



O SIGNIFICADO DE ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO RELACIONADO AOS FATORES DETERMINANTES

Rosyara Lopes Vieira Sá; Aristófenes Rolim de Holanda; Aryslane Júlia Andrade Lustosa; Luis Henrique Rodrigues Nunes

*Associação dos Auditores Fiscais do Estado da Paraíba
sad@afrafepsaude.com.br*

INTRODUÇÃO

Existe uma grande variedade de hábitos pessoais e de estilo de vida em nosso meio e diversos estudos mostram que as mudanças comportamentais podem ser muito efetivas na área de prevenção e controle das doenças associadas à inatividade, tendo como consequência a perda de força, agilidade e flexibilidade que afetam de forma direta o domínio físico e a motivação do idoso. A enfermagem brasileira precisa utilizar estratégias de conhecimento para estimular a prática regular da atividade física aeróbica regular, de fortalecimento muscular e a nutrição equilibrada para a adoção de um estilo de vida saudável, que tem papel fundamental na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, melhor mobilidade, capacidade funcional e melhor qualidade de vida durante um envelhecimento bem-sucedido (1). O objetivo deste trabalho é discutir o significado de envelhecimento bem-sucedido, enfatizando que a subjetividade do conceito está relacionada aos condicionamentos físicos, aos hábitos alimentares e as diferenças socioculturais.

METODOLOGIA

A revisão sistemática de pesquisa foi a metodologia utilizada. Inclui caracterizar cada estudo selecionado com aplicações de estratégias de busca, análise crítica e síntese de literatura de forma organizada, com qualidade metodológica, identificando, analisando e sintetizando os dados que aborda e descreve o significado de envelhecer de forma saudável a partir das evidências obtidas em publicações científicas. Procura-se aqui oferecer, de forma simplificada e compreensiva, algumas diretrizes a respeito do assunto. O raciocínio se embasou em assertivas e evidências publicadas em periódicos científicos especializados na temática (2).

Das publicações identificadas pelos métodos abaixo, foram publicações que tinham acesso livre na base da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e nas bases de dados LILACS e SciELO, publicações que se adequassem ao tema proposto inicialmente, porém, dos artigos encontrados, praticamente todos eles guardavam relação com o tema. Foi utilizado, como expressão de busca, o termo “envelhecimento bem-sucedido (2).

DISCUSSÃO

O presente estudo sugere que a atividade física e mortalidade possuem uma associação inversa entre eles, fundamentada no conhecimento científico. Dessa forma, a necessidade do estímulo da atividade física regular especialmente após os 50 anos de idade é a mudança para um estilo de vida ativo, que tem um impacto real na saúde e na longevidade (3).

A partir da segunda metade do século passado a população brasileira tem tido um aumento significativo da longevidade, e com o aumento dessa população crescem também os problemas de saúde dessa faixa etária. As doenças diagnosticadas num indivíduo idoso geralmente não admitem cura e, se não forem devidamente tratadas e acompanhadas ao longo dos anos, tendem a apresentar complicações e sequelas que comprometem a independência e autonomia do paciente, pois a saúde não é medida pela presença ou não de doenças, e sim pelo grau de preservação da capacidade funcional.(4,5)

É relevante ressaltar que é atribuição da enfermagem o trabalho na prevenção de patologias e doenças crônicas, assim, é necessário estimular essa população a prática de atividade física regular, que é reconhecida como fator geral na preservação da saúde e na prevenção e controle das doenças de grande expressão na atualidade.(4)

Os benefícios das atividades físicas estão presentes nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais, pois, ao envelhecer, os idosos enfrentam problemas como solidão, ausência de objetivos de vida e de atividades ocupacionais, sociais, de lazer, artístico-culturais e físicas. Para que as pessoas pratiquem atividade física regularmente elas devem ter conhecimentos sobre os seus benefícios, superar vícios e comportamentos inadequados e desenvolver comportamentos propícios a sua prática.(6)

