

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS FACULDADE DE
EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA
BACHARELADO EM PROMOÇÃO EM SAÚDE E LAZER**

NICOLE DE SANTIS CASTRO HEUFEMANN

**ENVELHECIMENTO ATIVO EM UM CONTEXTO VULNERÁVEL:
A HISTÓRIA DE VIDA DE SEU MOA POR UMA PERSPECTIVA SALUTOGÊNICA**

MANAUS
2024

NICOLE DE SANTIS CASTRO HEUFEMANN

**ENVELHECIMENTO ATIVO EM UM CONTEXTO VULNERÁVEL: A HISTÓRIA
DE VIDA DE SEU MOA POR UMA PERSPECTIVA SALUTOGÊNICA**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado como pré-requisito para
aprovação no Curso de Bacharelado em
Educação Física da Faculdade de
Educação Física e Fisioterapia da
Universidade Federal do Amazonas.

Orientadora: Prof^a Dra Inês Amanda Streit

MANAUS
2024

NICOLE DE SANTIS CASTRO HEUFEMANN

**ENVELHECIMENTO ATIVO EM UM CONTEXTO VULNERÁVEL: A HISTÓRIA
DE VIDA DE SEU MOA POR UMA PERSPECTIVA SALUTOGÊNICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como pré-requisito para aprovação no curso de graduação em Bacharelado em Educação Física, da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal do Amazonas.

Manaus, 26 de março de 2024.

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Inês Amanda Streit
(Orientadora/Presidente)
Universidade Federal do Amazonas

Prof. Dr. João Luiz da Costa Barros
(Membro Titular)
Universidade Federal do Amazonas

Prof. Dr. Victor José Machado de Oliveira
(Membro Titular)
Universidade Federal do Amazonas

Prof. Esp Cícera Gisela Queiroz de Souza
(Membro Titular)
Universidade Federal do Amazonas

RESUMO

Resumo

A expectativa de vida tem aumentado. No entanto, viver em contextos vulneráveis não significa necessariamente viver bem e envelhecer ativamente. Investigamos o envelhecimento ativo e saudável em um contexto vulnerável do Norte do Brasil a partir de uma perspectiva salutogênica. Uma pesquisa qualitativa foi conduzida com foco na história de vida do Senhor Moa (81 anos), cuja narrativa biográfica foi alvo de uma análise temática. As experiências de vida do Senhor Moa na infância, na vida adulta e na velhice foram perpassadas por estressores como fome, trabalho infantil, acidentes, adoecimento, perda de entes queridos. No entanto, as estratégias de enfrentamento dos estressores foram identificadas, incluindo o apoio social, o acesso ao estudo formal, as invenções para fazer um mundo para se viver, a fé/religião, a participação ativa na comunidade em projetos cinematográficos e de práticas corporais. A salutogênese permitiu observar que esses elementos sugerem um forte senso de coerência no envelhecimento, evidenciado na capacidade de gerenciamento dos recursos disponíveis e na significância como aplicação para se continuar trabalhando. A história de vida singular apresenta lições que nos servem como conselhos para uma vida boa mesmo em um contexto vulnerável. Reconhecer os idosos como capazes e participantes ativos da comunidade é uma ação para tensionarmos os princípios de uma sociedade neoliberal que valoriza apenas os mais jovens. A salutogênese pode fornecer uma interpretação baseada na promoção da saúde para o envelhecimento ativo, a saúde e o bem-estar dos idosos como um direito humano.

Palavras-chave: Promoção da Saúde; Envelhecimento Saudável; Senso de Coerência; Idoso de 80 Anos ou mais; Práticas Corporais.

Abstract

Life expectancy has increased, however, living in vulnerable contexts does not necessarily mean living well and aging actively. In this study, we investigated active and healthy ageing in a vulnerable context of Northern Brazil from a salutogenic perspective. Qualitative research was conducted focusing on the life story of Mr. Moa (81 years old), whose biographical narrative was examined through a thematic analysis. Mr. Moa's life experiences in childhood, adulthood and old age were permeated by stressors such as hunger, child labor, accidents, illness, and loss of loved ones. However, coping strategies were identified, including social support, access to formal education, inventions to make a world to live in, faith/religion, active participation in the community in cinematographic projects and bodily practices. Salutogenesis allowed us to observe that these elements suggest a strong sense of coherence in ageing, evidenced in the ability to manage available resources and significance as a motivation to continue living actively. The unique life story presents lessons that serve as advice for a good life even in a vulnerable context. Recognizing the elderly as capable and participating in the community is an action to confront principles of a neoliberal society that values only the youngest. Salutogenesis can provide an interpretation based on health promotion for active ageing, health and wellbeing of the elderly as a human right.

Keywords: Health Promotion; Healthy Ageing; Sense of Coherence; Aged 80 and over; Bodily Practices.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	8
RESUMO	5
ABSTRACT	6
1 INTRODUÇÃO.....	9
1.1 PERSPECTIVA TEÓRICA DA SALUTOGÊNESE	11
2 O MÉTODO DA HISTÓRIA DE VIDA.....	18
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	15
3.1 INFÂNCIA, MIGRAÇÃO, VIDA NA SERIGUEIRA E O “ÚLTIMO BISCOITO DA EMBALAGEM”	15
3.2 VIDA ADULTA, TECNOLOGIAS E INVENÇÕES: “EU FAÇO MEU MUNDO VIVER”	19
3.3 REFORMA E ENVELHECIMENTO ATIVO: “VIVER A VIDA INTENSIVAMENTE” E ESTAR NA “CRISTA DA ONDA”	21
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	25
REFERÊNCIAS.....	27

APRESENTAÇÃO (MEMORIAL)

Nasci na terra do jaraqui, do açaí, dos pores do sol mais lindos, Manaus – Amazonas. Tenho 22 anos, criada por dois seres humanos incríveis, meu pai Nicolas, chileno, e minha mãe Karen, paulista, e com essa mistura de diversidade, cultura eu nasci. Minha base familiar sempre foi o meu alicerce, e para sempre será, meus pais e avós me criaram para o mundo com muitos aprendizados sobre resiliência, paciência, evolução e principalmente me ensinam a ter sede de vida!

A Educação Física surgiu como uma opção de estudo assim que eu comecei a observá-la de um jeito diferente dos demais, quando fugi do pensamento estético e fui para o cuidado com o nosso ser, com o nosso lar que é o nosso corpo, com o olhar de prevenção. Mesmo com muita desestimulação externa por todo preconceito existente com a profissão me aventurei nesse curso e sempre estive disposta a conhecer o novo e fazer o diferente, assim como minha família me ensinou.

No meu terceiro período fui surpreendida com um convite para participar e fazer um trabalho de PIBIC, com o tema que me chamou muita atenção visto que se trata de uma correlação de vida ativa fisicamente e todos os fatores externos que contribuem para ela ser o que ela é, onde ela está e como está. Sendo assim aceitei me aventurar na área da pesquisa e assim surgiu este estudo. Após isso entrei para projetos de extensões com diferentes públicos como: idosos, pessoas com lesão medular, crianças. Até na parte de gestão me aventurei, o PET-saúde. Atualmente estou fazendo PROAMDE- polo HUGV e estou estagiando em uma academia.

