

MANIFESTAÇÕES DO ENVELHECIMENTO QUANDO O OUTRO PASSA A SER EU?

Flavia Luziana de Souza Conceição Pereira de Almeida¹

RESUMO

O presente trabalho é uma continuidade da pesquisa exploratória, revisão de literatura publicada na revista Longevidade. Ano I, nº I, Jan/Fev/Mar, 2019 visando contribuir com a bibliografia já existente e pretende analisar a importância da discussão acerca do processo de Envelhecimento Humano, já que uma grande parcela da população que hoje vive na fase adulta é a geração de idosos futuramente. O tema suscitado levanta muitos questionamentos acerca das Manifestações do Envelhecimento, a investigação proposta visa verificar de que forma acontece esse processo, as diversas formas de ver e viver o seu envelhecimento dentro da sua individualidade biopsicossocial.

Palavras-chave: Longevidade, Modificações, Envelhecimento, Gerontologia Social.

ABSTRACT

The present work is a continuation of the exploratory research, literature review published in Longevidade magazine. Year I, No. I, Jan/Feb/Mar, 2019 and aims to contribute to the existing bibliography and intends to analyze the importance of the discussion about the process of Human Aging, since a large part of the population now living in adulthood is the generation of the elderly in the future. The theme raised raises many questions about the Manifestations of Aging, the proposed research aims to verify how this process happens, the various ways of seeing and living their aging within their biopsychosocial individuality.

Keywords: Longevity, Modifications, Aging, Social Gerontology.

INTRODUÇÃO

Sabemos que o processo de envelhecimento se inicia desde o nosso nascimento, mas, ainda sim insistimos em relacionar vida à eterna juventude onde negamos a existência das diversas modificações que o processo de envelhecimento nos trás, para tanto a falta de conhecimento de alguns ou informações distorcidas leva uma parte dessa população idosa ainda a persistir em correlacionar de forma direta o envelhecimento a morte deixando assim de vivenciar e apreciar a sua longevidade dia após dia. No Brasil, de acordo com o Estatuto do Idoso (2003), as pessoas com idade igual ou superior a 60 anos são reconhecidas como idosas.

Resaltamos que essas manifestações podem iniciar de forma precoce, algumas pessoas apresentam sinais do envelhecimento a partir dos 40 anos, podemos ir além exemplificando

¹ Graduada do Curso de Serviço Social da UNIFACS-BA, Especialista em Gerontologia pelo curso da CEPEX-DH-BA flaviana-14@hotmail.com.

jovens idosos a partir de 30 anos como é o caso dos jovens com Síndrome de Down, considerados assim através de estudos que comprovam sua média de vida inferior a de outros indivíduos em consequência de alguns acometimentos por problemas de saúde. Mudanças biopsicossociais são imprescindíveis e fundamentais nesse nosso processo de envelhecimento, o ser humano na sua individualidade envelhece de forma diferente, cada indivíduo dentro da sua especificidade é resultado da sua história de vida, seus hábitos, suas crenças, seus costumes e traços genéticos.

Pesquisas e trabalhos sobre o envelhecimento humano são cada vez mais pertinentes e necessários para que possamos desenvolver a qualidade de vida enquanto futura geração de idosos, com a garantia de convivência com a geração atual respeitando as suas especificidades (ALMEIDA, 2019).

O crescente aumento da expectativa de vida bem como a qualidade de vida no processo de envelhecimento humano da população mundial tem nos colocado em desafios constantes de buscar meios que nos possibilitem desfrutar melhor desses anos a mais que todos os recursos tecnológicos e sociais tem nos apresentado.

Levando-nos ainda a refletir melhor sobre as diversas dimensões existentes nesse processo de envelhecimento humano reforçando que essa etapa de nossas vidas precisa de fato ser vivida em extrema plenitude, pois, além de ser interessante para quem já alcançou a maturidade, para aqueles que convivem e ou cuida de pessoas idosas vem por fim como forma de nos preparar para o nosso envelhecimento, olhando o outro paro e reflito: Que tipo de idoso eu quero ser?

