?

D.: “incomoda a parte externa, estética, mas a perda do cognitivo está mais invisível”.

E.: “incomoda a dificuldade em perder peso, quando me chamam de senhora. Uso o recurso que tenho, tenho os seios grandes, então, uso decotes para chamar a atenção para o que tenho de bonito, assim a pessoa não vê o resto”.

R.: “as dores nas pernas, por conta da diabetes e o pensar na finitude, tem muitas coisas que quero fazer, mas a velhice traz uma tranquilidade, não tenho libido, não preciso preocupar com as regras (menstruação), com as cólicas, acho isso uma libertação”. Prefere a perda de mobilidade.

L.: “incomoda a estética, tenho agilidade porque faço academia, e as rugas fazem parte do envelhecimento, prefiro a perda cognitiva, assim não sei o que está acontecendo”.

M.: “cabelo branco incomoda e barriga, mas não faço plástica porque acho que é mutilação, uma coisa que me preocupa é a perda da mobilidade, pois sou muito independente. Vejo a minha mãe com dificuldade para se locomover, mas tem o cognitivo perfeito. ”

Segunda foto: Apresentar a foto e deixar alguns minutos:



1º Consigna: Quais foram as primeiras sensações? O que viram na pintura?

2º Consigna: Que nos incomoda mais ter perdido na questão do aspecto físico?

3º Consigna: Quanto nos incomoda o olhar dos outros/as?

R.: “chama a atenção a ternura entre mãe e filho, a mulher mais velha está lembrando o momento de ternura, uma mãe saudosa”.

G.: “a idosa acabou comigo, a mesma mulher, fiquei impactada com a velhice, visão muito pessimista, choque, abandono, corpo velho, decrepito”. A participante ficou desapontada com o artista que criou a tela.

D.: “chama atenção a beleza das cores, as três gerações, mãe e criança, velha isolada, sem compaixão, sem falar com a velha, não precisa ser desse jeito”.

E.: “chocou, lembrei de uma paciente idosa que atendo na clínica, o quanto que o velho é colocado de lado pela própria família. Tenho um sobrinho que chama a mãe, minha cunhada: oh velhinha, não sobe aí que vai cair. Essa minha cunhada tem a minha idade, cheguei a perguntar para ele: por que trata a sua mãe assim? E também perguntei para ela: por que aceita o filho chamá-la desse jeito. Acho isso inadmissível”.

L.: “a beleza da mãe com o filho, saudades dos meus, vi a mulher velha, mas não incomodou... lembranças dos filhos. A minha mãe tem 80 anos, mora sozinha, para facilitar a vida dela, presenteamos com uma Alexa, há alguns dias liguei para ela e escutei um barulho de fundo, perguntei o que era, ela falou que pediu para a Alexa tocar música sertaneja universitária. Vejo que na velhice podemos aprender algo novo.”

M.: “vi o ciclo da vida, o artista exagerou na velhice, não vejo a velhice assim”.

Encerramento: poesia de uma escritora da República Dominicana, **Martha Rivera-Garrido** (62 anos).

Não se apaixone por uma mulher assim

Não se apaixone por uma mulher que lê,

de uma mulher que sente demais,

de uma mulher que escreve.

Não se apaixone por uma mulher culta,

mágica, delirante, louca.

Não se apaixone por uma mulher que pensa, quem sabe
o que ela sabe e também sabe voar;
uma mulher autoconfiante.

Não se apaixone por uma mulher que ri ou chora
fazendo o amor, que sabe transformar em espírito
a sua carne; e muito menos se ama a poesia
(esses são os mais perigosos), ou fique
meia hora contemplando uma pintura
e que não saiba viver sem música.

Não se apaixone por uma mulher que se importa
com a política, que seja rebelde e sinta
um imenso horror pelas injustiças.

Aquela que gosta de jogos de futebol
ou de bola mas que não gosta nada de ver televisão.

Não se apaixone de uma mulher bonita
independentemente das suas características,
de seu rosto e de seu corpo.

Não se apaixone por uma mulher intensa, brincalhona, lúcida
e irreverente. Você não queira se apaixonar por uma mulher assim.
Porque quando você se apaixonar por uma mulher assim,
Seja que ela fique com você ou não, seja que ela te ame ou não,
dela, de uma mulher assim, você nunca mais voltará a ser o mesmo.

Conclusão: Na primeira foto, nosso objetivo com a primeira figura era mobilizar as participantes a falar sobre o incômodo delas em ver uma mulher “perfeita” dentro do conceito de estética, com um sutiã de alça quebrada e arrumado com clip, esperávamos falas sobre dor, o utilizar ou não utilizar o sutiã velho e/ou com defeito, os recursos que elas investiriam para passar essa fase de transformação.

No primeiro momento, todas trouxeram um incômodo, mas dentro de um discurso projetado na figura da foto, não se colocaram de forma explícita nesse incômodo,

buscaram soluções para o “problema”, e negaram algo que pudesse vir a incomodar, algumas não chegaram a ver e/ou perceber o clip, acharam que era um enfeite do sutiã. Conforme a Sílvia traz as consignas para estimular a reflexão, algumas participantes conseguiram colocar o incômodo, mas dentro de um discurso superficial. Entendemos que para o primeiro encontro com mobilização do tema é compreensível, pois na nossa percepção, todas estavam preocupadas em serem mulheres atualizadas e que resolvem os “problemas” com praticidade sem nenhum tipo de frustração.

A segunda foto, mostra as três gerações e conforme a Sílvia traz as consignas para mobilização e reflexão das participantes, percebemos que todas conseguiram ver a mulher velha e gerou um impacto sobre a maneira que essa mulher foi retratada no quadro. Algumas de nossas participantes tem mães na faixa de idade 80 anos, essas participantes fazem uma comparação com essas mães, mas sempre com um discurso buscando solução para falta de mobilidade e/ou problema cognitivo. Chegaram a trazer alguns pontos de estratégias para aceitar a velhice, por exemplo, procurar estar em grupo com pessoas mais jovens e mais velhas, não ficar quietas, buscar sempre algo novo para fazer, pensar em propósito e legado.

Observação: a participante A. entrou no encontro, mas avisou que ficaria pouco tempo, pois estava se locomovendo para um compromisso, ela saiu da chamada após a discussão da primeira foto.

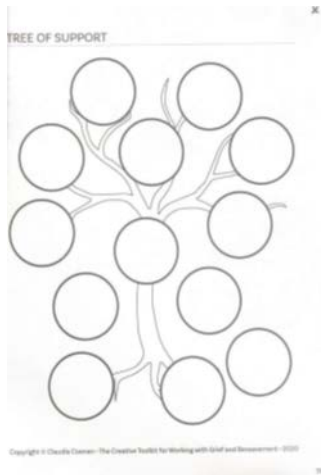
3º encontro - Tema: Relacionamentos e vínculos. Responsável: Karina S. Galvão.	Data: 18/09/2023 – Horário: 16h30 às 18h.
Ferramenta: Árvore de suporte e apresentação slides.	Dinâmica: mobilização e reflexão das participantes.
Participantes: L. P., E., M. G. S. M., D. G., M. R. e R. V. M.	Coordenadoras: Silvia Cuffini, Karina Sammarco Galvão e Janaína L. D. Silva.

