

A VELHICE NA PERSPETIVA DO GÉNERO: DIFERENTES OLHARES

 Rosa Novo ¹,  Ana Prada ²

1- Instituto Politécnico de Bragança

2- Centro de Investigação em Educação Básica, Instituto Politécnico de Bragança
Corresponding author: raquelprada@ipb.pt

Informação do artigo

Recebido: 14/07/2024

Revisto: 20/10/2024

Aceite: 30/11/2024



This work is licensed under [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

RESUMO

A adoção de uma perspetiva de género, embora essencial para uma melhor compreensão da velhice e do processo de envelhecimento, é uma temática ainda pouco investigada. Este estudo, qualitativo e exploratório, teve como objetivos: analisar as semelhanças e as diferenças na autopercepção da velhice e do processo de envelhecimento em função do género e identificar as estratégias e os recursos adotados para um envelhecimento bem-sucedido. Para tal realizaram-se entrevistas semiestruturadas, administradas individualmente a cada pessoa idosa. Participaram quatro casais heterossexuais, com idades dos 70 aos 85 anos, não institucionalizados e residentes no norte de Portugal. Todos reconheceram as mudanças físicas e biológicas que surgem com a idade. Não obstante, predominaram autopercepções positivas e negativas acerca da velhice, respetivamente, nos homens e nas mulheres. Prevaleceu uma conceção da mulher idosa como protetora e cuidadora da família, enquanto face ao homem idoso emergiram, sobretudo, características socialmente valorizadas. A maioria dos homens e das mulheres salientou o envolvimento em atividades significativas, destacando as crenças positivas e existência de objetivos realistas e pessoais como estratégias para um envelhecimento bem-sucedido. Reportaram igualmente o papel de agência da pessoa idosa e da diversidade de recursos comunitários enquanto elementos organizadores das rotinas. Os dados apelam para a complexidade das imagens da velhice e para a necessidade de reformulação dos estereótipos etários e sexistas que

perpetuam a desigualdade social entre mulheres e homens idosos.

Palavras-chave: percepções; envelhecimento; género

INTRODUÇÃO

Embora o envelhecimento seja um processo universal, inerente ao ser humano (Triadó, 2007), o significado de velhice é socialmente construído. No atual entendimento da velhice prevalece uma visão pejorativa desta etapa do ciclo vital, comumente associada ao declínio, dependência, doença e morte (Losada Baltar, 2004; Marques, 2011; World Health Organization, 2021). Estes estereótipos acerca das pessoas idosas e da velhice são interiorizados durante a infância e, quando reforçados ao longo do ciclo de vida, tornam-se autopercepções acerca do envelhecimento e profecias autorrealizáveis, impactando a forma como as pessoas idosas se percebem a si próprias (Levy et al., 2002; Levy & Leifheit-Limson, 2009). Neste âmbito, vários estudos (Levy et al., 2002; Sargent-Cox et al., 2014) corroboram que a forma como as pessoas idosas se autopercebem tem impacto ao nível da sua saúde física e psicológica, bem como nas taxas de mortalidade.

A velhice, enquanto categoria automática, influenciada por múltiplas dimensões (biológica, psicológica, económica, histórica, sociocultural e política) é importante, não no sentido de homogeneizar a pessoa idosa, mas de reconhecer a heterogeneidade que caracteriza este grupo populacional (Ayalon & Tesch-Römer, 2018; Calasanti e

Slevin, 2001). Neste processo, o género constitui um importante determinante pessoal, embora a investigação sobre este tópico tenha recebido pouca atenção (Calasanti & Slevin, 2001). Ignorar a influência do género nas relações sociais, descarta a vivência de processos socializadores desiguais durante o curso de vida, que podem acentuar as vulnerabilidades entre homens e mulheres, especialmente na velhice (Arber, 2006; Calasanti & Slevin, 2001; Strey, 1998).