METODOLOGIA

A presente pesquisa foi realizada de forma exploratória bibliográfica. Utilizou se como recursos para coletar informações referentes ao tema foram utilizados como campo teórico as publicações de Sálvea de Oliveira Campelo e Paiva (2014), Matheus Papeléo Netto (2017) e Ricardo Moragas (2010). Autores que abordam temas de profunda importância e expõem sínteses das diversas investigações relacionadas ao estudo da Gerontologia de forma interdisciplinar favorecendo o esclarecimento dos diversos preconceitos e mitos no que se diz respeito ao processo de envelhecer.

Após leituras e releituras minuciosas, as narrativas foram avaliadas considerando-se as divergências e convergências apresentadas nos escritos e pesquisas acerca do tema

envelhecimento. Foram construídas categorias de análise em quatro tópicos: Modificações Biológicas, Modificações Psicológicas, Modificações Sociais e Eu Idoso.

A investigação foi realizada de Novembro de 2018 a abril de 2019. As consultas foram feitas por meio dos descritores: Longevidade, Modificações, Envelhecimento, Gerontologia Social. A pesquisa aplicou as palavras-chaves anteriormente mencionadas e adotaram-se critérios de inclusão e exclusão para a avaliação do conteúdo apresentado. Como partes do critério de inclusão fizeram parte artigos científicos em gerontologia social. Por motivo aleatório definiu-se o período de publicação entre 2010 e 2019.

MODIFICAÇÕES BIOLÓGICAS

Considerando o ponto de vista Biológico definimos VELHICE como um resultado do processo de envelhecimento humano, a velhice trás consigo diversas modificações biológicas levando o idoso a carregar o estigma do VELHO (descartável, incapaz ou limitado) por conta das suas características, peculiar dos anos de vida que carrega, esse rotulo é dado de forma preconceituosa ao idoso pela sociedade que o cerca bem como às vezes pelo próprio idoso que desconhece todo seu potencial humano negando a sua velhice.

A Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) define Envelhecimento como “um processo sequencial, individual, acumulativo, irreversível, universal, não patológico, de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie, de maneira que o tempo o torne menos capaz de fazer frente ao estresse do meio-ambiente e, por tanto aumente a sua possibilidade de morte”.

Ao passar pelo longo processo de envelhecimento o nosso corpo desenvolve características que são resultados ou marcas do tempo como, por exemplo: a pele enrugada, cabelos brancos, declínio cognitivos e memoriais denominados também como aparência física e estado de saúde.

Ver simplesmente pelo prisma biofisiológico é desconhecer a importância dos problemas ambientais, psicológicos, sociais, culturais e econômicos que pesam sobre eles. Ao contrário, é relevante a visão global do envelhecimento como processo e do idoso como ser humano. Continuar aceitando, como querem os biogerontologista, que o envelhecimento é caracterizado pela incapacidade funcional, acarretando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos, que determinam por levar o idoso a morte, é satisfazer-se apenas com meia verdade. Hoje felizmente todas as áreas do saber sobre a velhice encontram-se em grande evolução (NETTO, 2017, p.107).

Por ser uma questão bastante relativa à idade se apresenta de diversas formas, com isso podemos relacionar duas formas de velhice: Velhice cronológica é quando conseguimos alcançar os 65 anos de idade, baseada no Estatuto do Idoso já podemos considerar cronologicamente a partir dos 60, idade que define muitas coisas em nossas vidas como, por exemplo, aposentadoria, benefícios, direitos e deveres.

Velhice Funcional é a fase em que aparecem nossas limitações provenientes do nosso histórico de vida, alimentação, hábitos e heranças genéticas, maneira de viver e trabalho, algumas pessoas chegam aos 65 anos muito debilitados ou acometidos por patologias, por outro lado existem indivíduos que conseguem chegar aos seus 90 anos com a vitalidade de um idoso de 60 anos provenientes da sua qualidade de vida durante o seu processo de envelhecimento.

