

## RESILIÊNCIA EM IDOSOS: PROCESSO BENÉFICO PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA<sup>1</sup>

Jaquelline Pereira Moura (jack\_pmoura@hotmail.com)<sup>2</sup>

Jank Landy Simôa Almeida (jankalmeida@ig.com.br)<sup>3</sup>

Ana Emília Araújo de Oliveira (anaemiliaoliveira@hotmail.com)<sup>4</sup>

Maria Aparecida Rocha Pontes Sudério (cidarpontes@hotmail.com)<sup>5</sup>

Alan Costa de Amorim (allan.u2@hotmail.com)<sup>6</sup>

**INTRODUÇÃO:** O processo de envelhecimento humano é marcado por modificações orgânicas sofridas pelo corpo, resultando no decréscimo das funções fisiológicas, o que contribui para a diminuição da autoestima dos idosos. Nesta fase da vida ocorrem as múltiplas perdas e/ou eventos negativos característicos na velhice; como exemplo a perda de conjugues e amigos, declínio da saúde e da funcionalidade física, perda de status sociais e prestígios. Esse conjunto de fatores de risco e desafios enfrentados pelos idosos predispõe a capacidade de adaptações e fortalecimento desencadeados pelo processo de resiliência na velhice. Assim a resiliência é retratada como um processo que possibilita o desenvolvimento saudável da pessoa, mesmo diante de vivências desfavoráveis. **OBJETIVO:** Descrever quais são os benefícios do processo de resiliência para a pessoa idosa. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo de revisão sistemática, com abordagem qualitativa, desenvolvido em seis etapas: seleção da questão norteadora; busca sistemática; definição das características das produções; seleção dos artigos; análise e interpretação; resultados. A busca de fontes secundárias foi realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) no mês de Abril de 2013, utilizando os descritores “resiliência” or “fatores de resiliência” and “idoso” or “envelhecimento”. A população do estudo foi composta por 1.555 publicações, que resultaram em amostra de 07 documentos indexados e extraídos a partir dos seguintes critérios de seleção

<sup>1</sup>Área temática: Aspectos Cognitivos Comportamentais e Sócio-Culturais do Envelhecimento.

<sup>2</sup>Enfermeira. Especialista em Enfermagem Pediátrica e Neonatal. Membro do Grupo de Estudo e Pesquisa em Enfermagem (GEPE). E-mail: jack\_pmoura@hotmail.com

<sup>3</sup>Enfermeiro. Mestre. Professor da UFCG - Campina Grande. Participante do Núcleo de Pesquisa em Saúde e Enfermagem (NUPESEN).

<sup>4</sup> Enfermeira. Especialista em Saúde da Família; Especialista em Enfermagem em Obstetrícia; Pós Graduanda em Gestão.

<sup>5</sup> Enfermeira. Especialista em Saúde da Família; Especialista em Enfermagem Dermatológica: Cuidados em feridas e estômas; Membro Executor da CCIH-HETDLGF CG.

<sup>6</sup> Enfermeiro. Especialista em Enfermagem em Urgência e Emergência.

sistemizada: artigos (português), limite (idoso). Para definição de quais estudos seriam triados para revisão sistemática foi elaborada a seguinte pergunta: Quais os benefícios do processo de resiliência para a pessoa idosa? Para análise dos resultados foi empregada a técnica de descrição objetiva do conteúdo, segundo a análise temática proposta por Bardin. **RESULTADOS:** Os conteúdos de base despontados na análise dos artigos foram categorizados em dois núcleos temáticos: *Resiliência e seus benefícios à saúde*; e *Resiliência e superação das adversidades*. No tocante aos benefícios, a análise evidenciou que quanto mais resilientes eles são, maiores são os desempenhos cognitivos do estado mental e de memória; os idosos também se mostraram mais satisfeitos com a vida, apresentando uma maior autoestima, sensação de bem-estar, maior autoeficácia, além do fortalecimento de apoio emocional e social. Quanto à superação de adversidades, idosos mais resilientes convivem criativamente e positivamente durante o desencadeamento de doenças, fortalecendo o enfrentamento das enfermidades e apresentando uma melhor adaptação psicossocial, frente aos eventos de vida importantes, desenvolvendo maior independência e determinação. Também são citadas como vantagens da resiliência uma melhor adaptação e superação das dificuldades ligadas à idade, desenvolvendo subsídio para conviver melhor com as dificuldades e limitações. **CONCLUSÃO:** O processo de resiliência desenvolvido na terceira idade é figurado como um fator protetor da saúde, desenvolvendo nos idosos, atitudes otimistas, positivas e perseverantes, possibilitando a adequação aos desafios advindos com o envelhecimento, e promovendo uma velhice bem sucedida.

**Palavras-chave:** Resiliência. Idoso. Envelhecimento.