

O ENVELHECER NA CONTEMPORANEIDADE: ASPECTOS DE UM ENVELHECIMENTO BEM- SUCEDIDO

Autor (a): Lauranery de Deus Moreno; Orientador (a) Valesca Pinheiro de Souza;

Universidade Potiguar (UNP) – lauranerymoreno@hotmail.com

Faculdades Integradas do Cruzeiro (INSA) – valescapi@gmail.com

Resumo:

O segmento populacional de idosos vem crescendo notoriamente nos últimos anos e a expectativa é que se aumente cada vez para os anos subsequentes; tendo em vista esse fenômeno, é imprescindível não pensar em crescer qualidade a este ciclo, utilizando-se para isso de autores que versam sobre o assunto, tendo como principal Baltes, criador da estratégia life-span, que é uma teoria que discute a possibilidade de desenvolvimento durante todo o curso de vida, onde a aquisição de conhecimentos pode otimizar a vida do idoso. Realizado através de bibliotecas digitais e plataformas online como a Scientific Electronic Library Online (SciELO), Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PePSIC), dentre outros. Deste modo o envelhecer pode ser mais que uma fase marcada por declínio e perdas, mas sim passível de aquisições, desenvolvimento e bem-estar, nos mais vários aspectos.

Palavras-chave: Envelhecimento, Desenvolvimento, Qualidade de vida.

Introdução

O segmento populacional de idosos vem crescendo notoriamente nos últimos anos e a expectativa é que se aumente cada vez para os anos subsequentes, tendo em vista esse fenômeno, é imprescindível não pensar em crescer qualidade a este ciclo, para tanto terá que ser observado o indivíduo de modo geral, não apenas no âmbito físico, mas também no psicológico e social, refletindo também acerca da promoção de cuidados preventivos que poderão ser dispostos a estes para que se possa assegurar o mínimo desta qualidade, para que o processo de envelhecimento não seja visto apenas como uma fase de perdas, como é comumente pensado, mas como uma momento no qual ainda se pode ser construído, adaptado e integrado saberes.

Metodologia

O presente artigo objetiva abordar os aspectos que envolvem o processo do envelhecimento e possíveis meios de torná-lo melhor sucedido nos âmbitos físico, psicológico e social. A partir de um estudo descritivo de caráter qualitativo de revisão de literatura por meio de artigos científicos realizado através de bibliotecas digitais e plataformas online como a Scientific Electronic Library Online (SciELO), Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PePSIC), dentre outros. Utilizou-se principalmente autores que versam sobre o assunto, tendo como principal Baltes, estudioso dessa temática e criador da estratégia life-span, que é uma teoria que discute a possibilidade de desenvolvimento durante todo o curso de vida,

sendo este um processo contínuo multidimensional e multidirecional de mudanças, mostrando a importância da educação para uma velhice saudável, onde a aquisição de conhecimentos pode otimizar a vida do idoso. Deste modo a categoria analisada foi a de envelhecimento bem sucedido.

Resultados e Discussões

De acordo com a Organização Mundial de Saúde - OMS, as pessoas estão vivendo cada vez mais, o Instituto Brasileiro de Geografia Estatística - IBGE registrou o aumento do número de idosos, que atingiu 18% em 5 anos, ultrapassando os 30 milhões em 2017, isso se dá devido às condições de saúde que se tornaram melhores e ao fato da baixa taxa de fecundidade ocorrida no país, diante desse significativo aumento da longevidade, faz-se necessário pensar também na qualidade de vida almejada e em como fazer para alcançá-la; para isso é importante que se pense não apenas no âmbito físico, mas também no psicológico e social que afetam e serão afetados direta e indiretamente por esse fenômeno de inversão da pirâmide populacional, para que se conquiste um envelhecimento ativo e bem sucedido na contemporaneidade.

Envelhecimento é o ato ou efeito de tornar-se velho, este não especifica apenas a idade cronológica enquanto fator determinante, mas sim em como o sujeito se percebe diante dessa etapa, como é vivenciado esse processo de envelhecer, que pode ter seu sentido e significado de bem sucedido influenciado por diversos fatores: não há um consenso científico sobre o que vem a ser o envelhecimento bem sucedido, o envelhecimento é bem mais que tornar-se velho, envelhecer é um processo natural, um estágio da vida, mas ser “velho” é um estado de espírito, não colocando aqui a idade como fator determinante para tal.

O envelhecer é um processo decorrente de aspectos sociais, culturais, vitais e psicológicos, tornar este processo acrescido de qualidade e bem-estar é um anseio para vários de diversos campos do saber. A respeito do não consenso, alguns autores, citam que o envelhecimento bem-sucedido está diretamente ligado ao bem-estar subjetivo, enquanto sendo um critério essencial para a velhice bem-sucedida, Strawbridge, Wallhagen e Cohen (2002), já para Phelan et al. (2004), a principal característica do envelhecimento saudável é a capacidade de resiliência para com as mudanças fisiológicas decorrentes da idade. Bowling e Dieppe (2005) abordam aspectos como a importância da prevenção da morbidade até o ponto mais próximo da morte. Corroborando com os demais autores Hansen-Kyle (2005), traz que o envelhecer com saúde refere-se a um conceito pessoal cujo planejamento deve ser focalizado na história, nos atributos físicos e nas expectativas individuais, constituindo-se, portanto, numa jornada e não num fim. Desta maneira o envelhecimento bem sucedido está diretamente associado a fatores bio-psico-sócio-histórico culturais.

