

OLHARES SOBRE O ENVELHECIMENTO E A FINITUDE: NARRATIVAS DE VIDA DE PESSOAS IDOSAS ATRAVÉS DO *PHOTOVOICE* E DA ESCRITA AUTOBIOGRÁFICA

PERSPECTIVES ON AGING AND FINITUDE:
LIFE NARRATIVES OF OLDER PEOPLE THROUGH
PHOTOVOICE AND AUTOBIOGRAPHICAL WRITING

Recebido em: 8 de junho de 2026
Aprovado em: 15 de agosto de 2026
Sistema de Avaliação: Double Blind Review
RCO | a. 18 | v. 2 | p. 03-22 | jul./dez. 2026
DOI: <https://doi.org/10.25112/rcodis.v2.4792>

Deolinda Leão deoleon@hotmail.com

Mestre em Cuidados Paliativos pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (Porto/Portugal) e Mestre em Ciências da Educação pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto (Porto/Portugal). Doutoranda na Universidade de Trás os Montes e Alto Douro (Vila Real/Portugal).

Carla Ribeirinho cribeirinho@iscsp.ulisboa.pt

Doutora em Serviço Social pela Universidade Católica Portuguesa (Lisboa/Portugal).
Professora no Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas – Universidade de Lisboa; Centro de Administração e Políticas Públicas (Lisboa/Portugal).



RESUMO

Este estudo teve como objetivo compreender como as pessoas idosas percebem e ressignificam o envelhecimento e a finitude, recorrendo ao *Photovoice* e à escrita autobiográfica enquanto metodologias participativas de natureza artística promotoras da expressão emocional, da literacia em saúde e da construção de significado. A investigação decorreu numa Universidade Sénior do distrito de Trás-os-Montes, envolvendo 17 participantes com idades compreendidas entre os 65 e os 83 anos. Adotou-se uma abordagem qualitativa e participativa, integrando observação participante, inquéritos por questionário, exercícios de escrita autobiográfica e *Photovoice*. A análise dos dados evidenciou que o corpo é vivido como lugar de memória e de conflito identitário, marcado por idadeismo internalizado. A natureza emergiu como metáfora privilegiada para integrar a finitude, favorecendo processos de reflexão e regulação emocional. A escrita autobiográfica reforçou a continuidade identitária, a agência e a atribuição de sentido às trajetórias de vida. A exposição pública final constituiu um dispositivo de mediação cultural, ampliando a voz das pessoas idosas e promovendo o diálogo com a comunidade. Os resultados evidenciam o potencial do *Photovoice* e da escrita autobiográfica enquanto metodologias participativas para promover a expressão emocional, a reflexão crítica e a construção de significado sobre o envelhecimento e a finitude em contextos educativos.

Palavras-Chave: Envelhecimento; *Photovoice*; Narrativas de Vida; Sentido da Vida; Finitude.

ABSTRACT

This study aimed to explore how older people perceive and re-signify aging and finitude through *Photovoice* and autobiographical writing as participatory arts-based methodologies that foster emotional expression, health literacy, and meaning-making. The study was conducted at a Senior University in the Trás-os-Montes region of Portugal and involved 17 participants aged between 65 and 83 years. A qualitative participatory approach was adopted, combining participant observation, questionnaire surveys, autobiographical writing exercises, and *Photovoice*. Data analysis revealed that the body is experienced as a site of memory and identity conflict, marked by internalized ageism. Nature emerged as a powerful metaphor for integrating finitude, fostering reflection and emotional regulation. Autobiographical writing strengthened identity continuity, personal agency, and meaning-making throughout participants' life trajectories. The final public exhibition functioned as a cultural mediation strategy, amplifying the voices of older people and promoting dialogue with the wider community. Overall, the findings highlight the potential of *Photovoice* and autobiographical writing as participatory methodologies for fostering emotional expression, critical reflection, and meaning-making about aging and finitude in educational settings.

Keywords: Aging; *Photovoice*; Life Narratives; Meaning of Life; Finitude.



1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento demográfico coloca desafios significativos às sociedades contemporâneas, exigindo respostas educativas e relacionais que promovam bem-estar, dignidade e participação social. A velhice constitui um espaço de aprendizagem e reconstrução identitária, no qual a participação emocional e social assume um papel central (Alves Martins *et al.*, 2022). Neste quadro, a educação emocional e a literacia em saúde tornaram-se fundamentais para apoiar a gestão das perdas, das mudanças e da finitude, favorecendo regulação emocional, autoconhecimento e adaptação psicossocial (Fragoso; Chaves, 2012).

A baixa literacia em saúde e a escassa educação para a morte continuam a limitar a compreensão e integração de processos de doença, luto e finitude (Egea, 2023). Este projeto procurou, por isso, articular arte, educação emocional e literacia em saúde, criando um espaço educativo relacional que valorizasse narrativas de vida e promovesse a participação ativa. Esta abordagem enquadra-se no conceito de envelhecimento ativo e saudável, entendido como “o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar em idade avançada” (Organização Mundial da Saúde, 2015, p. 13-14), influenciado por fatores comportamentais, pessoais, culturais, sociais, ambientais e económicos (Azevedo; Riscado; Maia, 2022).