Observadas as características da velhice normal, sem doenças e a velhice patológica, deduzimos que para conseguir a primeira é necessário adotar um enfoque preventivo antes que surja a agressão. O organismo constitui um aparelho complexo em equilíbrio dinâmico, cujos processos vitais são resultados de ações anteriores que tardam, às vezes, anos pra se manifestar. Para que o organismo envelhecido resista as inevitáveis agressões, é necessário que haja prevenção vários anos antes (MORAGAS, 2010, p.67).

A população Brasileira hoje é considerada uma população idosa e está envelhecendo de forma rápida para tanto, manter a qualidade de vida usufruindo de forma salutar a sua longevidade mesmo com todas as modificações do aspecto físico que o processo de envelhecimento nos trás se faz necessário um trabalho de prevenção como, por exemplo, a prática de atividades física e a consulta ao Geriatra um profissional médico que é especializado nos cuidados as pessoas idosas bem como ao atendimento de indivíduos mais jovens que podem fazer a consulta como forma de preventiva e de preparo para a sua velhice. As limitações que acontecem com o passar do tempo não nos impede de viver em plenitude a longevidade, perdemos em aspectos biológicos com o declínio de nossas funcionalidades, mas, aprimoramos nossa experiência, maturidade e perspectivas de vida o que se torna uma recompensa nessa etapa da vida fatores esses que colocam a pessoa idosa em local de destaque quando observamos a riqueza cultural que esse sujeito acumula durante décadas da sua existência.

MODIFICAÇÕES PSICOLÓGICAS

A proporção que desenvolvemos pesquisas surgem diversos novos aspectos relacionados ao avanço da idade, as manifestações psicológicas também são assim, essas

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

mudanças psicológicas se desenvolvem e acontecem de forma gradativa e em consequência de nossos estímulos ao longo da vida, hábitos alimentares, atividades que desenvolvam nosso cognitivo, sensorial e também motor nos levando a definir o sujeito através sua idade psicológica, além da sua cronológica como já discutimos anteriormente. Outro grande fator que influenciam essas modificações psicológicas é o surgimento de novos quadros de declínios patológicos como as demências senis, mal de Alzheimer dentre outros. “Idade Psicológica. Este conceito depende de como cada pessoa avalia a presença ou a ausência de marcadores biológicos, sociais e psicológicos do envelhecimento com outras pessoas de sua idade” (NERI, 2005).

Baseado nesses acometimentos ou não, existem indivíduos que possuem a idade psicológica diferente da sua idade social e biológica. As limitações psicológicas atribuídas ao idoso podem e devem ser combatidas através de estímulos e Atividades de Vida Diária (AVD) e ou terapias ocupacionais que por sua vez precisam permanecer na rotina diária da pessoa idosa reforçando assim a sua autonomia e valorização pessoal. Um idoso carrega consigo várias etapas de saber e experiências que uma pessoa jovem não possui manter esse banco de dados na sua memória é uma responsabilidade de todo seu histórico de vida e quadro atual de saúde, pois, alguns no meio do caminho acabam sendo acometidos por patologias neurocognitivas que comprometem a sua funcionalidade psíquica como é o caso da depressão e ansiedade, essas dimensões psíquicas e psicoafetivas acabam influenciando de forma direta o aparecimento das manifestações de personalidade e afeto na nossa Senescência.

A experiência mais importante do idoso não se relaciona aos conhecimentos técnicos, dominados pelos jovens, mas ao conhecimento dos problemas psíquicos e sociais que ele possui, pelo simples fato de ter vivido mais. Em razão de sua experiência, terá mais possíveis respostas para os temas contemporâneos de crise individual, dialogo entre gerações, conflitos interpessoais ou intergrupais, e tantos outros, problemas psicossociais contemporâneos (MORAGAS, 2010, p. 38).