Nesse contexto, o envelhecimento saudável assume uma conceituação mais ampla do que a ausência de doença, englobando um processo de adaptação às mudanças que ocorrem ao longo da vida relacionadas à manutenção de uma boa velhice, para isso se faz necessário pensar principalmente em meios de fornecer qualidade de vida e autonomia como formas de se alcançar um envelhecimento bem-sucedido. O envelhecimento ocorre durante todo o ciclo vital e não necessita ser apenas uma etapa de estagnação e declínio, esta quando bem desenvolvida pode continuar sendo ativa e produtiva.

De acordo Baltes et al. (1980) e Baltes (1987), o desenvolvimento psicológico perdura

a vida toda e não há estágio que possua maior importância para o desenvolver-se. Dessa forma, em todos os períodos, pode-se desenvolver habilidades adaptativas. Em concordância com essa informação, Neri (1995) traz que a aquisição, a manutenção, o aperfeiçoamento e a extinção dos comportamentos sociais e cognitivos são processos que podem originar-se em qualquer etapa, uma vez que nem todas as mudanças do desenvolvimento estão ligadas à idade.

Uma das maneiras de alcançar uma velhice bem sucedida é por meio da estratégia educacional life-span, que consiste em uma teoria pouco utilizada, idealizada por Baltes (1990) enquanto forma de aquisição de novas aprendizagens para os idosos, usando a educação como forma de otimizar as capacidades cognitivas e aumentando a rede de suporte do idoso; sociais, como engajamento em grupos criando e fortalecendo vínculos; físicos a partir de atividades físicas como hidroginástica, caminhada, pedaladas que além de serem exercícios de baixa intensidade física trazem benefícios como o fortalecimento da musculatura, aumento da circulação sanguínea, melhora a flexibilidade entre outros; e psicológicos, gerado pelo bem estar decorrente das práticas físicas que reduzem o stress, diminuem a ansiedade e melhoram a auto-estima e os vínculos sociais, sendo influenciado pelo biológico e social, pois ambos caminham juntos, havendo uma harmonia no tocante ao fator psicológico.

Através da aquisição de novas práticas, também é possível aprender e mudar os hábitos para que melhor vivenciem essa etapa da vida. Também podemos citar como estratégia a política de envelhecimento ativo, proposta pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2005), que tem como premissa aumentar as oportunidades para que os indivíduos possam optar por estilos de vida mais saudáveis e, ainda, fazer controle do próprio status de saúde.

Conclusões

Conclui-se portanto que ainda não há um consenso sobre o que seria um envelhecimento bem-sucedido, mas que estão sendo estudados fatores que possam ser trabalhados para que o sujeito vivencie o envelhecer com qualidade de vida e autonomia. podendo ser usado para isso da teoria da life span, onde o sujeito pode sempre adquirir novos conhecimentos, o que consequentemente poderá gerar bem estar psicológico, e acrescido a atividades físicas podem gerar benefícios físicos e sociais a partir da interação e convívio. Deste modo o envelhecer pode ser mais que uma fase marcada por declínio e perdas, mas sim passível de aquisições, desenvolvimento e bem-estar, nos mais vários aspectos.

Referências:

IBGE, Agência de Notícias. **Número de idosos cresce em 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017.** Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017> Acessado em: 18/08/2018.

SOARES, Verônica. **Envelhecimento Populacional demanda novas políticas públicas.** Minas faz Ciência. Fundação João Pinheiro. Minas Gerais, 2018. Disponível em: <http://minasfazciencia.com.br/2018/03/06/envelhecimento-populacional-e-politicas-publicas/> Acessado em: 18/08/2018.

SCORALICKLEMPK, N.N.; BARBOSA, A.J.G. **Educação e envelhecimento: contribuições da perspectiva Life-Span. Estudos de Psicologia.** Campinas - SP. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v29s1/01.pdf> Acessado em: 19/08/2018.

LIMA, A.M.M.; SILVA, H.S.; GALHARDONI, R. **Envelhecimento bem-sucedido: trajetórias de um constructo e novas fronteiras.** Interface - Comunic., Saúde, Educ., v.12, n.27, p.795-807, out./dez. 2008.

FERREIRA, Anderson Jackle et al (Org.). **Educação e envelhecimento.** 24. ed. Porto Alegre: Edipucrs, 2012. 157 p. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=cDUA_QyngoC&oi=fnd&pg=PA14&dq=envelhecimento+psicologico+saudave&ots=BKvWi26nJp&sig=uuByv8B9JewrjR2urZSYmAeoZas#v=onepage&q&f=false Acessado em: 25/08/ 2018.

BATISTONI, Samila Sathler Taveres. **Contribuições da psicologia do envelhecimento para as práticas clínicas com idoso.** Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psipesq/v3n2/v3n2a03.pdf> Acessado em: 14/09/2018.

NERI, Anita Liberalesso. **O legado de Paul B. Baltes à Psicologia do Desenvolvimento e do Envelhecimento.** Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2006000100005 Acessado em: 14/09/2018.