

O ENVELHECER, UMA PERSPECTIVA DAS IDOSAS

Kátara Gardência Soares Alves¹

Juliana Iscarlaty Freire de Araújo¹

Yara Ribeiro Santos de Souza¹

Richienne Thailane do Patrocínio Doval¹

José Adailton da Silva²

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um fenômeno complexo que exige estudos sobre seu desenvolvimento e impacto na saúde e na sociedade. Segundo Braga, o processo de envelhecimento é um período que abrange eventos biológicos, além de ser inevitável a condição humana. (BRAGA et al, 2015).

O número da pessoa idosa vem aumentando progressivamente nos países em desenvolvimento. Segundo o Ministério da Saúde, 2006, no mundo no ano de 2050 existirá cerca de dois bilhões de pessoas idosas. (BRASIL, 2006).

O envelhecimento é um processo natural, conhecido como senescência, pois trata-se de uma diminuição da reserva funcional do sujeito, em contra partida, quando este processo não é decorrente de causa natural, é conhecido como senilidade, ou seja, parte de uma sobrecarga, como doenças, estresse dentre outros fatores. (BRASIL,2006).

Diante disso, questiona-se como o sujeito enfrenta o envelhecimento, considerando que grande parte da população encara o processo como algo negativo.

Visto isso, este trabalho objetiva relacionar o processo de aceitação do envelhecimento, com a qualidade de vida dos mesmos, partindo de uma perspectiva psicológica a cerca do autorreconhecimento e a autoimagem.

METODOLOGIA

¹ Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte- UFRN, katarasalves@hotmail.com ;

¹Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte- UFRN, ju.iscarlaty@hotmail.com ;

¹Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte- UFRN, yararibeiro001@hotmail.com;

¹ Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte- UFRN, richienne97@gmail.com;

² Professor orientador Doutor José Adailton da Silva, Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, josedailtonmec@icloud.com.

Trata-se de um estudo descritivo, baseado em uma revisão literária narrativa sobre a saúde do idoso na Atenção Básica, em associação com as vivências durante consultas ambulatoriais de enfermagem a idosas residentes no bairro Cônego Monte, município de Santa Cruz/RN.

Realizou-se a busca de artigos publicados em periódicos nacionais indexados nas seguintes bases de dados: Bases de Dados de Enfermagem (BDENF); Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS); Scientific Electronic Library Online (SciELO); PubMed e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS).

As consultas aconteceram no período entre 06 e 08 de novembro de 2018, onde se obteve dados através da utilização de escalas de avaliação geriátrica, como por exemplo, a Escala de Depressão Geriátrica Abreviada (GDS-15), onde se considera depressão com pontuação maior que cinco; Índice de Katz – Atividades Básicas da Vida Diária, na qual se avaliou aspectos como: alimentar-se, tomar banho, vestir-se, usar o vaso sanitário e ter capacidade de mobilização e transferência; e Escala de Lawton & Brody – Atividades Instrumentais da Vida Diária, avaliando como cuidar do próprio dinheiro, utilizar meio de transporte, comprar alimentos, telefonar e tomar os próprios medicamentos.

DESENVOLVIMENTO

Dentre os desafios contemporâneos, está o envelhecimento. Sendo este uma resposta aos indicadores de saúde, como por exemplo, a queda da fecundidade e do aumento da expectativa de vida, do qual segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística é de 72 anos para homens e 79 anos para mulheres. (IBGE, 2016).

Em meio ao envelhecimento, o autorreconhecimento enquanto ser social é de certa forma atingida. O status do “ser velho” contrapõem diversas realidades vivenciadas pelo indivíduo.

Observar como está sendo a percepção dos idosos enquanto ser humano, o processo de aceitação individual e o autorreconhecimento faz parte do estágio do conhecer sobre o envelhecimento.

Dessa forma, durante as consultas, o objetivo de aplicar questionários de avaliações geriátricas, e ouvir histórias de vida desses indivíduos foi tornar a consulta um ambiente acolhedor, e não de comando ou orientação.

O presente trabalho tem por objetivo compreender como se dá o processo de envelhecimento, no que diz respeito aos processos de aceitação, reconhecimento, os impactos na qualidade de vida em referência aos aspectos psicológicos do sujeito.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As usuárias atendidas durante as oito consultas ambulatoriais em três turnos alternados de prática, foi de predominância do sexo feminino. Elas elencaram diversos fatores ligados ao processo de aceitar-se enquanto “idosa”.