Bom, como mencionei fui ensinada a ter sede de viver. Estou no meu último período e é um mix de agonias, incertezas, vontades, ambições... Mas o que eu tenho vontade mesmo é de mostrar para as pessoas/mundo da importância da Educação Física na vida de um ser, a importância do se cuidar, se exercitar, enaltecer que um profissional de Educação Física deve ser inserido no meio hospitalar junto a uma equipe multi pelo fato de ser extremamente necessário para a prevenção de diversas patologias. Eu amo cuidar do outro, esse lado Personal Trainer da nossa área eu me encontro muito, me vejo cuidando de pessoas que realmente necessitam, pessoas com renda baixa... enfim... me vejo de tantos jeitos... mas no meu atual momento quero me formar e abraçar as oportunidades que a vida me proporcionar... Quero orgulhar as pessoas que eu amo, proporcionar as melhores coisas para cada um, assim espero, e foi isso que esse estudo me deixa muito de lição sobre: VIVER e correr atrás do que a gente quer, porque a vida não para.

1. INTRODUÇÃO

Depois de algum tempo, você [...] aprende que heróis são pessoas que fizeram o que era preciso, enfrentando as consequências (WILLIAM SHAKESPEARE)

O número de idosos na população mundial tem aumentado ao longo do tempo, inclusive nos países em desenvolvimento (OMS, 2005). Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2020) indicam que a expectativa média de vida de uma pessoa que nasceu em 1940 era de 45,5 anos, e em 2019 era de 76,6 anos. No entanto, viver vidas mais longas em contextos vulneráveis, como no caso do Brasil, não significa necessariamente viver boas vidas e vivenciar o envelhecimento ativamente.

O termo “envelhecimento ativo” tem sido utilizado para expressar o processo de envelhecimento como uma experiência positiva, caracterizada por oportunidades contínuas de saúde, segurança e participação nos aspectos sociais, econômicos, culturais, espirituais e cívicos da vida (OMS, 2005). Vale ressaltar que a palavra “ativo” não se refere apenas a ser fisicamente ativo ou a participar da força de trabalho. Num sentido mais amplo, comunica a ideia de um contribuidor ativo para a vida comunitária de diversas maneiras.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2005, p. 12), o envelhecimento ativo “permite que as pessoas realizem o seu potencial de bem-estar físico, social e mental ao longo da vida e participem na sociedade de acordo com as suas necessidades, desejos e capacidades [...]”. Portanto, adotar a noção de envelhecimento ativo é importante porque o envelhecimento não se reduz a uma mera questão biológica. Debert (2012) diz que a velhice deve ser entendida como um momento de novas conquistas, e de busca de prazer e satisfação pessoal. Nessa perspectiva, Debortoli (2012) refere-se à noção de envelhecimento como caminho de vida, como condição de estar vivo. O autor reforça essa ideia ao assumir que ser ‘velho’¹ é uma expressão da nossa condição humana total e universal, ao entrelaçar as noções de envelhecimento, velhice e participação social (DEBORTOLI, 2012).

No âmbito dos estudos sobre o envelhecimento, este texto trata da história de

¹ Reconhecemos que é um conceito relativo, em termos de ser “jovem” e ser “velho”. Somos todos mais jovens e mais velhos do que alguns outros. Assim, deveríamos perguntar, quando alguém é descrito como “velho” ou “idoso”, a que se refere esta idade. Aqui, adotamos o conceito de idoso como alguém que se encontra em fase mais avançada de vida. Especificamente, estamos falando dos idosos mais velhos (80 anos ou mais). Contudo, com Antonovsky citado por Koelen e Eriksson (2022) reconhecemos que o envelhecimento não se restringe à idade, mas é um processo de desenvolvimento humano que vai além do corpo biológico.

vida de um homem idoso que viveu o envelhecimento de forma ativa e se considerou um verdadeiro herói diante das dificuldades que enfrentou ao longo da vida. Moacyr Neves de Freitas² (81 anos), Sr. Moa como o chamaremos, nasceu em 1941 em Tabuleiro do Norte, estado do Ceará, Brasil. O senhor Moa criou sentido a partir de uma vida precária, e esse sentido lhe permitiu não apenas sobreviver, mas viver sua vida com propósito (LINDSTRÖM; ERIKSSON, 2010).

Neste estudo, adotamos uma perspectiva salutogênica (ANTONOVSKY, 1979; 1987; 1996) como lente teórica para desvendar a história de vida do Sr. Moa. Seguindo Antonovsky (1979), questionamos: o que as pessoas fazem ao longo de suas vidas para atingir uma idade avançada e manterem-se saudáveis? Como é que os idosos de contextos vulneráveis vivem uma vida boa?

Nosso interesse em estudar a história de vida do Sr. Moa foi explorar que tipo de experiências estavam relacionadas a viver uma boa vida (SAGY; ANTONOVSKY, 2000) em um contexto vulnerável, e fornecer insights para estratégias social e culturalmente relevantes para a promoção da saúde e envelhecimento ativo (GOLDMAN et al., 2003). Antonovsky (1979) chamou esse fenômeno de como as pessoas permanecem bem em condições adversas de “mistério da saúde” e destacou a importância de desvendá-lo:

«Se, então, conseguirmos começar a compreender este mistério – o mistério da sobrevivência, o mistério da razão pela qual a saúde de algumas pessoas é tal que passam a vida durante algum tempo com relativamente pouca dor e sofrimento – poderemos começar a pensar em aplicar esse entendimento para reduzir a dor e o sofrimento entre o resto de nós.» (ANTONOVSKY, 1979, p. 36).

Portanto, nos aprofundamos na história de vida do Sr. Moa para compreender elementos passados e presentes de seu contexto social e cultural que influenciaram sua saúde e seu processo de envelhecimento ativo.

² Moacyr nos autorizou a divulgar suas informações pessoais. Revelamos seu nome como uma homenagem ao grande aprendizado que sua história de vida nos proporcionou neste estudo.

1.1 Perspectiva teórica da salutogênese

A salutogênese opera um ponto de inflexão no campo das ciências da saúde, deslocando a perspectiva centrada na origem das doenças (patogênese) para perguntar como as pessoas, apesar dos estressores existentes em suas vidas, conseguem manter a saúde ou se recuperar de doenças (ANTONOVSKY, 1979).

continuum de facilidades/doenças de saúde em que as pessoas se movem de acordo com o seu contexto de vida, ou o seu “rio da vida” (isto refere-se a aspectos socioculturais, económicos e ambientais que influenciam as formas uma pessoa navega pela vida; ANTONOVSKY, 1996). De forma ambígua, a metáfora do rio da vida oferece estressores que desafiam a vida (por exemplo, insegurança alimentar, perda de um ente querido, doença, entre outros) e recursos (recursos de resistência generalizada) que apoiam o desenvolvimento e a manutenção da saúde na vida de alguém.

Esses recursos,

[...] consistem em características e/ou capacidades individuais e coletivas de diferentes tipos: materiais (apoio financeiro, acesso a bens/serviços); social (redes de apoio, arranjos comunitários); emocional (identidade, autopercepção); intelectual (educação, acesso à informação); biológico (características individuais); cultural (religião, arte); entre outros (Ferreira; Kirk; Drigo, 2022, p. 3).

Estamos interessados em ver se os idosos são “bons nadadores”. Ou seja, o quanto eles conseguem lidar com o estado de tensão usando seus recursos para permanecer no lado positivo e tranquilo do *continuum*. De acordo com a teoria da salutogênese, os recursos que estão disponíveis para o rio da vida são ativados pela própria capacidade de reconhecer e mobilizar esses recursos, o que remete ao conceito de Senso de Coerência (SOC) (ANTONOVSKY, 1979). Contudo, não podemos reduzir a ação apenas ao nível individual. O foco não pode ser apenas no nadador, mas precisamos entender o próprio rio da vida (condições socioculturais). Ou seja, nem sempre estamos falando de ação individual, mas da necessidade de mudança do contexto sociocultural da pessoa para produzir saúde. Portanto, questões importantes além do “bom nadador” são “o que é nadar?”, “como aprendemos a nadar?” e “quais são as condições em que os nadadores estão imersos?” (MCCUAIG; QUENNERSTEDT, 2016).

