

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS - UFAM
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA - FEFF
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO PROMOÇÃO EM SAÚDE E
LAZER

INÊS LEMOS PEREIRA

A VELHICE, SUAS PERDAS E GANHOS: HISTÓRIA DE VIDA CONTADA SOB O PRISMA DA SALUTOGÊNESE

MANAUS, AM
2024

INÊS LEMOS PEREIRA

**A VELHICE, SUAS PERDAS E GANHOS: HISTÓRIA DE VIDA CONTADA SOB O
PRISMA DA SALUTOGÊNESE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física - Bacharelado Promoção em Saúde e Lazer, da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia (FEFF), da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof^a Dra Inês Amanda Streit

MANAUS, AM

2024

Ficha Catalográfica

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

P436v Pereira, Inês Lemos
A velhice, suas perdas e ganhos: história de vida contada sob o prisma da salutogênese / Inês Lemos Pereira . 2024
34 f.: 31 cm.

Orientador: Inês Amanda Streit
TCC de Graduação (Educação Física - Promoção em Saúde e Lazer) - Universidade Federal do Amazonas.

1. História de vida. 2. Envelhecimento . 3. Salutogênese. 4. Recursos . 5. Estressores. I. Streit, Inês Amanda. II. Universidade Federal do Amazonas III. Título

INÊS LEMOS PEREIRA

**A VELHICE, SUAS PERDAS E GANHOS: HISTÓRIA DE VIDA CONTADA SOB O
PRISMA DA SALUTOGÊNESE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física - Bacharelado Promoção em Saúde e Lazer, da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia (FEFF), da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Este trabalho foi defendido e aprovado pela banca em 19/12/2024

BANCA EXAMINADORA

Prof^a Dra Inês Amanda Streit - UFAM
Orientadora

Prof Dr Víctor José Machado de Oliveira - UFG
Avaliador

Prof^a Me Samara Feitosa Gomes Silva -UFAM
Avaliadora

Prof Jandre Santiago Amorim de Araujo - UFAM
Avaliador

DEDICATÓRIA

*Dedico este trabalho a Deus, fonte de
minha força e sabedoria, que me protegeu
e guiou ao longo de toda essa jornada.
Agradeço profundamente à minha família
e amigos, que sempre estiveram ao meu
lado, oferecendo apoio incondicional e
motivação, permitindo que eu chegasse
até aqui.*

AGRADECIMENTOS

Gostaria de começar expressando minha profunda gratidão a Deus, pois sem Sua força e orientação, não teria alcançado este momento tão importante. A Ele, minha eterna gratidão.

Aos meus familiares, especialmente aos meus pais e ao meu noivo, meu sincero agradecimento. Eles foram meu alicerce, sempre me apoiando e me incentivando a seguir em frente, mesmo nos momentos mais difíceis. Sem o apoio e o amor incondicional de cada um, eu não teria chegado até aqui.

Aos meus amigos, sou imensamente grata pelos momentos de alegria e companheirismo que me proporcionaram ao longo dessa caminhada. Sua presença fez toda a diferença, tornando essa jornada mais leve e mais gratificante.

À Profª Dra. Inês Amanda Streit, minha orientadora, sou profundamente grata por sua orientação, paciência e dedicação. Sua ajuda foi essencial para a conclusão desta etapa final, e aprendi imensamente com sua experiência e sabedoria.

Aos membros da banca examinadora, agradeço pelas contribuições valiosas e pelas orientações que certamente levarei para toda a minha vida profissional e pessoal.

Muito obrigada a todos pelo apoio, carinho e contribuição fundamental para que este trabalho se tornasse realidade.

RESUMO

A metodologia de história de vida (HV) é um fator importante para o estudo do envelhecimento, pois permite compreender de maneira detalhada a trajetória de cada indivíduo. Esse método oferece uma análise profunda das experiências e desafios enfrentados ao longo da vida, sendo essencial para entender o envelhecimento em diferentes contextos. Neste trabalho, apresentamos a história de seu Antenor, que, desde a infância, viveu na zona rural, vivenciando o envelhecimento dentro do contexto rural, caracterizado pelo trabalho árduo no campo. **Objetivo:** O objetivo deste estudo é analisar de que forma recursos de resiliência são criados no processo de envelhecimento. **Método:** Foi adotada a metodologia da história de vida, com base na teoria salutogênica, para realizar a análise da trajetória de Antenor. A história foi coletada no contexto do estudo "AM 80+" em Manaus, por meio de entrevistas realizadas em 2023. A abordagem utilizada foi aberta e não estruturada, com foco em estressores, recursos de saúde e práticas corporais. A entrevista foi gravada, transcrita e validada pelo participante. A análise seguiu um processo de codificação e agrupamento de temas, a partir de conceitos orientadores. **Resultados:** A entrevista proporcionou uma análise detalhada da história de vida de seu Antenor, destacando os estressores e recursos que ele utilizou para enfrentar as dificuldades ao longo de sua vida. O foco foi entender como ele superou cada desafio, sem permitir que os estressores dominassem sua trajetória.

Palavras-chave: História de vida; Envelhecimento; Salutogênese; Recursos; Estressores.

ABSTRACT

The life history (HV) methodology is an important factor in the study of aging, as it allows a detailed understanding of the trajectory of each individual. This method offers an in-depth analysis of the experiences and challenges faced throughout life, and is essential for understanding aging in different contexts. In this work, we present the story of Mr. Antenor, who, since childhood, lived in the rural area, experiencing aging within the rural context, characterized by hard work in the field. **Objective:** The aim of this study is to analyze how resilience resources are created in the aging process. **Method:** The methodology of life history, based on the salutogenic theory, was adopted to analyze Antenor's trajectory. The story was collected in the context of the "AM 80+" study in Manaus, through interviews conducted in 2023. The approach used was open and unstructured, focusing on stressors, health resources, and body practices. The interview was recorded, transcribed and validated by the participant. The analysis followed a process of coding and grouping of themes, based on guiding concepts. **Results:** The interview provided a detailed analysis of Antenor's life history, highlighting the stressors and resources he used to face difficulties throughout his life. The focus was to understand how he overcame each challenge, without allowing stressors to dominate his trajectory.

Keywords: Life story; Aging; Salutogenesis; Resources; Stressors.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	9
1 INTRODUÇÃO	10
2 CAMINHOS PARA CONTAR A HISTÓRIA DE VIDA – O MÉTODO	12
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	14
3.1 COMO OS ESTRESSORES SÃO VERSADOS NA FALA DO SEU ANTENOR	14
3.1.1 As perdas pessoais ao longo da vida	14
3.1.2 Os desafios e consequências que o trabalho trouxe ao longo da vida	16
3.1.3 A saúde e os alimentos industrializados – a coexistência com a urbanização	20
3.2 OS RECURSOS PRESENTES NO COTIDIANO DE SEU ANTENOR E NO SEU IMAGINÁRIO	22
3.2.1 Formação Pessoal: Valores Paternos, Educação e Respeito às Autoridades	23
3.2.2 Construindo o Futuro: Proatividade, Aprendizado Prático e Vida a Dois	25
3.2.3 Organização no Trabalho e Reconhecimento Social	27
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
REFERÊNCIAS	32

APRESENTAÇÃO

Nasci em Manaus, Amazonas, no dia 7 de setembro de 2000, e divido a barriga com meu irmão mais velho, que chegou apenas 3 minutos antes de mim. Tenho 24 anos e fui criada pelas pessoas mais importantes da minha vida: meu pai, Maronilson Benchimol, e minha mãe, Irene Lemos. Minha família, Deus e meu noivo, que chegou no momento certo e sempre me apoiou, são a minha base. Sem eles, talvez eu não estivesse aqui. Eles, juntamente com minha avó, me ensinaram o que é ter uma família unida e que sempre te apoia. Me ensinaram sobre o amor e são tudo para mim.

