



## **Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

### **ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: PERCEPÇÃO DO AUTOCUIDADO EM IDOSOS**

Ana Lucia de França Medeiros, E-mail: Ana\_lucia\_medeiros@yahoo.com.br

Thays Jorgeana Alexandre e Silva, Faculdade Santa Maria. E-mail:  
thaysjorgeana@hotmail.com

Emanoel Filipe Leite Souza, Faculdade Santa Maria. E-mail:  
fhilipe\_lima@hotmail.com

Juliane Carla Medeiros de Souza, Faculdade Santa Maria. E-mail:  
Julianecarlam@gmail.com

Mateus Barbosa Pereira, Faculdade Santa Maria. E-mail:  
Mateusperreira@hotmail.com

#### **INTRODUÇÃO**

O envelhecimento corresponde à união entre fatores ambientais e hereditários levando a um processo continuado do desgaste biológico do ser humano; porém a pesar de atingir a maioria das pessoas, refere-se a um processo individual com características particulares. As alterações ocorrem nos sistemas: muscular, articular, ligamentar, cardiovascular, pulmonar, psicológico dentre outros pontos.<sup>1</sup>

O aumento da população idosa é um fenômeno mundial, e projeções apontam que no Brasil, em duas décadas, passará de 5,1% para 8,6% o percentual de habitantes com idade superior a sessenta anos.<sup>2</sup>

A política de Atenção à Saúde do idoso objetiva criar condições para promover a longevidade com qualidades de vida, colocando em prática ações



## **Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

voltadas, não apenas para os que estão velhos, mas também para aqueles que vão envelhecer bem como lista as competências das várias áreas e seus respectivos órgãos.<sup>3</sup>

O interesse por esta temática surgiu da necessidade de aprofundar o conhecimento sobre o processo de envelhecimento humano, em consequência do aumento do contingente de idosos, para que como futuros profissionais possamos tomar decisões cabíveis e até mesmo o compromisso de uma assistência de qualidade prestada a essas pessoas, para que elas possam ter uma melhoria na qualidade de vida.

Esse estudo objetiva avaliar a percepção do idoso acerca do auto-cuidado para promoção do envelhecimento saudável no município de Patos-PB no período de Outubro a novembro de 2010.

### **METODOLOGIA**

O presente estudo foi do tipo exploratório e descritivo, com abordagem quanti-qualitativa. O estudo foi realizado com idosos pertencentes a um grupo da área de abrangência do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) do município de Patos-PB no período de setembro a outubro.

A população foi constituída por todos os idosos integrantes do (CRAS). A amostra foi composta por dez idosos que se dispuseram a participar da pesquisa e assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Foi utilizada a aplicação de um instrumento norteado por questões objetivas e subjetivas, correlacionando as variáveis propostas no estudo. Os dados foram analisados obedecendo a sistematização das respostas encontradas no instrumento.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a pesquisa observou-se que a maioria das entrevistadas foi do gênero feminino (100%).

Os dados demonstram que atualmente, no Brasil, as mulheres vivem em média cinco anos mais que os homens. Isso pode ser justificado pela menor exposição aos riscos ocupacionais, menor taxa de mortalidade por causas externas e diferenças de atitudes em relação às doenças, pois as mesmas utilizam os serviços de saúde com maior frequência.<sup>4</sup>

Observou-se que (80%) da amostra responderam que tinha o ensino fundamental incompleto, (10%) referiram ter ensino fundamental completo, (0%) referiram respostas nulas para as categorias ensino médio completo, ensino superior incompleto, ensino superior completo e (10%) sem nível escolar.

É importante que, ao programar atividades para os idosos, os profissionais de saúde considerem o grau de escolaridade, concomitantemente a outras alterações específicas do envelhecimento, pois interferem na aprendizagem dessa população. É importante adaptar a linguagem utilizada e torná-la acessível, para que os idosos consigam entender o significado da informação passada e realizem a prática do autocuidado com sucesso.<sup>5</sup>

Ficou evidente na pesquisa que a maioria dos idosos procura as instituições públicas para atendimento, devido muitas vezes as condições sócio- econômicas não serem favoráveis para que eles possam procurar uma instituição privada.