SOC é uma orientação global, na qual a pessoa entende que seu ambiente, mesmo que de forma dinâmica, é estruturado, previsível e explicável. O SOC é composto por três elementos: a) compreensibilidade – capacidade cognitiva de uma pessoa para compreender a sua vida de forma estruturada e consistente; b) gerenciabilidade –

capacidade de uma pessoa mobilizar recursos existentes para lidar com situações cotidianas; c) significância – a capacidade de uma pessoa permanecer motivada e envolvida no processo de resolução de problemas e gestão da vida (ANTONOVSKY, 1979; FERREIRA et al, 2022).

Nesse sentido, o SOC é uma capacidade na qual um indivíduo ou um coletivo pode responder a situações estressantes. É uma disposição que apoia a pessoa a pensar, ser e agir com confiança, a identificar e a se beneficiar do uso dos recursos que estão disponíveis (KOELEN; ERIKSSON, 2022). Dependendo da força do SOC, a pessoa será capaz de mobilizar recursos que servirão como fatores de proteção. A disponibilidade, o acesso e/ou a mobilização de recursos dependem das condições concretas de vida das pessoas. O processo de mobilização de recursos por meio de experiências consistentes, equilibradas e autônomas pode contribuir para que o SOC fortaleça a saúde na vida das pessoas (LIRA et al, 2022; FERREIRA et al, 2022).

Embora Antonovsky (1979) tenha considerado que o SOC se desenvolve até os 30 anos, tornando-se então estável e diminuindo na velhice, Koelen e Eriksson (2022) indicam que o SOC se desenvolve ao longo da vida e pode aumentar com a idade. Além disso, eles comentam que um SOC mais forte leva a uma sobrevivência mais longa, menor mortalidade ou menor declínio funcional do que outros com um SOC mais fraco. Um SOC forte pode contribuir para a compreensão dos idosos sobre os processos de vulnerabilidade relacionados com a idade (compreensibilidade), a adoção de ações para promover a saúde física, mental e social (maneabilidade) e a reflexão sobre o envelhecimento como um desafio que vale a pena cada dia com propósito e motivação (significado) (KOELEN; ERIKSSON, 2022). Nesse sentido, fortalecer o SOC mais tarde na vida permite que os idosos lidem com a vida cotidiana e com as mudanças relacionadas à idade (WIEMANN; HANNICH, 2014).

Concordamos com Ferreira et al. (2022) que a salutogênese é uma orientação útil para apoiar pesquisas qualitativas voltadas para práticas de promoção da saúde. Além disso, apoiamos-nos em Lira et al. (2022) ao dizer que a investigação de histórias de vida permite-nos aprender com os idosos, e na ideia de sua afirmação de que o envelhecimento é acompanhado por uma história de vida. No caso deste estudo, buscamos aprender com a história do Sr. Moa e explorar os fatores que surgiram no decorrer de seu rio de vida. Portanto, ao adotar lentes salutogênicas, focamos na história de uma pessoa – Sr. Moa – e na riqueza de suas diversas experiências de vida (SEAH; WANG, 2021).

2 O MÉTODO DA HISTÓRIA DE VIDA

O método da história de vida foi utilizado em pesquisas baseadas na perspectiva da salutogênese com aposentados para compreender que tipo de experiências iniciais de vida no contexto familiar estavam relacionadas ao SOC de alguém na vida adulta (SAGY; ANTONOVSKY, 2000). Nesse sentido, a metodologia empregada no estudo foi a narrativa biográfica, focada na história de vida do Sr. Moa. Ao longo do processo de pesquisa, ouvimos ele contar sua história, recriando-a, produzindo novas leituras e sentidos do vivido. Nesse sentido, a narrativa estava impregnada de aspectos simbólicos e subjetivos, em suas conexões com o empírico (NOGUEIRA et al., 2017).

Ao gerar dados sobre a história de vida do Sr. Moa, não tivemos a preocupação de delimitar uma cronologia dos acontecimentos. Pelo contrário, procuramos mapear o transitório, registrando assim movimentos de experiência e alteridade. Assim, (NOGUEIRA et al., 2017). Esses fatos estão relacionados ao cotidiano do Sr. Moa e às recuperações de espaços-tempos que se conectam com o presente (CORREIA, 2020).

Nosso acesso ao Sr. Moa ocorreu, inicialmente, por meio de um Programa de Extensão Universitária denominado Programa Idoso Feliz Participa Sempre - PIFPS, do qual ele é participante regular. Convidamos o Sr. Moa para contar a história de sua vida sobre acontecimentos marcantes. Numa manhã chuvosa de domingo de inverno Amazônico, na cidade de Manaus (21 de abril de 2022), o Sr. Moa nos recebeu (o primeiro e o último autores) em sua casa, onde conversei, tomei um café, ri, me emocionei e aprendi muito. Para produção dos dados, foi realizada entrevista não estruturada, que foi gravada e posteriormente transcrita na íntegra e validada (14 páginas de transcrições). Além disso, produzimos notas de campo sobre a experiência do encontro. Ainda foram coletados documentos como fotos, revistas e livros que remetem à história do Sr. Moa. No dia 27 de dezembro de 2022, tivemos uma segunda entrevista com o Sr. Moa para aprofundar e esclarecer alguns tópicos sobre sua história.

A Análise temática (MINAYO, 2014) foi adotada para examinar os acontecimentos da história de vida do Sr. Moa. Procedemos a leituras sucessivas dos dados a fim de gerar temas a partir dos acontecimentos observados na narrativa e seus significados para o protagonista. A análise dos dados foi estruturada em três fases: i) Pré-análise, na qual realizamos uma leitura prévia do material que compôs o corpus. Definimos as unidades de registro nas frases, cuja unidade de contexto estava nos acontecimentos da vida de Moa na infância, juventude, vida adulta e velhice. Também codificamos os

estressores ao longo da vida e como o Sr. Moa lidou com eles; ii) Exploração do material, que consistiu na construção de categorias por meio de expressões significativas elencadas nos acontecimentos da vida do Sr. Moa; e, iii) Tratamento e interpretação dos dados, nos quais fazemos inferências baseadas na teoria da salutogênese.

Nossa análise resultou em três seções temáticas, que são relatadas e discutidas a partir das experiências de vida do Sr. Moa na infância, na vida adulta e na velhice.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Amazonas, sob CAAE 56867622.3.0000.5020.