Minha relação com a Educação Física foi um verdadeiro presente de Deus. Eu pedi a Ele para ser aprovada em uma faculdade, mas que fosse conforme a Sua vontade. Das três opções que coloquei, fui aprovada para o curso de Bacharelado em Educação Física, uma área da qual eu não sabia muito, mas fui aprendendo e me apaixonando pelo conhecimento e pelo prazer de fazer parte desse curso.

Em 2022, recebi o convite para participar de um PIBIC, com um estudo sobre a história de vida de idosos. Foi uma experiência incrível, pois pude aprender que cada pessoa tem sua maneira de superar adversidades. Confesso que não fui tão bem nesse estudo, pois estava passando por um dos momentos mais difíceis da minha vida, lutando com minha mente para me manter viva. No entanto, com a ajuda de Deus e o apoio da minha família, estou aqui, estudando a história de um homem trabalhador.

Atualmente, estou no meu último período da faculdade, um marco que sempre lutei e almejei alcançar. Sinto uma mistura de sentimentos: lágrimas nos olhos, ansiedade, medo de não conseguir e vontade de desistir, mas falta tão pouco. Já estive mais longe de chegar até aqui. Quero mostrar a importância do profissional de Educação Física, da prática de exercícios para cuidar do corpo e da mente, e o prazer de se sentir bem consigo mesmo.

Por fim, quero expressar minha eterna gratidão por fazer parte dessa família e a alegria que sinto ao ver as pessoas bem e felizes.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população brasileira tem aumentado, com um crescimento significativo no número de idosos, especialmente entre os mais longevos. O Censo Demográfico de 2022 revelou que 10,9% da população brasileira tem 65 anos ou mais. As mulheres, devido à maior expectativa de vida, enfrentam desafios relacionados à longevidade, como a solidão e o cuidado com a saúde. Já os homens, com uma expectativa de vida mais curta, também enfrentam questões relacionadas à saúde física e mental. O envelhecimento é um processo complexo e que exige uma abordagem inclusiva nas políticas públicas para garantir o bem-estar dos idosos (IBGE,2022).

Este trabalho tem a intenção de analisar as práticas corporais e atividades físicas como recurso de saúde em longevos, utilizando a teoria salutogênica. Conforme menciona Barros (em *Velhice ou Terceira Idade*, p. 117), muitos estudos sobre os idosos os encaram apenas como um problema social ou como pessoas necessitando de assistência social. No entanto, nosso estudo se concentra na história de Seu Antenor, um homem que envelheceu no meio rural, aprecia o ambiente em que vive e tem orgulho disso. Ele é um trabalhador que prefere o campo à cidade e valoriza os alimentos naturais que a terra oferece.

Neste estudo, utilizamos a teoria salutogênica, desenvolvida por Antonovsky, para entender como as pessoas mantêm a saúde e lidam com o estresse ao longo da vida. Em vez de focar exclusivamente na prevenção de doenças, o modelo enfoca a promoção da saúde, analisando os recursos que as pessoas utilizam para preservar o bem-estar. Antonovsky propõe uma abordagem que investiga como os indivíduos enfrentam desafios e superam adversidades, mantendo a saúde física e mental, ao invés de se concentrar nas causas do adoecimento (Antonovsky, 1996, 1979).

Essa teoria também é aplicada no artigo de Heufemann *et al.*, (2024), que analisaram a história de Seu Moa, ilustrando como a teoria salutogênica foi utilizada e aplicada em diferentes fases da vida dele. O estudo é dividido entre infância, juventude, vida adulta e velhice, demonstrando como a teoria pode ser adaptada e utilizada para compreender a trajetória de um indivíduo ao longo do tempo,

considerando os estressores e recursos com os quais que ele lidou ou recorreu para manter sua saúde.

Utilizamos também o método HV, que segundo Nogueira (2017), o método da História de Vida desempenha um papel crucial na compreensão do envelhecimento em diferentes contextos, pois oferece uma estrutura para explorar de forma profunda a história de vida do indivíduo. Nesse processo, o entrevistador deve criar um vínculo de confiança com o entrevistado, o que permite que ele se sinta confortável para compartilhar sua história. Após essa construção de confiança, o pesquisador realiza uma análise detalhada do material coletado, buscando identificar pistas que possam responder às questões de pesquisa propostas. Com isso para analisarmos a história de Seu Antenor foi importante saber sobre o envelhecimento masculino.

Ao voltar a atenção para esse universo do envelhecimento masculino, notamos que é frequentemente abordado com a visão de que a velhice está associada à solidão e ao isolamento, como se essa fase fosse marcada, exclusivamente, pela perda e pelo afastamento social. No entanto, os sintomas do envelhecimento masculino podem ser relacionados a alterações funcionais, psicológicas e sexuais. Um estudo realizado por Vieira *et al.* (2017) apontou que a sintomatologia geral do envelhecimento masculino decorre de três fatores principais: psicológicos, somáticos e sexuais. Os autores colocam que esses sintomas afetam a qualidade de vida dos homens, que é definida pela percepção de sua posição na vida, seus valores, objetivos e preocupações. Com o avanço da idade, a qualidade de vida é determinada pela capacidade de manter a autonomia, tomar decisões e realizar tarefas cotidianas (Vieira *et al.*, 2017).

No entanto, ao observarmos a história de vida de seu Antenor, vemos uma realidade diferente. Sua trajetória foi marcada pelo trabalho árduo e pelo apoio constante de familiares e amigos, que o acompanharam ao longo de sua jornada. Nesse contexto, seu Antenor apresenta um vínculo familiar extremamente fortalecido, com o suporte integral de seus filhos, que têm sido fundamentais no seu processo de envelhecimento, proporcionando-lhe uma rede de apoio essencial e melhorando sua qualidade de vida. É da fala de seu Antenor, contando sua história, que vamos compreender um pouco mais sobre esse universo masculino, suas relações e seus *imaginários* sob o prisma da teoria da salutogênese.

2 CAMINHOS PARA CONTAR A HISTÓRIA DE VIDA – O MÉTODO

O método da História de Vida (HV), conforme Nogueira (2017), é fundamental para compreender o envelhecimento em diversos contextos, oferecendo uma análise aprofundada da trajetória de cada indivíduo. A partir desse método, investigamos a história de vida do Sr. Antenor, explorando sua trajetória e os eventos que marcaram sua existência. Em conjunto com a teoria salutogênica de Antonovsky, que se concentra na promoção da saúde e na forma como as pessoas lidam com o estresse e superam adversidades, o estudo busca entender como os indivíduos mantêm seu bem-estar físico e mental. Assim, ao invés de focarmos apenas nas causas de doenças, nos dedicamos a entender os recursos que o Sr. Antenor utilizou para preservar sua saúde e como ele enfrentou suas adversidades ao longo da vida (Antonovsky, 1996, 1979).

O caminho percorrido para chegarmos ao Seu Antenor (nome fictício escolhido para preservar a identidade do nosso protagonista) perpassa o Estudo “AM 80+: Um Estudo Multidimensional com Idosos Longevos de Manaus, AM”. Em cada longo visitado para o estudo observávamos e percebíamos aqueles que gostariam de contar sua história e que contemplassem os critérios estabelecidos para o estudo, que consistem em ter 80 anos ou mais, ter as capacidades cognitivas preservadas e residir em Manaus, AM.