A presente investigação circunscreve-se à análise da perceção do envelhecimento e da finitude por pessoas idosas, explorando o modo como estes processos afetam a subjetividade, o corpo, a identidade e a saúde mental. Encara a velhice como um espaço dinâmico de aprendizagem, reconstrução identitária, agência e desenvolvimento relacional ao longo de toda a vida. Identificamos como problema de pesquisa: de que modo a utilização combinada de *Photovoice* e da escrita autobiográfica, enquanto metodologias artísticas e participativas, permite às pessoas idosas expressarem, elaborarem e reconfigurarem as suas perceções sobre o envelhecimento, a identidade corporal e a finitude. Esta inclusão ativa e reflexiva da pessoa idosa em processos de produção visual e narrativa autobiográfica pode favorecer a regulação emocional, desmistificando conceitos associados à finitude promovendo a agência, o autoconhecimento e a atribuição de sentido à trajetória de vida. Como tal, definimos como objetivo geral, compreender como as pessoas idosas percebem e ressignificam o envelhecimento, o corpo e a finitude a partir do desenvolvimento de atividades baseadas no *Photovoice* e na narrativa escrita. Apesar do crescente recurso ao *Photovoice* na investigação em saúde, educação e intervenção comunitária, permanece limitada a investigação que articula esta metodologia com a escrita autobiográfica para explorar, de forma integrada, o envelhecimento, a identidade corporal e a finitude em contextos educativos dirigidos a pessoas idosas. Este estudo pretende, assim, contribuir para a inovação pedagógica e gerontológica



ao demonstrar a viabilidade de articulação entre a arte, a educação emocional e literacia em saúde em contextos de ensino não formal, como as universidades seniores.

Metodologicamente, adotou-se uma abordagem qualitativa, participativa e reflexiva, fundamentada nos princípios da investigação-ação. A investigação decorreu ao longo de um ano letivo de uma Universidade Sénior em Trás-os-Montes, envolvendo 17 participantes com idades compreendidas entre os 65 e os 83 anos. Definimos como instrumentos de recolha a observação participante, os questionários, os exercícios de escrita autobiográfica e a técnica do *Photovoice*. Seleccionamos estes métodos uma vez que permitem ir além do discurso verbal, uma vez que a fotografia e a escrita funcionam como gatilhos sensoriais, simbólicos e emocionais, dando voz aos participantes, colocando-os na posição de coautores da produção do conhecimento sobre as suas próprias vidas.

O presente artigo organiza-se em quatro partes, em primeiro, o enquadramento teórico, em que abordamos as dimensões conceituais do envelhecimento, da identidade da procura pelo sentido da vida e da gerontologia narrativa, aprofundando a percepção da finitude, o papel da reminiscência, a espiritualidade e a importância da educação emocional. No segundo ponto, analisamos a metodologia, caracterizando os participantes, o contexto do estudo e os instrumentos e procedimentos utilizados na recolha e análise de dados. De seguida, apresentamos os resultados da análise dos dados empíricos categorizados em torno das percepções do corpo e da identidade, das metáforas da natureza na integração da finitude, da função de catarse da escrita e dos impactos socio-comunitários da exposição pública final. Por fim, procedemos à discussão dos resultados e considerações finais, sintetizando os principais contributos pedagógicos do estudo, reconhecendo as limitações metodológicas e perspetivas futuras no âmbito do envelhecimento ativo.

2 ENQUADRAMENTO TEÓRICO

2.1 ENVELHECIMENTO, IDENTIDADE E SENTIDO DE VIDA

O envelhecimento demográfico é uma das transformações estruturais mais marcantes das sociedades contemporâneas. Esta tendência é particularmente acentuada em Trás-os-Montes, onde o índice de envelhecimento atinge valores muito elevados, configurando um território marcado por vulnerabilidade demográfica, desertificação humana, solidão e isolamento social.

O envelhecimento é um processo idiossincrático, irreversível e heterogêneo, influenciado por fatores comportamentais, culturais, económicos, ambientais e relacionais. A recente aprovação do



Estatuto da Pessoa Idosa, consagrado na Lei n.º 7/2026 (Portugal, 2026), reforça esta perspetiva, ao reconhecer e consolidar direitos relacionados com a dignidade, a autonomia, o envelhecimento no domicílio, a participação cultural e o acesso à educação ao longo da vida, incluindo o reconhecimento das universidades e academias seniores como espaços de cidadania e de aprendizagem.

O envelhecimento é também um processo identitário. A identidade não é estática, mas um projeto em permanente reconstrução, particularmente em fases de transição como a reforma, a perda de papéis sociais ou o declínio funcional (Ribeiro, 2024). As narrativas de vida emergem, assim, como dispositivos centrais de preservação do “Eu”, permitindo ao indivíduo ordenar experiências, integrar perdas e reconstruir significados (Aboim, 2014; Viegas; Gomes, 2007). A gerontologia narrativa mostra que recordar e partilhar memórias, sobretudo em contextos intergeracionais, valida trajetórias, reforça agência e combate estereótipos associados à velhice. Quando a narrativa se fixa apenas nas perdas, tende a gerar frustração e isolamento. Quando integra dificuldades e recursos numa história de resiliência, fortalece a identidade e o bemestar subjetivo (Viegas; Gomes, 2007).

O sentido da vida assume, neste quadro, um papel estruturante. Ele pode ser entendido como a percepção subjetiva de propósito, direção e significado atribuídos à própria existência (Golovchanova *et al.*, 2021; Ribeiro, 2024). Para Frankl (2021), o sentido da vida emerge da aproximação entre essência e existência, sendo cada pessoa portadora de um sentido singular. Martela e Steger (2016) destacam o propósito como eixo organizador da identidade e do bem-estar, influenciando decisões, prioridades e comportamentos.

Na velhice, o propósito de vida tem sido identificado como marcador relevante de saúde física e mental, associando-se a maior resiliência, visão positiva do envelhecimento e envolvimento em atividades significativas (Neri *abud* Ribeiro, 2024; Hofer; Bush; Au, 2020). A reminiscência e a generatividade assumem, neste contexto, um papel central, uma vez que a partilha de memórias com intenção de ensinar ou transmitir sabedoria reforça a percepção de utilidade e continuidade, contribuindo para a integração da finitude na biografia pessoal (Hofer; Bush; Au, 2020). Como sublinha Ribeiro (2024), o propósito de vida pode ser fortalecido através do envolvimento em atividades de lazer, educacionais, filantrópicas, sociais, culturais ou familiares, mesmo quando se trata de pequenas mudanças comportamentais que ampliam a sensação de intencionalidade e relevância.