O aumento da longevidade é atribuído também ao grande avanço da medicina que nos viabiliza conviver com algumas patologias existentes em especial na pessoa idosa sem tirar a sua qualidade de vida que por sua vez não significa estar isento de possuir patologia que são fatores relacionados aos anos vividos e desgaste da nossa maquina humana chamada corpo ou organismo, mas, cuidar e manter de forma instável essa sequela do tempo sem lhe tirar o prazer de continuar desfrutando de mais dias de vida mantendo a capacidade de gerir a sua própria vida cuidando de si mesmo.

Muitas são as técnicas de estímulos cognitivos desenvolvidos nas ultimas décadas como forma de reavivar a mente da pessoa idosa combatendo, prevenindo e até retardando o

aparecimento das patologias psíquicas, dessa forma, manter um modo de vida é garantir ao sujeito continuar a vida adentrando a sua velhice de forma ativa e acima de tudo com qualidade contribuindo com o seu SABER psicossocial no meio em que vivi de forma que, não seja obrigatoriamente considerado aquele que sabe de todas as coisas, possuir maior quantidade de conhecimento nem o detentor do saber, mas, por ser um individuo que teve o privilegio de desfrutar a vida experimentando por mais tempo suas experiências e vivencias alcançando sua longevidade.

MODIFICAÇÕES SOCIAIS

Baseados em dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2013) a população Brasileira teve um considerável aumento populacional provenientes dos diversos avanços na medicina, conseqüentemente favorecendo a melhoria na qualidade de vida da população do Brasil, o aumento da longevidade vem trazendo consigo uma modificação nas expectativas de vida dessa população idosa que hoje já é representada por maior quantidade de avós do que netos baseados em estudos e pesquisas que enfatizam a diminuição da taxa de natalidade e aumento da longevidade, para tanto é necessário se pensar e trabalhar no sentido de desenvolver Políticas Públicas para acolher essa população de forma satisfatória. O Estatuto do Idoso no Título II Dos Direitos Fundamentais, Capítulo I do Direito a Vida no artigo 9 diz: “É obrigação do Estado, garantir à pessoa idosa a proteção à vida e a saúde, mediante efetivação de políticas sociais publicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições de dignidade” (BRASIL, 2003).

Dizemos isso porque, vemos a forma despreparada com que nossos governantes convivem com esse dinâmico processo de crescimento da população idosa junto com a carência que temos em gozar de condições mínimas de sobrevivência e também respeito ao cidadão que envelhece em nosso país.

Para ter a visão inovada a cerca da perspectiva de envelhecer com qualidade de vida, além de acompanhar o seu desenvolvimento biológico e psicológico a pessoa que está em processo de envelhecimento chegando à sua maturidade precisa de apoio e estímulos externos no meio ambiente em que vivem buscar novas alternativas de vida, experiências que enriqueçam e reavivem a cada dia a sua vontade de viver da melhor forma possível todas as etapas da sua vida em especial a sua maturidade. A pessoa idosa carrega consigo um importante papel na sociedade em que vive, por esse motivo é necessário colocar em prática a

quebra de paradigma a cerca do tão temido envelhecimento confundido com o VELHO desnecessário e inútil com o VELHO que contribuiu e ainda contribui para a construção de uma sociedade onde seja possível o convívio de gerações sem conflitos e valorização de cada individuo dentro da sua especificidade respeitando a individualidade de cada um como forma de evidenciar e valorizar a MATURIDADE e resgate da autoestima para que essa pessoa não se sinta excluído de seu contexto familiar e social.

A gritante necessidade de criar meios com que possamos desenvolver programas, políticas publicas como forma de educar a geração que nasce para viver o seu processo de envelhecimento e também conviver com a geração de idoso existente nos preocupa em saber se seremos uma sociedade de idosos daqui a 30 anos onde não saberemos cuidar de nós mesmos.

EU IDOSO

Entender o nosso processo de envelhecimento se faz importante para que possamos desenvolver estratégias que minimizem prováveis acometimentos causados pelo desgaste do nosso organismo.