No dia 13 de abril de 2023 o Prof Dr Victor José Machado de Oliveira e a Profª Dra Inês Amanda Streit, responsáveis pelo Projeto Histórias de Vida de Longevos e pelo Estudo AM 80+, saíram da UFAM em direção à comunidade Pau Rosa, o lugar do Seu Antenor. Ao chegarem, foram recebidos pelo seu filho, já que ele estava trabalhando no sítio. Assim essa história foi narrada por esse longo, de acordo com o diário de campo do Professor Victor, um homem negro, alto, sorridente e muito simpático. Nesse encontro, aparece muito suado pois acabara de terminar esse roçado no entorno do sítio. A entrevista aconteceu na varanda de sua casa, onde ele se sentiu confortável para compartilhar, de forma natural, sua história.

A abordagem foi por meio de uma entrevista em profundidade, aberta e não estruturada, a partir do roteiro invisível, estabelecido para este momento e incluiu os pontos: 1) estressores presentes no decorrer da vida; 2) recursos de saúde presentes/mobilizados no decorrer da vida; 3) práticas corporais e atividades físicas

presentes no decorrer da vida. O participante foi convidado a falar livremente sobre sua vida. Quando necessário, perguntas foram acrescentadas para aprofundamento do que foi dito. A entrevista foi gravada em aplicativo de celular e armazenada em repositório privado. Posteriormente, o áudio foi transcrito e corrigido gramaticalmente. A transcrição foi apresentada ao participante para validação do conteúdo.

Uma análise de conteúdo foi realizada a partir da transcrição. Primeiro, procedemos uma leitura flutuante da história de vida criando maior familiaridade e conhecimento do conteúdo. Depois, codificamos os conteúdos em temas relacionados aos estressores e aos recursos de saúde. Assim, realizamos três movimentos de agrupamento dos temas (inicial, intermediário e final) a partir de conceitos norteadores que apresentassem semelhanças ou associações. Por fim, procedemos à inferência e interpretação com base na literatura escolhida (Silva & Fossá, 2015).

O estudo obedeceu aos preceitos éticos de pesquisa, sendo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Amazonas sob parecer de número: 5.309.998. O participante foi esclarecido quanto à sua participação e assinou um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 COMO OS ESTRESSORES SÃO VERSADOS NA FALA DO SEU ANTENOR

3.1.1 As perdas pessoais ao longo da vida

O luto, conforme descrito por C.S. Lewis em *Uma Dor Observada* (1994), é uma dor intensa que, com o tempo, dá lugar à percepção de outras dimensões da vida. Embora a tristeza nunca desapareça completamente, a pessoa aprende a conviver com ela. Esse processo reflete as perdas pessoais ao longo da vida, que deixam marcas profundas e causam grande sofrimento. A trajetória de Seu Antenor foi marcada por diversas perdas, e é sobre algumas delas que iremos refletir e discutir.

Sua história começa com uma frase marcante, que logo revela o peso dessas experiências: "Olha, é o seguinte. Eu fiquei sem minha mãe aos cinco anos de idade" (Seu Antenor - Entrevista). A infância de Seu Antenor foi marcada pela perda de sua mãe, o que deixou uma lacuna em sua história, já que não há lembranças de eventos anteriores aos cinco anos. Como Lewis descreve em *Uma Dor Observada* (1994), a dor da perda, no início, parece insuportável: "No início, a dor da perda é tão avassaladora que você não pode imaginar que será capaz de viver com ela" (LEWIS, 1994, p. 37). Com o tempo, a dor começou a diminuir, permitindo-lhe perceber outras facetas da vida, embora a tristeza nunca desaparecesse completamente. O luto, portanto, não foi apenas uma perda, mas um processo de adaptação, no qual Seu Antenor integrou a dor à sua trajetória e seguiu em frente. Ao longo de sua história, ele menciona ter poucas lembranças de sua mãe, o que sugere que, com o tempo, ele foi gradualmente se distanciando da dor inicial e adaptando sua vida à nova realidade, mesmo carregando a saudade e a ausência.

O processo de convivência com a dor é um exemplo claro de como a teoria salutogênica de Antonovsky pode ser aplicada ao envelhecimento. Ao invés de se concentrar apenas nos fatores negativos, a teoria busca entender como o indivíduo utiliza seus recursos internos e externos para manter a saúde e o bem-estar, algo que Seu Antenor demonstrou ao longo de sua vida. Assim como o luto descrito por

Lewis, a perda materna em sua infância foi um estressor significativo, mas a capacidade de Seu Antenor de dar sentido a essa dor e a rede de apoio familiar que construiu ao longo da vida foram fundamentais para sua adaptação.

Outra perda significativa que Seu Antenor enfrentou foi a do pai, que contraiu uma pneumonia, da qual faleceu após 14 dias.

Rapaz, quando foi em janeiro, ele adoeceu. Tiraram o velho da roça. Não tinha o que fazer dentro de casa. Adoeceu. Pegou uma gripe. E nessa gripe aí morreu. Durou 14 dias, uma pneumonia que deu nele. Não teve mais jeito, em 8 o velho morrer. A pessoa que é acostumada aqui, que vai para a cidade e não tem o que fazer, morre ligeiro (Seu Antenor - Entrevista).

Conforme o relato de Seu Antenor, podemos perceber que uma das causas da morte de seu pai pode ter sido a mudança para a cidade. O pai de Seu Antenor havia vivido toda sua vida no campo, onde se mantinha ocupado com o trabalho. A mudança para um ambiente urbano, provavelmente mais estressante e com menos atividades físicas, pode ter contribuído para o agravamento de sua saúde, culminando na pneumonia que o levou à morte em apenas 14 dias. A fala de Seu Antenor se alinha com o estudo de Kohls *et al.* (2014), que discute como mudanças de ambiente podem afetar negativamente a saúde de idosos, principalmente quando resultam em perda de familiaridade e apoio social. No caso de Seu Antenor, o deslocamento de seu pai para a cidade e a subsequente morte dele podem ser compreendidos dentro desse contexto de vulnerabilidade. O estresse gerado pela adaptação ao novo ambiente, somado à ausência das atividades que ele realizava no campo e à escassez de interação social, contribui para o enfraquecimento tanto da saúde física quanto emocional, conforme observado em seu relato.

Agora, chegamos à perda mais recente vivenciada por Seu Antenor: a perda de sua esposa, com quem ele viveu por 61 anos, conforme relatado por ele. "Da minha velha, que tinha 61 anos eu mais ela, a gente só não lembra se estiver ocupado fazendo alguma coisa. Mas, se você estiver em casa está na mente da gente. É difícil" (Seu Antenor - Entrevista). A fala de Seu Antenor, ao relatar a dificuldade de conviver com a constante lembrança da perda de sua esposa, reflete diretamente a perspectiva de C.S. Lewis, que escreve em *Uma Dor Observada* (1994): "Às vezes, a dor surge repentinamente, como uma onda que vem sem aviso, mas então você aprende a viver com ela" (LEWIS, 1994, p. 37). Assim como Lewis

descreve a dor que aparece inesperadamente, mas que eventualmente se aprende a conviver, Seu Antenor expressa que as lembranças de sua esposa surgem inevitavelmente, especialmente quando está em casa, sem a distração das atividades cotidianas. A comparação entre as duas falas evidencia como a dor da perda é uma presença constante, que não desaparece, mas que, com o tempo, pode ser suavizada pela ocupação ou pela tentativa de lidar com ela.

A experiência de Seu Antenor, marcada por várias perdas ao longo da vida, reflete a adaptação progressiva ao luto, onde, como descrito por Lewis, a dor pode surgir repentinamente, mas com o tempo torna-se algo com o qual se aprende a viver. Ele segue em frente, apesar da ausência, e encontra maneiras de manter sua saúde emocional e física.