Neste artigo, o envelhecimento é concebido como processo simultaneamente demográfico, social e identitário, no qual as narrativas de vida e a procura de sentido constituem recursos centrais para a construção de bem-estar, dignidade e participação.



2.2 FINITUDE E REMINISCÊNCIA

A percepção da finitude na velhice é moldada por fatores biopsicossociais e culturais, tornando essencial compreender como a pessoa idosa encara o seu fim e elabora as perdas. Gerir a iminência da morte e sucessivas perdas relacionais constitui um dos maiores desafios adaptativos, com impacto direto na saúde mental e no bem-estar (Fonseca; Teixeira; Rodrigues, 2024).

A integração da finitude depende do contexto social, cultural, das redes de suporte e das crenças espirituais. As pessoas idosas que encaram a morte como desfecho natural tendem a apresentar maior satisfação com a vida, enquanto a espiritualidade funciona como importante mecanismo de *coping*, ajudando a gerir o *stress* existencial, o luto e a construção de narrativas consoladoras sobre o pós-morte (Grácio *et al.*, 2023).

O isolamento e a solidão intensificam sentimentos negativos associados à finitude, aumentando o risco de ansiedade. A reminiscência assume aqui um papel central, pois ao revisitar memórias e atribuir significado às experiências vividas, a pessoa idosa reforça a continuidade identitária e prepara simbolicamente a última etapa da vida (Hofer; Bush; Au, 2020).

A capacidade de atribuir sentido à trajetória percorrida está intimamente ligada ao envelhecimento bem sucedido (Fonseca; Teixeira; Rodrigues, 2024). Compreender o olhar da pessoa idosa sobre a finitude é, assim, indispensável para desenhar políticas de saúde pública e práticas assistenciais humanizadas. Torna-se, assim, imperativo desmistificar o tabu da morte nas instituições e na comunidade, promovendo espaços onde a pessoa idosa possa expressar receios, elaborar perdas e planejar o fim da vida com dignidade. Neste sentido, intervenções focadas no bem-estar subjetivo, na validação emocional e na construção de significado podem capacitar o indivíduo para viver esta etapa não sob o signo do medo, mas com integridade e autonomia.

3 METODOLOGIA

O estudo adotou uma abordagem qualitativa e participativa, integrando princípios da investigação-ação (Vaughn; Jacquez, 2020). Assenta na premissa de que as pessoas idosas são especialistas das suas próprias vidas e devem ocupar um lugar ativo na produção de conhecimento sobre envelhecimento, saúde, doença e finitude. O objetivo consistiu em compreender estas percepções, recorrendo ao *Photovoice* e à narrativa escrita como dispositivos artísticos e reflexivos promotores de literacia em saúde, expressão emocional e bem-estar.



A investigação decorreu numa Universidade Sénior do distrito de Trás-os-Montes, no âmbito de uma disciplina concebida para promover literacia em saúde, educação para a morte e desenvolvimento emocional. Participaram 17 pessoas idosas, entre os 65 e os 83 anos (média de 71 anos), maioritariamente mulheres (15 mulheres e 2 homens). A escolaridade predominante corresponde ao atual 4.º e 12.º ano, e apenas três participantes não eram naturais do concelho. A participação foi voluntária, mediante o consentimento informado, a assiduidade e a matrícula na disciplina.

3.1 TÉCNICAS DE RECOLHA DE DADOS

Foram utilizadas quatro técnicas complementares: a observação participante; os inquéritos por questionário; os exercícios de escrita autobiográfica; e o *Photovoice*. A combinação destas técnicas permitiu captar dimensões emocionais, identitárias e relacionais do envelhecimento, articulando expressão verbal, visual e experiencial.

O *Photovoice*, desenvolvido por Wang e Burris (1994/1997), constitui uma técnica de investigação-ação participativa que permite aos participantes expressarem perceções sobre a sua realidade através da fotografia, partindo do princípio de que são especialistas nas suas próprias vidas (Wang; Burris, 1994). A fotografia foi utilizada como meio de expressão, reflexão e construção identitária, permitindo explorar experiências individuais e coletivas associadas ao envelhecimento e à finitude (Esteves, 2022). Ao fotografar, os participantes expandem a consciência sensorial e reflexiva, reforçando a dimensão socio-histórica da experiência, uma vez que “a sua produção é utilizada como testemunho e expressão de experiências sociais e emocionais” (Esteves, 2022, p. 7).

Wang e Burris (1997) identificam três objetivos fundamentais do *Photovoice*: capacitar os participantes para identificar e refletir sobre aspetos da sua identidade e experiência comunitária; promover diálogo crítico através da discussão das fotografias; projetar a visão dos participantes para a comunidade e decisores políticos.

Nesta investigação, a fotografia e a narrativa escrita foram integradas como ferramentas de interação, inclusão e reflexão. A relação entre imagem e memória é simultaneamente simples e complexa, sendo moldada pela cultura, história e relações de poder (Berger, 2018). A imagem desencadeia uma resposta holística, ativando múltiplos canais sensoriais e emocionais, enquanto o texto apela à lógica discursiva (Wang; Burris, 1997). Esta imersão multissensorial torna o *Photovoice* particularmente eficaz para sensibilizar o público e decisores políticos, frequentemente distantes da realidade empírica (Wang; Pies, 2004).



