

O ENVELHECIMENTO HUMANO NA PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA POSITIVA

Maria Simone da Silva ¹
Naftali Tuany Souza Roberto ²

RESUMO

A longevidade tem sido um dos temas centrais na sociedade atual, pelo fato de ter havido melhoras em todos os aspectos da vida das pessoas. As representações sociais sobre os idosos ainda o apresentam como alguém que pouco tem a contribuir com a sociedade. Uma parte dos idosos se apropria deste estigma; outra parte, no entanto, entende que o envelhecimento pode ser satisfatório e encarado de forma positiva. Diante disto, propomos subsidiar uma reflexão teórica- prática acerca do envelhecimento humano na perspectiva da Psicologia Positiva. Este trabalho é uma revisão bibliográfica realizada através da pesquisa em 04 bases de dados (Organização das Nações Unidas (ONU), Scientific Electronic Library (SciELO), Google Acadêmico e Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP)), que incluem artigos científicos, cadernos e revistas científicas publicadas entre 2005 e 2018 com os descritores: Envelhecimento Humano e Psicologia Positiva. A Psicologia Positiva pode ser trabalhada em várias fases do desenvolvimento humano. No processo de envelhecimento ela contribui nos aspectos emocionais positivos e saudáveis, valorizando as coisas que valham a pena ao indivíduo e não nos aspectos patológicos.

Palavras-chave: Envelhecimento Humano, Idoso, Psicologia Positiva.

INTRODUÇÃO

Estudar o envelhecimento humano e a influência que este acarreta na sociedade tem sido o foco de novos estudos acadêmicos e científicos. As projeções apontam que os idosos representarão um quarto da população mundial. Diante disto, este fenômeno não pode ser mais ignorado, pelo contrário, precisa ser mais discutido, principalmente no que diz respeito aos aspectos emocionais dos idosos e aos aspectos sociais em que estes terão que lidar, seja de forma positiva ou negativa.

Soares et al. (2017), relata que alguns indivíduos enfrentam esta nova etapa de forma positiva, naturalmente como mais uma fase em sua vida, buscando novos desafios. Outros, no entanto, se concentram nos aspectos negativos dessa fase do desenvolvimento humano, pois se apoiam em limitações físicas que podem surgir com o tempo.

¹Pós Graduada pelo Curso de Neuropsicologia do Instituto de Pós-Graduação e Graduação IPOG - AL, simonearcanjo2011@hotmail.com

²Pós Graduada pelo Curso de Avaliação Psicológica do Centro Universitário Cesmac - AL, tuannycalheiros@gmail.com

O autor supracitado destaca que cada fase é decorrente de mudanças e crises, onde o indivíduo pode se fortalecer ou entrar em conflito a cada estágio vivenciado, pois cada pessoa tem sua individualidade e vivência de forma peculiar.

Mediante a esses dados procuramos traçar um estudo que envolvesse questões de Positividade sobre a vida humana, deixando de lado um enfoque patológico. A ideia desse estudo surgiu mediante a nossa participação no V Congresso Brasileiro Ciência e Profissão realizado em São Paulo, no ano de 2018. Durante o evento encontramos um de nossos professores da Pós Graduação, e este relatou sobre a nova proposta da Psicologia tratada em uma das conferências: Psicologia Positiva. Ficamos bastante interessadas sobre essa linha teórica.

Em poucos dias, uma amiga fez a divulgação do Congresso sobre o Envelhecimento Humano, e diante disto vislumbramos a oportunidade de pesquisar e levar adiante os estudos sobre a área. O nosso objetivo é subsidiar uma reflexão teórico-prática acerca do envelhecimento humano na Perspectiva da Psicologia Positiva considerando os aspectos biológicos, sociais e psicológicos.

METODOLOGIA

O desenvolvimento do trabalho se deu mediante as pesquisas nos bancos de dados da Organização das Nações Unidas (ONU), Scientific Eletronic Library (SciELO), Google Acadêmico e Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), que incluem artigos científicos, cadernos e revistas científicas publicadas entre 2005 e 2018 com os descritores: Envelhecimento Humano e Psicologia Positiva.

A pesquisa atendeu aos preceitos éticos e os bancos de dados são de domínio público, sendo resguardado o dever de publicação das fontes dos dados. O foco principal da pesquisa é de subsidiar uma reflexão teórica- prática acerca do envelhecimento humano na perspectiva da Psicologia Positiva, ressaltando a forma de atuação do profissional com o idoso nos aspectos biológicos, psicológicos e culturais, para promover sua saúde, proporcionando-lhe ferramentas para o desenvolvimento de independência e autonomia em seu dia a dia.