A história de Seu Antenor também reflete os princípios da teoria salutogênica de Antonovsky, que enfatiza o papel das capacidades individuais e das redes de apoio na adaptação ao sofrimento. Embora o luto, como a perda de sua mãe, de seu pai e de sua esposa, tenha sido um processo doloroso, ele conseguiu integrar essa dor à sua trajetória de vida. A resiliência de Seu Antenor mostra como, ao invés de se concentrar apenas no sofrimento, é possível encontrar sentido nas adversidades e usar os recursos internos e externos para enfrentar os desafios da vida. A rede de apoio que construiu ao longo dos anos, bem como sua capacidade de dar significado ao sofrimento, foram fundamentais para sua adaptação ao luto.

3.1.2 Os desafios e consequências que o trabalho trouxe ao longo da vida

A vida de Seu Antenor foi moldada por uma rotina de trabalho extenuante, uma característica comum entre muitos trabalhadores rurais. Desde sua infância, o trabalho foi um aspecto central, ditando as condições de sua existência. Ao lembrar sua infância, ele destaca: "Tem outras coisas boas da minha infância não. A minha infância toda foi trabalho. Não tem esse negócio de diversão para mim. Nunca tive e nunca gostei não, dessas coisas" (Seu Antenor - Entrevista). O trabalho, no caso de Seu Antenor, era uma exigência constante que sobrepunha qualquer outro aspecto da vida, um reflexo das condições de trabalho no meio rural, como já discutido por Fernandes *et al.* (2015) em seus estudos sobre a infância e trabalho no contexto rural.

Desde muito jovem, Seu Antenor foi inserido no contexto da roça, ajudando seu pai nas atividades rurais. Aos 10 anos, já estava cortando seringa, atividade que exigia grande esforço físico. Ele relembra: "Tudo isso eu fiz. Plantei seringa, tudo isso. Trabalhoso né?! Uma vida toda trabalhando. Desde os cinco anos, que eu acompanhava meu pai. Depois dos 10 anos, eu fui cortar seringa com ele. Cortei 10 anos ainda com ele" (Seu Antenor - Entrevista). Esse relato ilustra a intensa carga de trabalho imposta às crianças no meio rural, uma realidade explorada também por Antônio Bispo dos Santos em *A Terra Dá a Terra Quer*.

Na nossa comunidade, a maioria das famílias afroconfluentes praticava a agricultura. Ninguém tinha terras, tínhamos cultivos... A terra dá o que ela pode e o que a gente merece. Então jogávamos todo tipo de semente no mesmo local e a terra fazia a seleção das sementes que ela deixaria germinar"(SANTOS, 2023, p. 58-59).

De acordo com Costa (2021), essa é uma representação das condições brutais de trabalho enfrentadas pelos filhos de trabalhadores rurais, cujas infâncias foram sacrificadas para garantir a sobrevivência da família.

O trabalho nas plantações e seringais exigia de Seu Antenor muito mais do que esforço físico; ele enfrentou também sérios problemas de saúde devido à carga de trabalho. Ele relatou que sofreu danos permanentes nas pernas por causa dos grandes volumes de mercadorias que precisou carregar ao longo de sua vida, como o transporte de 80 abacaxis subindo e descendo ladeiras. Esse esforço excessivo resultou em sérios problemas vasculares, afetando suas veias. Bispo dos Santos, em *A Terra Dá a Terra Quer*, também aponta que o corpo humano, embora forte na juventude, vai se desgastando com o tempo, e que o trabalho no campo tem um impacto gradual e destrutivo no corpo do trabalhador, que chega a um ponto em que não consegue mais se erguer. Esse processo de desgaste físico e as consequências a longo prazo do trabalho pesado são aspectos frequentemente observados entre os trabalhadores rurais. Estudos de Antonovsky (1979) também destacam o impacto do contexto social e físico na vida do trabalhador, ressaltando como esses fatores contribuem para o esgotamento gradual do corpo e da mente ao longo do tempo.

A rotina de trabalho constante e exaustiva gerou no corpo de Seu Antenor um desgaste irreversível, que afetou sua saúde de maneira permanente. Ele afirma: "Hoje, a doença é essa que eu tenho, nas minhas pernas. Não tenho força nas

minhas pernas mais" (Seu Antenor - Entrevista). O impacto do trabalho extenuante é uma constante entre os trabalhadores rurais. Bispo dos Santos, ao descrever as dificuldades físicas do trabalhador, escreve: "Quando a água ou o vento vêm, eles correm pela rua e vão embora arrastando tudo, porque não há nada para quebrar a correnteza. O trabalhador se quebra, e a terra não compensa a dor do corpo" (Santos, 2023, p. 59). O trabalhador rural paga um preço alto, muitas vezes irreversível, pelo seu esforço diário, o que também é discutido por Streck e Frison (1999), que observam como o trabalho no campo gera um desgaste físico e emocional permanente.

Além dos danos físicos, o trabalho rural impôs a Seu Antenor uma vida marcada pela escassez e pela luta constante pela sobrevivência. Ele narra:

Nós fomos tocando a vida, naquela luta de trabalhar. Trabalhamos, trabalhamos! E fui plantando e fui trabalhando, fazendo aquela farinha. Hoje em dia é cinco reais a saca de farinha para nós sobreviver. E assim nós passamos. Passei 20 anos nesse perrengue, 20 anos nesse lugar. Plantei muita mandioca. Carreguei muita mandioca de longe. Me arrebentei todinho. Eu mais ela (Seu Antenor - Entrevista).

Este relato ilustra a dura realidade da pobreza e da escassez de recursos que permeia a vida do trabalhador rural. Bispo dos Santos, em *A Terra Dá a Terra Quer*, aponta que, embora a terra forneça recursos, o trabalhador rural não consegue viver dela, pois o que planta se perde nas dificuldades diárias. A colheita não é suficiente para garantir sua sobrevivência, uma vez que a terra, ao mesmo tempo em que oferece, também exige do trabalhador, colocando-o constantemente em dificuldades. Costa (2021) também aborda como o contexto socioeconômico impõe um ciclo de escassez aos trabalhadores rurais, em que os recursos disponíveis nunca são suficientes para garantir uma vida digna.

O trabalho no campo, para Seu Antenor, também foi uma jornada emocionalmente difícil. A necessidade constante de trabalhar para garantir o sustento causou-lhe grande sofrimento, que não se limitava à exaustão física, mas também ao desgaste mental. Ele relatou que a luta pela sobrevivência era constante, com a vida sendo marcada por um esforço incessante, como ele mesmo descreveu em suas palavras. Esse cansaço emocional, que surge da constante luta pelo trabalho, é também abordado por Bispo dos Santos em *A Terra Dá a Terra*

Quer, onde ele observa que o trabalho no campo não é apenas físico, mas também mental. O trabalhador se perde em sua própria luta, sem saber se conseguirá alcançar os objetivos desejados. Esse estresse mental gerado pela luta constante pela sobrevivência é uma realidade frequentemente abordada por Sagy e Antonovsky (2000), que destacam como a estrutura familiar e o nível educacional influenciam a formação de uma força de enfrentamento (SOC) para os trabalhadores rurais.

O relato de Seu Antenor sobre seu passado no campo revela não apenas o peso do trabalho, mas também a solidariedade existente entre aqueles que vivem dessa atividade. Mesmo nas piores condições, ele destaca que o trabalho na roça exige gostar daquilo que se faz e que, entre os trabalhadores, sempre houve uma ajuda mútua. Para ele, somente quem está na roça é capaz de compreender a realidade do trabalho rural. Essa solidariedade também é abordada por Bispo dos Santos, que menciona que, embora a luta do trabalhador rural seja, em muitos aspectos, solitária, o apoio mútuo entre eles é essencial para o fortalecimento coletivo, criando uma rede de ajuda em momentos difíceis. A solidariedade, portanto, aparece como uma resposta à dureza do trabalho e à escassez de recursos, formando uma rede de apoio fundamental para a sobrevivência dos trabalhadores rurais, um ponto também destacado por Fernandes *et al.* (2015) em suas análises sobre o trabalho no meio rural.

