
Caracterização da rede de amizades de idosas participantes de comunidades religiosas em Curitiba

Priscila Susiane Matos Badotti
Psicóloga

Ana Claudia Nunes de Souza Wanderbroocke
Doutora em Psicologia pela Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC
docente do Mestrado em Psicologia – UTP

Resumo

As relações de amizades na velhice são essenciais para a promoção do envelhecimento ativo e para a manutenção das capacidades e do potencial de desenvolvimento do idoso. A presente pesquisa buscou caracterizar a rede de amizades de mulheres idosas que participam de comunidades religiosas na cidade de Curitiba e compreender como as idosas percebem as relações de amizade atuais comparadas a outras etapas da vida. Participaram 40 idosas com idades entre 60 e 84 anos. Os dados foram coletados por meio de um questionário sociodemográfico e de entrevista com roteiro estruturado. Os dados sociodemográficos foram submetidos à estatística descritiva e os emergentes nas entrevistas foram categorizados. Os resultados indicaram a juventude como fase com maior número de amigos, o aumento nas relações de amizade na velhice, a manutenção de antigos vínculos, conquista de novos e a importância da amizade na velhice.

Palavras-chave: Mulher idosa. Rede social significativa. Amizade.

Abstract

The relations of friendships in old age are essential to the promotion of active aging and to maintain the capacity and the elderly potential development. The research sought to characterize the friendships network of elderly women who participate in religious communities in the city of Curitiba and understand how the elderly perceive the friendly relations existing compared to other stages of life. Data were collected through a sociodemographic questionnaire and structure interview. Participants were 40 elderly aged 60 and 84 years. The data of the questions were submitted to descriptive statistical analysis and the data emerging from the interviews were categorized. The results indicate the youth as a phase with a higher number of friends, the increase in friendships in old age, maintaining old ties and winning over new and the importance of friendship in old age.

Keywords: Elderly woman. Significant social network. Friendship.

O envelhecimento da população é um fenômeno crescente e verificado mundialmente. Fatores como o declínio das taxas de natalidade e mortalidade, gerados pela melhora na qualidade de vida e pelos avanços tecnológicos e científicos podem ser apontados como os principais agentes deflagradores da longevidade, sendo esta uma característica do mundo atual.

Esse crescente envelhecimento populacional remete a uma nova concepção da vida na velhice, pois a participação social do idoso aumenta consideravelmente. Além disso, sua permanência como agente participante de todo o processo dinâmico da vida em sociedade é um fato que vem derrubar alguns paradigmas.

A gerontologia e a psicologia, até os anos de 1970, viam o desenvolvimento e o envelhecimento como processos distintos e antagônicos. Os seres humanos, ao chegarem à última fase da vida, viveriam somente o declínio de todas as capacidades, enquanto que o desenvolvimento, em termos de avanços em capacidades, ocorreria até a chegada da adolescência.

Atualmente a psicologia do desenvolvimento considera a possibilidade de haver ganhos e perdas ao longo do curso de vida, compreendendo o desenvolvimento e o envelhecimento como processos multidimensionais e multidirecionais (Neri, 2007).

No entanto, um país que envelhece enfrenta desafios e o primeiro deles é a necessidade de buscar respostas às demandas dessa população, de forma que a maior expectativa de vida seja acompanhada de qualidade de vida. Nesse sentido, é necessário entender o processo pelo qual passam aqueles que envelhecem, pois, como aponta Py (2006), o envelhecimento é uma preocupação que possui a idade da humanidade.

É nesse sentido que a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005), propõe diretrizes para políticas públicas que buscam promover o “envelhecimento ativo”, ou seja, a manutenção da autonomia do idoso, evitando ou diminuindo o período vivido com dependência. Uma das diretrizes diz respeito a importância de a pessoa idosa se manter ativa socialmente, pois ao participar da sociedade, conforme suas necessidades, desejos e capacidades, sendo mais autônomos e independentes, aumentariam sua autoestima e os níveis de satisfação de vida.

Redes sociais confiáveis presentes na vida dos idosos auxiliam-nos na construção de uma identidade mais positiva, gerando saúde física, psicológica e

emocional. Para Sluzki (1997), a rede social pessoal pode ser definida como a soma de todas as relações que um indivíduo percebe como significativas ou define como diferenciadas da massa anônima da sociedade. A rede social pessoal divide-se entre pessoas da família, relações de amizade, relações do trabalho, da comunidade, entre outras. As redes sociais pessoais estão relacionadas ao suporte social, uma vez que o suporte é a manifestação de apoio de um indivíduo a outro indivíduo (Griep, 2003).

