



VISAO DOS IDOSOS FRENTE AO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Adriana do Carmo Câmara¹; Bruna Diana Alves¹; Jaqueline Martins Paes¹; Juciene Pereira de Sá¹; Luciano Merenciano Rego¹; Joana Ercília Aguiar².

RESUMO: Para a OMS (Organização Mundial de Saúde), o idoso ou terceira idade (60 a 75 anos) é a faixa etária que mais cresce em termos proporcionais, e estima-se que até 2020 o número de idosos deva dobrar, representando 14,7% da população. A enfermagem busca estreitar a comunicação com o paciente, com o objetivo de fornecer uma assistência humanizada e individualizada, desta forma conhecer o idoso, seus problemas de saúde e sócio-econômicos, sendo assim, este trabalho tem como objetivo compreender a visão dos idosos frente ao seu envelhecimento para que com isso possamos melhorar a assistência aos mesmos, o trabalho foi executado de forma qualitativa através de uma entrevista com 15 idosos, da região noroeste do Paraná, sendo a guia de entrevista composta por 04 questões norteadoras, a maioria dos idosos encontram-se felizes por chegarem à velhice, eles relatam perceber que estavam entrando na velhice a partir do momento em que o corpo começou a ficar mais cansado pela redução de capacidade de atividade física, quando perguntamos qual é o lado bom e o ruim de estar velhos, a maioria deles relataram que o lado bom é a situação financeira que melhorou e também as amizades conquistadas, e o lado ruim é o fato da perda da mobilidade e o afastamento dos filhos, quando perguntamos qual seria o conselho que eles dariam para os jovens, eles falaram sobre a preservação da saúde enquanto jovem.

PALAVRAS-CHAVES: Envelhecimento; Idoso; Visão.

INTRODUÇÃO

O processo de globalização do envelhecimento é inerente ao avanço científico. A introdução de técnicas diagnósticas e a descoberta de substâncias terapêuticas adequadas à cura ou ao controle de processos mórbidos, até então tidos como altamente letais, contribuíram para a aceleração deste fenômeno (VERAS, 2002).

Jamais, até os nossos dias, os países tinham registrado um número tão elevado de idosos em sua população especialmente dentro do grupo de idade extrema, acima de 80 anos. Para a OMS (Organização Mundial de Saúde), o idoso ou terceira idade (60 a 75 anos) é a faixa etária que mais cresce em termos proporcionais, e estima-se que até 2020 o número de idosos deva dobrar, representando 14,7% da população, compreendendo a 30 milhões de pessoas, nos países em desenvolvimento como o Brasil, a terceira idade começa aos 60 anos (RAPOZO, 2005)

O envelhecimento traz consigo alterações multidimensionais e multidirecionais, sendo relativo a aspectos físicos sociais e psicológicos do organismo, cujo processo de degeneração em diferentes momentos da vida ocorre sobre adaptação (DUARTE 2005).

Além disso, o processo de envelhecer pode trazer formas de exclusão aos idosos, compreendidos como: a saída do trabalho, dos meios produtivos, a ocupação de um novo

¹ Acadêmicos do Curso de Enfermagem. Departamento de Enfermagem do Centro Universitário – CESUMAR. lucianomoreno25@yahoo.com.br (44) 9921-7432

² Enfermeira – Mestre do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR.

lugar na família, a emancipação dos filhos e a chegada dos netos, a nova posição de avós e avós, a perda da total vitalidade física e mental, a necessidade de maiores cuidados com o corpo e a mente levando a necessidade de ajuda dos adultos, a perda e a morte.

A enfermagem busca estreitar a comunicação com o paciente, tornando o relacionamento mais interativo entre ambos, com o objetivo de fornecer uma assistência humanizada e individualizada, desta forma conhecer o idoso, seus problemas de saúde e sócio-econômicos, bem como as condutas indicadas por especialistas exige competências intelectuais e integrativas da enfermagem, tais habilidades implicam no desenvolvimento do processo de enfermagem, articulado com estruturas familiares, outros profissionais e recursos de apoio acessíveis na comunidade.

Segundo Raposo (2005) nos nossos dias, e infelizmente, aos olhos da sociedade em geral, o envelhecimento, o ser idoso ou velho é encarado de forma negativa. Socialmente «SER Velho» significa um conjunto de perdas de sentimentos, de desapego, de solidão, de vazio e de falta de identidade de papéis.

No entanto Ser Idoso, velho, terceira idade, velhescence ..., é, acima de tudo, ser humano. Este é ninguém mais que um jovem que passou por um desenvolvimento individual, pelo quais todos nós iremos passar e chegar um dia. É alguém que esta em constante relação com os outros e com o meio que o rodeia, e que precisa de uma atenção especial devido às alterações fisiológicas que ocorreram com o passar dos anos. BECK (2003) afirma que:

Ser idoso é ser livre, ter projetos, ser decisivo, simbolizador, mas é também um ser em necessidade, é crescer a todos os níveis de forma consciente de modo a atingir uma sabedoria conquistada através dos tempos que vão passando e não aquele a quem a idade bateu à porta sem que este fizesse qualquer trabalho individual, sem que tivesse um crescimento consciente sobrevivendo com o peso dos anos, só, e com a sensação de inutilidade sócia.