A exaustão do trabalho no campo e as condições precárias da vida rural não impedem que o trabalhador continue. Para Seu Antenor, a vida é marcada pela luta incessante: "Então, a gente vai levando, vai levando. Mas é duro, muito duro. Se você não for forte, não aguenta" (Seu Antenor - Entrevista). A visão de Bispo dos Santos, que destaca a luta constante como uma característica do trabalhador rural, pode ser interpretada como a ideia de que a terra exige mais do que o corpo pode dar, e que, apesar das dificuldades, o trabalhador segue tentando alcançar o que precisa. A persistência diante das dificuldades é a marca do trabalhador rural, que, mesmo diante de tantas adversidades, não desiste, conforme mencionado por Antonovsky (1979), que observa como o enfrentamento da adversidade é essencial para o desenvolvimento de um forte senso de coerência.

Por fim, a experiência de Seu Antenor é um reflexo da vida dos trabalhadores rurais em sua busca constante pela sobrevivência. Mesmo com as dificuldades físicas, emocionais e financeiras, ele segue com dignidade e esperança. Como ele

mesmo diz: "Eu não tenho o que reclamar não, pois eu trabalhei e consegui o que pude. A vida é assim" (Seu Antenor - Entrevista). Em *A Terra Dá a Terra Quer*, Bispo dos Santos sintetiza essa experiência ao afirmar que o trabalhador rural é como a terra que ele trabalha: resistente, mas sempre exigido a mais do que pode oferecer. Esses relatos confirmam a visão do trabalho no campo como uma luta constante pela sobrevivência, marcada pela resistência e pela luta silenciosa contra as adversidades do cotidiano.

3.1.3 A saúde e os alimentos industrializados – a coexistência com a urbanização

A partir da literatura, observa-se que a urbanização e a industrialização têm impactado profundamente a saúde dos trabalhadores rurais. No caso de Seu Antenor, as mudanças decorrentes desse processo são evidentes, principalmente quando ele fala sobre a mudança na qualidade dos alimentos e a dependência dos remédios industriais. A transição para um estilo de vida mais urbano, com maior acesso a alimentos industrializados e medicamentos, gerou novos estressores para aqueles que, como Seu Antenor, viveram a maior parte de suas vidas no meio rural.

Seu Antenor critica a composição dos remédios prescritos pelos médicos, que, ao invés de curar, muitas vezes agravam a situação: "Nós vamos no médico e ele passa remédio: você toma isso e toma aquilo. Você fica intoxicado. Quanta coisa tem na mistura daquele remédio, que você morre mais ligeiro" (Seu Antenor - Entrevista). Esse sentimento de desconfiança em relação à medicina convencional e aos remédios reflete uma crítica mais ampla sobre o sistema de saúde e a dependência dos produtos industriais. Isso também é discutido por autores como Foucault (2014), que, em sua análise sobre o poder e a biopolítica, aborda como a medicina moderna se tornou um mecanismo de controle, muitas vezes desconectado das necessidades reais das pessoas e preocupado em tratar os sintomas sem resolver as causas subjacentes das doenças.

Bispo dos Santos (2023) reflete sobre os impactos da industrialização na vida rural, destacando como as dificuldades econômicas e a crescente dependência dos produtos industrializados prejudicam a saúde e o bem-estar dos trabalhadores rurais. Ele argumenta que, apesar de a terra oferecer recursos, ela não é mais suficiente para garantir a sobrevivência dos trabalhadores, que enfrentam

dificuldades diárias que fazem com que o que é plantado se perca. Essa visão sobre a luta para viver da terra em um contexto de modernização é compartilhada por Seu Antenor, que aponta como a industrialização e a urbanização tornaram as soluções para os problemas de saúde mais complexas e, muitas vezes, ineficazes.

Além disso, a fala de Seu Antenor sobre os alimentos industrializados como a galinha congelada e o óleo utilizado para fritar alimentos reflete uma crítica à perda de qualidade nutricional desses produtos. Ele menciona:

E o pior de tudo, que eu achei é o seguinte... Já pensou em comer uma coisa que quantos meses não está essa galinha gelada aqui para nós comer? Não tem mais gosto! Está o pé mole, se desmanchando. Acabou todo o nutriente dessa galinha. Não tem (Seu Antenor - Entrevista).

Essa crítica se alinha com o pensamento de Santos (2023), que observa que a industrialização alterou profundamente a qualidade dos alimentos, substituindo produtos frescos e naturais por alimentos processados que, embora duráveis, são pobres em nutrientes essenciais.

A crítica de Seu Antenor sobre a qualidade do óleo utilizado para fritar alimentos também é uma observação pertinente. Ele diz: "É o seguinte, vamos começar logo pelo óleo. Esse óleo que nós comemos hoje não é bom" (Seu Antenor - Entrevista). Essa fala reflete a análise de Giddens (2010), que, ao discutir as consequências da globalização e da industrialização, destaca como a produção em massa e os métodos industriais de processamento de alimentos muitas vezes priorizam a eficiência e a durabilidade em detrimento da qualidade nutricional, impactando diretamente a saúde das populações, especialmente as de baixa renda.

Outro ponto que Seu Antenor destaca é a relação entre a industrialização e o surgimento de doenças, como o câncer. Ele observa:

Agora, essa e outras coisas industriais, esse negócio de... Outra coisa, esse pastel que come na cidade é um veneno. Aquele óleo está ali para fritar aquele pastel muitos dias. E só vai acrescentando. Chega lá, ele coloca aquele negócio lá dentro para fritar. Ali fica contaminado, isso é um veneno (Seu Antenor - Entrevista).

Essa fala conecta-se com as reflexões de Becker (2004), que analisa como as práticas de consumo urbano, amplificadas pela industrialização, são fatores de

risco para várias doenças crônicas, como o câncer, devido ao alto consumo de alimentos processados e contaminados por substâncias químicas.

Por fim, a crítica de Seu Antenor sobre a farinha industrializada também reflete uma mudança significativa nos hábitos alimentares e a perda dos alimentos naturais. Ele diz: "A farinha, hoje faz mal. A farinha não fazia mal a ninguém. Hoje é um veneno. Não sei por que, o que aconteceu que o médico falou que a farinha é um veneno para nós. Então, é um veneno meu amigo" (Seu Antenor - Entrevista). Este comentário está em sintonia com a obra de Lima (2017), que discute o impacto da industrialização na alimentação, evidenciando como alimentos antes saudáveis, como a farinha, foram modificados por processos industriais e passaram a contribuir para problemas de saúde, como diabetes e doenças do coração.

A fala de Seu Antenor, ao discutir o impacto da industrialização na saúde e na alimentação, dialoga diretamente com as reflexões de diversos autores, como Foucault (2014), Santos (2023), Giddens (2010), Becker (2004) e Lima (2017), que discutem os efeitos da urbanização e da industrialização na saúde pública, nas práticas alimentares e no aumento das doenças crônicas. A crítica de Seu Antenor ao sistema de saúde, aos remédios industrializados e aos alimentos processados reflete uma consciência crítica sobre os custos da modernização, que traz consigo o crescimento das cidades e a perda de práticas alimentares e de saúde mais naturais e sustentáveis.

3.2 OS RECURSOS PRESENTES NO COTIDIANO DE SEU ANTENOR E NO SEU IMAGINÁRIO

3.2.1 Formação Pessoal: Valores Paternos, Educação e Respeito às Autoridades

A partir da literatura sobre a formação pessoal de Antenor, é possível observar como a educação e os valores paternos desempenham um papel fundamental na construção do seu caráter e das suas relações interpessoais. No relato da história de Antenor, ele afirma: "Quem acabou de me criar mesmo foi meu pai. Para onde ele ia, eu estava com ele. Isso no seringal. Eu o acompanhei até meus 17 anos" (Seu Antenor - Entrevista). Esse relato revela a presença constante

do pai na sua formação, destacando o papel essencial da figura paterna na vida do protagonista. O fato de acompanhar o pai até a adolescência no seringal mostra o quanto o processo de socialização de Antenor esteve ligado a exemplos de trabalho e convivência, sem necessariamente uma educação formal.

