



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

ENVELHECIMENTO NA ÓTICA DOS JOVENS: repercussões no auto cuidado

ALMEIDA, Palloma Batista¹
SILVA, Evandro Dantas¹
SILVA, José Gildanio de Assis¹
LACERDA, Sheylla Nadjane Batista²
MEDEIROS, Ana Lúcia França²

¹ Alunos dos Curso de Bacharel em Enfermagem na Faculdade Santa Maria

² Professora dos Curso de Enfermagem da Faculdade Santa Maria.

INTRODUÇÃO:

Envelhecer é um processo contínuo que o homem atravessa desde sua concepção até a morte. Em cada indivíduo, as mudanças físicas, comportamentais e sociais desenvolvem-se em ritmos e em necessidades diferentes. No envelhecimento a idade cronológica é apenas um fator entre outros que afetam o bem estar da pessoa. A longevidade do ser humano está aumentando e esse crescimento poderá ocasionar diversos problemas sociais. Os fatores socioeconômicos exercem importantes influências tanto nos aspectos psicológicos como nos físicos de envelhecimento¹

O envelhecimento populacional é uma resposta à mudança de alguns indicadores de saúde, especialmente a queda da fecundidade e da mortalidade e o aumento da esperança de vida. Não é homogêneo para todos os seres humanos, sofrendo influências dos processos de discriminação e exclusão associados ao gênero, à etnia, ao racismo, às condições sociais e econômicas, à região geográfica de origem e a localização de moradia.²

Ao contrário do que ocorre em outras fases de vida, o envelhecimento não possui um marcador biofisiológico do seu início, sendo assim é considerado idoso pessoas com 65 anos ou mais em países desenvolvidos, e com 60 anos ou mais em

países em desenvolvimento. Este é um critério cronológico devido à dificuldade em definir o início do processo de envelhecimento.³ Mas deve-se ressaltar que existem alguns estudos que definem o processo de envelhecimento como algo que acontece por toda vida desde o nascer até a morte considerando que cada dia vivenciado o indivíduo envelhece.

Dentro desse contexto, o presente estudo tem como objetivos analisar a imagem que o jovem atribui ao idoso, identificando os aspectos positivos e negativos da imagem do idoso retratada pelo jovem, e verificar como a imagem do idoso apresentada pelos jovens, influencia no seu auto cuidado e na busca pelo envelhecimento ativo saudável.

MÉTODO

Foi realizado um estudo exploratório descritivo, numa abordagem qualitativa. A pesquisa foi no município de Tenente Ananias-RN, com jovens estudantes entre 18 e 30 anos que faziam parte do Rotaract Club. Os dados foram coletados no mês de maio de 2012, obtidos de entrevistas tendo como base um roteiro semi-estruturado.

Os dados sócio-demográficos foram apresentadas de forma descritiva, contendo as variáveis de caracterização dos sujeitos e os dados qualitativos foram analisados segundo a proposta de Severino (2002) seguida de três etapas: análise textual, análise temática e análise interpretativa. As entrevistas foram transcritas na íntegra e codificadas com nomes de pedras preciosas. Na análise temática foram compreendidas o conteúdo apresentado, já na análise interpretativa tornou-se uma posição própria acerca dos aspectos positivos e negativos da imagem do idoso retratada pelo jovem e logo em seguida foram apresentadas as discussões corroborando com a literatura pertinente. Toda a pesquisa obedeceu fielmente a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde que dispõe das pesquisas

realizadas com seres humanos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

De acordo com os dados sócio-demográficos dos participantes constatou que a presença do sexo feminino prevaleceu, com 71% da amostra e a faixa etária mais prevalente foi entre 20 a 30 anos de idade. Quanto ao nível de escolaridade 43% dos jovens apresentam ensino médio completo, 21% ensino superior completo, 29% superior incompleto e 7% pós-graduação.

Os dados referentes aos objetivos propostos serão categorizado 4 questionamentos. Categoria 1: A visão do jovem acerca do envelhecimento. Foi observado que entre os participantes o envelhecimento ainda é visto como um fenômeno que causa e provoca muitas contradições, sendo importante que os jovens e a sociedade se conscientizem de que as necessidades vividas pelas pessoas idosas são, na sua maioria, causadas por ações advindas do próprio habitat em que vivem. Conforme a fala abaixo: *“Nascemos, crescemos, envelhecemos e morremos”*. (Safira) *“O ser humano torna-se fragilizado, fraco e cheio de dor”* (Opala)

Na Categoria 2: As faces da velhice. As concepções de envelhecimento estão atreladas ao significado de valores que lhes são atribuídas e pode ser focado sob o prisma da qualidade de vida na velhice; caracterizada pelo caráter sociocultural, história de vida, bem estar – emocional sabedoria. *“Entendo como ponto positivo a experiência adquirida ao longo do tempo.”*(Pedra da lua) *“Experiências, família construída, vários sonhos realizados”*(Ágata).