Dessa maneira, subdividimos os resultados e discursões e discorremos em três pontos importantes: “como vejo o envelhecimento”, “como eu me sinto” e “como faço para melhorar”.

Como vejo o envelhecimento

Um fator perceptível durante as conversas em consultório foi como elas se sentiam enquanto processo transitório e muitos elencaram que o mais difícil não estava em “ser velha”, mas sim, ter que lidar com a solidão da velhice e as transformações da autoimagem.

Algumas relataram sentir falta da casa cheia de gente para sorrir com elas, caracterizando um quadro de tristeza relacionada ao sentir-se só. Outros sobre a dificuldade em ver os filhos tomarem seus rumos na vida, por mais que compreendessem que o tempo era curto, mas sentiam falta deles em casa.

Ficou perceptível que além do declínio biológico natural do processo de envelhecimento, nessa fase acontece a chamada síndrome do ninho vazio, que é muito associada ao sofrimento da perda da função parenteral com a saída dos filhos de casa, ou até mesmo a morte do (a) companheiro (a). Em contra partida, estas elencaram que mesmo com a distância daqueles que amam, a alegria de viver está em poder ter eles.

Como eu me sinto

A cultura determina a compreensão de velhice e conseqüentemente como a pessoa vai se sentir nessa etapa da vida (RIBEIRO, et al., 2017). O autoconhecimento mesmo antes de se tornar idoso é fator essencial para manter a autoestima, já que nessa fase ocorrem alterações biopsicossociais que podem se tornar difíceis de adaptar (MINCOFF, et al., 2018). Além disso, outro aspecto importante de se considerar no sentir do idoso é como ele se ver, sua autoimagem, já que esta é fator fundamental no seu estado de saúde (MINCOFF, et al., 2018).

Relacionado ao sentir durante a consulta de saúde do idoso, uma das pacientes relatou aspectos condizentes a sua imagem corporal, na qual não a agradava mais e, portanto não conseguia mais se olhar ao espelho e ver a mulher que antigamente amava. Em consequência disto, sua relação familiar entrava em conflito. Não havia mais prazer em participar de atividades escolares com a filha, assim como, se relacionar intimamente com seu companheiro, pois era motivo de desespero por vergonha do corpo que havia se transformado

Segundo Skopinski, Resende e Schneider (2015) a depressão pode surgir a depender de como a pessoa se enxerga, neste caso, se sua imagem corporal te afeta negativamente, há

grandes chances de remeter-se a depressão, pois afirma que “uma atitude negativa reforça os sintomas depressivos, a baixa autoestima e falta de motivação”.

A associação entre saúde física e mental, independência e autonomia nas atividades corriqueiras do dia a dia e apoio familiar é de importância relevante para um envelhecimento saudável (MINCOFF, et al., 2018). A paciente obtinha suporte do cônjuge, diversas vezes ele expressou durante a consulta o quão ele a via de maneira atraente e que não considerava a idade, ela ainda era a companheira que ele admirava e não substitua por nenhuma “menina mais nova”.

Dessa forma, promover saúde enfatizando a autonomia, autoestima, independência, possibilitará um aporte positivo ao decorrer da senescência. (MINCOFF, et al., 2018).

O que faço para melhorar?

Quando questionadas sobre “o que fazer para sentir-se melhor?”, relataram arrumar a casa ou ficar na calçada de casa ao entardecer, assim observavam o tempo passar mais rápido e amenizava a solidão. Dessa maneira, fica clara a prevalência da solidão e a falta de perspectiva nessa etapa de vida.

A qualidade de vida da saúde do idoso é uma ferramenta imprescindível no estilo de vida ao longo do tempo, este se caracteriza como um conjunto de hábitos, escolhas e costumes experimentados pelos indivíduos ao longo da vida (FERREIA; MEIRELES E FERREIA, 2018).

Os resultados mostram que as condições relacionadas à fragilidade são suscetíveis a intervenções, evitando desfechos clínicos adversos, principalmente considerando aspectos da fragilidade, que nessa idade é comum devido ao aumento das alterações fisiológicas e da prevalência de doenças crônicas (CAVALCANTE, et al., 2018).