Aguardamos todas as participantes entrarem na sala, durante esses minutos, conversamos sobre o calor que estava fazendo no dia, temos participantes que moram em Bauru - SP, Niterói – RJ, São José dos Campos -SP, são regiões quentes. Assim que entraram todas as participantes na sala, somente a Amélia não participou do encontro, iniciamos as atividades com a Árvore de suporte que o modelo foi enviado para o grupo via WhatsApp.

Primeiro momento:

Karina inicia com a explicação da atividade Árvore de suporte, onde as participantes tiveram 10 minutos para realizar a atividade colocando os nomes de pessoas dentro dos círculos que estavam desenhados na raiz, tronco e copa da árvore, e que tenham vínculos importantes.

D.: levanta uma questão em relação ao exercício, ela entendeu no primeiro momento para escrever nos círculos as atividades importantes na sua vida, a Karina volta na explicação deixando claro que são vínculos com pessoas.



1º Consigna: Como foi para você fazer essa atividade?

2º Consigna: Achou fácil ou difícil pensar em quais pessoas fazem parte da sua árvore?

3º Consigna: Há alguém nela de quem você sente muita falta, e ainda está por aqui, mas que você não vê com frequência? Por quê?

M.: achou fácil, não mobilizou, pensou nas relações atuais e entendeu que o meio da árvore tem um suporte mais efetivo e colocou o namorado (16 anos de relacionamento), filha, melhor amiga e a mãe, na segunda linha entram duas amigas, duas irmãs (são mais próximas, são em 6 irmãos) que levou para aspecto de cuidados, e mais distante do tronco inseriu a psicóloga (tem mais de 20 anos com a mesma terapeuta) e o filho, que “por ser homem é mais difícil a relação com o cuidado”. Gostou de identificar essas pessoas e, segundo a participante, são pessoas que tem relação no dia a dia, ela ressalva “menos a terapeuta que é uma vez na semana”.

L.: colocou nas raízes os pais (pai falecido), tiveram um papel importante na sua formação e um amigo já falecido em que teve um vínculo importante durante a sua vida. Falou da importância que sentiu em colocar o irmão, marido, cunhada e filho (mais velho) e seis amigas que estão na metade da árvore para cima, mais afastada do tronco. Gostou de realizar a atividade, mostrou a importância do lugar que as pessoas têm na sua vida.

E.: se colocou no centro (tronco) da árvore, nas raízes o marido e a mãe, pois eles sabem o que ela está sentindo somente no olhar, a conhecem bem e são duas pessoas essenciais na sua vida. Ela fala que pelo fato de não ter filhos tem muita afinidade com os sobrinhos (são 6 sobrinhos, sendo o mais velho falecido), cunhada, colocou o cunhado, mas não tem muita afinidade, pois a irmã é mais distante, e uma amiga. Essas pessoas contam com ela

para tudo e ela compartilha tudo com essas pessoas, os sobrinhos são como filhos e diz: “eles falam que sou uma segunda mãe”, mas também sente muita saudade do sobrinho que faleceu.

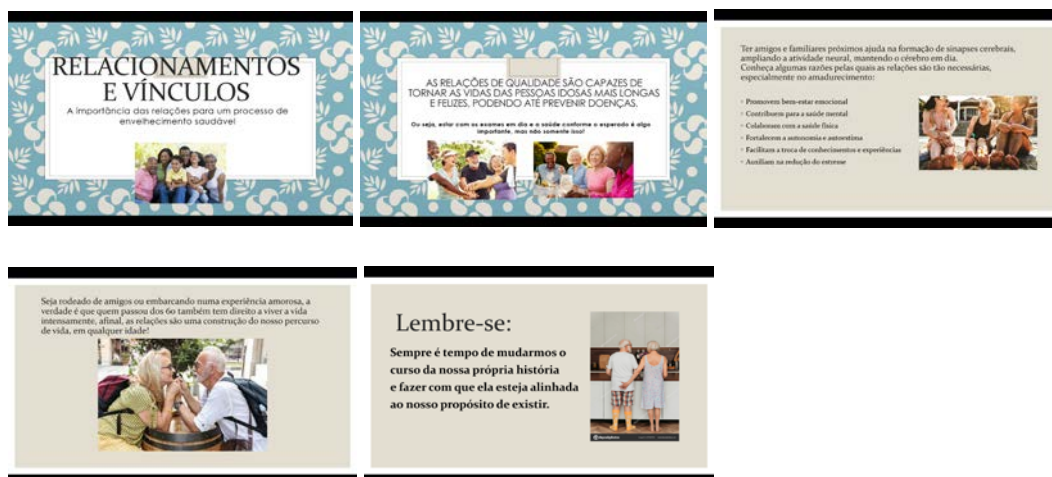
G.: gostou de ser árvore, se colocou no centro da árvore porque entende que a primeira rede de apoio é ela mesma, “a segurança não vem de fora, vem de dentro, às vezes ficamos procurando no outro essa segurança mas não é o outro que nos dá”. As raízes são os pais, colocou um irmão mais próximo, o marido companheiro de 30 anos, sobrinhos e amigas da dança circular e escola que trabalhou. Tem um amigo que adotou como irmão/filho que é o Charles, estão juntos em alguns projetos comunitários. Ela faz uma observação: “é interessante eu me colocar no centro da árvore, pois sempre fui uma pessoa que busca segurança, eu sou aquele tipo de pessoa que faz seguro para tudo, seguro saúde, seguro funerária, já quero deixar o crematório pago, o cemitério já está pago... enfim”.

D.: achou fácil a atividade e interessante, a rede de apoio é flutuante, tem período que é mais próximo de uma pessoa que de outra, diz: “precisa ter essa rede e é uma rede grande”, mas não conversa todos os dias com essas pessoas da rede, entende que pode contar com elas. Fala sobre o desejo que tem em ter uma pessoa mais próxima, chegou a ter uma amiga, mas essa amiga se afastou por conta do novo namorado. Ela cita “não tenho essa família maravilhosa que todos colocaram, acredito que é um grupo privilegiado”. As raízes com pai e mãe, são aprendizados, a avó morreu quando ela tinha 6 anos de idade e tem lembranças boas, era o seu porto seguro, e fala: “por muitos anos lembro como se ela fosse um anjo que sempre estava me protegendo e apoiando”. Tenho um grupo de amigas da faculdade que agora estamos retomando a rotina de contato, e mudou de casa nesse fim de semana, mora em uma colônia, acredita que encontrou o lugar que procurava há bastante tempo, por conta das pessoas que vivem nessa colônia, e completa dizendo: “são vizinhos acolhedores, estou encantada com essas pessoas, o companheirismo delas, respeito, alegria, e espero que não acabe”.