Fazer parte dos afortunados que passaram dos 65 anos que vai romper a meia idade, chegar à maturidade nos trás uma importante tarefa de aprimorar a nossa percepção sobre todo nosso processo de envelhecimento para nos prepararmos e estar cientes de tudo que nos aguarda ao longo da nossa viagem chamada vida. Para tanto, quem quer viver precisa compreender e aprender a conviver com o envelhecimento constante ou seja, precisa aceitar se tornar velho. O que vemos no nosso cotidiano são pessoas envolvidas cada dia mais com a falsa expectativa em buscar uma formula para não envelhecer podemos chamar também de Síndrome da Eterna Juventude, fato esse que não existe, pois, para não envelhecer você tem que morrer e morrer é outro fator para qual ainda não estamos preparados e não queremos conversar sobre esse assunto porque causa desconforto e aflição em muitas pessoas.

Além de preconizar um tributo à juventude, mas a juventude que exerce sua capacidade funcional ao sistema capital, são criadas formas de menosprezar e desvalorizar a velhice; ou mesmo de enaltecê-la, recorrendo a apelos do tipo “velho jovem” , negando a velhice. Ou seja, são criadas novas expressões, eufemismos, para se traduzir a velhice sem que sejam modificadas as relações sociais que produzem a velhice como sinônimo de uma tragédia humana (PAIVA, 2014, p.143).

São muitos os relatos de pessoas idosas que visitam consultas médicas de forma compulsória, sendo levada por acompanhantes sejam eles conhecidos ou familiares, esse

descontentamento é visível, pois, na maioria das vezes essa visita acontece quando se tem algum acometimento patológico que precisa de ajuda profissional e não de forma preventiva como deveria ser.

Ter a consciência do que nos aguarda é extremamente importante para evitar determinados constrangimento e conflitos tanto com a nossa família bem como conflitos internos, o envelhecimento é algo que está disponível para nossa reflexão a todo tempo, não existe ninguém que não conheça uma pessoa idosa, com o aumento da população longeva todos nós temos um avô, um marido, um tio, um pai e até quem já passou dos 65 anos, e durante todos esses anos nós não somos privados de observar o que se passa com pessoas dessa idade e nós ditos “JOVENS” ainda não apuramos o olhar para isso, não aprendemos a ver essas pessoas e se imaginar diante de um espelho chamado tempo que vem passando de forma muita rápida, dessa forma somos surpreendidos diariamente por adversidades em nosso processo de envelhecimento, tudo isso consequência do nosso despreparo e ou até mesmo da falta de interesse em olhar para o idoso e quere pensar em ser ele algum dia.

Quanto maior a inflexibilidade pessoal, maiores as necessidades de adaptação do idoso. Daí a importância de incentivara flexibilidade pessoal ao longo de toda a vida e, em especial nos anos anteriores a acometimentos-chave, como a saída dos filhos do lar familiar (síndrome do ninho vazio) aposentadoria, viuvez etc. A preparação antecipada para a mudança é sempre vantajosa, pois evita frustrações pessoais (MORAGAS, 2010, p. 134).

Quando passamos há ter percepção e observar o tempo contando com ele pra que as coisas aconteçam é um indicador de que estamos gerindo muito mal esse tempo e isso afeta diretamente em nossa qualidade de vida, nesse momento percebemos que aquilo que escolhemos não é satisfatório, valioso e completamente incompatível com o tempo que temos de vida, portanto o problema não é do governo, não é da família, não é da religião, as nossas escolhas do que fazer com o nosso tempo é um problema nosso.