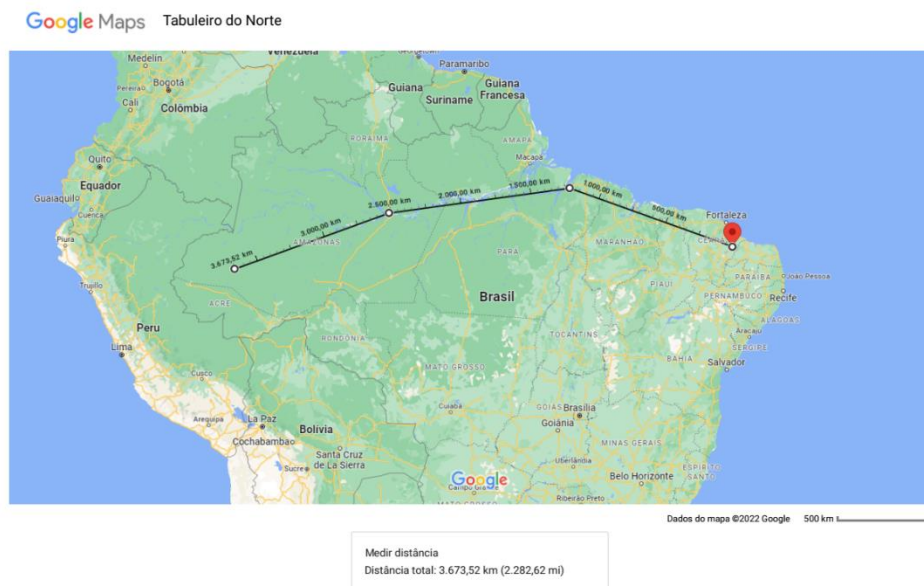
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 INFÂNCIA, MIGRAÇÃO, VIDA NA SERIGUEIRA E O “ÚLTIMO BISCOITO DA EMBALAGEM”

Era 5 de agosto de 1941, a 2ª Guerra Mundial ganhava força total [...]. Nessa época, no estado do Ceará, no município de *Tabuleiro do Norte*, nasceu um pequeno ser, que na pia batismal se chamava *Moacyr Neves de Freitas* (SR. MOA, DOCUMENTO PESSOAL).

A infância de Moa foi marcada pelo alistamento de seu pai como “soldado da borracha” e sua migração para o Amazonas em busca de uma vida melhor. Quando era criança, sua família migrou do Nordeste para o Norte do Brasil (Imagem 1), para que seu pai pudesse trabalhar como “soldado da borracha”, também conhecido como “Arigó”³. A Figura 1 mostra a distância em linha reta de 3.673,52 quilômetros entre *Tabuleiro do Norte* (estado do Ceará), *Belém* (estado do Pará), *Manaus* (estado do Amazonas) e *Eirunepé* (estado do Amazonas), municípios de migração do Sr. Moa. É importante destacar que a viagem foi feita de navio, o que aumentou a extensão do percurso e suas dificuldades.

Figura 1 – Distância da migração do Sr. Moa em linha reta.



Fonte: Google Maps (2022)

³ Durante a 2ª Guerra Mundial, o governo brasileiro incentivou a migração de pessoas do Nordeste para o Norte do país. Eles buscaram uma vida melhor longe da seca. Homens eram recrutados para trabalhar na extração do látex, matéria-prima para a produção da borracha que seria utilizada na guerra. Considerados como “soldados da borracha”, também eram conhecidos como “Arigós”, que retratava o “indivíduo rústico”, “caipira”, “caipira” (COSTA, 2021).

A viagem foi conturbada, com seu navio sendo escoltado porque outros foram atacados, e uma epidemia de sarampo que matou tragicamente muitas crianças, inclusive seus dois irmãos. Porém, o Sr. Moa sobreviveu e sua família chegou à área dos seringais. No entanto, as promessas de uma “vida fácil” nos seringais não foram cumpridas. As “lindas fotos” de muito dinheiro acabaram se revelando uma “fantasia”. No seringal *Bom Jesus*, no alto rio *Juruá*, a família recebeu diversos utensílios, mantimentos e “[...] um caderno contendo anotações sobre esses materiais e uma dívida que, ao longo de sete anos, conseguimos sobreviver e liquidar” (SR. MOA, DOCUMENTO PESSOAL).

Para sobreviver, Moa conta-nos que pegaram nos instrumentos e foram trabalhar. “Minha infância foi trabalhando” (ENTREVISTA). A vida nos seringais era de subsistência (plantar, criar animais, pescar, caçar) e isso gerava problemas alimentares e nutricionais. A plantação de seringueiras era um ambiente altamente insalubre e hostil, por causa da sua vida selvagem e pela violência contra os seringueiros, que eram mortos quando reivindicavam os seus direitos salariais. Ele relatou que a Amazônia era chamada de “inferno verde” ou “terra de ninguém”.

O seringal ficava longe da cidade de *Eirunepé*, lembrada pelo Sr. Moa como uma pequena aldeia em 1944-45. É nesse contexto narrativo que emerge uma memória altamente significativa para o Sr. Moa: o “último biscoito do pacote”. Quando ia para *Eirunepé*, seu pai voltava com um saco de *bolacha de motor*⁴ e seu Moa lembra que gostava muito daquele biscoito.

Papai estava comendo um biscoito e nós também, aqui e ali. [...] um dia, o papai acordou, tomou café da manhã. E acordei logo em seguida e fui procurar o biscoito naquela sacola. Alguns até tinham fungo, coisas dessa natureza, mas estava uma delícia. [...] quando fui procurar não tinha mais porque papai tinha comido o último biscoito do pacote. [...] e quando olhei para lá murmurei alguma coisa. E nessa interjeição eu falei: ‘Ah! Se eu tivesse acordado mais cedo’. Até hoje fico emocionado [Sr. Moa chora], não por causa do biscoito, porque não senti tanta falta, mas pela atitude do papai. Eu vi meu pai trabalhando no seringal como um desesperado [...] foi por volta de 1950, que foi quando começamos a jornada do papai querendo ir embora. Não entendi isso e ele nem disse que estava trabalhando para ir embora. (ENTREVISTA).

O “último biscoito do pacote” surge como uma lembrança cheia de significado, pois representa uma mudança de rumo na vida de Moa e de sua família. A forte emoção do relato nos tocou, pois “[...] foi perceptível como esse momento foi algo forte na vida

⁴ Biscoito de motor é um lanche consumido pelos ribeirinhos da *Amazônia*.

dele; ele falou sobre isso com assertividade e sua expressão foi forte” (NOTAS DE CAMPO).

Essa virada deu início a uma “jornada” para sair, pois “aquela não era a terra para a gente morar” (ENTREVISTA). Para ganhar dinheiro, o Sr. Moa ajudava numa plantação de fumo. Posteriormente, o pai do Sr. Moa pediu demissão e pediu seu direito ao pagamento, mas só conseguiu recebê-lo na Justiça. Nessa jornada, seu pai foi picado por uma arraia e “[...] ficou mais de um mês” acamado, pois adoeceu por causa do ocorrido (ENTREVISTA). Como as passagens eram caras, a família não tinha recursos suficientes para a viagem. Porém, o comandante de um barco aceitou ajudá-los pelo valor que tinham.

Ao chegarem em Manaus, foram abrigados por uma pessoa que nem conheciam. Sem recursos financeiros, o retorno ao Ceará não foi concretizado. Em Manaus, o Sr. Moa continuou trabalhando em uma “pedreira” aos 9 anos; em um bar quando tinha 10 anos; e como “escriturário aprendiz” aos 13 anos. O Sr. Moa também relatou que não tinha acesso aos estudos (só estudou aos 33 anos) e que não tinha muito tempo para brincar.

Uma experiência inicial que marcou a infância do Sr. Moa foi o trabalho. O trabalho infantil fazia parte do contexto sócio-histórico de vida do Sr. Moa, à semelhança da vida de outras pessoas idosas no Brasil (FERNANDES et al., 2015). O estudo de Streck e Frison (1999) ilustrou nas histórias de vida de idosos que o trabalho também estava associado à sobrevivência. O trabalho atravessa a vida da criança no meio rural (no caso do Sr. Moa, na selva amazônica), independentemente do nível socioeconômico da família, pois a criança se associa desde cedo ao mundo dos adultos, já que não existem outras possibilidades nesse contexto. Apesar de se mudar para Manaus (centro urbano), o Sr. Moa continuou trabalhando, principalmente porque sua família não tinha recursos financeiros suficientes para sobreviver (STRECK; FRISON, 1999).