R.: achou fácil a atividade, as amigas mais longas ficaram mais próximas do tronco, nas raízes colocou o pai e o irmão falecido (sente muita falta do irmão), e cita a mãe dizendo: “ela tem 86 anos, taurina, importa muito com a beleza, status social, hoje o meu apoio são os filhos”. Tem três amigas, sendo uma falecida, mas as outras duas estão mais próximas, no dia a dia o apoio é o neto de 20 anos que está sempre conversando e amigos dos filhos, completa dizendo: “gosto de estar perto de jovens, são alegres”. Rosane pede licença, pois precisou ir atender uma pessoa que chegou na sua casa.

Segundo momento: Slides, baseados no Texto: A Importância das relações para o envelhecimento (Site Infinito).

Fonte: https://infinito.etc.br/a-importancia-das-relacoes-para-o-envelhecimento/?utm_campaign=0707_-_news_resumo_da_semana&utm_medium=email&utm_source=RD+Station



1º Consigna: O que consegue perceber sobre seus vínculos e relacionamentos de hoje?

2º Consigna: Sente que te preenchem, que atendem às suas necessidades?

3º Consigna: Como acha que você é para essas pessoas, alguém com quem também podem contar?

4º Consigna: Acredita que está num caminho que funciona bem ou percebe que pode melhorar?

E.: acha que estão funcionando muito bem... trabalhava em um lugar com muitos jovens, hoje trabalho com a clínica e sinto falta das pessoas, família e amigos são apoio, e diz: “acho que criei vínculos maravilhosos”.

D.: hoje essas relações preenchem a necessidade, pensa no futuro, na solidez, cria uma realidade e acredita que pode melhorar na doação com o outro. Fecha dizendo: “Estou no mundo para aprender e crescer”.

G.: já estive em uma rede maior de apoio, já teve muitas atividades, hoje está em dois movimentos diferentes, marido muito quieto, gosta de ficar sozinho com a leitura e uma

rotina mais solitária, ela já gosta de pessoas, convida todos para ir até a casa, tomar café e conversar, e às vezes precisa diminuir o vai e vem de visitas em casa para o marido também não ficar desconfortável dentro da própria casa e respeitar o espaço do outro.

L.: não pensou em colocá-la no centro da árvore, as necessidades vão mudando e não sabe se essas pessoas estarão preparadas para as necessidades futuras, mas acredita que virão outras pessoas. Fecha com a fala: “Tenho necessidade de interação com outras pessoas, no entanto, estou presente nas vidas dessas pessoas e tenho certeza de que levo segurança para essas pessoas e busco novidades para não ficar isolada”.

M.: acredita que a rede de apoio funciona bem, e diz: “eu sou da patota, sempre fiz as coisas junto com as amigas, amizades de mais cinquenta anos, é muita festa, sou aglutinadora. Muito diferente do namorado que tenho há 16 anos, que fica sozinho, por isso que eu não caso, eu só namoro mesmo, me separei com 40 anos de idade e não quis me casar novamente. Essas relações são uma conquista, um investimento de energia”.

Terceiro Momento: Fechamento - Música: A Lista – Oswaldo Montenegro

Faça uma lista de grandes amigos
Quem você mais via há dez anos atrás
Quantos você ainda vê todo dia
Quantos você já não encontra mais
Faça uma lista dos sonhos que tinha
Quantos você desistiu de sonhar!
Quantos amores jurados pra sempre
Quantos você conseguiu preservar
Aonde você ainda se reconhece
Na foto passada ou no espelho de agora?
Hoje é do jeito que achou que seria
Quantos amigos você jogou fora?
Quantos mistérios que você sondava
Quantos você conseguiu entender?
Quantos segredos que você guardava
Hoje são bobos ninguém quer saber?

Quantas mentiras você condenava?
Quantas você teve que cometer?
Quantos defeitos sanados com o tempo
Eram o melhor que havia em você?
Quantas canções que você não cantava
Hoje assovia pra sobreviver?
Quantas pessoas que você amava
Hoje acredita que amam você?

Conclusão: Nesse encontro, percebemos o grupo mais aberto para as reflexões. A L. percebeu que não se colocou no centro da árvore, onde outras participantes fizeram a reflexão de que estar no centro da árvore (tronco) tem como significante a segurança. Nos encontros passados, ela trouxe um discurso da mulher da terceira idade bem resolvida com o seu envelhecimento, e que está atenta para as novidades intelectuais, sente que pode produzir. Quando a L. coloca essas falas e/ou sentidos nos passa uma imagem de segura.

A D. nos chama a atenção no primeiro momento o fato dela entender a árvore de suporte como vínculo seguro quanto às atividades que exerce ao longo da semana, e não pessoas. Percebemos que dentro do discurso da Denise, está buscando algo de forma constante na outra pessoa, vimos uma expectativa de encontrar um grupo que tenha vínculos seguros, onde entendemos por conta do seu discurso que na família ela não encontra.

Todas as participantes conseguiram identificar vínculos importantes na família e amigos, onde finalizamos com a reflexão que vínculo é um investimento de energia, tempo e que acontece dentro da relação com o outro, pois também precisamos analisar se estamos com disponibilidade e disposição para esses vínculos.

Observação: R. retornou para a sala no final do segundo momento, ficou como ouvinte até o encerramento.

4º encontro - Tema: Frustrações e Perdas. Responsável: Karina S. Galvão.	Data: 25/09/2023 – Horário: 16h30 às 18h.
Ferramenta: Apresentação (Power Point) e consignas.	Dinâmica: mobilização e reflexão das participantes.
Participantes: L. P., E., M. G. S. M., D. G., A. N. e R. V. M.	Coordenadoras: Silvia Cuffini, Karina Sammarco Galvão e Janaína L. D. Silva.

Aguardamos todas as participantes entrarem na sala, que foi de forma rápida, praticamente simultânea, onde tivemos tempo somente de cumprimentá-las.

Primeiro momento:

Karina faz a leitura de um trecho do livro: *A morte é um dia que vale a pena viver* – Ana Claudia Quintana Arantes (páginas 172 e 173).

1º Consigna: Façam uma reflexão do que percebem que perderam ao longo da sua trajetória? E o que ganharam?

2º Consigna: - Como lidam com as perdas e frustrações?

D.: inicia dizendo: “não tenho nada muito pronto, mas posso começar. Sempre fui atrás do que eu quero na minha vida, quando era criança queria ser médica, mas a família não deixou, porque não era a realidade da família... aprendi na família os limites, me proponho ser nota 8,0, aprendi em casa. Depois de muita terapia, aprendi que tem assunto que vou ser nota vermelha e outros assuntos que quero ser nota 10,0... vou ficando quieta, vou engolindo, passei por momentos muitos difíceis, término de relacionamento, falecimento dos pais, momentos que achava ‘vou morrer’ de não conseguir dar conta, mas aí senti fome, pensei: não morri, levantei e fui procurar algo para comer”.

