



## **Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

### **RELATO DE EXPERIÊNCIA**

#### **EXPERIÊNCIAS POSITIVAS VIVENCIADAS EM UMA PESQUISA COM IDOSOS**

ADRIANA ALVES DE OLIVEIRA / GLEICEMERE RUFINO DA SILVA

**Resumo** – O ser idoso, na sociedade contemporânea em que vive, encara esta fase vital como um desafio para continuar vivendo com qualidade de vida, ânimo e vitalidade, visto que esta mesma sociedade, em geral, encontra-se cercada de muitas limitações e preconceitos, no que diz respeito ao atendimento às suas reais necessidades em todos os aspectos, tanto assistenciais, sociais, quanto psíquicos. Devido a este panorama atual, suscita-se uma reflexão sobre a vida no processo do envelhecer. A velhice não deve ser vislumbrada como um “último ato” ou como um mal irremediável, mas sim como uma nova etapa que pode ser bem aproveitada, com absoluta qualidade de vida e positividade de pensamentos. Os dados sócio demográficos atuais colhidos pelo IBGE (2008) evidenciam uma expectativa para 2050 de 172,7 idosos para cada 100 crianças de 0 a 14 anos. Devido ao aumento populacional de idosos, é estabelecida uma maior convivência com os mesmos, assim como um contato maior com suas diversas experiências, angústias e alegrias, proporcionando, desta forma, uma ampla proposta de explorar seu universo particular de forma positiva no âmbito de seus sentimentos e emoções. A psicologia positiva, que está relacionada aos eventos psicológicos atuais, vem se tornando extremamente importante nesta área de conhecimento, considerando que é uma ciência que estuda os aspectos positivos da vida humana, dando ênfase aos conceitos referentes à felicidade, ao bem-estar e à prosperidade. Em se tratando do processo de envelhecimento, a mesma se destaca por atribuir grande valor às



## **Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

potencialidades humanas, servindo como mola motivadora para estimular as capacidades que o ser idoso dispõe e que não se degenera com a chegada e permanência do processo de envelhecimento. Diante dos fatos mencionados, o presente relato propõe uma reflexão que opere no sentido de desconstruir a ideia negativa que se instaurou sobre o envelhecimento, descrevendo, para tanto, uma experiência vivenciada de forma muito pessoal e profícua, em uma pesquisa realizada com idosos em suas casas, nas cidades de Ingá e Umbuzeiro, onde, surpreendentemente nos deparamos com histórias de vida impactantes e visões totalmente positivas acerca do processo de envelhecimento, que nos fizeram acreditar que a vida pode ser realmente vivida de forma plena e saudável, física e psicologicamente, no florescimento de sua longevidade. Para tanto, sugerimos iniciativas de políticas públicas que tendam a perceber e a explorar as potencialidades do ser idoso enquanto pessoa que carece de estímulos motivadores, que aflorem suas capacidades intrínsecas, tendo em vista que o processo de envelhecimento não gera a extinção das aptidões do mesmo, pelo contrário, vivido de forma dinâmica e positiva, este processo vital se constitui em um envelhecer saudável e com qualidade, que contribui para o crescimento biopsicossocial de cada um, focalizando a necessidade dos idosos de serem construtores de sua própria história, assumindo o papel de protagonistas.

**Palavras-chave:** Envelhecimento saudável; psicologia positiva; políticas públicas.

**Área Temática:** Qualidade de vida, envelhecimento ativo e bem sucedido.