



ANÁLISE DA PERCEÇÃO DE IDOSOS SOBRE O ENVELHECIMENTO BEM SUCEDIDO

Maria de Lourdes Neves de Moura; Najara Soares dos Santos; Ana Flávia Veloso de Araújo Justino ;Juliana da Costa Santos Pessoa; Rachel Cavalcanti Fonseca

*Centro Universitário João Pessoa – lourdinhanmoura@gmail.com
Centro universitário João Pessoa – najara-soares.23@hotmail.com
Centro Universitário de João Pessoa – anaflaviaveloso@hotmail.com
Centro Universitário de João Pessoa - jullycs.fisio@gmail.com
Centro universitário de João Pessoa - rachelcftp@hotmail.com*

INTRODUÇÃO

O Brasil envelhece de forma rápida e intensa. Segundo o IBGE, hoje a população idosa brasileira é composta por 23 milhões de pessoas, totalizando 11,8% da população total do país. A expectativa de vida, para ambos os sexos, aumentou para 74 anos. Em João Pessoa a cobertura da população idosa cadastrada na Estratégia de Saúde da Família (ESF) para o ano de 2012 é de 93.73. Esse crescimento representa uma importante conquista social e resulta da melhoria das condições de vida, ampliação do acesso à saúde, avanço da tecnologia médica, maior cobertura de saneamento básico, aumento da escolaridade e da renda¹.

O envelhecimento é um fenômeno biológico, psicológico e social, tem sido descrito como um processo, ou conjunto de processos, inerentes a todos os seres vivos e que se expressa pela perda da capacidade de adaptação e pela diminuição da funcionalidade².

O conceito de Envelhecimento Bem-sucedido surge em meados dos anos 80 resultando das alterações demográficas e conseqüentes necessidades de promover uma adaptação otimizada a uma nova etapa de vida. Este conceito implica que as pessoas apresentem um baixo risco de doença e incapacidades, que pratiquem um estilo de vida saudável e que mantenham uma vida social ativa³.

Esse estudo tem o objetivo de analisar a percepção de idosos sobre o envelhecimento bem sucedido bem como os fatores que se relacionam com seu

envelhecimento, dessa forma poder observar se tais fatores interferem na autonomia e independência e na sua qualidade de vida.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de campo, exploratório-descritivo, com abordagem qualitativa realizado em uma Instituição de Ensino Superior de João Pessoa, Paraíba. A amostra intencional foi composta por 15 (quinze) idosos acompanhados no serviço de saúde do idoso da Clínica Escola de Fisioterapia. A coleta dos dados ocorreu no mês de maio de 2015 e foi realizada através de um roteiro de entrevista abordando os dados sociodemográficos e questões sobre o envelhecimento bem-sucedido e os seus fatores.

Após a aplicação dos questionários, a análise do material empírico adotou etapas propostas por Minayo (2009) composta por três etapas, a saber: ordenação dos dados, classificação dos dados e análise final. Após todas as etapas chegamos à construção dos núcleos de sentido.

Vale destacar que para garantir o sigilo e anonimato, na apresentação dos resultados desta pesquisa os idosos serão identificados pelo codinome de árvores, a qual, semelhante ao idoso, nasce, cresce, se enobrece, contribui com frutos para a sociedade e, no entanto não perde a sua grandeza imensa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Caracterização da amostra

Participaram da pesquisa 15 (quinze) idosos que são atendidos na Clínica Escola de Fisioterapia do Centro Universitário de João Pessoa- UNIPÊ, no horário do componente curricular de Fisioterapia na saúde do idoso. A idade dos idosos avaliados variaram entre 62 (sessenta e dois) a 78 (setenta e oito) anos completos, sendo 8 (oito) do sexo feminino e 7 (sete) do sexo masculino. Em relação ao estado civil, 14 são casados e apenas 1 divorciado. Quanto a escolaridade 7 (sete) possuíam o ensino

fundamental incompleto; 3 (três) fundamental completo; 2 (dois) médio completo e 2 (dois) superior completo. No que se refere à renda dos idosos avaliados 3 (três) recebem de 1 a 2 salários mínimos, 8 de 3 a 4 salários mínimos e 4 recebem mais de 5 salários mínimos.

