

ESTRESSE NA TERCEIRA IDADE: um estudo com idosos institucionalizados de João pessoa

Autores (as): Angela Rafaella Clementino do Nascimento
Joseane da Silva Meireles
Mônica Dias Palitot

INTRODUÇÃO

Segundo Hayflick (1996) o envelhecimento não é a mera passagem do tempo; é a manifestação de eventos biopsicossociais que ocorrem ao longo de um período, acontecendo em alguns indivíduos na casa dos 50 e, em outros, depois dos 60 anos.

O fenômeno do envelhecimento ocorre em consequência de um processo conhecido como transição demográfica, no qual há uma mudança de uma situação de mortalidade e natalidade elevadas, com populações predominantemente jovem, para uma situação com mortalidade e natalidade baixas, com aumento da proporção de velhos (COSTA et al., 2001, p. 184-200).

À medida que as pessoas envelhecem, podem ocorrer alterações como: redução da capacidade de memória de curto termo, acuidade visual, audição, motricidade fina, locomoção dentro outras perdas. Essas alterações contribuem de modo significativo para a diminuição da inserção social dos idosos, uma vez que as perdas sensoriais (déficits visuais e auditivos),

Segundo Lipp (2002), o estresse é uma reação do organismo composta por componentes físicos e/ou psicológicos, causados pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo que faça imensamente feliz. Isto significa que o processo bioquímico do estresse independe da causa ou tensão, sendo que o elemento primordial

necessário para o seu desencadeamento é claramente a necessidade de adaptação a algum fato ou mudança.

As mudanças ocorridas durante a terceira idade podem ser tidas como estressantes dependendo da maneira como aconteça. De acordo com Burgos et al (2009), O declínio no funcionamento físico, o aparecimento ou o agravamento de doenças somáticas e as dificuldades com a memória são algumas das mudanças fisiológicas e psicológicas típicas da velhice, com chance de serem vividas como estressantes.

Portanto, o objetivo deste trabalho é verificar a presença do estresse em idosos de instituições asilares em João Pessoa/PB.

METODOLOGIA

Pesquisa não experimental com delineamento correlacional em que será avaliado o nível de estresse dos idosos e sua correlação com os processos aprendizagem. Participaram da pesquisa 22 idosos institucionalizados no município de João Pessoa PB. O instrumento utilizado para tal foi a Escala de Stress Percebido (PSS – Perceived Stress Scale) e um questionário sociodemográfico para obter mais informações a respeito da vida dos participantes.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Pode-se observar através dos resultados que ocorre uma prevalência do sexo feminino para o masculino. A idade dos participantes variou entre 54 e 102 anos. A Escala de Estresse Percebido é composta por 10 questões fechadas.

Destas as que tiveram o maior percentual foram: Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida, onde a frequência foi

nunca (45,5%), quase nunca (9,1%), as vezes (13,6), sempre (13,1), e Você tem se sentido nervoso e “estressado”, nunca (45,5%), quase nunca (13,6), as vezes (18,2%), quase sempre (4,5%) e sempre (18,2%). Ver tabelas 3 e 4.

Tabela 3 - Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida

	Frequência	Percentual
nunca	10	45,5
quase nunca	2	9,1
as vezes	3	13,6
sempre	7	31,8
Total	22	100,0

Tabela 4 - Você tem se sentido nervoso e “estressado”

	Frequência	Percentual
nunca	10	45,5
quase nunca	2	9,1
as vezes	3	13,6
sempre	7	31,8
Total	22	100,0

Como podemos observar nas tab. 5, 54,5% dos participantes tem o hábito de ler e 45,5 não tem;

Tabela 5 - Você tem o hábito de ler

	Frequência	Percentual
Sim	12	54,5
Não	10	45,5
Total	22	100,0

Tabela 6 - Você pratica jogos de memória



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

	Frequência	Percentual
Sim	11	50,0
Não	11	50,0
Total	22	100,0

Acima, observamos na tab.6 que metade da mostra afirma praticar jogos de memória (xadrez, dama, palavras cruzadas...), enquanto que os outros 50,0% não praticam nenhum tipo de jogos.

Foi possível observar pelos resultados acima que a amostra, embora esteja em algum tipo de instituição não remete na fala estar vivenciando episódios de estresse, bem como se mostram ativos e participantes das atividades propostas como leitura, jogos entre outros. É importante observar que a saúde física e mental, bem como questões como qualidade de vida estão intrinsecamente relacionados a presença do estresse e a falta de atividades.

CONCLUSÃO

Através dos resultados obtidos na pesquisa, observou-se que o envelhecimento traz consigo diferentes demandas de atenção à pessoa idosa, principalmente ao que concerne a prevenção e intervenção nos aspectos que podem ocasionar o surgimento do estresse, tais como: a perda da independência e a falta de memória que irá afetar diretamente no processo cognitivo do idoso.

Assim, percebe-se a necessidade de manter o idoso cada vez mais ativo e participante da vida social e familiar, para que possam vivenciar o seu envelhecimento com o mínimo de estresse e favorecendo estímulos à aprendizagem e à qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

Costa E.F.A, Porto C.C.; Almeida J.C. *et al.* Semiologia do Idoso. *In:* Porto, C.C. (ed). Semiologia Médica. 4. ed 2001. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan. cap. 9, p.165-197.

Fortes - Burgos, A.C.G, Neri A.L, Cupertino A.P.F.B. Eventos de vida estressante entre idosos brasileiros residentes na comunidade. *Estudos de Psicologia*, [S.L] 2009; 1,(14):69-75.

Hayflick L. Como e por que envelhecemos. Rio de Janeiro: Editora Campus, 1996.

Lipp M.E.N, Arantes J.P, Buriti M.S, Witzig T. O Estresse em Escolares. *Psicologia Escolar e Educacional*, Campinas, São Paulo 2002; 6(1): 51-56.

Luft C.B, Sanches S.O, Mazo G.Z, Andrade A. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. *Revista Saúde Pública* 2007, 4(41):606-615.