G.: “tenho uma frustração de criança, queria ser bailarina, mas filha de proletário não tem sapatinhas de verniz (sic), mas acredito que o sofrimento é um caminho de aprendizado. A frustração do romantismo nos relacionamentos, meus relacionamentos não tiveram nada de romântico. Vou falar algo que é bobo, mas tenho a frustração da espera do príncipe encantado, não vivi nada disso, não sou casada com o meu marido, fomos morar

juntos, mas isso me incomoda, penso na perda de tempo que desprendi em busca de realizar esse ideal.

R.: “quero pegar o que a D. falou, da fome, tive uma avó que teve 3 filhos, desses filhos vieram os netos, sempre muito amorosos, todos em volta da avó, quando ela veio a falecer, foi muito triste para todos... penso que reclamamos da rotina, mas quando ela falta é que damos valor e sentimos saudades dessa rotina”.

L.: “esse grupo é muito bom, vamos pegando um pouquinho de cada uma. Não tenho uma grande frustração, mas tive grandes perdas, como a do meu pai e entes mais próximos que fazem falta, trabalho etc. Ver tudo que perdi, logo após a perda vem algo de bom, eu não sofro tanto com as perdas, pois sei que tem algo por vir que supera a perda, por esse motivo, fico muito em paz nesses momentos. Com 34 anos me separei, com duas crianças, não foi fácil, mas vejo que não morri por causa disso, ele não era o príncipe (risadas), na verdade era um sapo, no segundo casamento também não é o príncipe, mas encontrei caminhos de falar para ele o que espero receber, vem dando certo”.

A.: “tem paixão e frustração, quando estava grávida o meu parto foi complicado, o bebê era grande, nasceu com 4kg, mas quando nasceu e vi que era um menino fiquei muito frustrada, o meu sonho sempre foi ter uma menina. Depois não pensei em ter mais filhos”.

E.: “não sei se é uma frustração a maternidade, perdi o tempo, quando entrei na menopausa foi muito sofrido, comecei com 40 anos e cheguei a perder a memória. Quando estava com 47 anos, fui fazer um ultrassom e o médico falou: você não pode mais ter filhos, você entrou na menopausa. Nesse momento o mundo caiu, porque até ali eu tinha escolha e agora não dependia mais de mim... enquanto os meus irmãos estavam criando filhos, cuidando das crianças, eu e o meu marido estávamos viajando, e pensei que poderia passar por essa experiência mais para frente e fui deixando. Agora vejo os meus irmãos com netos, fico pensando quem vai cuidar de mim na velhice, mas logo sai da minha cabeça, e digo: não dependo de ninguém. Tenho amigas, com 40, 45 e 47 anos tendo filhos... agora não depende mais de mim, não depende mais... tem uma pressão social muito grande, as pessoas questionam o porquê não tive filhos, até a minha mãe, se tem algum assunto que envolve filhos e dou a minha opinião, logo ela fala: “você não sabe como é, você não tem filhos. ”

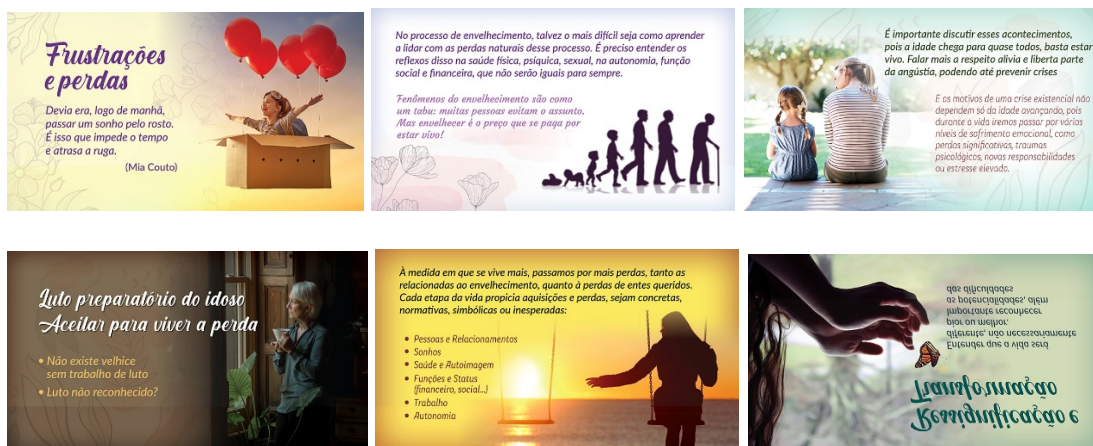
D.: “lembrei ontem na formação de Biodança, somos únicos, como uma impressão digital, mas temos pressão da sociedade, os homens têm mais escolhas, as mulheres não.

Quando cheguei aos 42 anos e a minha mãe falou: você ainda pode ter filhos, respondi para ela que esse não era o meu desejo. Depois disso ela não tocou mais no assunto e respeitou o meu desejo”.

G.: “também não tenho filhos, essa questão passa por ser mulher, como só podemos ser mulher se for mãe, eu não tenho problema em dizer que não quero ter filhos, e as pessoas têm razão quando falam que eu não sei sobre o assunto de filhos, pois eu não sou mãe e não passei por essa experiência, então, não sei mesmo. Não vou saber o que é ser mãe, porque não sou mãe. A escolha é quem vai estar com a gente no fim da vida”.

Intervenções: Foi feito o acolhimento das demandas, conforme as participantes falavam, e levantadas questões relacionadas aos recursos internos de cada uma, promovendo uma reflexão quanto à habilidade delas em se colocar de acordo com as próprias necessidades para os outros. Antes da leitura do trecho do livro, foi feito um resumo do que vimos até agora e ao fim da leitura, também trouxemos a definição de luto e como esse processo é único para cada um, com uma pequena introdução sobre o que é o Modelo do Processo Dual.

Segundo momento: *Karina apresenta os slides, baseados nos livros: O Processo Psicológico do Luto* (Organizadores: Adriana Birmann Zilberman, Renata Fischer da S. Kroeff e José Ignacio Cruz Gaitán), Capítulo Grupo com Enlutados: promovendo a escuta e o acolhimento para seguir em frente e **Múltiplos Olhares sobre Morte e Luto** (organizadores: Giovana Kreuz, José Valdeci Grigoletto Netto), Capítulo: O preço que se paga pela travessia – Os lutos do idoso.