As características sociodemográficas apresentam fatores importantes que podem interferir na qualidade do processo de envelhecimento. Fatores como idade avançada, sexo feminino, baixo nível de escolaridade, menor renda domiciliar e não ter companheiro estão relacionados a baixos níveis de qualidade de vida^{4,5}. A análise qualitativa permitiu a seleção de dois núcleos de sentidos, os quais serão apresentados a seguir:

Olhar do Idoso Sobre o Significado do Envelhecimento Bem Sucedido

A possibilidade de se tomar o envelhecimento como processo positivo e a velhice como etapa da vida pode ser acrescida de bem-estar, prazer e qualidade de vida. O conjunto de dados analisados mostra que a percepção dos idosos quanto ao envelhecimento bem sucedido pode estar relacionado com a condição de saúde, aceitação do próprio envelhecimento e independência funcional. As reflexões de idosos sobre o envelhecimento bem sucedido, em seus resultados ele mostra que autonomia e a independência na realização das atividades aparecem como fatores positivos de saúde⁶.

A maioria dos idosos desta pesquisa enxerga o envelhecimento bem sucedido como algo bom, que pode estar relacionado, conforme já foi dito, à saúde, ao bem estar, ao convívio com os outros, quando perguntados sobre o significado do envelhecimento bem sucedido, eles relataram:

AROEIRA “Ter saúde, poder realizar tarefas com mais independência, aceitar o envelhecimento e ajudar mais as pessoas”.

CEDRO “Temos que nos acostumar com o envelhecimento, [...], mas quando chega à idade, a alegria não é a mesma e precisamos nos adaptar”.

CATINGUEIRA “Envelhecer com Saúde é ter bom relacionamento com os amigos e familiares e está sempre em contato com a sociedade”

Quanto ao olhar do idoso para a própria saúde, pode-se dizer que as dificuldades relacionadas a ela são atribuídas ao aparecimento de sinais e sintomas incapacitantes, expressos pela imagem do corpo, pela menor agilidade e pela perda da força⁷.

De todos os idosos avaliados a maioria destacou saúde como um envelhecimento bem sucedido, bem como outros, uma pequena parte relatou que atividade física, alimentação saudável, interação social e independência funcional seriam condições em que eles viviam e consideravam que teve influencia no seu envelhecimento.

Percepção dos idosos sobre os fatores que interferem no seu envelhecimento

Pode-se dizer que o envelhecimento acontece de formas diversas, pois é possível afirmar que idade biológica, idade social e idade psicológica, podem ser muito diferentes da idade cronológica⁸. Os dados avaliados mostram que quando perguntados sobre os fatores que interferem no seu envelhecimento, alguns idosos relacionaram-no somente a idade cronológica, o que está diretamente ligado ao processo fisiológico, a senilidade, alterações nas funções mentais e orgânicas, decorrentes dos efeitos da idade avançada sobre o organismo⁸.

BAMBU “O tempo”.

IPÊ “Acho que está relacionado a idade”.

PAU BRASIL “Está ligado a fatores de idade e fatores naturais”.

CATINGUEIRO “Porque é o normal da vida envelhecer”

O bem-estar espiritual passou a ser uma das dimensões de avaliação do estado de saúde, junto às dimensões corporais, psíquicas e sociais, pois se passou a reconhecer a importância de elementos, tais como: fé, esperança e compaixão no processo de cura. Dessa forma, alguns estudos nacionais têm demonstrado que o impacto das crenças pessoais influencia no envelhecimento bem-sucedido o que corrobora com o encontrado da análise dos dados em que idosos relacionam o seu envelhecimento ao espiritual.

Idosos que possui crenças pessoais, tem até dez vezes mais chance de cursar com envelhecimento bem-sucedido, em comparação com aqueles que não as possuem⁹.

IMBUIA “Ao espiritual” OLIVEIRA “Espiritual”.

O envelhecer normal está ligado à capacidade de adaptação do indivíduo aos rigores e às agressões do meio ambiente. Assim, cada sujeito envelhece a seu modo, dependendo de variáveis como o sexo, origem, lugar em que vive, tamanho da família, aptidões para a vida e as experiências vivenciadas¹⁰. O envelhecimento e a doença não podem ser tratados como fatores intimamente dependentes ou interligados, porém existe maior vulnerabilidade a adoecer, ou seja, uma predisposição à doença¹¹, todavia, nos dados avaliados observamos que eles além de citarem outros fatores a doença surge como fator que interfere no seu envelhecimento como podemos ver nos relatos mencionados abaixo:

AROEIRA “As patologias que acometeram”.