A narrativa escrita complementou o *Photovoice* ao aprofundar os significados das imagens e das experiências de vida. Para Berger e Sontag (2026), contar uma história é um ato comunitário que combate a solidão e preserva a memória. No construtivismo social, a linguagem constitui a realidade, permitindo desconstruir o passado e projetar o futuro (Alves, 2013) e tornando a pessoa idosa coautora da sua experiência (Gergen; Gergen, 2010). A escrita autobiográfica trabalhou dimensões identitárias, emocionais e relacionais, funcionando como espaço de reconstrução simbólica que reforça agência, continuidade e sentido.

A recolha, utilização e divulgação pública das fotografias, narrativas e restantes materiais produzidos no âmbito do estudo foram realizadas exclusivamente mediante consentimento informado dos participantes, em conformidade com os princípios éticos da investigação e com as normas de proteção de dados aplicáveis. Todos os participantes autorizaram a utilização destes materiais para fins científicos e de divulgação pública, mantendo o direito de retirar o seu consentimento em qualquer momento. Foram ainda adotados cuidados específicos na seleção das imagens apresentadas na exposição pública.

3.2 PROCEDIMENTOS E ANÁLISE DE DADOS

As sessões decorreram ao longo de um ano letivo, integrando momentos de formação, exercícios de autoconhecimento, escrita autobiográfica, arteterapia, musicoterapia, práticas integrativas e sessões temáticas sobre saúde e finitude. Observou-se participação ativa e crescente envolvimento emocional, apesar de alguma resistência inicial à abordagem de temas como o envelhecimento e a morte. A utilização de metodologias artísticas facilitou a expressão emocional e a construção de significados, criando contextos educativos favoráveis à relação, à reflexão e ao diálogo (Alves Martins *et al.*, 2022).

A análise dos dados decorreu de forma iterativa e interpretativa, integrando as diferentes fontes de informação produzidas ao longo do estudo. Constituiu-se como *corpus* analítico o diário de campo da observação participante, as fotografias produzidas pelos participantes, as narrativas autobiográficas escritas e os registos das discussões realizadas em pequeno e grande grupo durante as sessões de *Photovoice*.

Numa primeira fase, procedeu-se à leitura integral e repetida dos diferentes materiais, procurando identificar unidades de significado relacionadas com os objetivos da investigação. Posteriormente, realizou-se a codificação temática dos dados, agrupando conteúdos convergentes e comparando continuamente a informação proveniente das diferentes técnicas de recolha. Esta triangulação permitiu confrontar as interpretações emergentes das imagens, das narrativas escritas e das verbalizações produzidas nas discussões coletivas.



As categorias analíticas foram construídas de forma predominantemente indutiva, em diálogo permanente com o enquadramento teórico sobre envelhecimento, identidade, sentido da vida e finitude. O processo implicou sucessivas revisões e refinamentos das categorias até se alcançar coerência interpretativa entre os diferentes materiais empíricos.

Da análise emergiram três categorias temáticas principais que organizaram a interpretação do corpus empírico: (i) envelhecimento como processo relacional; (ii) corpo e identidade; e (iii) finitude e espiritualidade. Estas categorias sintetizam os principais padrões de significado identificados nas fotografias, nas narrativas autobiográficas, nas discussões em grupo e nos registos de observação participante, estruturando a apresentação e a discussão dos resultados.

Para reforçar o rigor da investigação qualitativa, recorreu-se à triangulação de métodos e de fontes de informação, à validação das interpretações através das discussões coletivas realizadas com os participantes durante as sessões de *Photovoice* e ao confronto sistemático entre os dados empíricos e o enquadramento teórico. Esta estratégia permitiu reforçar a consistência interpretativa e assegurar que as categorias analíticas permanecessem ancoradas na experiência vivida pelos participantes.

3.3 DINAMIZAÇÃO

A dinamização decorreu em sessões semanais de 1h30 que integraram observação participante, escrita autobiográfica, inquéritos por questionário e a metodologia *Photovoice*. A observação participante foi realizada de forma contínua e registada em diário de campo. Os questionários foram aplicados a meio e no final da intervenção para recolha de dados sociodemográficos, avaliação de conhecimentos, identificação de comportamentos e atitudes e recolha de sugestões.

Os exercícios de escrita autobiográfica foram distribuídos ao longo do ano letivo e procuraram mobilizar memórias, objetos significativos e experiências marcantes. No primeiro exercício, cada participante trouxe de casa um objeto com o qual mantinha uma ligação emocional, escrevendo posteriormente sobre o seu valor simbólico e significado pessoal. Num segundo exercício, utilizou-se o baralho "Conta-me a tua História" (*The Happy Gang*, 2023), composto por 50 perguntas sobre o passado que funcionam como desbloqueadores de memória e facilitadores de competências sociais, linguagem e pensamento lógico. Entre as questões figuravam: "Em criança, o que querias ser quando fosses adulto?", "Como era o teu Natal?", "Qual foi o teu primeiro emprego?" ou "Quais eram as tuas brincadeiras favoritas?".

A dinamização do *Photovoice* decorreu em várias etapas articuladas. Inicialmente, foram abordados conteúdos sobre fotografia e ética, promovendo reflexão crítica sobre o ato de fotografar e sobre a responsabilidade associada ao registo visual. Todos os participantes possuíam telemóvel com câmara e



sabiam utilizá-la autonomamente. Trabalharam em pares, escutando quem era fotografado e registrando imagens que refletissem envelhecimento e identidade.

Num segundo momento, introduziu-se a temática da finitude, recorrendo a imagens inspiradas na natureza para estimular a reflexão. Esta etapa decorreu fora da sala de aula, permitindo liberdade para fotografar lugares, objetos ou elementos simbólicos do quotidiano.