Neste estudo, adotando a perspetiva de Calasanti e Slevin (2001), o género é considerado como um princípio organizador da sociedade que influencia as relações sociais de mulheres e homens, desde os níveis individuais até aos níveis estruturais ou institucionais de interação. Uma análise da perspetiva de género na velhice reconhece que as normas e os papéis de género influenciam a forma como as pessoas lidam com as tensões e os recursos acumulados nos seus percursos de vida. Homens e mulheres são compreendidos, não como uma consequência natural da condição sexual, mas em função das concepções prevalecentes em cada sociedade e que emergem de práticas sociais masculinizantes e feminizantes (Louro, 1995). Assim, vivenciam a velhice de forma diferenciada, marcados pela condição de género nas suas trajetórias de vida, podendo desenvolver estratégias distintas para lidar com o processo de envelhecimento e com os desafios quotidianos (Sánchez Salgado, 2002). Uma perspetiva de género sobre a velhice reconhece também a multiplicidade entre os próprios homens e entre as próprias

mulheres. Neste sentido, este estudo tem como objetivos (i) analisar as semelhanças e as diferenças na autoperceção da velhice e do processo de envelhecimento em função do género e (ii) identificar as estratégias e os recursos para um envelhecimento bem-sucedido.

METODOLOGIA

Tipo de estudo

Neste estudo foi adotada uma abordagem qualitativa e exploratória. É importante reconhecer as pessoas não como meros sujeitos de pesquisa, mas como agentes ativos na investigação (Amado, 2017).

Grupo de participantes

Foram convidados a participar casais heterossexuais com idade igual ou superior a 70 anos, não institucionalizados e residentes no norte de Portugal. A opção pela sua inclusão deveu-se ao facto de este ser um contexto relacional de interdependência, num período de pós-reforma. Colaboraram na investigação quatro casais (mais concretamente, quatro mulheres e quatro homens), de nível socioeconómico médio. Três casais viviam numa casa ou num apartamento próprio e um casal vivia numa casa arrendada. As mulheres tinham, em média, 78.30 anos de idade ($DP = 6.40$). Duas mulheres tinham o grau de licenciatura, uma o grau de mestrado e outra, nove anos de escolaridade. O tempo de reforma variou dos 4 aos 30 anos, com uma média de 18.50 anos ($DP = 10.10$). A média etária dos homens foi de 78.50 anos ($DP = 7.20$). Dois homens tinham licenciatura e dois possuíam o 9.º ano de escolaridade. O tempo de reforma variou dos 6 aos 29 anos,

sendo o valor médio de 17.30 anos ($DP = 9.43$). Todos os participantes perceberam o seu estado de saúde como bom, com exceção do casal composto por Joaquim e Maria que referiram ser razoável, e de Artur que autoavaliou o seu estado de saúde como mau. Para além da coabitação com o cônjuge todos os entrevistados mantinham relações próximas com os filhos e netos. Acresce ainda referir que três casais destacaram várias atividades de lazer e apenas um casal referenciou a participação numa atividade (a leitura de jornais e revistas).

Procedimentos e aspetos éticos

Através de contactos pessoais e profissionais, os entrevistados foram abordados por telefone e convidados a participar no estudo. Cada membro do casal foi entrevistado, de um modo individual e presencial, nas suas residências, em função da disponibilidade de cada um. Cada entrevistado recebeu informação sobre os objetivos do estudo, os procedimentos e outras garantias éticas de confidencialidade e anonimato. Foram igualmente informados de que a sua participação era voluntária e que podiam desistir do estudo em qualquer momento. Os dados foram recolhidos através de uma entrevista semiestruturada, realizada durante os meses de maio e junho de 2022, tendo a duração média de 45 minutos.

Instrumento de recolha de dados

O guião da entrevista incluiu perguntas abertas, juntamente com questões sociodemográficas (género, idade, composição do agregado familiar, nível de

escolaridade, momento da reforma, atividade profissional exercida antes da reforma, nível socioeconómico e percepção global do estado de saúde) e as atividades que desenvolviam na sua vida quotidiana (Em que atividades se envolve no seu quotidiano?). Foram também incluídas as seguintes questões: (1) O que significa para si a velhice?; (2) Que semelhanças e diferenças encontra entre mulheres e homens idosos? e (3) Que conselhos daria para um envelhecimento bem-sucedido? As entrevistas foram gravadas e depois transcritas. Para garantir o anonimato, foi atribuído a cada entrevistado um nome fictício. Para a análise de conteúdo, conforme proposto por Bardin (2016), seguiram-se os seguintes passos: pré-análise, codificação e tratamento dos resultados, inferência e interpretação. De seguida, foram realizadas várias leituras flutuantes para abranger todas as respostas individuais e, posteriormente, agrupadas em temas e subtemas por semelhança de conteúdo, procurando assim atender aos critérios de exaustividade, representatividade, homogeneidade, pertinência e exclusividade (Bardin, 2016).