Os efeitos benéficos da prática regular da atividade física têm sido amplamente estudados e incluem efeitos antropométricos, metabólicos, cognitivos, psicossociais e terapêuticos. Previnem às doenças crônicas não transmissíveis, diminuem o risco de doença cardiovascular, acidente vascular cerebral tromboembólico, hipertensão, diabetes tipo 2, osteoporose, obesidade, câncer de cólon e câncer de útero, melhora do autoconceito, autoestima, imagem corporal, estado de humor, tensão muscular, insônia, prevenção ou retardo do declínio das funções cognitivas, diminuição do risco de depressão e estresse, ansiedade e depressão, consumo de medicamentos, incremento na socialização, redução de risco de quedas e lesão pela queda, aumento da força muscular dos membros inferiores e coluna vertebral, melhora do tempo de reação, sinergia motora das reações posturais, velocidade de andar, mobilidade, e flexibilidade(6).

Um dos aspectos mais fascinantes é a relação entre o exercício, atividade física e a longevidade sendo que os estudos mostram de forma geral que os indivíduos que eram fisicamente ativos apresentam um menor risco de mortalidade por todas as causas do que os fisicamente inativos. Da mesma forma, foi encontrado que o nível de condicionamento físico em idosos é um fator preditor de mortalidade independente da adiposidade abdominal ou total (6).

A maioria das mudanças no envelhecimento ocorre tão gradualmente que são imperceptíveis no dia-a-dia, mas que exige aprendizagem, adaptação, participação e eventualmente ajuda, para que se possa encarar a vida de forma construtiva, fazendo face aos problemas que vão surgindo em decorrência a idade, preservando e promovendo a autonomia, não somando apenas as perdas e as dimensões de capacidades físicas, mas dinamizando ao

máximo os aspectos positivos. Uma das formas de retenção por mais tempo das habilidades é se dedicar a tarefas que exijam guardar informações, não perder o vínculo com amigos, estar em contato com outras pessoas e praticar atividades físicas e sociais tem grande importância na atuação de efeitos preventivos e terapêuticos sobre as reações ao estresse e doenças (7,8).

O papel dos profissionais de saúde e até mesmo dos familiares ou cuidadores é estimular e facilitar que estes exercícios possam ser executados, oferecendo se possível, lazer, pois a partir dos 60 anos também é fundamental para prevenir estados depressivos, ampliar a rede de comunicação, elevar a autoestima e aumentar o senso de auto eficácia. A prática de atividades fora do ambiente familiar, compartilhadas por pessoas de mesma geração, também facilita a emergência de experiências comuns e maior aproximação interpessoal, para o idoso manter laços afetivos não só com a família, mas também com a comunidade e seus semelhantes, para evitar a perda da vivencia social que levaria ao isolamento (7,8).

Com a prática de exercícios o idoso irá melhorar o fluxo de oxigênio para os membros inferiores, já que muitos deles sofrem com essa ausência por se manterem sedentários, irá ajudar na elasticidade dos músculos e dos tendões, ajudará também na capacidade do corpo como um todo em resistir à fadiga pela prática das atividades de média e longa duração, sendo realizada de forma constante e prazerosa, diminuirá riscos, auxilia prováveis tratamentos, promovem a satisfação e a motivação (7,8).

Considerado na década passada um país de população jovem, hoje a realidade no Brasil é bem diferente devido às mudanças no comportamento de vida dos brasileiros. Essa modificação fez com que a população com 65 anos tivesse um aumento significativo justificada com a melhor qualidade de vida e também com o controle de nascidos vivos. Devido tais mudanças na população brasileira, o governo passou a investir em programas integralizados, já que os idosos não buscam apenas a cura para suas doenças mais também de algo que disponha de atrativos para uma melhor qualidade de vida (9).

Parte do processo natural do ser humano, o envelhecimento traz consigo mudanças no organismo do indivíduo que devem ser aceitas naturalmente como diminuição das funções fisiológicas devido ao processo natural de envelhecimento. Para envelhecer com saúde é necessário que o indivíduo tenha uma boa alimentação, pratique atividades físicas, tenha um bom convívio social, pois o fator psíquico e sociológico é de suma importância para obter um controle eficaz de seus comportamentos (9).

Com o aumento da preocupação da qualidade de vida nas últimas décadas, estudos têm mostrado que o estilo de vida tem importante papel na saúde dos cidadãos, grupos e comunidades. A presença de doenças e a perda de força, agilidade, afetam o estado físico da pessoa idosa, desmotivando-o e causando-lhes uma queda em sua autoestima. Um estilo de vida saudável proporciona ao ser humano um aumento na sua expectativa de vida, já que viver mais não é sinônimo de viver bem (9).