No contexto educacional, o pai de Antenor não sabia ler, mas, como ele mesmo menciona: “Quero dizer, na educação que o velho meu pai me deu, ele não sabia ler também, mas ele soube educar” (Seu Antenor - Entrevista). Aqui, a educação transmitida por ele não se baseava em conhecimentos acadêmicos, mas em valores como respeito, amizade e discernimento nas relações interpessoais. Essa forma de educação reforça um ponto fundamental sobre a transmissão de saberes em comunidades tradicionais: o valor do exemplo, da vivência e da ética no trato com os outros. A educação dada por um pai analfabeto, mas cheio de sabedoria prática, indica a importância da transmissão oral e das experiências vividas no cotidiano, como forma de aprendizado.

Esse tipo de educação, conforme mencionado por Antenor, parece ter moldado sua maneira de ser. Ele destaca que até hoje procura fazer amizade com as pessoas, selecionando cuidadosamente aquelas com quem se relaciona. Quando percebe que alguém não corresponde às suas expectativas, ele se afasta. Essa atitude reflete valores de seletividade nas amizades e de respeito pelos outros, os quais são um reflexo direto da educação transmitida por seu pai.

Em relação à educação formal, Antenor também revela uma visão crítica sobre o processo educacional: “É difícil, mas a educação hoje, primeiramente, tem que ser de casa, para depois no colégio. É a melhor coisa que tem” (Seu Antenor - Entrevista). Aqui, ele enfatiza a importância da educação familiar como a base para a educação escolar, algo corroborado por autores como Coelho (2015), que destacam a influência da educação familiar na formação dos valores e habilidades das crianças, além de sua interação com o ambiente escolar. Essa perspectiva de Antenor está alinhada com a ideia de que a educação deve ser vista como um processo contínuo, iniciado no lar e estendido à escola.

O respeito às autoridades também é uma característica que marca a formação de Antenor, e isso pode ser observado na seguinte afirmação:

Mas, eu aprendi. De pouquinho, mas eu faço meu nome. Eu sei respeitar. Na minha época, uma professora era muito especial para a gente. Nós

tínhamos que ter respeito por ela. Você chegava lá, obedecia a ela. Ela dava ordem e a gente sempre cumpria (Seu Antenor - Entrevista).

Esse relato reflete uma época em que o respeito à figura da autoridade era essencial, tanto no âmbito escolar quanto na convivência social. O respeito pela professora, uma figura quase reverenciada por Antenor, está em consonância com os valores tradicionais das gerações passadas, que viam nas figuras de autoridade, como pais e mestres, uma forma de manutenção da ordem social e moral.

A educação de Antenor também nos leva a refletir sobre as disparidades entre as gerações no que diz respeito ao valor atribuído à autoridade e à disciplina. Para autores como Giddens (2010), a mudança nas formas de socialização e educação reflete a transformação das estruturas sociais e das relações de poder, particularmente nas sociedades rurais e tradicionais. Enquanto Antenor rememora com nostalgia o respeito a autoridades como seu pai e seus mestres, outros estudiosos, como Barbosa (2012), apontam para a crescente desconstrução dessa autoridade nas gerações mais jovens, resultado de uma sociedade mais democrática e plural.

Dessa forma, o cotidiano de Antenor, impregnado de experiências de respeito e aprendizado dentro de uma estrutura familiar, destaca a relevância dos recursos pessoais e sociais que ele utilizou para se formar como indivíduo. O valor que ele atribui à educação, à amizade e ao respeito pelas autoridades é um reflexo de um modo de vida que, apesar de ser simples, carrega consigo sabedoria prática e um profundo entendimento das relações humanas.

3.2.2 Construindo o Futuro: Proatividade, Aprendizado Prático e Vida a Dois

A partir da literatura sobre a vida rural e a importância do aprendizado prático no cotidiano dos seringueiros, é possível entender como as habilidades adquiridas ao longo da vida de trabalho moldaram o caráter de Seu Antenor. Em sua história, ele revela que a sua maior diversão era o trabalho, indicando uma forte conexão entre a vida de trabalho e sua realização pessoal. Como ele mesmo afirmou: “A minha diversão era o trabalho. Eu estando trabalhando, para mim é tudo” (Seu Antenor - Entrevista). Esse pensamento evidencia a valorização do trabalho como

elemento essencial de sua identidade e a busca por um futuro sólido, onde a vida cotidiana gira em torno das atividades realizadas no campo e no seringal.

Esse tipo de perspectiva se alinha com a teoria de José de Souza Martins, que, ao abordar o modo de vida no campo, descreve o trabalho como uma das principais forças formadoras da identidade e do comportamento das populações rurais. Martins (2004) afirma que “o trabalho no campo é uma prática diária que exige adaptação e resistência, onde o aprendizado constante é fundamental para a sobrevivência”. A afirmação de Antenor, ao expressar que "para mim é tudo" (Seu Antenor - Entrevista), reflete bem essa ideia de que o trabalho constitui não apenas um meio de subsistência, mas um componente essencial da vida.

A relação de Seu Antenor com o trabalho é marcada pela aprendizagem prática, muitas vezes adquirida "na marra", como ele diz. Ele descreve seu aprendizado sobre várias atividades com um tom de orgulho e resiliência:

Aprendi muita coisa. Eu sei quebrar uma castanha, tirar uma seiva, plantar uma seringa. Sei cortar um pau com motosserra, sei tirar uma tábua, um ripão. Isso eu aprendi agora. Tudo isso eu sei fazer um pouco. E eu aprendi na marra (Seu Antenor - Entrevista).

Esse trecho reflete a ideia de que, na vida rural, as habilidades essenciais são adquiridas principalmente por meio da prática, com base em tentativas e erros, e a persistência diante dos desafios.

O desenvolvimento de uma mentalidade proativa também está presente na maneira como Seu Antenor aborda o aprendizado e a construção de seu futuro. Ele se orgulha de sua capacidade de inovar e criar soluções para as necessidades do seu dia a dia, como ao construir uma canoa e uma carroça, atividades que ele inicialmente não sabia realizar, mas que aprendeu com o tempo e pela observação. Como ele conta:

Mas, casa, tudo que tu imagines fazer, eu faço. Eu fiz uma canoa que está ali, que nunca tinha feito. Eu fiz uma e não prestou. Está ali no canteiro. Eu vi o vizinho fazer uma e falei: vou fazer! Está ali no açude. Uma engenhoca, eu fiz, uma carroça. Tudo que eu penso em fazer, eu faço. Devagar, eu começo, vou pensando como é que eu posso fazer (Seu Antenor - Entrevista).

Este trecho revela não apenas a habilidade de resolver problemas, mas também a autossuficiência de Seu Antenor, que enfrenta os desafios da vida rural com engenhosidade e perseverança.

Na obra de Sérgio Buarque de Holanda, *Raízes do Brasil* (1936), o autor discute como as práticas de trabalho nas áreas rurais resultam na formação de uma cultura voltada para a adaptabilidade e a improvisação. Holanda argumenta que o homem rural no Brasil é, essencialmente, um indivíduo forjado pela prática constante e pela criação de soluções próprias, frequentemente como uma maneira de lidar com a escassez de recursos e a ausência de uma infraestrutura formal. Como Antenor explica, ao aprender novas habilidades, ele se adapta à realidade do campo, inventando, criando e superando obstáculos, um exemplo claro dessa adaptabilidade brasileira no contexto rural.