RESULTADOS

Através da análise de conteúdo, foi possível estabelecer, à *posteriori*, três categorias de primeira e seis categorias de segunda ordem, como mostra a Tabela 1.

Tabela 1

Categorias de primeira e de segunda ordem.

Categorias de 1.ª ordem	Categorias de 2.ª ordem	Indicadores
Perspetivas da velhice	Autoperceções negativas	Referência a imagens negativas da velhice, percebidas pela pessoa idosa.
	Autoperceções positivas	Referência a imagens positivas da velhice, percebidas pela pessoa idosa.
Envelhecer sendo homem ou mulher	Semelhanças	Menção às semelhanças no processo de envelhecimento em função do ser homem ou mulher.
	Diferenças	Alusão às dissimilaridades no processo de envelhecimento em função do ser homem ou mulher.
Recomendações para um envelhecimento bem-sucedido	Estratégias e recursos	Explicitação das estratégias e dos recursos para um envelhecimento bem-sucedido.
	Barreiras	Alusão aos impedimentos a um envelhecimento bem-sucedido.

DISCUSSÃO

Perspetivas da velhice

Quanto à categoria "Autoperceções negativas" Lúcia e Maria autopercecionaram a velhice como sinónimo de decadência, dependência e sobrecarga familiar, desencadeando sentimentos de medo, angústia e preocupação com a incerteza do futuro. Eis alguns excertos:

- O passado vem-me muito à memória... As recordações dos meus pais, sobretudo da minha mãe com demência E pergunto-me: 'Serei como ela?' Sinto, acima de tudo, medo, face ao que virá. Sinto-me inquieta e insegura em relação ao futuro, e surge sempre a pergunta: 'O que é que me irá acontecer?' O que vai ser de mim?' Mas como tenho filhas novas e eu, obrigatoriamente, não posso comportar-me como velha (Lúcia);

- Não tenho uma imagem positiva do envelhecimento, pelo contrário, tenho uma imagem negativa: para mim a velhice significa decrepitude, decadência, e o aproximar do final da vida. Tento não pensar muito nisso (Maria).

Para Lúcia, esta preocupação foi exacerbada durante o confinamento por COVID-19: "Só depois da pandemia, e desde que estive confinada, é que pensei mais assim na velhice".

Artur e Alice entenderam a velhice como sinónimo de aproximação da morte:

- Envelhecer é morrer, e a morte é inevitável, mas eu tenho muito medo do fim (Artur);

- É uma aproximação do final de vida (Alice).

Ao contrário de Alice, Artur manifestou ainda medo da morte, podendo este receio estar relacionado com o seu próprio estado de saúde física, em declínio progressivo.

Alice e Josefina consideraram também a velhice como sinónimo de rugas, que as incomodavam devido à sua localização no rosto ou no pescoço, o que pode entender-se pelo facto de se manifestarem em zonas mais visíveis e expostas ao julgamento dos outros, como se exemplifica de seguida:

- As rugas no rosto são marcas tristes de uma vida dura. Quando os meus netos eram mais novos, comentavam que eu tinha a cara partida (Alice);

- Aparecem rugas no rosto e no pescoço e isso é difícil de aceitar (Josefina).

Quanto à categoria "Autopercepções positivas" três homens (Augusto, Carlos, Joaquim) e uma mulher (Maria) aludiram de um modo positivo à velhice, referindo-se a esta etapa do ciclo vital como um processo naturalizado, pautado pela maturidade que advém da experiência de vida, e apenas Carlos não se reconhecia como uma pessoa idosa:

- Eu ainda não sinto isso, só sinto do ponto de vista físico. Creio que depende da mentalidade de cada um, pois converso com amigos e uns, encaram com naturalidade e outros, começam a ficar macambúzios e chatos (Augusto);

- É um processo natural de crescimento pessoal. Quem já andou não precisa de andar (Maria).