Envelhecer bem depende muito no tipo de pessoa que cada um é, um grande fator que determina a sua qualidade de vida no processo de envelhecimento é a forma como nós damos e recebemos afetos de outras pessoas, muitos na maturidade de forma errônea acabam se isolando, precisamos nos relacionar bem com os outros, nos dá ao prazer de experimentar a alegria de viver isso significa qualidade das relações humanas porque quando envelhecemos a dependência da ajuda de terceiros é inevitável, junto com o processo de envelhecimento vem a perda de autonomia e independência nos levando dessa forma a tornar-nos dependentes do auxílio de outras pessoas para a realização de algumas atividades de vida diária (AVD) ou até exatamente de tudo como é o caso de pessoas idosas que são acometidas por patologias graves

e se tornam indivíduos completamente dependentes de acompanhamento e auxílio essa dependência não é um acontecimento exclusivo da pessoa idosa enquanto humanos estamos passíveis de ser acometidos em qualquer fase da vida por alguma patologia e nos tornarmos carentes de cuidados especiais de outras pessoas por isso precisamos nos educar e aprender ao longo da nossa história de vida a construir relações que ao invés de dificultar facilitem e nos possibilitem o prazer de cuidar um do outro.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Buscando analisar através de referências bibliográficas, observações do dia a dia e estudos recentes, avaliamos o olhar que cada indivíduo que se encontra em processo de envelhecimento dada a sua história de vida buscando vivenciar as suas etapas e experiências cotidianamente vividas através de um preparo para desfrutar da sua maturidade bem como se permitir ser cuidado e ou cuidar do outro. De modo geral mesmo com todo avanço científico e desenvolvimento sociocultural, temos uma grande parcela da população que ainda insiste em negar o privilégio de envelhecer e de forma despreparada chegar a sua maturidade.

Quando nos damos conta e percebemos que as coisas já não funcionam muito bem, baseadas na nossa cultura temos o hábito de procurar por soluções bastante superficiais com a desesperada necessidade de aparentar menos idade o que vemos é pessoas com 70 anos numa tentativa de parecer que tem 30, querendo viver tudo aquilo que não viveu quando tinha essa idade fato que, acontece por conta de que quando somos mais jovens não nos damos conta que o tempo passa e precisamos viver o hoje, os momentos de forma intensa, sem notar que passaram despercebidos por esses momentos e quando damos conta, nos deparamos com nossas limitações biopsicossociais que em consequência do nosso despreparo para o processo de envelhecimento acaba causando frustrações que por vezes conduzem o indivíduo a depressão e até mesmo ao isolamento social determinado pela forma com que toda mídia oferece a sociedade a imagem da pessoa idosa causando toda uma desvalorização e inversão de valores para aqueles que já passam dos 60 anos de idade.

Mas, o que se espera dessa atual realidade é que baseados em novas descobertas e quebra de paradigmas preconceituosos por parte da sociedade e até mesmo por parte dos próprios idosos, possamos hoje educar nossos jovens modificando assim o olhar e passando a valorizar a pessoa idosa derrubando os mitos e aumentando assim nossas potencialidades enquanto cidadãos longevos para conseguir futuramente aproveitar melhor a nossa maturidade

encontrando o nosso papel social de forma mais coerente e menos discriminatória meio a sociedade contemporânea.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Estatuto do Idoso**: Lei Federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2004.

CONCEIÇÃO PEREIRA, F. L. de S. O Envelhecimento e as relações sociais, políticas e familiares. **Revista Longeviver**. ano I, nº 1-jan/fev/mar.2019.

DÁTILO, G. M. P. de A.; CORDEIRO, A. P. (Orgs.). **Envelhecimento Humano**: diferentes olhares. Marília: Oficina Universitária; São Paulo: Cultura Acadêmica, 2015.

MORAGAS, M. R. **Gerontologia Social**: envelhecimento e qualidade de vida. 3.ed. São Paulo: Paulinas, 2010.

NERI, A. L. **Envelhecer num país de Jovens. Significado de Velho e Velhice segundo Brasileiros não Idosos**. Campinas: UNICAMP, 1991.

PAIVA, S. O. C. **Envelhecimento saúde e trabalho no tempo do Capital**. São Paulo: Cortez, 2014.

PAPELÉO NETTO, M. O estudo da velhice no séc.: histórico, definição do campo e termos básicos. In: FREITAS, E. *et al.* (org.). **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2017.