Num terceiro momento, os registos fotográficos foram apresentados e discutidos em pequenos grupos e posteriormente em grande grupo, respeitando os princípios éticos da confidencialidade e do respeito mútuo. A discussão foi orientada pelo acrónimo SHOWED¹ (Lam; Romses; Renwick, 2019), composto por cinco perguntas que estruturaram a interpretação das imagens: i) O que vemos aqui?; ii) O que está a acontecer realmente?; iii) Como se relaciona com as nossas vidas?; iv) Porque é que este sentimento ou situação existe?; v) O que podemos fazer sobre isto?.

Durante a discussão, solicitou-se aos participantes que observassem como as imagens revelavam dimensões do corpo e da identidade, a espiritualidade perante a finitude e o envelhecimento enquanto processo relacional.

O processo culminou numa exposição final aberta à comunidade, realizada com o apoio da autarquia local.

4 ANÁLISE DOS RESULTADOS

A análise dos dados provenientes da observação participante e dos questionários revelou níveis heterogéneos de literacia em saúde, influenciados pela escolaridade, pelas experiências de vida e pelo acesso prévio à informação. As principais preocupações manifestadas pelos participantes, como a perda de autonomia, o medo da dependência, solidão, doença e morte, constituíram o pano de fundo emocional e existencial que enquadrou o trabalho fotográfico.

As primeiras sessões centraram-se nas questões orientadoras “Como vejo a velhice?” e “Que marcas da minha vida reconheço no meu corpo?”. As imagens produzidas (Figura 1) incidiram predominantemente sobre partes do corpo — rosto, mãos, cabelos — evidenciando rugas, manchas, textura da pele e cabelos

¹ O acrónimo SHOWED é um modelo de análise utilizado no Photovoice, composto por cinco perguntas orientadoras: What do you See?, What is really Happening?, How does this relate to Our lives?, Why does this situation exist? (porque existe esta situação) e What can we Do about it? (o que podemos fazer) (Lam et al., 2019).



brancos. Estas escolhas revelam uma percepção do envelhecimento fortemente ancorada na dimensão física e visível do corpo.

Durante a discussão em grupo, emergiu um padrão consistente de autoimagem negativa e idadeísmo internalizado. As falas dos participantes foram claras: "Não gosto de me ver."; "Estou velha e feia."; "Mas alguém gosta de olhar um velho?"; "Fico sempre mal."; "Estou acabada."

Estas expressões revelam uma relação marcada pela rejeição do corpo envelhecido, associando-o à perda de valor, de atratividade e de pertença social. A dificuldade em aceitar a imagem refletida foi transversal, embora uma minoria tenha verbalizado percepções mais positivas: "Gosto do que vejo."; "Acho-me uma jovem."; "É o que sou."; "Tenho marcas de uma vida bem vivida."

A análise do momento SHOWED reforçou esta ambivalência. À pergunta "O que vemos aqui?", a maioria respondeu com expressões de desconforto e rejeição. À pergunta "O que está a acontecer realmente?", surgiram narrativas de desgaste, sofrimento acumulado e percepção de declínio: "tive uma vida muito difícil", "é só cabelos brancos".

Quando questionados sobre "Como é que isso se relaciona com as nossas vidas?", muitos participantes revelaram dificuldade em elaborar respostas mais profundas, limitando-se a constatações como "vejo que estou velha".

Este conjunto de dados evidencia que o corpo funciona como arquivo biográfico, mas também como lugar de conflito identitário, onde se projetam perdas, expectativas frustradas e representações sociais negativas da velhice.

Figura 1 – Registo fotográfico Photovoice



Fonte: Fotografias tiradas pelos participantes

Figura 2 – Registo fotográfico Photovoice – exterior à sala de aula



Fonte: Fotografias tiradas pelos participantes

Na segunda etapa do *Photovoice*, dedicada à questão “Como vejo a finitude?”, os participantes registaram imagens do exterior da sala de aula (Figura 2), centradas em construções em pedra, muros antigos, janelas e elementos naturais integrados no espaço rural. As fotografias revelam uma paisagem marcada pelo tempo e pela memória, onde a ruína e o musgo simbolizam continuidade e transformação. A presença de flores e de uma pintura com reflexos de árvores introduz uma dimensão estética e espiritual, sugerindo que a finitude é percebida não como fim, mas como parte de um ciclo de renovação e de beleza que persiste no envelhecer dos lugares e das pessoas.

Os participantes referiram que fotografar na natureza lhes proporcionou redução do *stress*, sensação de bem-estar e maior conexão com o ambiente, reforçando a ideia de que a natureza funciona como mediadora emocional e espiritual.



Na discussão SHOWED, emergiram interpretações diversas: “Porque está velho.”; “Está morta, abandonada.”; “Porque é bonito.” Estas respostas revelam que a finitude é simultaneamente associada à decadência e à beleza, à perda e à contemplação. A natureza foi interpretada como metáfora da vida efêmera, mas também como espaço de continuidade e regeneração.