A importância dos relacionamentos sociais é ressaltada por Carneiro e Falcone (2004) como fundamental para o bem-estar físico e mental na velhice, ao afirmarem que, embora a solidão se torne uma ocorrência possível na velhice, pode-se envelhecer sem solidão ou isolamento. O idoso, assim como todo ser humano, é um ser de relação, por isso tem na amizade um dos principais suportes para o envelhecimento bem-sucedido (Moraes & Souza, 2005). Na verdade, os seres humanos aspiram estar entre iguais, sentirem-se seguros e confortáveis, amparados e protegidos (Sá, Mattar & Rodrigues, 2009).

Dessa forma, as amizades se fazem importantes em todas as fases da vida. Na velhice, com a diminuição do tamanho da família na modernidade, facilidade de deslocamento ocasionando distância geográfica

entre os membros da família e afastamento das relações de trabalho, os amigos e as demais pessoas da comunidade constituem uma importante rede eficiente e ativa de suporte social do idoso (Domingues, Derntl & Queiroz, 2007).

Para Ayéndez (1994), amigos são pessoas que mantêm relações afetivas que podem se predispor a algumas assistências, tais como: compartilhar confidências, promover serviços, fazer companhia e auxiliar em atividades cotidianas. Para Ornelas (2008), além dos amigos serem fonte de companhia, também são fonte importante de ajuda emocional e material.

É evidente serem diferentes as razões pelas quais as pessoas buscam se relacionar ao longo de suas vidas, variando de acordo com a idade e o contexto que está inserida. Segundo Papalia, Olds e Feldman (2006), entre os adultos mais velhos, as amizades se concentram na camaradagem e no apoio, amenizando, assim, o impacto do estresse na saúde física e mental, e ainda, lidando melhor com as mudanças e com as crises da velhice. A intimidade é outro benefício importante da amizade para idosos, pois sentem que ainda são valorizados e sua companhia desejada, apesar das perdas físicas e de outras tantas que acontecem nesta fase da vida, elevando assim a sua autoestima. Além disso, um ponto positivo, é que, segundo Erbolato (2002), na amizade tudo

é voluntário, não há nenhuma obrigação como nos vínculos familiares. No entanto, Ornelas (2008) adverte que esse fato pode ser mais problemático do que a amizade familiar, justamente pelo fato de a amizade entre amigos ser de natureza voluntária e ter a necessidade de ser permanentemente mantida, com base na reciprocidade.

Atualmente, devido às exigências da contemporaneidade, movidas pelo sucesso pessoal a qualquer preço, as pessoas vivenciam extrema solidão, mesmo em meio às multidões. Essa situação traz como consequência uma redução do apoio familiar ao idoso (Gomes & Silva Junior, 2007). Por isso, os centros que possibilitam a convivência têm papel fundamental nesta fase.

Como os diversos centros ou grupos de convivência, as comunidades religiosas estão entre os meios em que as pessoas da terceira idade frequentam para buscar amizades e se relacionar. Assim como os outros centros, servem como um fortalecedor para as redes sociais. Segundo Panzini, Rocha, Bandeira e Fleck (2009), existe abundância de dados sobre o impacto da religião na vida das pessoas, como os estudos que enfocam a relação entre qualidade de vida e diversas variáveis religiosas. Os mesmos apontam que os princípios da religião podem atrair pessoas com disposição para a felicidade, além da descoberta sobre a importância da participação religiosa

na melhora da saúde física e mental, bem como para responder a situações estressantes de vida.

Sendo assim, esta pesquisa visa caracterizar a rede de amizades de mulheres idosas que participam de comunidades religiosas na cidade de Curitiba e compreender como as idosas percebem as relações de amizades atuais comparadas a outras etapas da vida.

Método

Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, por se buscar apreender o caráter multidimensional dos fenômenos em sua manifestação natural, bem como captar os diferentes significados de experiências vividas, auxiliando na compreensão das relações entre o indivíduo e o seu contexto (Romanelli & Alves, 1998).

A pesquisa foi realizada na cidade de Curitiba com mulheres idosas participantes de comunidades religiosas. Considerou-se comunidades religiosas como um agrupamento de pessoas que comungam da mesma crença, práticas, rituais e símbolos delineados para consagrar a proximidade com o sagrado e o transcendente.