Celebrar as conquistas

- Memórias e lembranças
- Vivências significativas
- Significados
- Revisão: escolhas, relacionamentos, decisões, arrependimentos
- O aprendizado no percurso
- Adaptação, reinvenção, elaboração de si mesmo

1º Consigna: - Acreditam que a maneira de lidar com as frustrações e perdas muda ao longo do tempo?

2º Consigna: O que as frustrou mais durante a vida?

3º Consigna: O que gostaria de ter feito ou ter sido e não alcançou? Acredita que ainda é possível?

E.: “o grupo está terminando, precisamos rever, encontrar uma maneira de continuar, podemos fazer subgrupos e vocês darem supervisão para nós (risadas), mas esse é um assunto que não conversamos sobre. A maturidade traz uma carga de outras coisas, tudo melhorou com o tempo, fiz a minha segunda faculdade com 50 anos, terminei psicologia no ano passado e foi maravilhoso. É um luto não reconhecido a velhice, por exemplo, falar com amigas sobre sexo é muito difícil, ninguém quer falar sobre esse assunto. Passei um bom tempo inventando desculpa para meu marido porque não queria fazer sexo, com a idade para a mulher o ato sexual passa a doer e não é mais prazeroso, vou no médico e ele fala que é normal da idade, até que encontrei uma fisioterapeuta sexual, é maravilhoso, passei a fazer exercícios para fortalecimento da musculatura da vagina e a minha vida mudou... por que o médico não indica esse profissional? ”

G.: “fiz três meses de fisioterapia pélvica, com encaminhamento médico e pelo convênio. Com esse tratamento fui apresentada ao vibrador (risadas) aos 60 anos. Tem muitas dores e perdas ao longo da vida, mas podemos fazer com aprendizado, mas depende do

repertório de cada um, não falo de grau de instrução, falo de história de vida, vivência etc.”.

L.: “hoje olhei no calendário e falei que pena, temos somente mais dois encontros do grupo. A maturidade trouxe uma leveza na vida, tenho comigo um jeito mais tranquilo em lidar com tudo. Quando era jovem queria ter estudado psicologia, ser psicóloga, mas segui um outro caminho, ainda penso, está no meu radar. O meu irmão com 58 anos iniciou a faculdade de farmácia, isso me fez pensar”.

R.: “a importância da fisioterapia pélvica, é importante para sentir vivo independente do companheiro. Quando temos filhos, não temos nem o direito de morrer... é mais importante termos no final da vida um companheiro do que o filho, o filho segue a sua vida”.

D.: “queria fazer jazz quando criança, mas ouvi que não tinha dinheiro, hoje estou na formação de Biodança, mas se for para fazer outro tipo de dança, penso em dança de rua, Parkour, mas hoje faço o que dou conta. Nos últimos tempos venho com vontade de aprender a tocar piano, mas tenho uma lista de coisas que quero fazer, preciso me organizar e dar prioridade, ainda não consegui fazer isso. Quando me aposentei achei que seria voluntária em uma creche e passaria o dia trocando fralda de bebês, isso está na minha lista, mas ainda não consegui fazer”.

Intervenções: Escuta acolhedora das demandas e reforço nos momentos dos relatos de dificuldades que cada uma trouxe, buscando trazer psicoeducação onde houve falas que mostraram alguma dúvida, frustração ou arrependimento. Também demonstramos o quanto ficamos satisfeitas em saber que se vincularam ao grupo, concordando quando disseram que sentirão falta dos encontros, que logo vão terminar, e que poderemos pensar numa continuidade desse projeto, mais adiante.

Terceiro momento: música Já É - Lulu Santos

Sei lá

Tem dias que a gente olha pra si

E se pergunta se é mesmo isso aí

Que a gente achou que ia ser

Quando a gente crescer

E nossa história de repente ficou

Alguma coisa que alguém inventou

A gente não se reconhece ali

No oposto de um déjà vu

Sei lá

Tem tanta coisa que a gente não diz

E se pergunta se anda feliz

Com o rumo que a vida tomou

No trabalho e no amor

Se a gente é dono do próprio nariz

Ou o espelho é que se transformou

A gente não se reconhece ali

No oposto de um vis a vis

Por isso eu quero mais

Não dá pra ser depois

Do que ficou pra trás

Na hora que já é!

Conclusão: Percebemos uma melhor interação entre as participantes nesse encontro, com falas complementando e fazendo o movimento de reflexão com cada uma. Há participantes que evitam se aprofundar em alguns assuntos, como sexo na maturidade, mas outras participantes são mais acessíveis, e isso faz a conversa ficar produtiva, com troca entre elas.

- L. mostra-se segura nos encontros, mas o grupo desperta um interesse, sempre participativa, mas sem muita profundidade em suas falas. *Tendência de estilo de apego: ainda não identificado.*

- D. tem falas contraditórias, mostra no seu discurso uma ambiguidade, ela sempre está entre o desejo e o que deve realizar (segundo o aprendizado com a família). *Tendência de estilo de apego: seguro ambivalente.*

- A. tem como comportamento primeiro observar e depois entra com a sua fala, até o encontro de hoje não participou por completo, nesse encontro participou até o início do segundo momento. Em suas falas que são objetivas, mostra uma rigidez, onde não

conseguimos identificar uma fala de acolhimento consigo mesma. *Tendência de estilo de apego: evitativa.*

- R. tem falas objetivas e com menos resistências, coloca o que pensa sem muita preocupação no que o grupo vai pensar, mostra o seu sofrimento com as perdas consecutivas e recentes, e o esforço para continuar vivendo. É uma participante que temos mais atenção. *Tendência de estilo de apego: ainda não identificado.*

- G. nos surpreendeu com a fala do “príncipe encantado”, é uma mulher inteligente, mostra-se independente, apesar de ter a doença de Parkinson, que está controlada, desenvolve trabalhos sociais e faz aula de dança. Quando traz essa fala, não conseguimos ver a princesa esperando o príncipe, mas o quanto que essa frustração é dolorida para ela até o dia de hoje. *Tendência de estilo de apego: seguro ambivalente com estratégias evitativas.*

- E. é objetiva nas falas, mas puxou um tema, como o sexo na maturidade que percebemos que é um assunto que passava disfarçado dentro do tema relacionamento, mas ela é a primeira a falar abertamente, e o que já tínhamos percebido, o interesse em aprender sobre o tema para si e como profissional, ela deixa claro que tem o desejo de continuar o grupo. *Tendência de estilo de apego: seguro.*

- M. não participou do encontro. *Tendência de estilo de apego: seguro.*

Percebemos que o grupo se mostrou mais disponível para troca entre elas com o tema *Frustrações e Perdas*, cada uma foi trazendo os seus questionamentos e lutos, como por exemplo, a maternidade e relacionamento amoroso, mostrando que algumas conseguiram canalizar a energia do cuidado com o outro para os sobrinhos, irmãos e/ou pessoas próximas que ocupam um lugar importante em suas vidas, outras passam por sentimentos talvez ainda não compreendidos em relação à maternidade, mas também mostram a dificuldades em se relacionar com o outro, as participantes que tiveram e/ou têm um relacionamento amoroso (marido e ex. marido) e filhos falam de luto da saída dessas pessoas de suas vidas. Acreditamos que talvez essas questões sejam o eixo que une esse grupo a buscar repertório para as faces dos lutos na maternidade e relacionamentos amorosos.