A ideia de aprender a partir da prática é amplamente discutida na obra de Antonio Bispo dos Santos, *A Terra Dá, A Terra quer* (2023), que explora como o contexto rural exige que os indivíduos desenvolvam uma grande capacidade de adaptação e aprendizado prático. Santos descreve como o trabalho no campo ensina habilidades práticas essenciais para a sobrevivência e prosperidade da família rural. Ele afirma que: “A terra é, na verdade, a verdadeira escola. E, nela, o aprendizado se dá, antes de mais nada, pela experiência. É a prática que molda o ser humano e o torna capaz de resolver problemas que a teoria nunca abordaria” (Santos, 2023, p. 45). Essa perspectiva se alinha diretamente com o relato de Seu Antenor, que aprendeu as habilidades essenciais para o seu sustento e o de sua família por meio da vivência no seringal e da observação das técnicas dos mais experientes.

Em relação à vida a dois e à construção da família, Seu Antenor compartilha uma experiência intimista e prática, destacando a importância da parceria com sua esposa para o início de sua vida familiar. Ele relembra o momento em que convidou sua esposa para morar com ele, demonstrando humildade e coragem para enfrentar as adversidades. Segundo seu relato, ele havia construído a casa e convidado sua esposa a se juntar a ele, mesmo sem posses materiais, oferecendo-lhe apenas um terreno e a perspectiva de enfrentar juntos as dificuldades. Esse relato revela a importância da parceria solidária, em que o trabalho conjunto e a confiança mútua são fundamentais para superar as dificuldades iniciais.

De acordo com Santos (2023), a vida a dois no contexto rural está diretamente ligada à sobrecarga de trabalho e à construção gradual de uma base de recursos. O autor destaca que a solidariedade e o trabalho conjunto entre os membros da família são essenciais para garantir a continuidade da vida no campo, caracterizando esse esforço não apenas como um projeto familiar, mas como uma estratégia de sobrevivência. Esse pensamento reforça a relevância da parceria e do trabalho colaborativo no desenvolvimento de um futuro mais próspero, o que se alinha à história de Seu Antenor, que, mesmo sem posses materiais, construiu sua vida ao lado de sua esposa por meio da força do trabalho conjunto.

Portanto, a história de Seu Antenor, com sua busca incessante por aprender e conquistar seu espaço no mundo rural, nos leva a refletir sobre o valor da proatividade, do aprendizado prático e da construção de um futuro a dois. Seu testemunho é um exemplo claro de como a educação informal e o trabalho árduo são fundamentais na formação do ser humano, seja em sua relação com o trabalho, com o outro ou consigo mesmo.

3.2.3 Organização no Trabalho e Reconhecimento Social

A partir da literatura sobre organização no trabalho e os mecanismos de reconhecimento social, é possível analisar como a trajetória de Seu Antenor reflete não apenas a estrutura do trabalho rural, mas também os fatores que lhe conferem respeito dentro de sua comunidade. Seu relato demonstra uma forte relação entre a organização de seu trabalho, o reconhecimento de seus esforços e a maneira como ele se insere socialmente, gerenciando tanto seus recursos quanto suas conexões sociais.

Seu Antenor descreve sua estratégia de organização no trabalho de forma clara e objetiva: “Mas, eu dei facinho. Eu me virava, comprava... Ia vender tudinho. Aquele dinheiro das galinhas era separado. Não podia mexer ali. Com isso aí, eu comprava fruta. Comprava o sítio todinho de fruta, que tinha” (Seu Antenor - Entrevista). Aqui, é evidente que ele adota uma abordagem sistemática e controlada para o gerenciamento dos recursos obtidos com seu trabalho. O fato de separar o dinheiro das galinhas para fins específicos, como a compra de frutas, demonstra um planejamento estratégico que visa não só garantir a sobrevivência imediata, mas

também um reinvestimento contínuo em seu sustento. Ao adquirir produtos de uma natureza que pode ser revendida, Antenor não apenas organiza seus ganhos, mas também maximiza as oportunidades dentro de um mercado local limitado, algo que reflete a adaptabilidade discutida por autores como José de Souza Martins (2004), que observa a centralidade do trabalho no campo como uma prática de resistência e organização estratégica.

Seu Antenor também revela um aspecto importante de sua ascensão social, ao relatar a mudança de sua posição dentro da comunidade:

Nesse período dos três anos, uns dois anos eu estava no alto, lá em cima. Eu tinha dinheiro. Tinha muita gente, quem não me conhecia e foi me visitar. Que não sabia quem eu era. Depois que eu estava lá em cima, apareceu gente da alta sociedade. Almeida Camarro, que era um grande lá do Coroadó, que era dessa fábrica do Amazonas, ia me visitar lá e mais outros (Seu Antenor - Entrevista).

Esse relato reflete a mudança no status social de Antenor, com a chegada de pessoas da "alta sociedade" para visitá-lo, algo que só foi possível devido ao sucesso financeiro e à organização de sua vida e trabalho. Essa transformação no reconhecimento social é uma consequência do trabalho constante e da forma como ele soube se posicionar no mercado local. A ascensão de Antenor, ao ser reconhecido por indivíduos influentes, é um reflexo da valorização de sua capacidade de organização e de sua estabilidade financeira.

Esse fenômeno pode ser relacionado ao conceito de "capital social", um termo amplamente discutido por Pierre Bourdieu (1986), que explica como a construção de redes sociais e o reconhecimento no contexto local são essenciais para o status de um indivíduo. O reconhecimento de Antenor por membros da elite social, como Almeida Camarro, pode ser entendido como um reflexo do seu "capital social", ou seja, da sua capacidade de criar vínculos e estabelecer-se como uma pessoa de respeito, cuja organização e sucesso no trabalho conferem-lhe um prestígio dentro de sua comunidade. A mudança na percepção sobre ele, de um simples seringueiro a alguém digno de visitas de pessoas influentes, reflete diretamente a importância do trabalho bem executado e da gestão cuidadosa dos recursos no reconhecimento social.

Essa mudança de status social também pode ser associada às reflexões de Giddens (2010), que aborda a transformação das relações de poder e a forma como as estruturas sociais, especialmente nas comunidades rurais, evoluem ao longo do tempo. Giddens argumenta que, na medida em que os indivíduos se tornam mais autossuficientes e capazes de controlar seus próprios recursos, eles começam a ocupar posições de maior destaque e poder dentro de suas comunidades. O relato de Antenor ilustra esse fenômeno, já que sua organização no trabalho e sua habilidade em aumentar sua renda lhe proporcionaram o reconhecimento e a visibilidade que ele nunca tivera antes.

Em síntese, a história de Seu Antenor exemplifica como a organização no trabalho não apenas garante a sobrevivência, mas também abre portas para o reconhecimento social. Ao gerenciar eficientemente seus recursos e buscar constantemente o crescimento, ele não apenas melhora suas condições de vida, mas também se insere em uma rede de reconhecimento e respeito social. Sua trajetória reflete as dinâmicas descritas por Martins (2004), Giddens (2010) e Bourdieu (1986), que destacam a importância do trabalho organizado, da adaptação ao contexto e do capital social na ascensão e valorização dos indivíduos em suas respectivas comunidades.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O que você deseja na sua vida, você pensar positivo e pedir a Deus. Primeiramente, só Ele que dá as coisas para nós. Sabedoria e respeitar. Que eu sei que você respeita as pessoas. E alimentação. Traz alimentações, você tem que tirar porque não faz bem para a gente. Para você dessa geração nova, aprender a respeitar os mais velhos. Os mais velhos sabem de alguma coisa. Prestar atenção no que eles falam. Eles entendem muitas coisas que vocês não sabem ainda. Você já sabe um pouco, mas têm outros que não sabem é nada. Por aí... Respeitar, ouvir os mais velhos, prestar atenção no que os mais velhos falam. Que é coisa boa. Pessoas maduras sabem como começou. É isso. Primeiramente, a Deus, em todas as coisas. Você vai ser feliz na sua vida. Você e os outros (Seu Antenor - Entrevista).