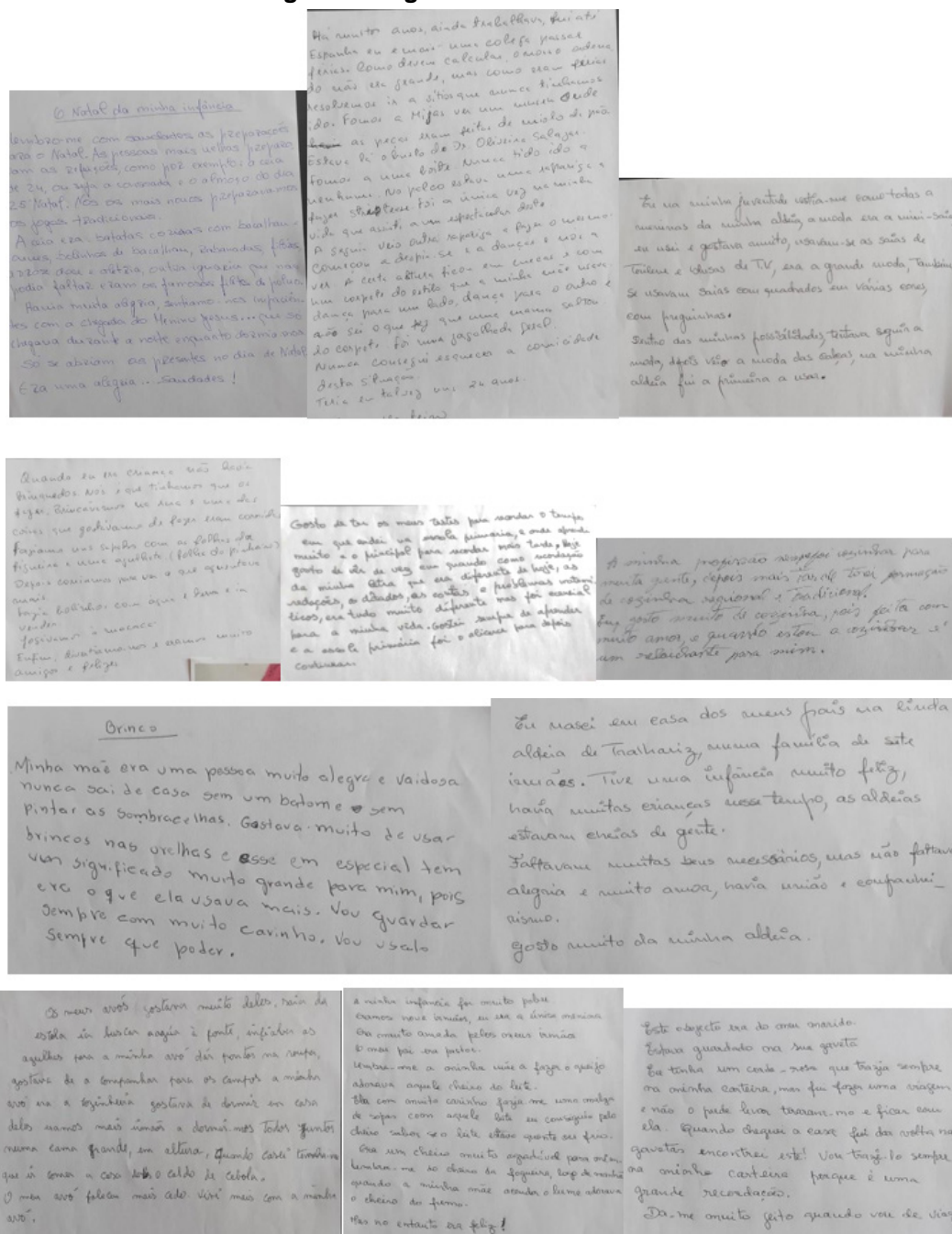
À pergunta “O que podemos fazer sobre isto?”, surgiram respostas orientadas para a ação e para a mudança de olhar: “Temos que parar e admirar.”; “Cuidar da forma como eu vejo.”; “Valorizar o que me rodeia.”. Estes enunciados sugerem que o *Photovoice* promoveu reflexividade, regulação emocional e reconfiguração simbólica da finitude, permitindo aos participantes deslocarem-se de uma visão centrada no medo para uma perspectiva mais contemplativa e integrada.

Tal como identificado em estudos semelhantes (Hergenrather *et al.*, 2009; Gaspar *et al.*, 2025), o *Photovoice* funcionou como catalisador de reflexão crítica, facilitando a expressão emocional e a partilha de experiências, e promovendo um ambiente de confiança e relação. A fotografia abriu caminho para o autoconhecimento e para a promoção da saúde mental (Esteves, 2022).

As narrativas escritas (Figura 3) complementaram de forma significativa o trabalho visual desenvolvido no *Photovoice*, permitindo aprofundar significados, emoções e interpretações subjetivas associadas ao envelhecimento, ao corpo e à finitude. A escrita funcionou como um espaço de elaboração simbólica, onde os participantes puderam organizar memórias, expressar vulnerabilidades e articular sentidos existenciais que, muitas vezes, permaneciam latentes nas discussões orais. Os textos revelaram uma forte ancoragem autobiográfica, mobilizando recordações de infância, juventude, trabalho e família, frequentemente associadas a objetos significativos trazidos para a sala de aula. Estes exercícios de reminiscência funcionaram como dispositivos de reconstrução identitária, permitindo validar trajetórias, reforçar a continuidade do “eu” ao longo do tempo e atribuir coerência às experiências vividas.

A escrita tornou visíveis dimensões de perda, luto e fragilidade emocional. Muitos participantes evocaram perdas — familiares, amigos, saúde e papéis sociais — expressando tristeza, saudade e vulnerabilidade. A narrativa escrita permitiu aceder a emoções que surgiam com maior resistência na oralidade e organizar experiências dolorosas em discurso estruturado, favorecendo a elaboração das perdas. Paralelamente, emergiram referências espirituais, religiosas e existenciais que moldaram a forma de interpretar vida e morte, articulando propósito, legado e continuidade. Em vários textos, a finitude foi entendida como etapa natural do ciclo vital, associada à ideia de missão cumprida ou transmissão de valores. No conjunto, a escrita autobiográfica funcionou como espaço de expressão emocional, reconstrução identitária e produção de sentido, integrando memórias, perdas e expectativas numa narrativa coerente sobre o envelhecimento e a finitude.

Figura 3 – Registo das narrativas escritas



Fonte: Registo das narrativas escritas pelos participantes



A análise das imagens, discussões e narrativas mostra que o envelhecimento é vivido como processo corporal, emocional e existencial. O corpo surge como lugar de memória e conflito identitário, marcado por percepções negativas e idadismo internalizado, enquanto a finitude aparece de forma ambivalente, oscilando entre medo e integração simbólica através de metáforas da natureza.