5º encontro - Tema: Sentido de vida, projeto e legado. Responsável: Silvia Cuffini	Data: 02/10/2023 – Horário: 16h30 às 18h.
Ferramenta: Apresentação (Power Point) e consignas.	Dinâmica: mobilização e reflexão das participantes.
Participantes: L. P., E., M. G. S. M., e A. N.	Coordenadoras: Silvia Cuffini, Karina Sammarco Galvão e Janaína L. D. Silva.

Assim que Janaína enviou o link do Meet no grupo de WhatsApp, A. entra na sala, cumprimentamos e a mesma falou que estava separando alguns exames para levar ao médico no dia seguinte. Janaína pergunta se ela está bem, até porque estava a todo momento levando um lenço de papel ao nariz. A. responde que está bem, um pouco resfriada, mas que os exames são para ir à ginecologista. Nesse momento, entram as outras participantes na sala e o assunto é encerrado.

Primeiro momento: Apresentação dos slides preparados por Sílvia.





1º. Consigna: Pensaram sobre o que significa sentido da vida para vocês?

E.: “acho que é a base de tudo, às vezes as pessoas falam de necessidade, o financeiro, mas o que precisa é de um sentido de vida. Agora aos 60 anos encontrei o sentido da vida que é a Psicologia, o ouvir... vejo com as minhas pacientes de 60 anos que são a maioria, muitas delas não têm sentido de vida... inclui tudo, você cuidar da sua saúde, cuidar de você, o que você quer. O sentido de vida é tudo, tudo mesmo! ”

G.: “quando fala de sentido da vida, lembro de um filme que tem cenas incríveis... é difícil não cair no lado religioso e/ou filhos, mas acho que é a essência e precisa buscar, ressignificar conforme as fases da vida. Encontrei muito sentido na dança... é uma busca”.

Intervenção Silvia: “aceitar que vai mudando, essas pessoas perderam tudo e precisaram buscar outro sentido na vida”.

L.: “confundo um pouco entre sentido, objetivo e propósito, não sei dizer”.

Intervenção: Janaína, podemos pensar no sentido da vida como se fosse uma flecha condutora na nossa vida, nossas escolhas muitas vezes são realizadas motivadas por esse sentido, onde fazem parte os vínculos e a maneira que vinculamos com o ‘outro’.

L.: “entendi... acredito que hoje o meu sentido são as relações, a socialização”.

A.: “o sentido da vida é o meu trabalho, como trabalho com gente, pessoas e Problemas, eu aprendo muito com cada situação. Hoje estou aqui porque ontem foi um dia difícil por conta da eleição do Conselho Tutelar, enfrentamos a extrema direita, debaixo de chuva, foi muito cansativo e demos um dia de folga. Preciso ler o Viktor Frankl para entender as pessoas porque o mundo não está fácil, mas não me desanima.

Segundo momento: Silvia apresenta o IKIGAI



1º Consigna: Vamos pensar um pouco nessa dinâmica e falarmos sobre o que amo e, no que sou bom.

E.: “tenho uma frustração que não sei fazer trabalhos manuais, não sei fazer nada, tenho uma amiga que tudo que é manual, vela, bolo etc. Chego a ter inveja, sempre falava para essa amiga que não sei fazer nada manualmente, um dia ela falou ‘quando você chega e olha para gente e pergunta o que você tem? E antes de responder já começamos a chorar. Isso é o que você sabe fazer de melhor, ouvir o outro’. Cada um de nós tem o seu talento”.

Intervenção Silvia: Por sorte todos nós temos um talento diferente do outro.

E.: amo: ouvir; sou boa: em ouvir.

G.: amo: dançar e jardinagem; sou boa: ensinar.

L.: “vou ficar devendo IKIGAI, é uma ótima dica para entender, estou adorando ouvir vocês, me faz pensar”.

Intervenção Silvia: está ótimo, fique à vontade... é como um bússola, uma etapa está terminando e começando outra, pensar é um recurso.

L.: “às vezes me sinto egoísta, pois tudo que penso é só para mim”.

Intervenção Karina: podemos pensar que não precisa ser algo para outro, mas quando você fala que gosta de andar de moto e tudo que faz, pode ser que você esteja sendo exemplo ou inspiração para uma pessoa que está próxima.

G.: “bateu em mim o sentido da vida, não é o que você faz, mas o que você é. L. já faz o sentido de vida... é ser! ”

A.: minha paixão é cozinhar e o meu neto, adoro ser vó... ele mora no Rio de Janeiro e muitas vezes vou buscar ele de ônibus, trago para minha casa e depois volto para levá-lo, tudo isso em um fim de semana. Adoro! ”

Terceiro momento: Silvia recita o poema Legado – Gabriela Casellato; em seguida, Orientação para uma atividade para o próximo encontro (último): A Carta.



Projeto de Vida e Legado

Escrever uma carta para nós mesmas, detalhando:

-Quais foram as perdas ou frustrações nas quais conseguem identificar alguns dos recursos de restauração que usaram.

Quais seriam os principais medos ou desafios futuros no envelhecimento e quais os recursos de restauração que consideram que poderiam usar e/ou desenvolver.

-Qual seria um projeto que gostariam realizar.

-Qual o legado que gostariam deixar.

Conclusão: No encontro de hoje tivemos três participantes ausentes (M., D. e R.). Acreditamos que o encontro foi produtivo, promovendo reflexões, mas sentimos que quando falamos de significado e significante referente ao sentido de vida para cada uma, foi o que mais mexeu com o grupo de hoje.

6º encontro - Tema: Encerramento Responsáveis: Silvia Cuffini e Karina S. Galvão.	Data: 09/10/2023 – Horário: 16h30 às 18h.
Ferramenta: escrita de uma carta para si	Dinâmica: mobilização e reflexão das participantes.
Participantes: L. P., E. G., M. das G. S. M., D. G., A. N. O. e R. V. M.	Coordenadoras: Silvia Cuffini, Karina Sammarco Galvão e Janaína L. D. Silva.

Primeiro momento:

Iniciamos o encontro com a leitura da carta que pedimos para elaborarem no encontro anterior. Algumas participantes disseram que não haviam escrito as cartas, mas pensaram sobre o tema. Então, convidamos a compartilhar o trabalho escrito e pensado.

Projeto de Vida e Legado - (Carta)

Quais foram as perdas ou frustrações nas quais conseguem identificar alguns dos recursos de restauração que usaram?