As participantes da pesquisa foram 40 mulheres com idades entre 60 e 84 anos e que semanalmente participavam das atividades direcionadas por uma igreja.

Antes do início da fase de campo, o projeto de pesquisa foi aprovado por um Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (certificado 000054/2009).

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário composto de 18 questões abertas e fechadas, que possibilitou coletar dados sociodemográfico como: idade, situação socioeconômica, atuação profissional, estado civil, quantidade de descendentes, local de moradia, avaliação do estado de saúde, crença religiosa e frequência de atividades de lazer, necessários para a caracterização das participantes.

Após o preenchimento do questionário, foi realizada uma entrevista individual com roteiro estruturado elaborado pela pesquisadora e composto por 13 questões abertas. As entrevistas foram gravadas em áudio, posteriormente transcritas e analisadas.

Os procedimentos foram entrar em contato com as idosas das comunidades religiosas com o propósito de informá-las sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa e questioná-las quanto à disponibilidade e interesse em participar. Definiram-se datas, horários e locais para aplicar-lhes o questionário e entrevistá-las. As idosas que concordaram em participar assinaram, inicialmente, o Termo de Consentimento Livre e Informado.

Antes de realizar as entrevistas com as quarenta idosas, foi realizado um Estudo Piloto com três idosas no intuito de verificar se os instrumentos utilizados necessitavam de ajustes para alcançar o objetivo da pesquisa, o que não foi necessário.

Os dados do questionário foram analisados por meio de estatística descritiva, que teve como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno. Os dados provenientes das entrevistas foram categorizados a partir de agrupamento dos temas apresentados em cada questão proposta: importância da amizade em cada fase da vida, momentos em que cultivaram maior número de amigos, origem das amizades, tipos de atividades compartilhadas, frequência dos contatos e meio de acessar os amigos. E, em seguida, quantificadas, também se fazendo uso de estatística descritiva.

Resultados e Discussão

As participantes da presente pesquisa tinham entre 60 e 84 anos (média de 67 anos). Quanto à escolaridade das participantes, 16 (47,5%) possuíam ensino superior, 11 (27,5%) cursaram o ensino médio, 9 (22,5%) cursaram o ensino fundamental e, apenas 1 entrevistada (2,5%) não foi alfabetizada.

Sobre o estado civil, 24 (60%) eram casadas, 7 (17,5%) viúvas, 7 (17,5%) divorciadas ou separadas e somente 2 (5%) eram solteiras. Das idosas que estavam casadas, algumas (n=12; 30%) moravam somente com o esposo, outras (n=10; 25%) moravam com esposo e filhos (as). Entre as viúvas, as divorciadas ou separadas, e as solteiras (n=10; 22,5%) havia as que viviam com um filho ou filha e as que moravam sozinhas (n=8; 20%).

A respeito da atuação profissional, 15 (37,5%) estavam aposentadas, porém, apesar da aposentadoria, algumas (n=7; 17,5%) ainda trabalhavam em tempo integral e outras (n=6; 15%) trabalhavam em tempo parcial. Doze (30%) das mulheres entrevistadas, mesmo as que concluíram estudo profissionalizante ou de formação superior, não exerciam sua profissão.

Quanto à renda familiar, mais da metade das idosas (n=27; 67,5%) tinham renda igual ou superior a R\$ 2.500,00, seis (15%) ganhavam entre R\$ 2.000 e R\$1.500,00, outras 6 (15%) ganhavam entre R\$ 1.000,00 e R\$ 500,00 e 1 (2,5%) não informou.

No que diz respeito ao tipo de moradia, a maioria das participantes (n=33; 82,5%) morava em casa própria, 5 (12,5%) em casa alugada e 2 (5%) em casa de familiar. Ao levantar a renda e o tipo de moradia das idosas, pôde-se perceber que a maioria pertencia à classe média e classe média alta. Independente de

a casa ser própria ou alugada, o ideal para o idoso é que ele possua autonomia e independência, para ter a habilidade de controlar, lidar e tomar decisões pessoais sobre como se deve viver diariamente, de acordo com suas próprias regras e preferências, vivendo independentemente com alguma ou nenhuma ajuda.