As narrativas escritas revelaram forte componente autobiográfica, permitindo integrar memórias, perdas, espiritualidade e projetos de vida numa narrativa coerente sobre o envelhecimento.

A metodologia criou um espaço seguro de relação, permitindo a partilha de experiências e a emergência de discursos habitualmente silenciados, e possibilitando trabalhar dimensões sensíveis como idadismo internalizado, medo da dependência e percepções negativas da velhice.

A fase final culminou numa exposição pública das fotografias e narrativas, momento central de devolução, validação e amplificação social. A mostra promoveu diálogo intergeracional, sensibilização comunitária para envelhecimento, doença e morte, e reconhecimento público da voz das pessoas idosas.

Figura 4 – Registo fotográfico da exposição final



Fonte: Autoria própria

5 DISCUSSÃO

Os resultados mostram que a combinação entre *Photovoice* e narrativa escrita é um dispositivo metodológico com potencial para explorar dimensões identitárias, emocionais e existenciais do envelhecimento. Estes resultados sugerem que o potencial do *Photovoice* não reside apenas na produção de imagens, mas sobretudo no processo dialógico de construção coletiva de significados, reforçando o valor da participação enquanto estratégia de promoção da saúde e da cidadania na velhice. A análise integrada confirma que a fotografia ultrapassa a esfera individual e assume um papel socio-histórico e comunitário, tal como defende Esteves (2022), aproximando-se da lógica emancipatória proposta por Wang e Burris (1994/1997). Ao tornarem-se autores e intérpretes das suas imagens, os participantes deslocam-se de uma posição assistencialista para uma posição de agência.



A expressão emocional e a reconstrução identitária emergiram como centrais. As imagens e narrativas revelaram uma relação ambivalente com o corpo envelhecido, simultaneamente arquivo biográfico e lugar de conflito identitário, confirmando a tensão entre autoimagem e heteroimagem descrita por Viegas e Gomes (2007) e Rocha (2022). O idadismo internalizado esteve presente, mas coexistiu com discursos de resiliência e aceitação, coerentes com a visão dinâmica da identidade ao longo do ciclo de vida (Aboim, 2014).

A reflexão sobre a finitude, frequentemente mediada pela natureza, assumiu forte relevância simbólica. As imagens captadas fora da sala de aula funcionaram como metáforas da transitoriedade e dos ciclos vitais, aproximando-se das concepções existenciais de Frankl (2021) e das evidências de Hofer, Bush e Au (2020) sobre reminiscência e preparação simbólica para a morte. A natureza facilitou uma passagem do medo para uma perspectiva mais integrada, reforçando o papel da espiritualidade na regulação emocional na velhice (Grácio *et al.*, 2023).

A narrativa escrita desempenhou um papel complementar decisivo. Ao organizar memórias, perdas e expectativas, os participantes reforçaram continuidade identitária e produziram sentido, confirmando a relevância da reminiscência como recurso psicológico e social (Hofer; Bush; Au, 2020). A escrita permitiu aceder a emoções difíceis de verbalizar e funcionou como espaço de reconstrução simbólica, alinhado com o construcionismo social (Gergen; Gergen, 2010; Alves, 2013).

A exposição pública das fotografias e narrativas constituiu um momento de síntese e amplificação social, validando identidades, promovendo diálogo intergeracional e confrontando preconceitos sobre envelhecimento. Este dispositivo de mediação cultural reforçou a dimensão política e comunitária do *Photovoice* (Wang; Pies, 2004) e materializou a tese de Wolf (2010) sobre o sentido emergir do envolvimento em projetos de valor.

Em síntese, a investigação demonstra que *Photovoice* e narrativa escrita são metodologias particularmente adequadas para trabalhar envelhecimento, emoções e finitude, promovendo literacia em saúde, expressão emocional, reconstrução identitária e participação social. Confirma-se que a velhice é um espaço de aprendizagem, criação e produção de sentido, e que metodologias artísticas e participativas podem transformar percepções individuais e coletivas sobre o envelhecer.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As metodologias participativas utilizadas neste estudo revelaram potencial significativo para compreender como as pessoas idosas percebem o envelhecimento, o corpo e a finitude. A fotografia



permitiu captar a experiência vivida e desencadear reflexão crítica, a narrativa escrita aprofundou significados, reforçando agência, continuidade e sentido e a exposição final funcionou como dispositivo de mediação cultural, ampliando a voz dos participantes e promovendo diálogo comunitário sobre temas frequentemente silenciados.

Os resultados evidenciam que o corpo é vivido como lugar de memória e de conflito identitário, marcado por idadismo internalizado, e que a finitude é integrada através de metáforas visuais ligadas ao tempo, ao abandono e à transformação. A metodologia contribuiu para promover literacia em saúde, expressão emocional e reconstrução identitária, confirmando o potencial das práticas artísticas na educação emocional na velhice.

Apesar das limitações inerentes a um estudo desta natureza (contexto, dimensão e especificidade da amostra, predominância feminina), os resultados reforçam a relevância de metodologias artísticas e participativas para promover bem-estar, dignidade e participação social na velhice. Este trabalho evidenciou, precisamente que, quando as pessoas idosas são envolvidas em processos estruturados de expressão narrativa e produção visual, tendem a assumir um papel ativo na interpretação da sua experiência, contribuindo para a construção de significado e para o reforço da sua agência no processo de envelhecimento.

Do ponto de vista da intervenção gerontológica, estes resultados sugerem que metodologias participativas baseadas na fotografia e na narrativa autobiográfica podem constituir recursos relevantes para programas de educação emocional, promoção da saúde e envelhecimento ativo desenvolvidos em universidades seniores e outros contextos comunitários.