Quando o Sr. Moa compartilhou suas experiências vividas, percebemos a influência do contexto sócio-histórico em sua orientação de vida. Trabalhar era um meio para ele produzir os recursos que não estavam disponíveis em sua estrutura familiar e tornar seu mundo administrável. Conforme demonstrado por pesquisas anteriores (SAGY; ANTONOVSKY, 2000), as características estruturais da família (ou seja, status econômico, nível educacional e gênero) podem estar associadas ao desenvolvimento de disposições pessoais, sugerindo que as experiências iniciais da vida moldam o SOC de uma pessoa mais tarde.

Os acontecimentos na vida do Sr. Moa podem ser significativamente observados através das lentes salutogênicas. Antonovsky (1979) aponta para o fato de o SOC ser estabelecido na infância e na juventude, ainda que provisoriamente. A história de vida relatada indica que na infância vários estressores causaram tensão: insegurança alimentar e nutricional, migração, doenças, perda de irmãos, trabalho infantil, condições de vida precárias, falta de educação formal. Essas experiências de vida demonstram que o Sr. Moa passou por diversas situações desafiadoras que exigiam uma resposta (ANTONOVSKY, 1979).

Porém, em suas lembranças, reconheceu o trabalho como algo que não causava sofrimento ou perda da infância, o que também foi observado por Streck e Frison (1999) nas histórias de vida de outros idosos. Mesmo com uma infância permeada por estressores, ao “olhar para trás”, relata:

Então, minha infância foi em cima de todos esses acontecimentos, dos quais tenho lembranças preciosas e precisas. E não tenho nenhum trauma disso. Para mim foi tudo vitória, tudo foi vitória! Como disse William Shakespeare ao escrever 'O Menestrel': 'O verdadeiro herói é aquele que faz o que precisa ser feito enfrentando as consequências'. Eu me considero um desses caras. (ENTREVISTA).

Apesar da tensão estabelecida em sua infância, ele narra que nada disso o traumatizou. Sr. Moa considerou que fez o que tinha que ser feito, enfrentando as consequências. Nossa percepção registrada em nossas notas de campo mostra que o Sr. Moa tinha “serenidade e gratidão nos olhos” e que aqueles acontecimentos o fizeram sentir-se um “herói”, o que nos fez perceber que isso era uma “força para ele” (NOTAS DE CAMPO).

Nesse sentido, estudos relataram narrativas de idosos que também tinham uma visão otimista de gratidão e valorização do passado e do presente, levando a uma forma de aceitação da própria história de vida (FERNANDES et al., 2015; LOPES et al., 2020). Apesar das experiências imprevisíveis que o afetaram, e que não lhe deixaram opções do que fazer, ele conseguiu se esconder até que a tempestade (da vida) passasse. Mesmo diante da questionada sobrevivência, o Sr. Moa continuou sua vida criando defesas e, conseqüentemente, um SOC forte (ANTONOVSKY, 1987).

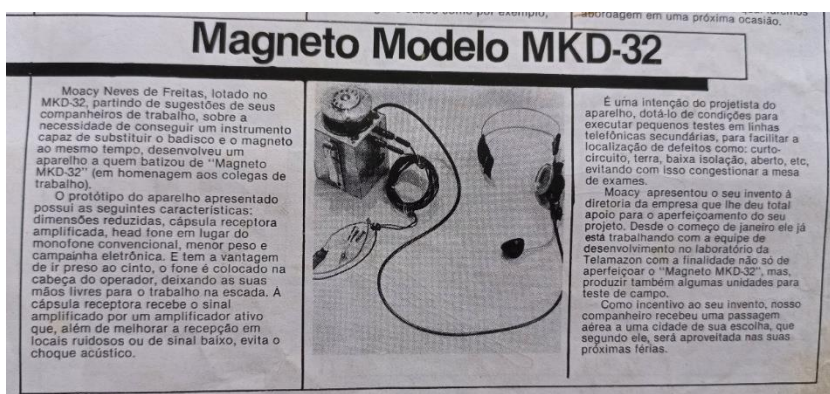
3.2 VIDA ADULTA, TECNOLOGIAS E INVENÇÕES: “EU FAÇO MEU MUNDO VIVER”

A decoração de Natal deste ano teve um toque especial da Moa. Imagine um *poraquê* desejando um Feliz Natal aos clientes [...]. Pois é, coisas do cientista Moacy (SR. MOA, DOCUMENTO PESSOAL).

O Sr. Moa começou a estudar aos 33 anos. Frequentou o ensino médio profissionalizante especializado em Eletrônica e não foi além “porque já era tarde para eu estudar, também tive que trabalhar” (ENTREVISTA). A educação tem significado na vida do Sr. Moa. Buscou melhores oportunidades de vida nos estudos para não ser atropelado por um “rolo compressor” nem deixar a “poeira cobri-lo” – aqui ele se refere à competitividade do mercado de trabalho com a chegada da Zona Franca de Manaus. Apesar de não ter continuado seus estudos formais, Sr. Moa possui um senso de curiosidade e uma característica autodidata que, aparentemente, lhe foram recursos desde criança. Fernandes et al. (2015) observaram outras histórias de vida em que idosos brasileiros narraram obstáculos de acesso à aprendizagem no início da vida. Do mesmo modo, também demonstraram o desejo constante de aprender, conquistando assim a possibilidade de se adaptar e acompanhar as mudanças sociais.

Moa conta que acompanhou de perto a evolução tecnológica desde o toca-discos até a implantação do primeiro celular na Amazônia, a primeira emissora de TV e o início do uso da energia solar. No contexto da evolução tecnológica, o Sr. Moa fala sobre suas criações. Um deles foi publicado por uma revista da época, o “*Magneto MKD-32*”, aparelho que “[...] além de melhorar a recepção em áreas ruidosas ou de baixo sinal, evita choques acústicos” (SR. MOA, DOCUMENTO PESSOAL – IMAGEM 2). Ele diz que um dos motivos para a criação deste aparelho foi porque “muita gente estourou o ouvido”, e acrescenta que: “hoje em dia minha audição está comprometida”.

Imagem 2 – Artigo sobre *Magneto MKD-32*.



Fonte: Sr. Moa, documento pessoal.

Outra invenção foi um aparelho para identificar o *poraquê* (peixe elétrico), pois certa vez ele levou um choque enquanto pescava. Com esse aparelho, realizou uma exposição na empresa onde trabalhava, conforme relata a epígrafe, em que a eletricidade gerada pelo *poraquê* acendia as luzes da decoração natalina. Além disso, outras invenções foram relatadas: o ralador elétrico de mandioca, um aeromodelo (aeromodelismo) para gravar seus filmes, uma jangada feita de garrafas plásticas movida a energia solar e uma canoa que não afunda, mesmo com água dentro.

O senhor Moa disse (rindo) que é “mais curioso que um macaco”. Buscando superar os desafios do dia a dia e profissionais, criou diversas invenções com o objetivo de ajudar outras pessoas. Ele diz: “[...] eu só queria resolver o problema naquele momento [...] Então, se eu posso prevenir, por que esperar que aconteça? Não vou esperar acontecer, porque quando acontecer estarei preparado” (ENTREVISTA). Os desígnios de nosso protagonista no cuidado do outro convergem com a reflexão de Debortoli (2012) sobre o lazer, que consiste em compartilhar o cuidado consigo mesmo, com as pessoas, com a natureza, com a vida material, entendendo essa perspectiva como uma ação política corporificada.