Envelhecer sendo homem ou mulher

No que respeita às "Semelhanças" todos os entrevistados concordaram que as mulheres e os homens idosos experimentam mudanças físicas e biológicas no corpo à medida que envelhecem, como se exemplifica:

- É um processo natural para homens e mulheres; realizado por mudanças físicas

que afetam ambos e de um modo igual (Alice);

- Já não se pode fazer as coisas como quando se é mais novo... tanto para os homens como para as mulheres (Augusto). Relativamente às "Diferenças", de forma unânime, o grupo de participantes definiu as mulheres idosas como protetoras, envolvidas e centradas nos comportamentos de ajuda dos outros familiares (nomeadamente, filhos adultos e netos), como se pode verificar nos seguintes excertos:

- As mulheres preocupam-se mais com os filhos e netos, mesmo quando estes já são adultos (Lúcia);

- As mulheres cuidam da casa e da família. Casam com o marido, depois com os filhos e netos (Artur).

Duas entrevistadas (Lúcia e Josefina) e três entrevistados (Joaquim, Artur e Carlos) reconheceram que os homens idosos estavam como mais focados na relação do casal:

- O homem centra-se no casal (Lúcia);

- Os homens à medida que envelhecem continuam a preocupar-se com a sua relação de casal (Carlos).

Todos os entrevistados reconheceram os efeitos do género nas dinâmicas familiares. A este propósito Carlos aludiu ainda que, para alguns homens, o envelhecimento permite ser-se mais sensível e mais atento aos netos: "envelhecer para o homem pode significar mais tempo para passar com os netos e estar mais atento às suas necessidades".

Destacou-se ainda a influência do género no enfrentamento do processo de envelhecimento, embora não houvesse consenso entre o grupo de participantes.

Para Alice e Maria as mulheres idosas foram caracterizadas como mais flexíveis e pacientes, demonstrando uma melhor aceitação do processo de envelhecimento:

- Com a idade as mulheres são mais pacientes, mas para os homens tudo torna-se mais complicado e difícil! (Alice);
- As mulheres são mais abertas, tolerantes e flexíveis... Aceitam melhor o que vem com a idade, ao contrário dos homens que não se resignam tanto com a velhice, não aceitam a progressão natural (Maria).

Por sua vez, para Lúcia, Josefina, Artur, Augusto, Carlos e Joaquim, os homens idosos foram apontados como sendo mais tolerantes, coerentes, flexíveis e lidando melhor com o processo de envelhecimento:

- Os homens aceitam melhor o envelhecimento, são mais pacientes e flexíveis (Lúcia);
- Os homens têm mais paciência. Mantêm-se mais coerentes com o que eram e com o que são, enquanto no feminino há prioridades diferentes (Carlos).

Curiosamente Lúcia relata um contraste peculiar, ao afirmar que:

- A mulher é menos paciente e o homem mais paciente e mais voltado para o exterior da casa. Com a idade, a mulher volta-se mais para dentro do lar, pensando muito mais nos filhos e netos, enquanto o homem pensa no casal.

Recomendações para um envelhecimento bem-sucedido

No que diz respeito às “Estratégias e recursos” para um envelhecimento bem-sucedido, todos os entrevistados salientaram a relevância do envolvimento em interações sociais agradáveis com a

família e amigos, como se ilustra nos seguintes relatos:

- É bom envelhecer com a família e os amigos (Alice);
- Socializar com os amigos e a família (Artur).

De um modo similar, três entrevistadas (Alice, Lúcia e Josefina) e três entrevistados (Augusto, Carlos e Joaquim) destacaram igualmente o estabelecer objetivos realistas e pessoais, bem como o envolverem-se em atividades significativas proporcionadoras de bem-estar físico, mental e social:

- Quando me reformei, criei um clube de leitura sobre literatura e poesia e tive sempre de preparar as sessões e adoro fazer isso. Aprendemos juntos. O conselho que dou é não pensar no passado, nem no futuro. Viver o dia com o máximo de intensidade e, sobretudo, não estar muito tempo só, porque a solidão envelhece (Lúcia);
- Ter objetivos de vida, passatempos... Tudo menos estar passivamente sentado no sofá! Nunca devemos parar! Devemos estar envolvidos em atividades que nos façam sentir realizados (...) Posso falar da minha própria experiência... Nunca parar; temos depois muito tempo para o fazer. Tudo menos ficar quieto num sofá! Reconheço totalmente os benefícios de estar envolvido em associações locais. Sinto-me realizado e aberto a novas experiências (Carlos).