REFERÊNCIAS

ABOIM, S. Narrativas do envelhecimento: ser velho na sociedade contemporânea. **Tempo Social**, v. 26, n. 1, p. 179–205, 2014.

ALVES, R. **A mente enquanto escreve**: a automatização da execução motora na composição escrita. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian; Fundação para a Ciência e a Tecnologia, 2013.

ALVES MARTINS, T.; ARRISCADO NUNES, J.; DIAS, I.; MENEZES, I. Learning and the experience of social, civic, and political participation in old age. **Adult Education Quarterly**, v. 72, n. 4, p. 401–421, 2022.



AZEVEDO, L.; RISCADO, P.; MAIA, C. A influência do envelhecimento ativo na qualidade de vida da pessoa idosa: revisão integrativa da literatura. **HIGEIA: Revista Científica da Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias**, v. 7, n. 1, p. 17–27, 2022.

BERGER, J. **Modos de ver**. Lisboa: Antígona, 2018.

BERGER, P.; SONTAG, S. **Contar uma história**. Organização de B. Bourreau. Lisboa: Relógio d'Água, 2026.

EGEA, A. V. **Acompanhar na morte**. Lisboa: Esfera dos Livros, 2023.

ESTEVES, C. A fotografia como instrumento terapêutico no processo de autoconhecimento. **Lumen et Virtus**, v. 12, n. 30, p. 1–13, 2022.

FONSECA, C.; TEIXEIRA, M.; RODRIGUES, P. Satisfação com a vida, bem-estar e felicidade em pessoas idosas com e sem apoio formal. **Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social**, v. 10, n. 1, p. 1–17, 2024.

FRAGOSO, V.; CHAVES, M. **Educação emocional para seniores**. Lisboa: Psicosoma, 2012.

FRANKL, V. **A voz que grita por um sentido**. Lisboa: Lua de Papel, 2021.

GASPAR, C.; COSTA, É.; GUADALUPE, S.; NUNES, V. The lens of change: a study about the participation of people with disabilities in institutional life using photovoice. **Journal of Psychosocial Rehabilitation and Mental Health**, p. 1–11, 2025.

GERGEN, K.; GERGEN, M. **Construcionismo social**: um convite ao diálogo. Rio de Janeiro: Instituto Noos, 2010.

GOLOVCHANOVA, N.; OWIREDDUA, C.; BOERSMA, K.; ANDERSHED, H.; HELLFELDT, K. Presence of meaning in life in older men and women: the role of dimensions of frailty and social support. **Frontiers in Psychology**, v. 12, Article 730724, 2021.

GRÁCIO, L.; CANHOTO, J.; PIRES, H.; CARAPETO, M. Religiosidade, espiritualidade e bem-estar. **RIAGE – Revista Ibero-Americana de Gerontologia**, v. 4, p. 665–678, 2023.



HERGENRATHER, K. C.; RHODES, S. D.; COWAN, C. A.; BARDHOSHI, G.; PULA, S. Photovoice as community-based participatory research. **American Journal of Health Behavior**, v. 33, n. 6, p. 686–698, 2009.

HOFER, J.; BUSH, H.; AU, A.; POLÁČKOVÁ ŠOLCOVÁ, I.; TAVEL, P.; TSIEN WONG, T. Reminiscing to teach others and prepare for death is associated with meaning in life through generative behavior in elderlies from four cultures. **Aging & Mental Health**, v. 24, n. 5, p. 811–819, 2020.

LAM, V.; ROMSES, K.; RENWICK, K. Exploring the relationship between school gardens, food literacy and mental well-being in youth using photovoice. **Nutrients**, v. 11, n. 6, Article 1354, 2019.

MARTELA, F.; STEGER, M. F. The three meanings of meaning in life: distinguishing coherence, purpose, and significance. **The Journal of Positive Psychology**, v. 11, n. 5, p. 531–545, 2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório mundial de envelhecimento e saúde**. 2015. Disponível em: <https://d1xe7tfgOuwwl9.cloudfront.net/sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>. Acesso em: 07 ago. 2026.

PORTUGAL. Lei n.º 7/2026, de 25 de fevereiro. Aprova o Estatuto da Pessoa Idosa. **Diário da República**, 1.ª série, n. 39, 25 fev. 2026. Disponível em: <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/7-2026-1060523842>. Acesso em: 07 ago. 2026.

RIBEIRO, C. C. (org.). **Propósito de vida da pessoa idosa**: conceitos, abordagens e propostas de intervenções gerontológicas. São Paulo: Summus Editorial, 2024.

ROCHA, P. Viver com o melhor da saúde: heterogeneidade e identidade no envelhecimento saudável. **Fórum Sociológico**, n. 40, p. 21–33, 2022. DOI: <https://doi.org/10.4000/sociologico.10432>.

THE HAPPY GANG. **Desbloqueadores de conversas**: conta-me a tua história [jogo de cartas]. Lisboa: The Happy Gang, 2023.

VAUGHN, L. M.; JACQUEZ, F. Participatory research methods. **Journal of Participatory Research Methods**, v. 1, n. 1, p. 1–13, 2020.

VIEGAS, S.; GOMES, C. **A identidade na velhice**. Lisboa: Editora Âmbar, 2007.



WANG, C. C.; BURRIS, M. A. Empowerment through photo novella: portraits of participation. **Health Education Quarterly**, v. 21, n. 2, p. 171–186, 1994.

WANG, C. C.; BURRIS, M. A. Photovoice: concept, methodology, and use for participatory needs assessment. **Health Education & Behavior**, v. 24, n. 3, p. 369–387, 1997.

WANG, C. C.; PIES, C. A. Family, maternal, and child health through photovoice. **Maternal and Child Health Journal**, v. 8, n. 2, p. 95–102, 2004.

WOLF, S. R. **Meaning in life and why it matters**. Princeton: Princeton University Press, 2010.