Deve-se levar em consideração a preferência pessoal do indivíduo idoso, sua aptidão prévia, reserva nutricional, estruturação de potencialidades e menor risco de eventos adversos

durante a prática de atividade física, que tem sido crescentemente indicada como tratamento no medicamentoso para hipertensão arterial sistêmica (HAS), doença de alta prevalência e um dos principais fatores de risco para as maiores causas de mortalidade mundiais atualmente, as doenças do sistema cardiovascular. O crescente uso de medicamentos na população idosa deve motivar a busca por formas alternativas de tratamento dos elevados valores pressóricos na população, objetivando um envelhecimento com menos agravos e maior qualidade de vida (10).

Vale salientar que os benefícios das atividades físicas para pessoa idosa são essenciais na manutenção da independência da população, melhoria na qualidade de vida e promoção de saúde. Aderindo a essa atividade o idoso terá uma mudança significativa na sua musculatura, no seu sistema respiratório, um equilíbrio de suas taxas hormonais, irá se sentir mais disposto, passando a realizar tarefas com maior destreza. A atividade física é definida como qualquer movimento corporal decorrente de contração muscular, com dispêndio energético maior que o de repouso e está associada ao bem estar, a qualidade de vida em todas as fases da vida, principalmente na velhice por ser um dos fatores responsáveis pelo aumento da longevidade.

CONCLUSÕES

Pensar na velhice muitas vezes lhe remete a ideia de impotência, invalidez e finitude. A enfermagem como ciência especializada no cuidar surge com a perspectiva de não só desmitificar esse assunto, mas de promover a conscientização de que o processo de amadurecimento torna-se sadio á medida que o individuo adota um estilo de vida saudável e entende que o fato de envelhecer não o priva de exercer suas atividades.

A pessoa idosa precisa acreditar em si própria, redescobrir sua identidade e se assumir com as alterações inerentes a sua faixa etária, aceitando as perdas da velhice, mas se percebendo com possibilidades de continuar integrada ao seu contexto, com condições de produtividade social e de desenvolver novos interesses e oportunidades de continuar aprendendo e experimentando situações novas.

Contudo a enfermagem deve estar sempre atenta ao bem-estar do idoso, sua capacidade funcional, sua inserção familiar e social, para mantê-lo o mais independente possível e contribuir para a manutenção da sua dignidade e autonomia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1.Filho ETC, Netto MP. Geriatria: fundamentos, clinica e terapêutica. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2006.
- 2.Teixeira INAO, Neri AL. Envelhecimento bem-sucedido: uma meta no curso da vida.Psicol. USP. 2008; 19 (1).
- 3.Benedetti TRB, Borges LJ, Petroski EL, Gonçalves LHT. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. Rev Saúde Pública 2008; 42(2): 302-7.

4. Ramos RL. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso, São Paulo. Cad Pública 2003 mai-jun; 19(3): 793-798
5. Vilarta R. Alimentação saudável e atividade física para a qualidade de vida. Campinas, IPES editorial, 2007. Capítulo 9, Atividade física, saúde e envelhecimento; p.65-72.
6. Matsudo SMM. Envelhecimento, atividade física e saúde. BIS, Bol. Inst. Saúde. 2009, n.47, pp. 76-79. ISSN 1518-1812.
7. Terra NL, Dornelles B. Envelhecimento Bem-Sucedido. 2.ed. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2003.
8. Berlezi EM, Rosa PV. Estilo de vida ativo e envelhecimento. Porto Alegre: EDIPUCRS; 2003. p. 91-101.
9. Santos AAP, Monteiro EKR, Póvoas FTX, Lima LPM, Silva FCL. O papel do enfermeiro na promoção do envelhecimento saudável. V. 15. V. 2. P 21-28. Revista Espaço Saúde: Londrina, junho, 2014.
10. Massa KHC. Atividade física e uso de medicamentos anti-hipertensivos em idosos no Município de São Paulo. São Paulo; s.n; 2013. 53 p.