Quais seriam os principais medos ou desafios futuros no envelhecimento e quais os recursos de restauração que consideram que poderiam usar e/ou desenvolver?

Qual seria um projeto que gostariam de realizar?

Qual o legado que gostariam de deixar?

R.: “vou falar das piores coisas da minha vida, falecimento da minha avó, falecimento do meu irmão e a separação do marido. Porque marido é assim, quando começamos a reclamar, o homem vai embora. Estou aproveitando que tenho diabetes e comecei a refazer toda a minha cozinha, comecei a fazer a confeitaria sem açúcar, tudo natural e estou experimentando e aprimorando, comecei a fazer yoga, os óleos essenciais, as amizades com a mulherada que vem visitar o sítio... quero deixar saudades, que os meus filhos olhem e falem ‘eu quero ser assim’, até porque, “a mãe” está com câncer e levo em vários médicos, vejo muitas pessoas em estado terminal e quero poder trabalhar com essas pessoas, com os óleos essenciais. Também pelos meus filhos que precisam ter um referencial de resistência, porque viver é ter resistência”.

G.: “não consegui escrever a carta, essa semana que passou estive com uma pressão e não fiz, também mexeu comigo a palavra ressignificar, porque tenho questões com o marido que me incomodam, são questões difíceis e restaurar... Passei por uma forte depressão em 2015 que não conseguia sair do lugar, sentava na cadeira e não saia de lá, nesse processo passei a escrever em uma página no Facebook sobre plantas, cada dia pesquisava e escrevia sobre uma planta que ajudou na minha restauração... a depressão se repetiu, e sei que não posso deixar de fazer terapia, pois ela vai e volta com menos intensidade, mas sempre volta e tenho que me cuidar... o futuro que me incomoda, não consegui pensar na possibilidade das perdas das pessoas que estão a minha volta, nesse luto e ressignificar tudo isso”. Nesse momento G. encerra a narrativa nos dizendo não com o movimento da cabeça.

E.: “eu acho que perda maior foi a do meu sobrinho, hoje eu vejo que fiz o que dei conta, fui estudar psicologia e me especializar em cuidado paliativos por conta do processo que vivi com ele, muitas vezes ele me perguntava ‘tia você está com medo?’, eu nunca fiz essa pergunta para ele. Quero fazer para as outras pessoas e sei que ele está vendo tudo... o tratamento de cuidados paliativos que ele teve no hospital de referência em Jaú foi excelente, a maneira que os enfermeiros cuidaram dele foi maravilhoso, ele gostava muito de tomar banho, um pouco antes dele falecer um enfermeiro falou ‘eu sei que ele gosta de tomar banho no chuveiro e vou dar um banho de chuveiro nele’, esse enfermeiro levou ele para o banheiro e deu um banho no meu sobrinho, vi esse enfermeiro debaixo do chuveiro com ele e a paz que o meu sobrinho estava naquele momento, depois de algumas horas o meu sobrinho faleceu, isso é fantástico. A minha faculdade foi maravilhosa, gosto de estudar sobre o envelhecimento, é o meu maior projeto e os cuidados paliativos.

Karina: “isso é legado que esse sobrinho deixou”.

Silvia: “esse cuidado será feito com outra família. Você acha que tinha recurso para restaurar essa perda?”

E.: “o maior recurso foi a minha irmã (mãe do meu sobrinho), meu sobrinho faleceu em dezembro, em fevereiro ela descobriu que estava com câncer de mama, fez todo o tratamento e está bem... nesse período eu saía do meu trabalho e levava um bolo na casa dela e conversávamos muito, depois com a quimio ela não conseguia comer, só vomitava, e muitas vezes fiquei ali do lado dela sem falar nada... hoje ela me fala do quanto isso foi importante. Ela me chamou para fazer psicologia, eu não queria, falei para ela ‘nossa, vou

iniciar uma faculdade com 57 anos?!’, mas ela me incentivou e comecei a fazer a faculdade de psicologia e adorei, nos formamos juntas, eu estou me especializando no processo de envelhecimento e ela está com atendimento em psicologia clínica infantil... espelhei na força dela. ”

Silvia: “estudar também é uma restauração, estudar pelo prazer de estudar. ”

L.: “escrevi uma carta para mim mesma, até me emocionei, não sei se vai transmitir essa emoção para vocês. A minha história passou pela cabeça e foi gratificante, revisando cada fase, me fez olhar para o agora, o que serviu, o que passei, olhar para o futuro e usar esses gatilhos para reconstruir, ter força para estar sempre na reconstrução. Eu não vou conseguir ler a carta porque vou chorar... alguém pode ler para mim?” A G. prontamente se ofereceu para a leitura da carta.

A carta de L. se encontra ao fim do relatório.

Após a leitura da carta, L. diz: “hoje eu vejo que tenho que envelhecer com facilidade, porque se não fica muito pesado”.

Silvia: “eu tenho ou eu posso? ”

L.: “eu quero! Eu não gosto de escrever, tenho um trauma quando criança sabia que o voltar de férias era escrever um texto, eu já entrava de férias preocupada com a volta às aulas por conta do texto. Hoje pela manhã pensei na carta e topei experimentar escrever, um filme foi passando na minha cabeça, a história da minha vida, e quando vi, a carta estava pronta... é como se eu tivesse me libertado daquela menina que não gostava de escrever. Obrigada pela oportunidade”. L. ficou muito emocionada.

M.: “eu fiz a carta, a minha dificuldade foi de falar do legado. A restauração, o meu recurso sempre foi aprender coisas novas, gosto muito de trabalhos manuais, quando me separei fui trabalhar com decoração de festa de casamento, aniversário, batizado etc., fiz muitas festas, sempre que tenho um problema busco fazer algo criativo. Eu leio muito, então, fiz algumas caixinhas de mensagens com trechos dos livros que li e grifei, cheguei a vender essas caixinhas, já fiz mais de 300. O legado é mais difícil, meu propósito é ser psicóloga clínica, quero trabalhar com isso até... não quero me aposentar, tenho medo de perder a minha independência... eu sou muito agregadora, acho que isso é um legado, tenho dois filhos que vou deixar para o mundo e quando fico sozinha, gosto de ler.

Karina: “você tem bastante recursos! ”

M.: “transformo muita coisa, uso a criatividade, sou arte terapeuta, sempre uso o recurso da arte para me restaurar”.