As invenções do Sr. Moa podem ser caracterizadas como recursos para lidar com os desafios da vida, ou seja, criar para resolver problemas do cotidiano. Em suas próprias palavras: “Faço meu mundo viver”, e canta: “Hoje me sinto mais forte, mais feliz, quem sabe, só levo a certeza de que sou um eterno aprendiz por sua causa' [canta com tom mais forte] ” (ENTREVISTA).

Vemos que o Sr. Moa, ao se deparar com desafios procurou usar a criatividade e a capacidade de ação como estratégias de enfrentamento. Mesmo acometido por um distúrbio auditivo devido a condições insalubres de trabalho, ele construiu um aparelho para que outras pessoas não tivessem o mesmo problema (LARA et al., 2005). Em contraste com os pressupostos de Antonovsky sobre o desenvolvimento do SOC ao longo da vida, a história de vida narrada pelo Sr. Moa sugere que mesmo depois dos 30 anos ele continuou a desenvolver as suas potencialidades e o SOC. Na resolução de problemas da vida cotidiana e profissional, o Sr. Moa demonstrou um processo de desenvolvimento de sua compreensibilidade na busca constante por conhecimento, de sua capacidade de gerenciamento em suas invenções para resolver problemas tácitos, e de sentido em assumir as demandas e oportunidades da vida como dignas de serem atendidas. investimento (KOELEN; ERIKSSON, 2022).

3.3 REFORMA E ENVELHECIMENTO ATIVO: “VIVER A VIDA INTENSIVAMENTE” E ESTAR NA “CRISTA DA ONDA”

Moa, 72 anos, [...] mora em Manaus há 64 anos. [...] O beneficiário foi homenageado no Dia Nacional do Aposentado em São Paulo [...]. Hoje, além do cinema, Moa também fotografa paisagens locais com uma câmera inserida em um aeromodelo. [...] Diretor e roteirista desde 2012, ele diz que pretende continuar fazendo filmes: 'Fazer o que gosto e gostar do que faço é o grande sucesso da minha carreira' (SR. MOA, DOCUMENTO PESSOAL).

O Sr. Moa nos contou que trabalhou 36 anos antes de se aposentar. Mesmo sofrendo acidente de trabalho e “ouvindo pouco”, decidiu continuar trabalhando e se aposentar após completar o tempo de serviço padrão. Se, para muitas pessoas, a reforma é uma fase de paragem ou declínio de atividades, para ele tem sido o contrário: “Tenho carta de condução de automóvel, e carta marítima. Tenho um jet-ski, sou piloto qualificado de drone e sou operador de rádio” (ENTREVISTA). As atividades relatadas demonstram o conjunto de competências e qualificações do Sr. Moa, enquanto ele continua trabalhando em novos projetos.

A compreensão do percurso de vida como um inevitável processo de envelhecimento, e que também pode ser reconhecido como um caminho de desenvolvimento, de sabedoria, de constituição de competências para viver, coloca o idoso numa determinada posição social. Participamos como seres sociais porque habitamos um mundo em movimento, sempre em transformação e nele também estamos em constante transformação, criação e geração de vida (DEBORTOLI, 2012).

Sr. Moa se considera atuante ativamente na Amazônia, local com o qual tem forte vínculo. “Fazer o mundo para viver” é o lema da sua narrativa (ENTREVISTA). Ele é um crítico da degradação causada pela ação humana. Esse tema foi o foco de um dos filmes que realizou. Na verdade, as artes (cinema) foram um recurso mobilizado pelo Sr. Moa para “curar a dor da sua alma” quando perdeu a esposa após 49 anos de convivência. “Quando ela faleceu, eu estava 'sem terra nos pés'. Aí fui fazer cinema” (ENTREVISTA). Portanto, o Sr. Moa se dedicou à realização de filmes como um recurso útil para lidar com sua perda.

Enquanto fazia filmes, Sr. Moa encontrou uma nova parceira: Maria. “Ela também era viúva. Nos conhecemos e começamos a fazer filmes juntos” (ENTREVISTA). Mesmo com todos os estressores, ele seguiu em frente desafiando, reenquadrando e engajando-

se em novos projetos. Ele e Maria viajaram para a Europa, compraram uma casa para rodar mais filmes e experimentaram o parapente. É interessante notar que muitas dessas memórias e narrativas foram contadas pelo Sr. Moa enquanto nos mostrava vídeos salvos em seu computador e nas redes sociais onde está sempre postando suas aventuras e conquistas. É importante frisar que o Sr. Moa afirma que estas conquistas só foram possíveis depois de ter alcançado uma situação financeira favorável.

A história de vida narrada pelo Sr. Moa converge com o estudo de Lara et al. (2005) que, com base em Freire (2000), demonstra seis dimensões para um envelhecimento bem-sucedido: 1) autoaceitação de experiências passadas que facilitaram o crescimento pessoal; 2) relacionamentos positivos com outras pessoas; 3) autonomia e autodeterminação para manter suas formas de agir e pensar; 4) capacidade de gerir o ambiente em que vive, podendo escolher ou criar contextos adequados às suas necessidades e valores pessoais; 5) propósito de vida; e 6) crescimento pessoal, com sentido de desenvolvimento contínuo, estando aberto a novas experiências de vida. A história do senhor Moa é uma entre outras que contradizem a visão estereotipada e deficitária sobre o idoso (LARA et al., 2005), e isso pode estar relacionado à sua resposta de criar recursos próprios para enfrentar adequadamente os problemas diante da escassez e adversidade.

Outros dois elementos surgiram na narrativa como recursos mobilizados em sua vida. A primeira foi a religião. "Sou cristão [...]. Para mim religião não tem rótulo. Só existe Deus e Jesus em quem acredito. [...] E é por isso que não faço nada sem convidá-lo. [...] E se você acredita, tudo é possível para quem acredita [cita um versículo bíblico]. [...] Ele é o Deus do impossível" (ENTREVISTA). Mesmo que houvesse problemas, a religião e a fé eram recursos mobilizados pelo Sr. Moa para dar sentido aos processos de envelhecimento e encontrar propósito na vida (BIOLCHI; PORTELLA; COLUSSI, 2014), e por pesquisas internacionais entre sobreviventes do Holocausto, nas quais as práticas religiosas foram correlacionadas com menor ansiedade e maior significado (CASSEL; SUEDFELD, 2006).

O segundo elemento foram as práticas corporais e atividades físicas (PCAF). Sr. Moa nos conta que, durante sua vida, o trabalho foi a primeira fonte de atividade física. Ele também mencionou que sempre gostou de andar de bicicleta. Na infância, ele relatou que brincava pouco. Foi na velhice que o Sr. Moa encontrou maior significado nas PCAF:

Depois de envelhecer, encontrei a Universidade Federal do Amazonas que me agraciou. Fiquei todo esse tempo inativo, mas quando cheguei

lá, com apenas duas ou três sessões de atividade física, falei para a professora: 'O exercício que você está me dando vai além do objetivo (...) Não estimula só a minha adrenalina, mas também o meu ego (...) isso me traz felicidade. E a felicidade é um momento em que você se sente perfeito e bem com tudo. Saúde mental e física. Como se eu não sentisse nenhuma dor, mas sinto. Eu tenho muitos problemas (ENTREVISTA).