Na avaliação do estado de saúde, 29 (72,5%) idosas disseram que o consideravam muito bom, 7 (17,5%) consideravam médio e apenas 4 (10%) disseram que consideravam insatisfatório. Segundo Camarano (2003), as mulheres apresentam maior chance do que os homens de experimentarem as doenças típicas da última fase da vida, tais como: artrite ou reumatismo, diabetes, hipertensão, doenças do coração e depressão, bem como de contraírem incapacidades que afetam as atividades do cotidiano. Estes fatos são confirmados pelos dados desta pesquisa, onde, entre as doenças atuais das idosas, pouco mais da metade (n=22; 67,5%) disseram que estavam com alguma doença orgânica, entre elas diabetes, hipertensão, artrose e artrite, e com uma porcentagem inferior (n=3; 5,5%) aparecem doenças emocionais como a depressão.

A maioria das mulheres (n=33; 82,5%) relata praticar alguma atividade de lazer: sendo mais citadas as atividades físicas, tais como caminhada, ginástica e dança (n=25; 33%); outras 16 (20,5%) relatam

realizar atividades culturais, tais como ir a cinemas, teatros e museus; e 13 (18%) disseram que praticavam atividades artesanais, tais como bordado, crochê, tricô e pintura. A frequência dessas atividades, para algumas (n=13; 48,5%) era diária, para outras (n=16; 39,5%) semanal e mensal (n=4; 12%). É importante citar que as idosas afirmam praticar várias atividades, não se limitando a apenas uma, sendo assim, a mesma idosa que praticava uma atividade física também realizava atividades de lazer e cultura.

O lazer é extremamente importante para a inserção psicossocial e para o desenvolvimento pessoal dos seres humanos, especialmente para os idosos, pois as atividades evitam o isolamento e solidão (Porto, 2005).

A partir dos dados levantados nesta pesquisa, pôde-se perceber que a maioria das idosas encontrava-se ativa, praticando atividades de lazer, físicas e culturais, o que demonstra que elas estavam se adaptando de forma saudável a essa fase do ciclo vital. Além disso, deve-se ressaltar que a porcentagem de idosas que moravam sozinhas não indica que fossem pessoas isoladas, pois se mantinham ativas e participantes de atividades sociais.

Todas as participantes frequentavam alguma igreja, sendo 21 (52%) católicas e 19 (48%) evangélicas. Duarte, Lebrão, Tuono e Laurenti (2008) relatam que

há evidências de que a religiosidade e a espiritualidade podem melhorar o bem-estar subjetivo, diminuir os níveis de angústia, depressão, estresse, reduzindo morbidade e mortalidade, além de oferecer uma boa capacidade de enfrentamento em momentos de crise.

Sobre a quantidade de pessoas que compunham o círculo de convívio, ou seja, pessoas que faziam parte da vida das idosas diariamente, entre amigos, vizinhos, familiares, colegas de trabalho, entre outros, 70% (n=28) delas disseram conviver com até 10 pessoas, 20% (n=8) conviviam com 11 a 20 pessoas, 7,5% (n=3) conviviam com 21 a 30 pessoas e somente 2,5% (n=1) conviviam com 30 pessoas ou mais. E a quantidade de pessoas que compunha o círculo de amizade dessas idosas, 17 (42,5%) possuíam até 10 amigas, 14 (35%) de 11 a 20 pessoas, 4 (10%) de 21 a 30 pessoas e 5 (12,5%) acima de 30 amigas.

Mais da metade das participantes (n=22; 55%) relataram que a quantidade de amigos que possuem na velhice, em relação às outras etapas da vida, aumentou: 11 (27,5%) afirmaram que a quantidade de amigos se mantém e outras 7 (17,5%) disseram que diminuiu. Todas as entrevistadas que disseram ter aumentado, assim como as que mantiveram a quantidade de amigos de outras etapas da vida, afirmaram que se sentiam felizes por isso. Entre as que responderam que

diminuiu a quantidade de amigos, algumas (n=2; 28,5%) sentiam-se tristes e outras (n=5; 71,5%) achavam normal ter diminuído.

Segundo Moody (2006), durante o envelhecimento, as amizades geralmente diminuem e somente aqueles que são mais próximos continuam a fazer parte da vida do idoso. Fatores que favorecem a diminuição do número de amigos e de interações sociais são: a perda de um parceiro, aposentadoria, diminuição da renda e, às vezes, perda da saúde. Porém, com os dados desta pesquisa, contradizem esse ponto de vista, apontando para um novo perfil de relações de amizades na velhice. Pode-se pensar que esse novo perfil deve-se ao fato de as idosas terem acesso a uma melhor qualidade de vida, serem mais ativas, participarem de grupos sociais, e sendo assim, possuem maior chance de se relacionar com um número maior de pessoas.