ASPECTOS RELACIONADOS AO ENVELHECIMENTO HUMANO

As regras sociais impostas na sociedade determinam o tempo de cada fase da vida do indivíduo, como por exemplo: quando começar a estudar, quando ser um profissional, quando constituir uma família e por fim, quando se aposentar.

De acordo com Schneider et al. (2008) o tempo social é imposto para toda sociedade, além de ser um modelo linear de desenvolvimento do qual não se pode fugir, este ainda define em que momento as pessoas são consideradas novas ou velhas. A velhice é uma construção social e cultural relatada por uma sociedade em que se quer viver muito, mas não se quer envelhecer.

Atualmente, a humanidade tem alcançado o aumento da longevidade, e isto se dá pelo fato de ter ocorrido melhoras socioeconômicas, avanços na medicina, na nutrição, nas condições sanitárias e no próprio cuidado com a saúde. De acordo com Neiva (2018), as sociedades têm se deparado com uma das maiores transformações da Humanidade, que é o aumento da esperança de vida, da longevidade e da redução da natalidade, o que consequentemente tem conduzido ao envelhecimento populacional.

O envelhecimento é uma realidade mundial, ele traz mudanças nas condições de vida da população. Segundo a autora supracitada o envelhecimento é um fenômeno das sociedades modernas e assumi grande importância, pois produz alterações demográficas nos países industrializados e tecnologicamente avançados.

Felix (2007), traz em seu estudo o relatório feito pela Organização das Nações Unidas (ONU) a respeito da população mundial e uma projeção da população idosa:

Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), em seu último relatório técnico “Previsões sobre a população mundial”, elaborado pelo Departamento de Assuntos Econômicos e Sociais, nos próximos 43 anos o número de pessoas com mais de 60 anos de idade será três vezes maior do que o atual. Os idosos representarão um quarto da população mundial projetada, ou seja, cerca de 2 bilhões de indivíduos (no total de 9,2 bilhões) (FELIX, 2007, p. 01).

A OMS considera idosas as pessoas com 60 anos ou mais no país em desenvolvimento e pessoas com ou acima 65 anos no país desenvolvido. A UNFPA aponta que “uma em cada 09 pessoas no mundo tem 60 anos de idade ou mais, e estima-se um crescimento para 1 em cada 5 por volta de 2050: o envelhecimento da população é um fenômeno que já não pode mais ser ignorado”(UNFPA, 2012, p.03).

No Brasil, nos próximos vinte anos a população idosa poderá ultrapassar os 30 milhões de pessoas, representará quase 13% da população.

Paralelo às questões demográficas, o envelhecimento humano de acordo com Fries; Pereira (2011), sofre influências intrínsecas (constituição genética individual), e fatores extrínsecos (exposições ambientais a que o indivíduo sofreu, por exemplo, dieta, sedentarismo e poluição). Dentre algumas alterações marcantes temos:

“embranquecimento dos cabelos e calvície (embora sejam características também vinculadas a aspectos étnicos, genéticos, sexuais e endócrinos); redução na estatura; aumento do diâmetro do crânio e aumento da amplitude do nariz e orelhas caracterizando a conformação facial do idoso. Também ocorre diminuição da espessura e perda da capacidade de sustentação da pele, o que leva ao surgimento de bolsas orbitais, enrugamento e aumento dos sulcos labiais; surgimento do arcussenilis (círculo branco em torno da córnea); alteração da cavidade bucal (perda da elasticidade da mucosa, queratinização e aumento da espessura do epitélio) com perda do paladar; desgaste dos dentes e modificação na língua que perde grande quantidade de suas papilas gustativas ((BARROS NETO; MATSUDO; MATSUDO, 2000; BEATTIE; LOUIE, 2001; CARVALHO FILHO, 1996; FREITAS; MIRANDA; NERY, 2002 apud FRIES; PEREIRA, 2011, p. 508).

Muitas dessas alterações são visíveis e perceptíveis aos olhos, e a maneira como cada pessoa vivencia este processo ocorre de forma muito peculiar, pois cada indivíduo traz consigo questões biológicas, psicológicas e sociais.

Além das questões citadas acima, o ser idoso traz uma representatividade social muito forte, carregada por ideologias de que a pessoa idosa não tem utilidade ou produtividade social, por ela não ter emprego e já ser uma pessoa aposentada (JUNGES, 2004, apud STOBAUS et al., 2018, p. 27).