Familiares e idosos têm muitos questionamentos, receios e expectativas quanto à internação. Por isso é importante que o idoso receba apoio e acompanhamento e, se possível, planeje e acompanhe o processo de

institucionalização para uma melhor adaptação e aceitação.<sup>6</sup>

A maioria dos idosos neste estudo praticam atividade física, como hidroginástica, ginástica e dança. Estas mobilidades trazem grandes benefícios anatomo-fisiológicos, cognitivos e sócio-afetivos aos idosos, tornando-os mais saudáveis, independentes, sociáveis e eficientes, proporcionando-lhes uma melhor qualidade de vida.

Os benefícios da atividade física para a saúde e longevidade são intuitivamente conhecidos desde o princípio dos tempos. Vários documentos enfatizam a importância da ação dos profissionais de saúde e entidades governamentais no estímulo a atividade física, assim como seu impacto sobre a saúde pública.<sup>7</sup>

A maioria dos entrevistados relatam ser uma pessoa saudável. Isso porque ter um mínimo de saúde física e mental na velhice representa ser independente, poder tomar banho, vestir-se e sair sozinho, atravessar as ruas com seus perigos, andar nas calçadas cheias de buracos e improvisos a cada esquina, conversar com as pessoas, contar as suas histórias e dividir as suas experiências, além de participarem de grupos sócias.

Estar bem, sentir-se saudável faz parte do desenvolvimento humano e este não acaba com o envelhecer, quando uma pessoa idosa procura a atividade física como meio de promoção da saúde, isto significa melhorar a sua qualidade de vida.<sup>8</sup>

## **Conclusão**

Envelhecer é um processo natural, gradativo e contínuo, que começa no nascimento e se prolonga por todas as fases da vida. À medida que envelhecemos, nosso corpo sofre alterações notáveis. Mas apesar das limitações, percebeu-se que

os idosos em estudo levam uma vida diferenciada.

Espera-se que este estudo sirva de fonte de pesquisa para profissionais e acadêmicos da área da saúde que tenham interesse pelo tema, adquirindo assim mais informações e conhecimentos a respeito do assunto exposto, melhorando e garantindo uma assistência de qualidade durante o processo de envelhecimento, que este seja conseguido de forma saudável para que os mesmos possam desfrutar de uma qualidade de vida agradável nessa fase da vida.

### Referências

ARIMATÉIA, EN et al. A importância do exercício físico em pacientes idosos com diabetes tipo II. **Revista Congresso de Educação Física e Fisioterapia da UNIT** 2003; 22 (1): 24-25.

ROCHA, SV, TRIBESS, S, VIRTUOSO JÚNIOR, JS. Atividade física habitual e qualidade de vida em mulheres idosas com baixa condição econômica. **Rev. Educação Física UEM** 2008;19 (1): 101.

NUNES, MBG. et al. **Estudos das políticas de proteção as pessoas da terceira idade no Brasil**. Disponível em: [www.conciencia.com](http://www.conciencia.com). Acesso em 29 de setembro de 2010.

SOUZA, ML, MORAIS, PE, BARTH, MCQ. Características demográficas, socioeconômicas e situação de saúde de idosos de um programa de saúde da família de Porto Alegre, Brasil. **Rev. Latino Americana de Enfermagem** 2006. 18 (2): 15-21.

ARAUJO, NP et al. Aspectos sociodemográficos, de saúde e nível de satisfação de idosos institucionalizados no Distrito Federal. **Rev. Ciênc. Méd.** 2008; 17 (3): 123-132.

POLLO, SHL, ASSIS, M. Instituições de longa permanência para idosos - ILPIS: desafios e alternativas no município do Rio de Janeiro. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol** 2008; 11 (1): 67-71.

MIRANDA, RD. **Atividade Física e Envelhecimento**. Disponível em: <http://www.scf.unifesp.br>. Acessado em: 24. 10. 2010.



WITTER, GP. **Envelhecimento**: Referencias teórico e pesquisas. São Paulo: Alínea, 2006.