Em virtude disso, o conhecimento dos fatores associados à fragilidade permite o desenvolvimento de ações de saúde voltadas para essa população (CARNEIRO, et al., 2017), sendo então o desfecho para melhores condições de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio desta pesquisa e com a experiência vivenciada no estágio de saúde do idoso, contatou-se a falta de perspectiva ligada a essa fase da vida, em decorrência da ausência de autoconhecimento e estigmas coagidos durante toda a vida. O desânimo e desencorajamento estavam interligados em todos os casos que obtivemos contato, dando abertura para o sentimento de solidão.

Ao observarmos tais aspectos, percebeu-se a necessidade da família, amigos e profissionais da saúde estarem interligados e próximos as idosas, já que o companheirismo

também é visto como inexistente em diversos casos, o que conseqüentemente pode acarretar o surgimento da depressão e seus diversos sintomas.

Em virtude dos fatos observados, constatou-se também que pesquisas relacionadas ao sentir, incluindo questões sobre a autoimagem como principal fator, são escassas. Por outro lado, estudos abordando sobre doenças crônicas pertinentes a essa fase, são numerosos. Por isso tudo, abre-se espaço para criação de pesquisas ligadas a esse viés de desenvolvimento humano, de maneira a contribuir para a ciência e população.

Palavras-chave: Saúde do idoso, Envelhecimento, Qualidade de vida, Saúde, Consulta de Enfermagem.

REFERÊNCIAS

BRAGA, I. B., et al. A percepção do Idoso sobre Saúde e Qualidade de Vida na Terceira Idade. **Revista multidisciplinar de Psicologia**, v. 9, n. 26, p.211-222, 2015. Disponível em: <<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/338/0>>. Acesso em: 26/05/2019.

BRASIL, Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Cadernos de Atenção Básica - n.º 19. Série A. Normas e Manuais Técnicos. Brasília – DF, 2006.

CARNEIRO JA ; CARDOSO RR; DURÃES MS; GUEDES MCA; SANTOS FL; COSTA FMD; CALDEIRA AP. Fragilidade em idosos: prevalência e fatores associados. Rev Bras Enferm. 2017 jul-ago; 70 (4): 747-752. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28793104>> Acesso em: 13/5/2019.

CHAIMOWICZ, Flávio. Saúde do idoso. 2. Ed. – Belo Horizonte: NESCON UFMG: 3013. Disponível em: < <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2014/10/saude-do-idoso-2edicao-revisada.pdf>>. Acesso em: 23/05/2019.

FERREIRA, Luana Karoline; MEIRELES, Juliana Fernandes Filgueiras. Avaliação do estilo de vida e qualidade de vida em idosos: uma revisão de literatura. Rev. bras. geriatr. gerontol. (Online); 21(5): 616-62. Disponível em: <<http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-977757>>. Acesso em: 13/05/2019.

FREITAS FFQ; BELEZA CMF; FURTADO IQCG; FERNANDES ADRK; SOARES SM. Análise temporal do estado funcional de idosos no estado da Paraíba, Brasil. Rev Bras Enferm. 2018; 71 Suppl 2: 905-911. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29791644>>. Acesso em: 13/05/2019.

VERAS, M. L. M., et al. Processo de envelhecimento: um olhar do idoso. **Revista interdisciplinar**, v. 8,n. 2, p.113-122, abr. mai. 2015. Disponível em: <<https://revistainterdisciplinar.uninovafapi.edu.br/index.php/revinter/article/view/551>>. Acesso em: 26/05/2019.

MINCOFF, Raquel Cristina Luis et al. Dialogues on the body image of the elderly: community empowerment strategy promoting health. **Revista da Rede de Enfermagem do**

Nordeste, [s.l.], v. 19, p.33622-33630, 26 dez. 2018. Rev Rene - Revista da Rede de Enfermagem de Nordeste. <http://dx.doi.org/10.15253/2175-6783.20181933622>.

RIBEIRO, Mariana dos Santos et al. Coping strategies used by the elderly regarding aging and death: an integrative review. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [s.l.], v. 20, n. 6, p.869-877, dez. 2017. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562017020.170083>. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232017000600869&lng=pt&tlng=pt>. Acesso em: 23 maio 2019.

SKOPINSKI, Fabiane; RESENDE, Thais de Lima; SCHNEIDER, Rodolfo Herberto. Imagem corporal, humor e qualidade de vida. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [s.l.], v. 18, n. 1, p.95-105, mar. 2015. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1809-9823.2015.14006>. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232015000100095&lng=pt&tlng=pt>. Acesso em: 23 maio 2019.