

ACRESCENTANDO MAIS VIDA AOS ANOS: IDOSOS E QUALIDADE DE VIDA

MEDEIROS, Mônica Claudino Martins de¹; BRITO, Bárbara Soraya de Medeiros¹; PIMENTEL, Danielly Dantas¹; MANOEL, Mércia Boaventura de Sousa¹; BRAGA, Matheus Pires²

INTRODUÇÃO: O binômio “boa saúde e senilidade” é desejo compartilhado por dez a cada dez indivíduos. Além disso, todos almejam alcançá-lo com motivação e vigor preservados, capacidade de manejar a própria vida independentemente e, de preferência, com aparência jovial. Provavelmente, a grande força motriz dessa aspiração é a vontade de domesticar a dependência e postergar a morte. Posto isso, questionamos: a ciência ajudou a aumentar a longevidade, mas com que qualidade de vida? É possível envelhecer, chegar à velhice e ser feliz? Como conviver com as perdas inerentes a essa fase? É possível ser idoso e saudável?

OBJETIVO: O objetivo do trabalho é analisar a correlação entre as atitudes pessoais dos idosos mediante a senilidade e seu bem-estar psicológico e social no contexto brasileiro. Além de explicitar ações que proporcionem uma velhice ativa, tanto no aspecto individual, quanto na relação dos idosos com o mundo social que o cerca.

METODOLOGIA: Esta revisão sistemática teve amostra inicial de 173 artigos, selecionados nas línguas portuguesa e inglesa através de mecanismos de busca nas bases de dados SciELO e PubMed por meio do descritor *Envelhecimento saudável*. Desses, 146 foram excluídos por tratarem de morbidades específicas ou tratarem de estudos com pessoas com menos de 60 anos. A data de publicação não foi critério de exclusão.

RESULTADOS: Existem três indicadores principais de envelhecimento saudável: baixo risco de doenças e incapacidades funcionais; bom funcionamento mental e físico; e envolvimento ativo com a vida. Para atingir esses parâmetros deve-se adotar uma postura de imputabilidade individual pela saúde, deixando para as

¹ Graduanda do curso de medicina da Universidade Federal de Campina Grande

² Graduando do curso de medicina da Universidade Federal da Paraíba

peçoas a responsabilidade de cuidarem de si mesmas utilizando os mecanismos oferecidos pelo Estado. Os idosos temem envelhecer com solidão e dependência, contudo, certas atitudes podem agir como mecanismo de enfrentamento diante das perdas da senilidade. O equilíbrio entre as limitações dos indivíduos e suas potencialidades, reconhecimento das possibilidades de ganho na velhice, a satisfação com a vida são algumas delas. Podemos citar também as atividades religiosas, o engajamento em atividades físicas, sociais, e de lazer, as quais possibilitam a manutenção do bem-estar psicológico, maior sociabilidade e integração social. Assim eles apresentarão uma maior habilidade de adaptação mediante as perdas referentes a este processo e uma adaptação às desvantagens e restrições.

CONCLUSÃO: Embora o processo de envelhecimento saudável dependa muito do engajamento individual, não podemos esquecer a responsabilidade do Estado. O Brasil, apesar de suas melhoras, continua exigindo recursos crescentes em áreas como o controle de doenças crônicas, prevenção de incapacidades e traumas e promoção de saúde. O apoio social e material para idosos ainda precisa melhorar muito para atingir níveis desejáveis. Assim, há urgência de efetivação de ações que tirem a cidadania do papel e promovam um ambiente em que o sujeito que envelhece tenha a certeza de que o fará de forma bem-sucedida.

¹ Graduanda do curso de medicina da Universidade Federal de Campina Grande

² Graduando do curso de medicina da Universidade Federal da Paraíba