Para Soares (2017), o envelhecimento está entre as experiências humanas mais desafiadoras, onde o indivíduo passa por crise e adaptações, por isso, que o viver, e não envelhecer se torna bem mais complexo. O autor entende que a tecnologia foi quem passou a ditar os rumos da sociedade e que caminha a passos largos nas inovações, ela implementou um sentimento de descrédito da capacidade do idoso em acompanhá-las.

Diante do que o autor supracitado traz, podemos comparar a existência de múltiplas palavras para nomear a velhice. Isto revela o quanto o processo de envelhecimento é complexo, negado, evitado ou mesmo temido, pois ele ainda está associado à deterioração do corpo, ao declínio e a incapacidade.

De acordo com Assis (2005), apud Stobaus et al. (2018, p.27), “os idosos devem ter sua representatividade como força proeminente na sociedade, e precisam ser vistos como cidadãos em pleno direito, não só como pessoas vulneráveis”. Diante disto, trataremos uma

discussão de como a psicologia positiva lida com as questões relacionadas ao envelhecimento humano.

A PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA POSITIVA SOBRE O ENVELHECIMENTO HUMANO

A Psicologia Positiva é uma das áreas recentes da Psicologia que pode auxiliar no processo de envelhecimento e no cuidado com idosos, mas antes de tratarmos sobre como a Psicologia Positiva lida com o envelhecimento humano, é importante que se tenha uma compreensão teórica sobre esta área da Psicologia.

Paludo; Koller (2007), traz um questionamento de como a ciência poderia investigar as causas da felicidade se existem, por exemplo, outros fatores mais emergentes, como as causas da depressão? Mas, será que o progresso da ciência deve ser orientado somente pelas emergências? Ou pode se ocupar de outros temas? Como primeira resposta, tem-se a Psicologia abordando essas questões dentro de um novo movimento científico intitulado Psicologia Positiva, que, nessa nova proposta científica promete melhorar a qualidade de vida dos indivíduos e prevenir as patologias.

O autor supracitado destaca que o movimento pela Psicologia Positiva teve início em 1998, quando o psicólogo Martin Seligman assumiu a presidência da American Psychological Association (APA). Ele declarou que a sua intenção era desviar o olhar da psicologia patológica, e enfatizar os aspectos positivos e saudáveis do indivíduo. O autor relata ainda que de acordo com essa abordagem, o conhecimento das forças e virtudes poderia propiciar o “florescimento” das pessoas, comunidades e instituições, ou seja, esse “florescimento” representa uma condição que permite o desenvolvimento pleno, saudável e positivo dos aspectos psicológicos, biológicos e sociais dos seres humanos.

Seligman (2004) apud Graziano (2005) vem promover uma mudança de foco na Psicologia atual, priorizando o estudo do que faz com que a vida valha a pena. O foco não está nas coisas que podem dar errado, mas sim na articulação das que podem dar certo, promovendo um desenvolvimento positivo.

SOARES et al (2017), afirma que a psicologia positiva propõe um exercício teórico e metodológico, no sentido de orientar e investigar os aspectos positivos e saudáveis do desenvolvimento humano; não surgindo como novidade, pois a mesma não parte de um pressuposto novo, e sim de uma proposta de mudança no sentido da ciência psicológica.

A Psicologia Positiva pode ser utilizada como ferramenta nas mais diversas etapas do desenvolvimento humano. Para Soares (2017), o envelhecimento também pode ser discutido a partir dessa abordagem, pois, nesta perspectiva, a velhice passa a ser considerada como uma fase boa da vida, não rotulada apenas pelas perdas, mas também reconhecida pelos ganhos e pela administração das transformações, cabendo ao idoso potencializar os próprios recursos e atuar na autoconstrução da subjetividade e da identidade.

O trabalho junto ao idoso através da Psicologia Positiva acontece de forma preventiva nas representações que eles têm sobre a velhice e alguns pré conceitos/preconceitos que podem fazer com que se isolem ou se sintam abandonados. Este trabalho necessita de alguns cuidados específicos no que diz respeito à forma como ele será tratado. É importante evitar falas infantilizadas ou no diminutivo para que ele não se sinta inseguro, mas se mantenha com confiança e segurança. Em processos psicoterapêuticos o psicólogo o direcionará junto com a família a qualidade de vida e saúde. Vale destacar que essa práxis psicológica não acontece de forma isolada, ela acontece de forma interdisciplinar e dialogada.