O Sr. Moa teve um encontro com as PCAF sistematizadas em um programa para idosos na Universidade. A narrativa nos conta que Sr. Moa tem um forte vínculo com o programa, pois ali se sente feliz. Segundo ele, em relação as PCAF: “[...] me traz satisfação, me traz felicidade. Me sinto poderoso” (ENTREVISTA). Ele ainda relata que quando está se exercitando se esquece das dores que sente pelos problemas causados pela doença. Em alinhamento com estudos anteriores (FERREIRA, 2019; ERICSON et al., 2018; WIESMANN; HANNICH, 2014), a participação nas PCAF pode ser percebida como um recurso para pessoas idosas de diversas maneiras, particularmente ao moldar a capacidade funcional e permitindo um sentimento de presença que muda o foco dos problemas e da dor física para experiências positivas de vitalidade, energia e autoestima. Por fim, é interessante relatar a capacidade do Sr. Moa em compreender os processos e fenômenos ligados as PCAF, citando, por exemplo, os hormônios envolvidos na produção da sensação de prazer e felicidade.

A discussão até agora demonstra alguns elementos de como a comunidade e a cidade são fundamentais para um envelhecimento saudável, para o fortalecimento do SOC e dos recursos de saúde. Os idosos precisam receber apoio adequado e oportunidades de participação que incluam emprego, participação social, bem como atividade física, atividade espiritual e voluntariado. Comunidades que permitem a manutenção de relações sociais e a possibilidade de serem social e fisicamente ativas estão intimamente relacionadas na produção de sentido e propósito de vida. Além disso, é importante que os idosos participem na tomada de decisões, no planejamento e no uso de tecnologias digitais (sensação de controle e empoderamento) que podem contribuir para um SOC mais forte (KOELEN; ERIKSSON, 2022).

Participar ativamente na comunidade é algo positivo para o Sr. Moa. Ele diz que se vê de forma positiva ou “poderosa”, como nos disse:

Eu digo assim, não me jogue fora porque sou como sucata. Nunca vi ninguém jogando sucata de ouro fora [risos]. Eu tenho algum benefício. Então, minhas vitórias foram todas por heroísmo. Herói é aquele que faz o necessário para enfrentar as consequências, como disse William Shakespeare (ENTREVISTA).

Mais uma vez, nosso protagonista retorna a Shakespeare para falar sobre

heroísmo. Ele se considera um herói por superar todos os estressores que o atormentaram durante sua vida. Embora ele nos conte que sua vida foi permeada por experiências “mais positivas que negativas”. O fato de ele “olhar para trás” e dar novos significados a esses estressores (“não o machucar”) sugere sua orientação positiva para a vida.

Quando questionado sobre o que o motiva a seguir em frente e fazer tudo o que faz, Sr. Moa respondeu: “Vontade de viver. Apesar de ser perigoso, quero viver minha vida intensamente. Quero pegar a 'crista da onda” (ENTREVISTA). Reconhecer os perigos, para enfrentá-los e seguir em frente é algo que parece essencial em sua vida. Ele continua trabalhando para estar “na crista da onda”, pois, segundo ele: “Trabalho todos os dias. O que vou falar pode até ser clichê, mas é ‘como se fosse o último dia’. Porque um dia terei razão. Vou viver o último momento na graça de Deus” (ENTREVISTA).

A compreensão do Sr. Moa da vida como finita, a sua constante disponibilidade para gerir os riscos e perigos que a vida lhe impõe com os recursos presentes, bem como um forte sentido de seguir em frente com “a vontade de viver intensamente” são sugestivos de um SOC forte (KOELEN; ERIKSSON, 2022; ANTONOVSKY, 1979).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O que posso dizer é o seguinte: se as oportunidades da vida aparecerem para você, viva e enfrente-as. Apenas viva. Tente criar um mundo para você viver, porque um dia você morrerá nele. Então, enquanto isso, viva, viva. 'Viver e não ter vergonha de ser feliz'. Se aparecerem coisas e adversidades, supere-as, como diz o ditado: 'Tudo posso Naquele que me fortalece'. E enfrente isso. Se você não agir, ficará desapontado consigo mesmo mais tarde. (ENTREVISTA)

Entendemos que as considerações finais de uma história de vida são os conselhos que podemos extrair das lições aprendidas no encontro com o protagonista. Esse é o legado que uma memória de história de vida nos deixa. Segundo Streck e Frison (1999, p. 110), o conhecimento proveniente da memória, “[...] torna-se algo humanizado se ensinado por quem está aqui há mais tempo, o que nos permite significar o passado e, com isso, entender o presente”. Essa memória nos permite ver e dar sentido ao mundo em que vivemos. No nosso caso, o Sr. Moa nos deu conselhos para uma vida boa mesmo em um contexto precário. “Enfrentar as adversidades da vida”, “aproveitar as oportunidades”, “fazer um mundo para viver”. Estas são apenas algumas palavras para nos inspirar a seguir em frente.

Segundo Lara et al. (2005, p. 95), “o idoso, valorizando suas virtudes e enfrentando de forma autêntica, criativa e única os infortúnios que a idade pode lhe trazer, estará marcando com cores vivas a fase da vida que representa [...]”. Parafraseando Lara et al. (2005), observamos cores vivas em meio a uma tela por vezes opaca na história de vida do Sr. Moa. Se o rio da vida lhe trouxe inúmeros estressores, ele conseguiu se tornar um bom nadador naquele rio adverso. É importante ressaltar que ele também conseguiu fazer mudanças em seu contexto de vida, criando recursos para si e para outras pessoas da comunidade. Por um lado, a história de vida do Sr. Moa é marcada por estressores que apontam para vulnerabilidades e iniquidades sofridas. Por outro lado, as experiências de vida do Sr. Moa, incluindo a tomada de decisões, bem como a adesão às PCAF e aos programas espirituais.

O exemplo obtido na história de vida do Sr. Moa converge com os estudos de Lara et al. (2005) e Fernandes et al. (2015) que quando os idosos tomam consciência de que podem criar contextos, fazer escolhas, contar com os outros, podem ter uma melhor qualidade de vida (mesmo que estejam presentes processos de adoecimento). Além disso, que os idosos possam continuar aprendendo ao longo da vida e contribuindo para sua comunidade. Neste sentido, é importante que as novas gerações reconheçam

as histórias de vida dos idosos, para que sejam cada vez mais incluídos, respeitados e valorizados. Concordamos que esta é uma ação primordial para tensionar valores de uma sociedade neoliberal que valoriza apenas aqueles considerados “população economicamente ativa”.

Vale ressaltar que uma noção importante destacada pela história de vida sob uma lente salutogênica foi que não podemos focar apenas no indivíduo, mas considerar o contexto sociocultural (MCCUAIG; QUENNERSTEDT, 2016). Ao analisar a história do Sr. Moa e sua relação com um contexto que tem sido social e historicamente permeado pela desigualdade e vulnerabilidade, nosso estudo pode oferecer insights sobre as experiências de vida que podem moldar o SOC das pessoas em situações adversas: isto é, menos de consistência e previsibilidade, e mais de significado. Portanto, interpretamos que ter participação ativa na definição de resultados na própria vida e proximidade emocional com o mundo relacionado podem ser experiências poderosas para fortalecer o SOC dos idosos em comunidades vulneráveis e, assim, contribuir para que vivam boas vidas. Entendemos que essa perspectiva é relevante para pensarmos a promoção da saúde no processo de envelhecimento e vislumbrarmos como as pessoas podem produzir coletivamente modos e condições de vida menos opressivos e desiguais. Assim, concebemos que a teoria da salutogênese oferece uma lente útil para a construção de ações de promoção da saúde ao longo da vida.

