



## **SAÚDE E QUARTA IDADE: UM ESTUDO DOS FATORES DETERMINANTES PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**

Thays Jorgeana Alexandre e Silva. Acadêmica de enfermagem da Faculdade Santa

Maria Email: thaysjorgeana@hotmail.com

Ana Lúcia de França Medeiros. Docente da Faculdade Santa Maria

Email: analuciapatospb@hotmail.com

Juliane Carla Medeiros de Souza. Docente da Faculdade Santa Maria

Email: JulianaCarla@hotmail.com

Eclivaneide Caudas de Abreu Carolino. Docente da Faculdade Santa Maria

Email: eclivaneide@hotmail.com

Patrícia Peixoto Custodio . Enfermeira Graduada pela Faculdade Santa Maria.

Email: patricia\_custodio10@hotmail.com

O envelhecimento é um processo absolutamente natural, é um mecanismo fisiológico, acompanhado de processos geralmente discretos e progressivos, é compreendido em todas as suas variedades orgânicas, psíquicas e sociais. Os fatores recomendados para o idoso viver bem são uma vida independente, casa, ocupação, afeição e comunicações, envelhecer de maneira saudável implica reconhecer o idoso como um ser humano com necessidades e possibilidades especiais, a realidade e sua individualidade, importância, respeito, segurança, e sentir-se integrado na comunidade.

É na fase do envelhecimento que ocorre uma busca de se ter uma melhor qualidade de vida desses idosos, e compensador e viver bem é ter uma vida bem equilibrada em todas as áreas: social, afetiva, profissional e o que se refere à saúde. Portanto para um envelhecimento bem sucedido entre os muito idosos faz-se necessário que haja uma substituição simbólica das perdas inerentes ao processo de envelhecimento por ganhos em outras dimensões, com ênfase para o atendimento das necessidades sociais e a renovação dos projetos de vida.

Com isso o estudo vem com o objetivo de Analisar os fatores que contribuem



para o envelhecimento saudável entre idosos da quarta idade e Pontuar os problemas mais freqüentes enfrentados pelo idoso da quarta idade, Averiguar os fatores dificultadores para a promoção do envelhecimento saudável entre os idosos da quarta idade, Identificar os fatores potencializadores da promoção do envelhecimento saudável entre os idosos da quarta idade, Conhecer as estratégias de enfrentamento das dificuldades encontradas pelos idosos da quarta idade que auxiliam na melhoria da qualidade de vida.

Uma corrente de teóricos da gerontologia está atualmente utilizando o termo “quarta idade”, denominação dada ao idoso “muito idoso”. A quarta idade pode ser caracterizada como a chegada ao limite biológico de capacidade funcional. No entanto visto dessa forma ela não deve ser definida a partir da idade cronológica, se considerar que ela poderá ter início em qualquer momento, entre à meia idade muito avançada, bem como que idade avançada nem sempre é sinônimo de limitação funcional.

A grande preocupação deste novo século está voltada, principalmente para a população idosa, especialmente, à promoção do envelhecer saudável dos indivíduos. Entretanto, a atenção voltada para o termo qualidade de vida surgiu após o término da segunda guerra mundial, devido ao desenvolvimento de técnicas que promovem a manutenção da vida de pessoas em risco de morte. (FERREGUETTI, 2008).

Segundo Freitas et al. 2002, os idosos valorizam especialmente á saúde, o bem-estar fornece energia, vitalidade e prazer pela vida. O profissional de saúde ocupa uma posição única para estabelecer programa de manutenção de saúde que promove bem-estar dos idosos. No concernente a metodologia: o estudo exploratório com abordagem qualitativa, realizado na Cidade de Milagres- CE, na região do Cariri, com a população idosa da Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI), da Associação Beneficente Manuca e Leticia (ABEMEL).

A população é constituída por 100% dos idosos cadastrados na associação sendo, 16 idosos internos, 20 idosos em domicilio e 50 idosos de convivência, totalizando 86 idosos. Participaram do estudo 22 idosos, sendo 2 internos, 15 em domicilio e 5 de convivência, visto que os mesmos apresentam as características da



quarta idade, e que aceitaram participar da pesquisa mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) sendo estes requisitos básicos exigidos como critério de inclusão. Também foram considerados critérios de inclusão os idosos acima de oitenta anos com capacidade funcional e cognitiva preservada.

Para a consolidação desta pesquisa utilizou como instrumento de coleta de dados a entrevista semi-estruturada, por ser considerado um instrumento próprio da abordagem qualitativa.

As informações coletadas foram analisadas através da técnica de análise de conteúdo, na modalidade de análise temática proposta por Minayo (2004), através da formulação de categorias temáticas, observando-se os aspectos referentes às respostas esperadas, condizentes e não condizentes.