Apenas o casal Artur e Maria, pela fragilidade do estado de saúde, indicaram realizar atividades no próprio domicílio: “não dispense diariamente um jornal e uma revista” (Artur) e “Passo os meus dias a ler revistas sobre a vida pública e, às vezes privada, dos famosos” (Maria).

Duas entrevistadas (Lúcia e Maria) e um entrevistado (Joaquim) referiram ainda o predomínio de crenças positivas face ao envelhecimento como estratégia para um envelhecimento bem-sucedido:

- Aconselho a não pensar demasiado no passado. Pensar positivamente e viver a vida em pleno (Lúcia);
- As pessoas não se podem focar no impossível. Ser otimista e abraçar o que a vida nos dá, as coisas boas da vida (Joaquim).

Apenas duas mulheres (Lúcia e Josefina) ressaltaram o autocuidado e a alimentação saudável como estratégia para um envelhecimento bem-sucedido:

- Cuidar do nosso corpo. E ter cuidado com o que se come (Lúcia);
- Preocuparmo-nos com o que comemos. E cuidar de nós (Josefina).

Relativamente às "Barreiras" para um envelhecimento bem-sucedido, apenas Artur aludiu ao aparecimento de doenças: "Ter uma doença pode tornar o envelhecimento mais difícil, obriga-nos a ficar mais presos à casa". Outro obstáculo apontado por duas entrevistadas (Alice e Lúcia) e um entrevistado (Joaquim) foi a desvalorização da pessoa idosa, referindo o entendimento da sociedade relativamente a este grupo populacional como associado a declínio, problema ou fardo:

- A sociedade não trata bem os idosos, considera-os como um verdadeiro fardo que deve ser escondido (Alice);
- A forma como a sociedade vê os idosos afeta negativamente o envelhecimento. Os mais velhos não são respeitados pelos jovens e pelos políticos. Acham que somos um peso morto na sociedade (Joaquim).

DISCUSSÃO

Importa realçar que o entendimento da velhice dos homens foi diferente do das mulheres. À semelhança da investigação de Figueiredo et al. (2007), enquanto a maioria dos homens aludiu a autoperceções positivas acerca velhice, equacionando esta etapa como sinónimo de maturidade e experiência de vida, grande parte das mulheres retratou-a negativamente, como sinónimo de decadência, morte e fardo familiar. Esta inquietação foi para um das entrevistadas enfatizada com a pandemia, dado igualmente presente noutros estudos nacionais (Novais et al., 2021; Pereira et al., 2022). Esta não é, contudo, uma evidência consensual na literatura, existindo estudos (Jardim et al., 2006; Schladitz et al., 2022) que apontam para resultados opostos. Curiosamente apenas um entrevistado não se percecionava como estando na velhice, aspeto ressaltado na literatura analisada (de Ávila et al., 2007; Montepare, 2020; Schafer & Shippee, 2010). Acresce ainda referir que foram também as mulheres quem mais percecionaram a maior desvalorização da pessoa idosa pela sociedade.

Averiguou-se igualmente que todos os entrevistados aludiram às mudanças físicas e biológicas que surgem no corpo com o aumento da idade, embora as mulheres idosas relatassem mais preocupações com as mudanças corporais (particularmente com as rugas na cara) e igualmente com uma alimentação saudável e autocuidado, o que poderá dever-se às pressões do ideal cultural de beleza feminina ao longo do processo de socialização (Calasanti & Slevin, 2001; Jardim et al., 2006). Também unanimemente caracterizaram a mulher

idosa como protetora e cuidadora da família, inferindo-se uma visão patriarcal. Já a maioria apontou características como paciência, tolerância, flexibilidade, maior aceitação e enfrentamento do processo de envelhecimento.

Dependendo o envelhecimento bem-sucedido do equilíbrio entre as potencialidades/ganhos e as limitações/perdas (Baltes et al., 1999), foi essencial compreender os recursos e as estratégias adotadas pelo grupo de participantes. De realçar que a maioria dos homens e das mulheres aludiu ao estabelecimento de objetivos realistas e pessoais e à participação em atividades (físicas, mentais e sociais) significativas, estimulantes e prazerosas, em organizações e associações, sendo consideradas como organizadoras das rotinas no seu quotidiano, conferindo ainda um sentido de pertença, promovendo a socialização e o reforço da identidade pessoal. Denotou-se ainda a relevância da adoção de crenças positivas, sobretudo, nas mulheres, como estratégia para um envelhecimento bem-sucedido, o que neste estudo pode dever-se ao facto de manterem redes sociais mais amplas.