Por fim, consideramos que a singular história de vida aqui apresentada é uma linha dentro de um conjunto de histórias que se constroem cotidianamente em contextos adversos. Nas histórias de sobrevivência em que as pessoas desenvolveram com sucesso o enfrentamento das experiências de vida, o envelhecimento pode ser mais um desafio para os sobreviventes (CASSEL; SUEDFELD, 2006). Se um idoso tem um SOC forte e consegue interpretar o envelhecimento como um desafio compreensível, administrável e que vale a pena viver, então a pessoa é capaz de vivenciar o envelhecimento ativamente (WIESMAN; HANNICH, 2014). Como reflexão final, argumentaríamos que a promoção do SOC com base em características sociais e culturalmente contextuais deve estar no centro das iniciativas e intervenções de promoção da saúde que visam apoiar o envelhecimento ativo, a saúde e o bem-estar das pessoas idosas como um direito humano (WIESMANN; HANNICH, 2008) .

REFERÊNCIAS

- ANTONOVSKY, Aaron. **Saúde, estresse e enfrentamento**: novas perspectivas sobre o bem-estar físico e mental. São Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1979.
- ANTONOVSKY, Aaron. **Desvendando o mistério da saúde**: como as pessoas administram o estresse e se mantêm bem. São Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1987.
- ANTONOVSKY, Aaron. O modelo salutogênico como teoria orientadora da promoção da saúde. **Health Promotion International**, Londres, v. 1, pág. 11-18, 1996.
- BIOLCHI, Cláudia da Silva; PORTELLA, Marilene Rodrigues; COLUSSI, Eliane Lúcia. Vida e velhice aos 100 anos de idade: percepções na fala dos idosos. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 2, 2014.
- CASSEL, Lindi; SUEDFELD, Peter. Salutogênese e divulgação autobiográfica entre sobreviventes do Holocausto. **The Journal of Positive Psychology**, [sl], v. 4, pág. 212-225, 2006.
- CORREIA, Priscila Mari dos Santos. **O cotidiano de idosos com doença celíaca: histórias de vida perpassadas pelas mudanças envolvidas no lazer e na promoção da saúde**. 2020. 432f. Tese (Doutorado) –Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2020.
- COSTA, Luciano Rodrigues. “Quem parte, parte chorando. Quem fica, chora de dor!”: memórias dos soldados da borracha em Tianguá – Ceará (1942-1945). **MANDUARISAWA**, Manaus, v. 211-235, jan/jun 2021.
- DEBERT, Guita Grin. **Reinvenção da velhice**: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento. São Paulo: EDUSP, 2012.
- DEBORTOLI, José Alfredo Oliveira. Lazer, envelhecimento e participação social. **Licere**, Belo Horizonte, v. 1, pág. 1-29, março de 2012.
- ERICSON, Helena et al. Recursos de saúde, envelhecimento e atividade física: um estudo com mulheres fisicamente ativas com idade entre 69 e 75 anos. **Pesquisa Qualitativa em Esporte, Exercício e Saúde**, [sl], v. 2, pág. 206-222, 2018.
- FERNANDES, Janaína da Silva Gonçalves et al. Análise discursiva das representações sociais de idosos sobre suas trajetórias de vida. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 3, pág. 903-920, 2015.
- FERREIRA, Heidi Jancer. Health and physical education professionals’ salutogenic and pedagogical practices for working with disadvantaged older adults. 2019. 231 f. Tese (Doutorado) – Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2019.
- FERREIRA, Heidi Jancer; KIRK, David; DRIGO, Alexandre Janotta. “Não é só exercício físico”: o trabalho de profissionais de Educação Física na promoção da saúde. **Movimento**, v. 28, e28039, 2022.

FREIRE, Sueli Aparecida. (Org.). **E por falar em boa velhice**. Campinas: Papirus, pág. 21-31, 2000.

GOLDMAN, Roberta et al. O método de entrevista de história de vida: aplicações ao desenvolvimento de intervenções. **Educação e Comportamento em Saúde** , [s/l], v. 5, pág. 564-581, 2003.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Tábua completa de mortalidade para o Brasil – 2019**: Breve análise da evolução da mortalidade no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2020.

KOELEN, Maria; ERIKSSON, Mônica. Idosos, sentido de coerência e comunidade. In: MITTELMARK, Maurice B. et al. (Eds.) **O manual de salutogênese**. 2º . – Nova York: Springer, 2022, p. 185-199.

LARA, Luciana Ribeiro et al. Estratégias de *enfrentamento* utilizadas por uma idosa: um estudo de caso. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento** , Porto Alegre, v. 8, p. 83-97, 2005.

LINDSTRÖM, Bengt; ERIKSSON, Mônica. Uma abordagem salutogênica para enfrentar as desigualdades em saúde. In: MORGAN, Antônio; DAVIES, Maggie; ZIGLIO, Ério. (Ed.). **Ativos de saúde num contexto global**: teoria, métodos, ação. Nova York: Springer, 2010, p. 17-39.

LIRA, Maurício Paiva et al. Práticas corporais e atividades físicas como fator de resistência na história de vida de uma idosa: uma perspectiva salutogênica. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 34, n. 65, p. 01-22, 2022. FREIRE, Sueli Aparecida. Envelhecimento bem-sucedido e bem-estar psicológico. In: NERI, Anita Liberalesso;

MCCUAIG, Louise; QUENNERSTEDT, Mikael. Saúde furtiva – explorando as dimensões socioculturais da salutogênese para pesquisas em esporte, saúde e educação física. **Esporte, Educação e Sociedade** , [s/l], v. 2, pág. 111-122, 2016.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

NOGUEIRA, Maria Luísa Magalhães et al. O método de história de vida: a exigência de um encontro em tempos de aceleração. **Pesquisas e Práticas Psicossociais** , São João Del Rei, v. 2, e1037, maio/ago 2017.

SAGY, Shifra; ANTONOVSKY, Helen. O desenvolvimento do senso de coerência: um estudo retrospectivo das primeiras experiências de vida na família. **The International Journal of Aging and Human Development** , [s/l], v. 2, pág. 155-166, 2000.

SEAH, Betsy; WANG, Wenru. SHAPE: Um projeto comunitário de envelhecimento saudável concebido com base na teoria salutogênica. Em: HAUGAN, Gorill; ERIKSSON, Mônica. (Ed.). **Promoção da saúde nos cuidados de saúde** – teorias e pesquisas vitais. Nova York: Springer, 2021, p. 329-347.

STRECK, Carla Fábila; FRISON, Thirza Baptista. Lembranças de velhos: o mundo do trabalho na infância. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento** , Porto

Alegre, v. 105-121, jan/dez 1999.

WIESMANN, Ulrich; HANNICH, Hans-Joachim. Uma análise salutogênica do paradoxo do bem-estar na velhice. **Journal of Happiness Studies** , [sl], v. 339-355, 2014.

WIESMANN, Ulrich; HANNICH, Hans-Joachim. Uma visão salutogênica sobre o bem-estar subjetivo em idosos ativos. **Envelhecimento e Saúde Mental** , [sl], v. 1, pág. 56-65, 2008.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

FERREIRA, Heidi Jancer. **Health and physical education professionals' salutogenic and pedagogical practices for working with disadvantaged older adults**. 2019. 231 f. Tese (Doutorado) – Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2019.

FERREIRA, Heidi Jancer; KIRK, David; DRIGO, Alexandre Janotta. “Não é só exercício físico”: o trabalho de profissionais de Educação Física na promoção da saúde. **Movimento**, v. 28, e28039, 2022.

LIRA, Maurício Paiva et al. Práticas corporais e atividades físicas como fator de resistência na história de vida de uma idosa: uma perspectiva salutogênica. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 34, n. 65, p. 01-22, 2022.