Na Categoria 3: Imagem atribuída ao idoso. Na nossa sociedade, a imagem do idoso se constrói pela contraposição à identidade de jovem e como consequência, se tem também a contraposição das qualidades: força, atividade, memória, beleza, potência e produtividade como características típicas e geralmente imputadas aos jovens e as qualidades opostas a estes últimos presentes nos idosos.⁴

Para responder a imagem que os jovens apresenta sobre o idoso foram construídas duas sub-categorias : marcas do tempo, e experiência acumulada. Na Marcas do tempo: *“Tenho grande admiração pelos mais velhos e respeito também. Em cada rosto enrugado marcado pela a força do tempo”.*(Opala)

Os participantes do estudo associam as marcas do tempo a uma maior vulnerabilidade dos idosos, a susceptibilidade a doença, os desgastes pelo longo período de atividade diária. Esses fatores, de certo que, são marcas que são fincadas nas pessoas idosas, mas que nem sempre representam debilidade, fragilidade, mas sim, uma vasta experiência de que viveu muitas décadas e que ainda vive. Na experiência acumulada: *“O vejo também como um ser social com muito a contribuir com os jovens”*(Safira)*“ Associo ao idoso, a sabedoria, um dom conquistado ao longo da tempo”* (Rubi).

Neste aspecto, percebe-se que os participantes apresentam um comportamento de respeito, admiração, carinho, amor pela pessoa idosa. Sabemos que nem sempre é assim, pois muitos idosos não são tratados desta forma, onde muitos, em seu próprio convívio familiar são maltratados; no meio social, direitos lhes são negados ou cerceados, são vistos como pessoas que não tem nada para oferecer, onde na verdade, estas pessoas, por chegaram na Terceira Idade, tem muito a oferecer do que muitos pensam. São anos de vida, de experiência que não podem ser simplesmente ignorados sobre a desculpa de que as coisas mudaram e os idosos não conseguiram tais mudanças. Esse é um inverdade absoluta.

A Categoria 4: Imagem do idoso x auto-cuidado, surgem duas sub-categorias: auto-cuidado e envelhecimento saudável .“A respeito da imagem e do auto-cuidado, descreve que, o sentido da vida é uma questão caracteristicamente humana, uma vez que se origina na dimensão espiritual, expressa o que de mais humano há no homem- o querer saber e sentir para quê”viver, “para quê” fazer algo.⁵ O sentido da vida é buscado/encontrado pelo próprio homem, não sendo possível ser

prescrito/dado por outrem.

Referente ao auto-cuidado: *“Em tudo, começando por um cuidado maior com minha saúde, pra que eu possa envelhecer bem”.*(Ágata) *“ Não devo praticar excessos, desvios que me traga prejuízos num futuro próximo”. (Benitoite).* Observando o discurso dos sujeitos, nota-se que a importância de aderir a hábitos saudáveis desde cedo é sem dúvida condições para chegar à velhice com grandes perspectivas de uma vida de qualidade e ativa, De certo que, o com o corpo físico, também é muito importante na concepção dos participantes. Demonstrem certa regularidade em seus hábitos, quando asseguram que tudo tem que ocorrer “na hora certa”. Os participantes percebem o quão importante é o respeito aos hábitos cotidianos como alimentação e sono, que devem ocorrer de preferência, em horários programados. Sabem que noites de sono bem dormida, em horários regulares, proporcionam maior rendimento e bem-estar diário.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando que o envelhecimento populacional é hoje uma realidade mundial, a forma como este acontece tem sido um fator de importantes discussões, principalmente, quando a percepção parte a população jovem, buscando as suas perspectivas e visão acerca desse processo natural.

No desenvolvimento de todo o trabalho, destacou-se alguns aspectos que poderiam influenciar na percepção do jovem acerca do envelhecimento. Portanto, tais aspectos, como por exemplo, a importância de visualizar a terceira idade como algo inevitável, é sem dúvidas uma premissa a qual os jovens buscam manter no seu cotidiano.

Os sujeitos da pesquisa apontam o envelhecimento como processo natural, tendo os mesmos a ciência de que irá chegar e que precisam lidar de forma positiva, coerente e concisa. São conscientes das mudanças nos aspectos biológicos e psicossociais, e que estes devem ser encarados com a maior naturalidade possível.



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

Também descreve que é importante manter um hábito saudável logo desde cedo, ou seja, ainda novo, pois esses hábitos serão fundamentais para a chegada da velhice, manter-se bem consigo e com a vida. Condições como respeito, admiração, carinho foram apontados pelos participantes do estudo com relação a visão que os mesmos apresentam sobre os idosos.

É importante que os jovens realmente possam ter a consciência de que a pessoa idosa não significa uma pessoa a espera da morte, mas sim, uma pessoa galgada de experiências, de sabedoria e acima de tudo, uma pessoa com sentimentos, vontades e desejo. Assim, os jovens devem sentir o reflexo dessas condições naturais, para estarem prontos e encarar essas mudanças biológicas que irão acontecer, para que assim, possam saber que é preciso está de bem consigo mesmo e com a vida para ter uma vida na velhice cheia de satisfações.

Portanto, é necessário colocar em prática a abordagem ampla do conceito de envelhecimento, de comportamento e de percepção quanto ao processo de envelhecimento.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

¹Monteiro PP. Envelhecer: historias mitos e transformações. 3º Ed, Belo Horizonte; Autêntica, 2005.

²BRASIL. Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Básica: **Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa**. N.19, 2010.

³Papaléo Netto M. **Tratado de Gerontologia**. 2ed. Ver.eampl. São Paulo: Editora Atheneu, 2007.

⁴Mercadante E. **Aspectos antropológicos do envelhecimento**. In: PAPALÉO NETTO, M. Gerontologia. São Paulo: Atheneu, 1996