O momento da vida que cultivaram mais amigos foi na juventude, compreendendo aqui as fases da adolescência e adulto jovem (n=15; 37,5%) e depois na velhice (n=10; 25%) e com menor frequência, na meia-idade (n=5; 12,5%) e na infância (n=4; 10%). Houve também as que comentaram que em todas as etapas da vida tiveram muitos amigos (n=5; 12,5%) e apenas 1 respondeu que sempre possuiu poucos amigos (n=1; 2,5%). Vinte e uma idosas (52,5%) disseram que, com o passar dos anos, mudaram a maneira de fazer amigos

e, na tentativa de justificar isso, 17 (81%) disseram que essa mudança foi positiva, pois o amadurecimento fez com que as amizades fossem mais estáveis; e apenas 4 (19%) disseram que na velhice é mais difícil de fazer amigos.

Quanto à importância da amizade durante a vida, 24 (60%) responderam que a amizade foi importante em todas as etapas da vida, inclusive na velhice; 15 (37,5%) disseram que passaram a dar mais importância na velhice e apenas 1 (2,5%) dava mais importância quando era mais jovem. Esses dados podem ser relacionados ao fato de que os seres humanos aspiram estar entre iguais, sentirem-se seguros e confortáveis, amparados e protegidos (Sá, Mattar & Rodrigues, 2009), daí a importância das amizades em todas as fases da vida, porém, sendo diferentes as razões pelas quais as pessoas buscam se relacionar ao longo de suas vidas, variando de acordo com a idade e o contexto em que estão inseridas.

Com relação à origem das amizades, 12 (30%) idosas contam que essas relações as acompanham desde a infância; outras 17 (42,5%) afirmam nutrirem desde a adolescência; enquanto que 33 (82,5%) as alimenta desde a fase de adulto jovem (amigos que conheceu na faculdade, os pais de amigos dos filhos e do trabalho); 14 (35%) comentam que possuem amizades de grupos frequentados na meia-idade, como

da igreja e da vizinhança; e a maioria 36 idosas (90%) nutrem as amizades da velhice, conhecidos na igreja, na vizinhança, na ginástica, em viagens e festas.

É importante citar que as idosas contaram ter amigos de diversas fases da vida, não se limitando a apenas a uma delas. O que explica o fato de que elas tivessem mais amigos na velhice, pois além dos amigos que elas mantinham das fases anteriores, somaram-se as novas amizades conquistadas na velhice.

Sobre a procedência das relações de amizade, apenas 35% (n=14) das idosas declararam que seus amigos estavam entre os membros da igreja que frequentavam. Segundo Goldstein e Sommerhalder (2002), as comunidades religiosas são as mais procuradas pelos idosos como um dos meios que servem para fortalecer as redes sociais. Portanto, pode-se considerar as congregações religiosas como importantes fontes de suporte social. Porém, como mostram os dados desta pesquisa, não se configuram o principal meio de estabelecimento de relações de amizade na velhice.

Todas as idosas (n=40; 100%) disseram que as atividades que mais compartilhavam com os amigos eram: ir ao shopping, confeitaria, restaurante, cinema, teatro, museu, dançar, igreja e viagens. Ir à casa do amigo e receber o amigo em casa (n=14; 35%) também estava entre as atividades mais realizadas. Outras

atividades foram citadas, como praticar exercícios físicos (n=4; 10%), trabalhar (n=4; 10%) e ainda, acampar, pescar, ver televisão, jogar baralho e jogar conversa fora (n=6; 15 %).

Para algumas havia distinção entre os amigos: 25 (62,5%) disseram que tinham amigos para cada ocasião, enquanto que 15 (37,5%) disseram que os amigos eram para todos os momentos. Segundo Hutz e Souza (2008), a partir da idade adulta até a velhice, as pessoas selecionam diferentes amigos conforme o nível de intimidade e a ocasião; essa maior seletividade nas escolhas de amigos se dá em função da maturidade. Os dados também podem ser entendidos pelo fato de as amizades na velhice serem mais heterogêneas, devido à expectativa de vida, em que as amizades antigas são procuradas para troca de confidências, aconselhamentos e para relembrar eventos passados, e as amizades mais novas são valorizadas porque trazem um ponto de vista diferente (Shea, Thompson & Blieszner, 1988).