Os resultados dos estudos mostram que 77% dos idosos entrevistados eram do sexo feminino, enquanto 33% do sexo masculino, Quanto à faixa etária 73% apresentam-se entre 80-84, e 27% possuem idade entre 85-89 anos de idade. Nota-se que o número de idoso prevalece entre 80-84 anos.

Quando se trata dos fatores que contribuem para o envelhecimento saudável na quarta idade encontramos que a pesquisa aponta para a consonância com os resultados esperados, no que se refere aos fatores que contribuem com o envelhecimento saudável. Quanto à variável alimentação balanceada, os idosos afirmam um cuidado com o tipo de alimentação ingerida, e que são considerados necessários para este segmento populacional.

Dentre os fatores que potencializam o envelhecimento saudável e a busca de uma vida com qualidade, vêm levando a pessoa idosa a se preocupar mais com a sua saúde, adquirindo hábitos saudáveis, como visitas regulares aos serviços de saúde cabendo destacar a necessidade de apoio psicológico, orientações, e até busca de afeto e diálogo entre os profissionais para preencher o vazio que poderão encontrar nesta fase de suas vidas, mudanças no estilo de vida, procurando sempre dormir bem e um outro fator que não pode deixar de ser mencionado diz respeito à espiritualidade, considerada uma estratégia de enfrentamento das dificuldades encontradas nesta fase da vida.

Observou-se nos relatos dos idosos do estudo que a convivência social dos 22 idosos é bastante satisfatória entre os



familiares e vizinhos, sentindo realizados com a aproximação de todos, apenas 1 idoso relatou que não gostava de conversar muito com as pessoas, demonstrando um certo isolamento social, próprio de alguns idosos nesta etapa da vida.

Entre os idosos entrevistados, 20 alegam que tem o sono preservado suficiente, mas 2 deles falaram que pra dormir têm que tomar algum medicamento .O sono é um dos pontualizador da qualidade de vida do idoso, esse fator influencia na vida do ser humano, um importante papel pode ser atribuído a qualidade do sono.

Por seguinte os problemas de saúde mais freqüentes entre os idosos da quarta idade vimos que as doenças crônicas não transmissíveis são mais freqüente nessa faixa etária, dos 22 participantes, 17 confirmaram ser portadoras de hipertensão arterial sistêmica, alegaram ter diabetes, 1 teve AVC, 1 tem problema nas articulações, e apenas 1 relatou que não tinha doença. A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma doença multifatorial, caracterizada por níveis tensionais elevados, associados a alterações metabólicas e hormônios.

Por fim O presente trabalho objetivou analisar os fatores que contribuem para o envelhecimento saudável entre idosos da quarta idade.A pesquisa possibilitou a identificação dos fatores mais prevalentes para estes idosos garantirem uma longevidade com qualidade, com ênfase para um estilo de vida saudável, com base numa alimentação equilibrada, prática regular de atividades física, inclusive privilegiando as atividades do lar, uma convivência social estimulante, através da participação do grupo de convivência.

Observou-se que entre os fatores que dificultam o envelhecimento saudável dos idosos, foram citados o tabagismo, o elitismo e as doenças crônicas não transmissíveis,

No que se refere aos fatores potencializadores para a promoção do envelhecimento saudável destes idosos, destacam-se: a espiritualidade, as visitas frequentes aos serviços de saúde, uma convivência social estimulante, um sono adequado e um alto nível de satisfação com a vida.

Considera-se que os objetivos do estudo foram alcançados. Espera-se que o mesmo possa servir de subsídios para novos estudos e que os resultados sirvam de ferramenta para o planejamento de ações e tomada de decisões do grupo de



convivência ABAMEL, da Estratégia Saúde da Família da área de abrangência destes idosos, visto que o presente trabalho será apresentado e disponibilizado para estas instituições.

**Palavras Chave:** Envelhecimento saudável. Idoso da Quarta Idade. Qualidade de Vida.

## REFERÊNCIAS

FERREGUETTI, R. L et al. Fisioterapia, saúde e qualidade de vida em idosos atendidos pelo CRAS Interlagos no município de Linhares – ES. **Rev. FísioBrasil**, v. 11, n. 87, fev. 2008.

FREITAS,V.E. et al. **Tratado de Geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 2002.

MINAYO, Maria Cecília de Sousa; ASSIS, Simone Gonçalves; SOUZA, Ednilsa Ramos. **Avaliação por triangulação de métodos: abordagem de programas sociais**. Rio de Janeiro. Fiocruz, 2008.