Tal como mencionado por Anetzberger (2002), cada vez mais as pessoas idosas procuram espaços de aprendizagem significativos, de crescimento pessoal ou socialização, que contemplem as suas necessidades e experiências individuais. No entanto, deve sublinhar-se, tal como apontado no estudo, que a disponibilidade de recursos influencia as experiências e oportunidades das pessoas idosas. Curiosamente, tal como no estudo de Schladitz et al. (2022) parece haver uma

maior valorização dos cuidados pessoais e de uma alimentação saudável por parte das mulheres idosas.

Através das entrevistas realizadas infere-se que a visão comumente negativa da velhice e da pessoa idosa que prevalece nas sociedades idadistas e orientadas para a juventude (Palmore, 1999) ainda que seja apontada como uma barreira para um envelhecimento ativo, não é, contudo, partilhada pela generalidade dos entrevistados.

CONCLUSÃO

Dada a peculiaridade do envelhecimento e considerando que cada pessoa envelhece de um modo distinto, sob a influência de uma multiplicidade de fatores pessoais e contextuais, considera-se que constitui uma responsabilidade da sociedade o garantir uma diversidade de ofertas que colmatem as múltiplas necessidades deste coletivo. Perante os resultados obtidos, é necessária uma análise crítica e sistémica, não caindo no erro de adotar conceções simplistas, reducionistas e homogeneizadoras da velhice. É, pois, fundamental dar voz às múltiplas formas de vivenciar a velhice.

Sem descurar o potencial contributo deste estudo, há que ter em conta algumas limitações, nomeadamente as características das pessoas idosas entrevistadas já que eram independentes e autónomas, com um nível socioeconómico médio, maioritariamente, com formação académica, a coabitar com o cônjuge e com relações estreitas com a rede familiar. Futuros estudos deverão alargar os conhecimentos teóricos nesta área e abordar as especificidades de género.

AGRADECIMENTOS

Este trabalho foi apoiado pela FCT - Fundação para a Ciência e Tecnologia no âmbito do Centro de Investigação em Educação Básica com a referência UIDB/05777/2020

(<https://doi.org/10.54499/UIDB/05777/2020>).

REFERÊNCIAS

Amado, J. (2017). *Manual de investigação qualitativa em educação*. Imprensa da Universidade de Coimbra.

Anetzberger, G. J. (2002). Community resources to promote successful aging. *Clinics in geriatric medicine*, 18 (3), 611–ix. [https://doi-org/10.1016/s0749-0690\(02\)00018-6](https://doi-org/10.1016/s0749-0690(02)00018-6)

de Ávila, A.H., Guerra, M., & Rangel-Meneses, M.P. (2007). Se o velho é o outro, quem sou eu? A construção da auto-imagem na velhice. *Pensamiento Psicológico*, 3 (8), 7-18.

Ayalon, L., & Tesch-Römer, C. (2018). Introduction to the Section: Ageism—Concept and Origins. In L. Ayalon & C. Tesch-Römer, C. (Eds), *Contemporary perspectives on ageism: International perspectives on aging* (pp.1-10). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-73820-8_1

Arber, S. (2006). Gender and Later Life: Change, Choice and Constraints. In J. Vincent, C. Phillipson, & M. Downs (Eds.), *The futures of Old Age* (pp. 54–61). Sage Publications.

Baltes, P.B., Staudinger, U.M., & Lindenberger, U. (1999). Lifespan Psychology: Theory and application to intellectual functioning. *Annual Review of Psychology*, 50, 471-507.

<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.50.1.471>

Bardin, L. (2016). *Análise de conteúdo*. Edições 70.

Calasanti, T.M., & Slevin, K.F. (2001). *Gender, Social Inequalities, and Aging*. AltaMira Press.