CAJUEIRO – “Está relacionado a minha doença, porque quando eu trabalhava na fabrica eu era bem, depois que fiquei doente eu envelheci”.

CEDRO “Saúde, felicidade e amizade”.

JACARANDA “[...] alimentação, educação física se não for feita direito piora o envelhecimento”.

CEREJEIRA “A saúde, família”.

UMBUZEIRO “Ao sexo masculino e feminino”.

JUAZEIRO “Ao trabalho, as doenças que tive como o infarto, a osteoporose e a hérnia de disco”.

CONCLUSÃO

A experiência da velhice se constrói com a percepção dos próprios idosos, embora se faça parte de uma sociedade que procura de todas as formas retardar a velhice e ainda desacredita no potencial dos mais velhos. No entanto, percebemos que a maioria dos idosos analisados fizeram referência a um envelhecimento bem sucedido quando se tem saúde, pratica alguma atividade física, tem uma alimentação saudável e é independente funcionalmente, bem como um convívio social agradável, porém poucos foram os que destacaram a importância da família nesse contexto.

O processo do envelhecimento envolve múltiplos fatores individuais, sociais, biológicos e ambientais, determinantes e modificadores da saúde. Em análise do nosso estudo observou-se que os fatores relacionados ao envelhecimento foram às doenças, o tempo que para eles é algo que não se pode evitar, bem como a espiritualidade. Acreditamos que a fé contribui para uma aceitação maior do seu envelhecimento. E que tais fatores interferem na autonomia e independência desses idosos, visto que as doenças que os acometem requer um cuidado especial de seus familiares gerando um sentimento de incapacidade. Dessa forma defendemos a constatação de que os idosos devem usufruir, em diferentes graus, de suas capacidades, habilidades e autonomia, para que esse processo natural, que muitas vezes não é aceito pelo próprio idoso tenha efeitos positivos na percepção do que seja um envelhecimento bem sucedido.

REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação de Saúde da Pessoa Idosa - COSAPI. Brasília, DF, 2006
2. Ribeiro O. Paúl MC. Manual de gerontologia: aspectos biocomportamentais, psicológicos e sociais do envelhecimento, Editor Lidel, 2012.
3. Rowe JW. Kahn RL. Human aging: usual and successful. Science. 237, 143-149, 1987
4. Fleck M. Chachamovich E. Trentini C. Projeto Whoqolold: método e resultados de grupos focais no Brasil. Revista de Saúde Pública. São Paulo 2003; 37(6):793-799.

5. Lima CMF, Barreto S, Giatti LUE. Desigualdade social e saúde entre idosos brasileiros: um estudo utilizando dados da Pesquisa Nacional por Amostras de Domicílio. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro mai-jun 2003; 19(3):745-757.
6. Carvalho ACD. Tahan J. Reflexões de Idosos Participantes de Grupos de Promoção de Saúde Acerca do Envelhecimento e da Qualidade de Vida. Saúde Soc. São Paulo 2010;19(4):878-888.
7. Freire JRC. Tavares MFL. A saúde sob o olhar do idoso institucionalizado: conhecendo e valorizando sua opinião. Interface – Comunicação, Saúde, Educação, Botucatu – SP Set 2004/Fev 2005; 9(16):147-158.
8. Cancela DMG. O processo de envelhecimento. Porto 2007. [acesso em 2015 jun 13] Disponível em: www.psicologia.com.pt.
9. Lucchetti G. Lucchetti ALG. Bassi RM. Nasri F. Nacif SAP. O idoso e sua espiritualidade: impacto sobre diferentes aspectos do envelhecimento. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio De Janeiro, 2011;14(1):159-167.
10. Braz E, Ciosak SI. O perfil do envelhecimento. In: Braz E, Segranfredo KU, Ciosak SI. O paradigma da 3ª idade. Cascavel (PR): Coluna do Saber; 2006.
11. Rodrigues RAP. Mulheres em mudança no processo da vida e envelhecer. Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo; 1997.