Quanto à frequência que mantinham contato com os amigos, 22 (55%) afirmaram ser semanal, 15 (37,5%) diariamente e 3 (7,5%) mensalmente. Todas (n=40; 100%) responderam que o meio mais utilizado por elas para manter contato com os amigos era pessoalmente e por telefone, 12 (30%) via *internet* e 4 (10%) por carta. Estes dados reforçam

a ideia de que as idosas eram ativas em suas redes de relações de amizade, o que é muito favorável à sua saúde mental, pois mantendo esse contato frequente com os amigos, aumentam as chances delas se envolverem em atividades sociais agradáveis. Segundo Ornelas (2008), pessoas que se envolvem mais em atividades na companhia de suas relações de amizade, geralmente possuem maior suporte instrumental, e sendo assim, na grande maioria são mais valorizadas, pois essa partilha de atividades e interesses ocasiona percepções de reciprocidade e amizade.

Outros dados interessantes a serem analisados são os meios pelos quais as idosas entravam em contato com os amigos, no caso, elas preferiram os meios tradicionais, como os encontros pessoais e os contatos via telefone, que podem estar relacionados ao fato de oferecerem maior intimidade e proximidade na relação. Contudo, há uma indicação de mudanças e adaptação à era da tecnologia, tendo a *internet* como um meio de comunicação de velocidade e praticidade. Estes dados apontaram para a boa capacidade adaptativa dessas idosas com o meio em que estavam inseridas e, se a *internet* oferece recursos para o estreitamento dos laços de amizade e facilitam os encontros pessoais, elas respondem de modo atuante no uso dessa ferramenta.

Considerações Finais

Os resultados obtidos com este estudo levam à compreensão da importância dos relacionamentos de amizades durante o processo de envelhecimento, pois quanto mais atuante e integrado for o idoso com o seu meio social, a família e os grupos de amigos, de mais qualidade de vida ele dispõe. Sendo assim, para que esta etapa seja vivenciada em sua plenitude, é de grande valia que se possibilite a inserção social dos idosos em contextos culturalmente valorizados, como os grupos de convivência, as comunidades religiosas, entre outras, que evitam o isolamento e o adoecimento psíquico, trabalhando a valorização do processo de envelhecimento. Isto permite a contínua construção da identidade da pessoa idosa, que ainda é marginalizada no contexto social devido à imagem negativa da velhice num mundo que supervaloriza a juventude.

Um dado significativo desta pesquisa é que as idosas, embora participantes de comunidades religiosas, não viviam somente em prol das atividades propostas pela igreja, essa é apenas uma das atividades, pois elas tinham outros programas e outras amizades fora deste espaço. E o mais relevante, o que garante toda esta disposição é principalmente a amizade, a importância de existir para outro, ser amado e ter sua companhia desejada.

A amizade possibilita viver a velhice de forma mais ativa, dando novas significações a esta etapa da vida. Entre as participantes desta pesquisa, foi comum terem aumentado o número de amigos na velhice e, embora muitas tenham dito que a fase que cultivaram mais amigos tenha sido na juventude, na velhice elas mantiveram essas amizades e fizeram novas, e mais, elas enfatizaram que as amizades foram importantes em todas as etapas da vida, inclusive na velhice, momento em que o amadurecimento fez com que as amizades se tornassem mais estáveis.

O envelhecimento mundial expressivo é um grande desafio que exige medidas imediatas, não só biomédicas como também psicossociais, com investimento no potencial participativo e produtivo dessa população, que é grande geradora de relevantes contribuições culturais, econômicas, sociais e afetivas. Portanto, faz-se necessário o investimento no desenvolvimento de políticas públicas para um envelhecimento bem-sucedido, criando trabalhos preventivos, promotores de saúde, que estimulem a autonomia, a autoestima, a socialização e as vivências afetivas do idoso.