Figueiredo, M.L.F., Tyrrel, M.A.R., Carvalho, C.M.R.G., Luz, M.H.B.A, Amorim, F.C.M., & Loiola, N.L.A. (2007). As diferenças de género na velhice. *Rev Bras Enferm*, 60(4), 422-427. <https://doi.org/10.1590/S0034-71672007000400012>

Jardim, V., Medeiros, B., & Brito, A. (2006). Um olhar sobre o processo de envelhecimento: a percepção de idosos sobre a velhice [A view on the aging process: elderly's perception of old age]. *Rev. bras. geriatr. gerontol.*, 9(2), 25-34. <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2006.09023>

Levy, B. R., & Leifheit-Limson, E. (2009). The stereotype-matching effect: greater influence on functioning when age stereotypes correspond to outcomes. *Psychology and aging*, 24(1), 230–233. <https://doi.org/10.1037/a0014563>

Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of personality and social psychology*, 83(2), 261–270. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.83.2.261>

Louro, G.L. (1995). Género, história e educação: construção e desconstrução. *Educação e Realidade*, 20 (2), 101-132.

Losada Baltar, A. (2004). Edadismo; consecuencias de los estereotipos, del prejuicio y la discriminación en la atención a las personas mayores. Algunas pautas para la intervención. *Informes Portal*

- Mayores, 14.
<http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/losada-edadismo-01.pdf>
- Marques, S. (2011). *Discriminação da Terceira Idade*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Montepare, J. M. (2020). An exploration of subjective age, actual age, age awareness, and engagement in everyday behaviors. *European journal of ageing, 17*(3), 299–307. <https://doi.org/10.1007/s10433-019-00534-w>
- Neri, A. L. (2006). O legado de Paul B. Baltes à Psicologia do Desenvolvimento e do Envelhecimento. *Temas em Psicologia, 14*(1), 17-34. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2006000100005&lng=pt&tlng=pt
- Novais, F., Cordeiro, C., Câmara Pestana, P., Côrte-Real, B., Reynold Sousa, T., Delerue Matos, A., & Telles-Cooreia, D. (2021). O Impacto da COVID-19 na População Idosa em Portugal: Resultados do Survey of Health, Ageing and Retirement (SHARE) [The Impact of COVID-19 in Older People in Portugal: Results from the Survey of Health, Ageing and Retirement (SHARE)]. *Acta Med Port, 34*(11), 761-766. <https://doi.org/10.20344/amp.16209>
- Palmore, E.B. (1999). *Ageism: negative and positive*. Springer Publishing Company.
- Pereira, D., Ferreira, S., & Firmino, H. (2022). O impacto da pandemia COVID-19 na saúde mental da população geriátrica [The impact of COVID-19 on older people mental health]. *Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, 8*(2), 49-57. <https://doi.org/10.51338/rppsm.253>
- Sánchez Salgado, C. D. (2002). Mulher Idosa: a feminização da velhice. *Estudos Interdisciplinares Sobre O Envelhecimento, 4*, 7-19. <https://doi.org/10.22456/2316-2171.4716>
- Sargent-Cox, K. A., Anstey, K. J., & Luszcz, M. A. (2014). Longitudinal change of self-perceptions of aging and mortality. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences, 69*(2), 168–173. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbt005>
- Schladitz, K., Förster, F., Wagner, M., Hesel, K., König, H. H., Hajek, A., Wiese, B., Pabst, A., Riedel-Heller, S. G., & Löbner, M. (2022). Gender Specifics of Healthy Ageing in Older Age as Seen by Women and Men (70+): A Focus Group Study. *International journal of environmental research and public health, 19*(5), 3137. <https://doi.org/10.3390/ijerph19053137>
- Schafer, M. H., & Shippee, T. P. (2010). Age identity, gender, and perceptions of decline: does feeling older lead to pessimistic dispositions about cognitive aging?. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences, 65B*(1), 91–96. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp046>
- Strey, M. N. (1998). Gênero. In P.A. Guareschi & S. Jovchelovitch. (Coord), *Psicologia Social Contemporânea* (pp. 181-198). Vozes.
- Triadó, C. (2007). Cambios físicos en el envejecimiento. In C. Triadó, & Villar, F. (Coord), *Psicología de la vejez* (pp. 65-85). Alianza Editorial.
- World Health Organization. (2021). *Global report on ageism*. WHO. <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/2021-dha-docs/9789240016866->

eng.pdf?sfvrsn=7375d0b8_7&download=true