As considerações finais de uma história de vida não representam apenas o fechamento de uma narrativa, mas também os valiosos ensinamentos que podemos extrair e aplicar em nossa própria jornada. A trajetória do Sr. Antenor, assim como a de muitos outros, nos ensina que as adversidades da vida podem ser superadas quando mantemos uma atitude positiva e confiamos em Deus. Ele nos lembra, com sabedoria, que "tudo posso Naquele que me fortalece", frase que sintetiza o enfrentamento das dificuldades com fé e confiança nas forças espirituais. A história de vida do Seu Antenor, repleta de desafios, nos inspira a buscar força interior e perseverança diante dos obstáculos.

Como ressaltam Streck e Frison (1999), a memória de uma história de vida não só nos permite compreender o passado, mas também ilumina o presente e nos guia nas escolhas futuras. A narrativa do Seu Antenor destaca a importância da fé firme, do respeito aos mais velhos e da sabedoria acumulada ao longo da vida. Ao valorizar essas experiências, aprendemos que o respeito intergeracional e a humildade são elementos essenciais para viver de forma mais plena e realizada. A história dele nos oferece um exemplo de como, mesmo com as adversidades, podemos construir uma vida rica de ensinamentos e oportunidades.

O processo de envelhecimento, como discutido por Lara *et al.* (2005), não deve ser visto apenas como um período de perdas, mas também como uma fase de resiliência e aprendizagem. O Sr. Antenor, ao compartilhar sua vivência, nos oferece

um exemplo claro de como, mesmo diante de dificuldades, é possível criar novas oportunidades para si e para os outros. Ele soube transformar desafios em lições, mostrando que, com sabedoria e coragem, podemos construir uma trajetória de superação e crescimento.

Através de sua história de vida, podemos também refletir sobre o conceito de "sentido de coerência" (SOC), conforme discutido por McCuaig e Quennerstedt (2016). A capacidade de perceber a vida como compreensível, gerenciável e significativa é fundamental para a construção de uma trajetória saudável e resiliente. Esse entendimento é particularmente relevante para pessoas em contextos de vulnerabilidade, pois, mesmo em meio a adversidades, é possível encontrar sentido e força para seguir em frente, como exemplificado pelo Seu Antenor.

Além disso, a valorização e o respeito pelas histórias de vida dos mais velhos são fundamentais para a construção de uma sociedade mais inclusiva e respeitosa. Ao integrar as experiências e aprendizados dos idosos, podemos garantir que as gerações futuras reconheçam a sabedoria acumulada ao longo do tempo e a importância de ouvir e aprender com aqueles que vieram antes de nós. Isso contribui para um ambiente em que todos, independentemente das dificuldades enfrentadas, possam viver com dignidade e respeito.

Assim, ao refletirmos sobre a trajetória do Sr. Antenor, somos convidados a aplicar esses ensinamentos no nosso cotidiano. A fé, o respeito, a sabedoria e a busca por uma vida saudável são legados poderosos que ele nos deixa. Se incorporarmos esses princípios em nossa vida, seremos mais felizes e capazes de contribuir positivamente para a sociedade ao nosso redor. Em última análise, esses valores nos ajudam a construir uma vida com mais propósito, harmonia e bem-estar, não apenas para nós, mas também para os outros.

REFERÊNCIAS

GIL, A.C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

KATZ, SMD; FORD, AMD; MOSKOWITZ, MD; JACKSON, BS; JAFFE, MA. Studies of Illness in the Aged - The Index of ADL: A Standardized Measure of Biological and Psychosocial Function. **JAMA**. 1963;185(12):914-919.

LINO, VTS; PEREIRA, SEM; CAMACHO, LAB; BUKSMAN, STRF. Adaptação transcultural da Escala de Independência em Atividades da Vida Diária (Escala de Katz). **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 24(1):103-112, jan, 2008.

CARTA CAPITAL. **Brasil tem 222 milhões de idosos, aponta Censo do IBGE**. Disponível em: <https://www.cartacapital.com.br/sociedade/brasil-tem-222-milhoes-de-idosos-aponta-censo-do-ibge/>. Acesso em: 11 dez. 2024.

SOUZA, A. B.; COSTA, C. A. *O envelhecimento da população brasileira: desafios e políticas públicas*. São Paulo: Editora Atlas, 2021.

ANTONOVSKY, Aaron. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, London, v. 11, n. 1, p. 11-18, 1996.

ANTONOVSKY, Aaron. *Health, stress and coping: new perspectives on mental and physical well-being*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1979.

HEUFEMANN, Nicole de Santis Castro et al. Envelhecimento ativo em um contexto de vulnerabilidade: a história de vida de seu Moa por uma perspectiva salutogênica. *Estudos interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, Porto Alegre, v. 29, e132079, 2024. DOI: 10.22456/2316-2171.132079

NOGUEIRA, Maria Tereza. História de vida como método de pesquisa qualitativa. *Pesquisas e Práticas Psicossociais*, v. 12, n. 2, p. e1037, maio-agosto 2017.

VIEIRA MCS, BOING L, MACHADO Z, GUIMARÃES ACA. Sintomas do envelhecimento masculino relacionados à atividade física e qualidade de vida: uma revisão sistemática. *R. bras. Ci. e Mov* 2017;25(1):183-198.

LEWIS, C. S. *Uma dor observada*. Tradução de Ruy José da Silva. São Paulo: Editora Martins Fontes, 1994.

KOHLIS, M. et al. *The impact of environmental change on the health of older adults*. Journal of Gerontology, v. 69, n. 3, p. 413-421, 2014.

BECKER, Howard. *A construção social da realidade*. São Paulo: Editora Hucitec, 2004.

FOUCAULT, Michel. *História da sexualidade: A vontade de saber*. Rio de Janeiro: Editora Graal, 2014.

GIDDENS, Anthony. *Sociologia*. São Paulo: Editora Moderna, 2010.

LIMA, José. *Industrialização e saúde pública no Brasil*. São Paulo: Editora Unesp, 2017.

SANTOS, Antonio Bispo dos. *A terra dá, a terra quer*. Ubu Editora, 2023.

HOLANDA, Sérgio Buarque de. *Raízes do Brasil*. Companhia das Letras, 1936.

MARTINS, José de Souza. *O Homem e o Campo: A Vida Rural e suas Formas de Trabalho*. Editora Ática, 2004..

BOURDIEU, Pierre. *A distinção: crítica social do julgamento*. Tradução de Sérgio Lessa. 2. ed. São Paulo: Ed. da Universidade de São Paulo, 1986.

GIDDENS, Anthony. *Sociologia*. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

MARTINS, José de Souza. *Os seringueiros: a luta pela terra e a sobrevivência na Amazônia*. São Paulo: Editora Brasiliense, 2004.

STRECK, D.; FRISON, L. *História de vida e a produção do conhecimento*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 1999.

STRECK, Danilo; FRISON, Humberto. *História de vida e memória: A trajetória como fator de aprendizagem e de resiliência*. São Paulo: Editora X, 1999. LARA, Andréa;

SOUZA, José. *O processo de envelhecimento: Desafios e oportunidades*. Rio de Janeiro: Editora Y, 2005.

McCUAIG, Patricia; QUENNERSTEDT, Annika. Sentido de coerência e envelhecimento saudável: Uma abordagem interdisciplinar. São Paulo: Editora Z, 2016.