Este estudo visou contribuir para a ampliação da literatura científica sobre o assunto e, portanto, subsidiar o conhecimento de pesquisadores interessados em adquirir maiores informações, a

fim de melhorar as práticas voltadas para o idoso. O recorte escolhido para a realização do presente estudo possibilitou a aproximação a um grupo social específico, porém, restringiu a possibilidade de generalização dos dados. Portanto, sugere-se que

outros estudos ampliem a pesquisa junto a mulheres de distintos níveis socioeconômicos, categorias sociais e vinculadas a outras atividades. Sugere-se também, que pesquisas futuras busquem explorar diferenças de gênero e relações de amizade.

Referências - regras da APA

- Ayéndez, M. S. (1994). *El Apoyo Social Informal*. Washington: Organización Panamericana de La Salud, OPAS.
- Camarano, A. A. (2003). Mulher idosa: suporte familiar ou agente de mudança? *Estudos Avançados*, 17 (49): 35-63.
- Carneiro, R.S.; Falcone, E.M.O. (2004) Um estudo das capacidades e deficiências em habilidades sociais na terceira idade. *Psicol. estud.*, Maringá, 9(1): 119-126.
- Domingues, M.A.R.C.; Derntl, A. M.; & Queiroz, Z. (2007). As redes sociais na senescência (p. 771-778). In M. P. Netto. *Tratado de Gerontologia*. São Paulo: Atheneu.
- Duarte, Y. A. O; Lebrão, M. L; Tuono, V. L; & Laurenti, R. (2008). Religiosidade e envelhecimento: uma análise do perfil de idosos no município de São Paulo. *Saúde coletiva*, 5(24):173-177.
- Erbolato, R.M.P.L. (2002). Relações Sociais na velhice. In E. Freitas & L. Py (Orgs.). *Tratado de geriatria e gerontologia*. 2.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. p.1342-31.
- Goldstein, L. L., & Sommerhalder, C. (2002). Religiosidade, espiritualidade e significado existencial na vida adulta e velhice. In E. Freitas & L. Py (Orgs.). *Tratado de geriatria e gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. p. 950-955
- Gomes, L. G. N.; Silva Junior, N. (2007). Sobre a amizade em tempos de solidão. *Psicologia e Sociedade*. Porto Alegre, 19 (2): 57-64.
- Griep, R. H. (2003). Apoio social: confiabilidade teste-reteste de escala no Estudo Pró-Saúde. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 19 (2).
- Hutz, C. S.; Souza, L. K. (2008). Relacionamentos pessoais e sociais: amizade em adultos. *Psicologia em Estudo*, Maringá, 13 (2): 257-265.
- Moody, H. R. (2006). *Aging: Concepts and Controversies*. 5th ed. Ed. Pine Forge.
- Moraes, J. F. D. & Souza, V. B.A. (2005). Factors associated with the successful aging of the socially-active elderly in the metropolitan region of Porto Alegre. *Revista Brasileira De Psiquiatria*, 27 (4): 302-309.
- Neri, A.L. (2007). Paradigmas e Teorias em Psicologia do Envelhecimento. IN: Netto, M.P. *Tratado de Gerontologia*. São Paulo: Atheneu.
- Organização Mundial da Saúde (2005). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde.

- Ornelas, J. (2008). *Psicologia Comunitária*. Lisboa: Fim do Século.
- Panzini, R. G.; Rocha, N.S.; Bandeira, D.R. & Fleck, M.P.A. (2009). Qualidade de vida e espiritualidade. *Rev. psiquiatr. clín.*, 34 (1): 105-115.
- Papalia, D.; Olds, S. W; Feldman, R. D; Frizzo, G. B. (2006). *Desenvolvimento Humano*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Py, L. (2006). Envelhecimento e subjetividade. In Py, L. *Tempo de envelhecer: percursos e dimensões psicológicas*. Holambra, SP: Editora Setembro.
- Porto, I. (2005). Situação existencial do idoso de classe média. *Estud. interdiscip. envelhec.*, 8:125-137.
- Romanelli, G.; Biasoli-Alves, Z. M. M. (1998). *Diálogos Metodológicos Sobre Prática de Pesquisa*. Ribeirão Preto, S.P.: Legis Summa.
- Sá, R. N.; Mattar, C. M. & Rodrigues, J. T. (2009). Solidão e relações afetivas na era da técnica. *Rev. Dep. Psicol.*, 18 (2): 111-124.
- Shea, L., Thompson, L. & Blieszner, R. (1998). Resources in older adults' old and new friendships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5(1): 83-96.
- Sluzki, C. (1997). *A rede social na prática sistêmica*. São Paulo: Casa do Psicólogo.