Para exemplificar criamos um contexto onde uma senhora idosa durante muito tempo foi proativa, sempre desenvolveu suas atividades e adorava dançar. Com algumas delimitações físicas chegou a desistir da dança. Alguns motivos além das questões físicas à fez tomar essa atitude, ela se queixou de ter ouvido alguns comentários grosseiros e preconceituosos sobre a velhice, o que conseqüentemente foram internalizados. O que pode ser feito junto a essa idosa é trazê-la ao contexto atual e de forma preventiva criar estratégias para que ela retorne às suas atividades e desconstruir algumas representações sociais sobre o envelhecimento humano.

Aproveitando o exemplo é importante frisar que nas Unidades Básicas de Saúde (UBSs) podem ser desenvolvidos grupos de apoio aos idosos, oferecendo-o alternativas para que vivam bem. Podem ser levadas a eles de maneira interdisciplinar, atividades que os motivem a levantar da cama e aproveitar as coisas que valham a pena.

Em alguns Centros de apoio aos idosos, por exemplo, são oferecidas aulas de dança, karatê, música e instrumentos musicais, aulas de crochê, teatro, de exercícios físicos e nutricionais, como alternativa para o desenvolvimento saudável do idoso, estimulando-o diariamente a ser ativo enquanto ser social.

A Psicologia Positiva trabalha ainda com a adaptação dos idosos ao meio e execução das tarefas consideradas essenciais que permitem viver sozinhos no seu meio, como por exemplo, tarefas de autocuidado (vestir-se, tomar banho, alimentar-se).

Deste modo, a Psicologia Positiva vem auxiliar no processo de desenvolvimento psicossocial, onde o contexto e a qualidade das relações sociais, aliados à capacidade interna do indivíduo de vencer as suas próprias limitações podem garantir a autonomia e autoestima, tornando-o mais forte e preparado para as demandas que surgirem ao longo de seu desenvolvimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A longevidade é marcada por grandes transformações sociais. Estamos vivenciando um mundo altamente tecnológico, além de melhoras em vários aspectos do desenvolvimento humano. Diante disto, conseqüentemente teremos uma população mais idosa, as projeções apontam que nos próximos 43 anos um quarto da população será de idosos. É um fenômeno que precisa ser discutido.

Diante de tantas representações e ideologias sociais impostas aos idosos, é de suma importância que estes assumam suas representações enquanto seres humanos. Deste modo, propomos como alternativa o trabalho com idosos na perspectiva da Psicologia Positiva, pois ela aborda os aspectos positivos e saudáveis, fugindo do foco das questões patológicas e perdas dos indivíduos. O envelhecimento humano é visto por uma ótica de ganhos e transformações, como uma fase boa da vida.

A Psicologia Positiva atua de forma preventiva para que os idosos consigam vivenciar de maneira saudável a fase do envelhecimento e lidem com as questões de autocuidado. Portanto visa potencializar os próprios recursos e atuar na autoconstrução da subjetividade e da identidade.

REFERÊNCIAS

FELIX, J. S. **Economia da Longevidade: uma revisão da bibliografia brasileira sobre o envelhecimento populacional.** PUC- SP, 2007.

FRIES, A. T.; PEREIRA, D. C. **Teorias do Envelhecimento humano.** Contexto & Saúde, 2011.

GRAZIANO, L. **A felicidade revisitada: Um estudo sobre o bem estar subjetivo na visão da Psicologia Positiva.** São Paulo, 2005.

NEIVA, M., S., O. **Envelhecimento, desempenho cognitivo e (in) dependência na vida diária: um estudo com recurso a Dados Simbólicos.** Instituto Politécnico de Viana do Castelo, 2018.

PALUDO, S. S.; KOLLER, S. H. **Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões.** Paideia, 2007. Disponível em www.scielo.br/paideia

SCHNEIDER; H, R;IRIGARAY; Q, T. **O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais.** Dez 2008. Disponível em: <https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3514532/mod_resource/content/1/idades%20do%20envelhecimento.pdf>

SOARES, E, C. **O idoso de bem com a velhice: um estudo envolvendo idosos que relatam o envelhecimento como satisfatório.** São Paulo, 2017. Disponível em: https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47131/tde06092017101953/publico/soares_corr_igida.pdf

STOBÄUS, C. D; LIRA, G.A.; RIBEIRO, K. S. Q. S. **Elementos para um envelhecimento mais saudável através da promoção da saúde do idoso e educação popular.** Porto Alegre, 2018.

UNFPA. **Envelhecimento no Século XXI: Celebração e Desafio.** Fundo de População das Nações Unidas, 2012.