A.: “eu não fiz a carta... tive um fim de semana bem pesado, vivi um luto no fim de semana, perdi uma referência, a Analu. Uma mulher feminista, de esquerda... fizemos um evento na câmara em homenagem a ela e o velório on-line, depois fui ao velório e culto. Fiquei em depressão no fim de semana... para mim foi um luto bem difícil, no velório o filho da Analu encerra a cerimonia com uma oração do pai de santo, fiquei indignada, uma mulher feminista, esquerdista e agnóstica... porque demos uma educação e orientação para os filhos, eles vão seguir o que eles querem. Vivo o luto no corpo e isso é muito complicado... ela deixou o legado, desde então, estou com dois comprimidos de Carbolitium, a psiquiatra já havia pedido para eu passar a tomar dois, eu estava postergando, mas com tudo isso, só com dois Carbolitium para seguir. ”

G.: “acho interessante a oração do pai de santo... trabalhei por oito anos com a Analu, acho muito importante o legado da Analu, mas também acho que ela iria gostar dessa homenagem do filho em fazer essa oração, as coisas não precisam ser tão rígidas. ”

D.: “eu não fiz a lição de casa, esse último mês estou equilibrando os pratos... todos os dias estou em coisas e tenho que fazer outras, mas isso é um aprendizado. O meu recurso muitas vezes é a natureza e conversar com os amigos. O legado é hoje e agora, é já... durante os encontros eu me segurei muito para não palpitar na vida de vocês, quero ajudar, mas pode ser que a minha ajuda não serve para o outro, gosto de fazer parte da solução... faço o que consigo e o que eu posso, não preciso deixar uma herança, um legado e nem deixar o meu nome em placa de rua, nem memória. Aprendi com a minha família, quando eu era criança por volta dos 7 anos, li em algum livro algo parecido com o que eu vou falar: a beleza, o dinheiro e a riqueza não são lembrados, mas a felicidade, a alegria é o que vale... isso fez tanto sentido para mim, me marcou muito essa frase, com a nossa atitude a gente anuncia algo ao outro... tem a ver com a minha criação, é o legado que eles deixaram para mim. ”

G.: “o legado é inevitável, ele faz parte, vamos vivendo e fazendo as nossas escolhas, mas não temos o controle sobre ele, o que o outro vai entender, perceber sobre as nossas escolhas... podemos pensar sobre a nossa finitude e isso incomoda, mas podemos construir. ”

Segundo momento: Encerramos com a música: Muda tudo muda - Letra (1982): Julio Numhauser, chileno exiliado na Suécia. Interpretação: Mercedes Sosa

Muda o superficial
Também altera a profundidade
Muda a maneira de pensar
Muda tudo neste mundo
O clima muda ao longo dos anos
O pastor muda seu rebanho
E assim como tudo muda
Que eu mude não é estranho
Muda o mais aprimorado brilhante
De mão em mão seu brilho
Muda de ninho o passarinho
Muda a maneira de sentir de um amante
Muda de rumo o caminhante
Mesmo que isso cause danos
E assim como tudo muda
Que eu mude eu não estranho
Muda, tudo muda
Muda, tudo muda
Muda o sol em seu percurso
Muda a planta o vestido
De verde na primavera
Muda o velho seu cabelo
E assim como tudo muda
Que eu mude não é estranho
Mas meu amor não muda
Não importa quão longe eu esteja
Nem a memória nem a dor
Da minha cidade e do meu povo
O que mudou ontem
Terá que mudar amanhã
Assim como eu mudo
Nesta terra distante
Muda, tudo muda
Muda, tudo muda
Mas meu amor não muda
Não importa quão longe me encontre
Nem a memória nem a dor
Da minha cidade e do meu povo
E o que mudou ontem
Terá que mudar amanhã

Assim como eu mudo
Nesta terra distante
Muda, tudo muda
Muda, tudo muda

Finalizamos agradecendo a participação de todas ao longo das seis semanas, o quanto foi importante estarmos juntas e o aprendizado do grupo. Deixamos os recados e orientações referentes ao grupo no WhatsApp, termo de consentimento e pesquisa de avaliação.

Conclusão: Conseguimos perceber a importância de um grupo de psicoeducação, o quanto esse trabalho de levar informações e pensar sobre o assunto proporcionou movimentos internos em cada participante. Nas narrativas, todas mostram a importância do espaço para falar e serem ouvidas, além da percepção de que todas as participantes apresentaram seu próprio movimento dual, dentro do seu estilo de apego.

Anexo 3 - Carta da participante L.:

Minha querida amiga L.,

Escrevo esta carta para você, que aos 60 anos, se depara com o mesmo desafio de quando tinha 7 anos, escrever uma redação! Oh, lembro da dificuldade e tristeza que você sentia quando retornava das férias e a professora colocava uma gravura na lousa e passava como tarefa uma redação sobre aquela gravura. Hoje você aqui novamente, mas, desta vez, na gravura tem o seu retrato... O que mudou de lá prá cá?

Ao longo desses anos você vivenciou medos, desafios, conquistas, frustrações, alegrias e as perdas. Perdas de entes queridos, oportunidades, relações ou sonhos. E criar recursos de restauração para seguir, foram fundamentais para enfrentar esses desafios. E, assim você aprendeu sobre resiliência, sobre a importância do apoio da família e amigos, sobre a busca por novos propósitos, a capacidade de se adaptar, aprender com os erros e seguir em frente e também de entender que é normal sentir tristeza e luto por essas perdas. E fica aqui uma reflexão: Você aprenderia tudo isso sem passar por essas décadas de experiências?

E essas experiências terminaram? Olhando para o futuro, você já sabe que o envelhecimento trará seus próprios desafios. O medo da fragilidade física, da solidão e da incerteza financeira muitas vezes paira no horizonte. No entanto, todo o seu passado te fortaleceu e te tornou uma pessoa determinada a enfrentar esses desafios com coragem e sabedoria, percebendo que os recursos de restauração são como um compromisso contínuo. Você deve continuar a cultivar seus relacionamentos significativos com amigos e familiares, buscando apoio emocional e compartilhando sua própria experiência para ajudar os outros. A prática da gratidão diária e do autocuidado deverá ser uma pedra angular da sua jornada.

Pensando em um projeto futuro, se ele ainda estiver em construção, lembre-se que sempre haverá um em construção, isso te levará adiante, estimulada e confiante em viver. E tenha a certeza de que nunca é tarde para persegui-lo. Talvez o próximo seja se recolocar no mercado de trabalho, sei lá pensa nisso!

Desejo que o legado que você deixará seja, que sua jornada inspire outros a abraçar o envelhecimento com facilidades e diversão e que será lembrada como alguém que desafiou os desafios com dignidade, que cultivou relacionamentos importantes e que contribuiu positivamente para a comunidade.

Lembre-se de que o envelhecimento é uma jornada pessoal e única. Continue a abraçá-la com amor, compaixão e determinação de viver uma vida significativa. Você é resiliente e capaz de enfrentar qualquer desafio que a vida lhe apresenta.

Ah... E o que mudou nesses 53 anos? Hoje você poderia se recusar a escrever essa carta/redação, mas você aprendeu a se desafiar, enfrentar seus medos e também ter a certeza de que pode errar.

Com carinho e admiração, de mim para você!

L.

Anexo 4 – Resultados da avaliação dos encontros.

Obtivemos um número de 6 respostas de 7 participantes.