Não se trata, portanto de adequar o substantivo para defini-lo, mas sim de ver sua necessidade, de conhecermos o idoso e fazermos algo em concreto com ele, para ele, e por ele, melhorando sua vida de acordo com as necessidades que mais aflige seu cotidiano. Sendo assim, o objetivo deste trabalho é compreender a visão do idoso frente ao processo de envelhecimento, para que com isto possamos fornecer uma assistência condizente com a necessidade do idoso.

MATERIAL E MÉTODOS

O trabalho foi executado de forma qualitativa, sendo utilizando um guia de entrevista composta por 04 questões norteadoras, sendo realizada na residência de cada idoso entrevistado. Os sujeitos desta pesquisa foram 15 idosos, freqüentastes do grupo de alongamento de um município da região noroeste do Paraná, sendo 10 mulheres e 5 homens, com idade maior ou igual á 60 anos , escolhidos de forma aleatória, levando em conta o desejo que os idosos tiveram em participar da pesquisa. As entrevistas foram feitas entre os meses julho e agosto de 2007, após serem informados através do Termo de Consentimento Livre Esclarecido, elaborado de acordo com a resolução 196/96 na tocante à pesquisa em seres humanos. Os Materiais utilizados foram: sulfite A4, computador, caneta esferográfica azul, gravador Sony, fita K7.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Envelhecimento

Em análise sobre o que é processo de envelhecimento, percebemos que a maioria dos idosos vêem o envelhecimento como sendo um processo natural e inevitável, mas não necessariamente ruim, a maioria deles se sentem satisfeitos por chegarem nesta idade, segundo Zimermen (2000) o idoso aprende a utilizar suas vivências e experiências, dribla os preconceitos e aprende a utilizar seu tempo. Ele continuara curtindo a vida, gozando as coisas boas e sendo feliz.

E.T.S, 66 anos "...eu encaro assim, ficar velha é uma coisa que eu sei que é por Deus, cada dia é um degrauzinho que a gente sobe, e subindo a gente não volta pra trás. E eu não entendo que é ruim, muito pelo contrario, é bom..."

Percepção do inicio do processo de envelhecimento

Segundo os depoimentos coletados, podemos inferir que a maioria dos idosos consideram as limitações física e de saúde como sendo a marca do inicio do processo do envelhecimento, essa idéia é corroborada por Zimerman que diz que o desempenho na pratica do exercício físico diminui com a idade, estudos comprovam que a partir dos 30 anos ocorre uma diminuição da força muscular em torno de 30 a 40%. Apesar disso sabemos que a velhice não é uma doença, mas o desgaste e a suscetibilidade as doenças é inevitável, é uma época na qual as pessoas adoecem mais e mais rapidamente (2000).

P.M.O., 74 anos "...a gente vai adoecendo, a vista vai ficando mais fraca..."

A.S.N., 63 anos "... a pessoa sente bem a diferença do tempo, sente o cansaço, a perna dura, bastante coisa diferente, porque quando o cara é jovem as coisas parecem mais fáceis, tem um trabalho, o caminhar é mais fácil do que o idoso..."

O lado bom X o lado ruim de ser idoso

Entre os idosos entrevistados, percebemos que em grau de importância a aposentadoria esta classificada como a mais notável, seguida de vínculos de amizade e a presença familiar.

G.R.G, 66 anos, "Ah, o que teve de bom foi só a aposentadoria..."

Muitas vezes, a aposentadoria dos idosos é a única renda fixa com que a família pode contar, e segundo Bossé e cols. Citado por Florenza e Caramelli (2000), indivíduos idosos trabalhando referem ser esta atividade muito mais geradora de estresse quando comparados com sujeitos em atividade de aposentadoria.

G.G.V 66 anos, "... as amigas que a gente faz, viver junto com o pessoal da terceira idade, aprende muito, é gostoso, é muito bom..."

Mesmo na velhice vemos a importância e significância que uma amizade pode trazer para as pessoas, independente do grau de instrução, independente do papel social, ter amigos se torna fundamental para o pensar, o fazer, o dar o trocar o reformular e principalmente o aprender (ZIMERMEN, 2007).

Netto afirma que a família é um organismo vivo, e é apenas desta maneira que pode corretamente ser compreendida (2002). Isso pode ser mostrados com os depoimentos mostrados a baixo.

E.T.S 66 anos “a idade trouxe pra mim os meus filhos e os meus netos que pra mim são tudo, é o que eu tenho de bom que Deus me deu e é isso que eu preservo, (...) não tem riqueza que pague.”

Já, os aspectos ruins percebidos por eles foram à perda da mobilidade física e a perda e o afastamento dos filhos.

Segundo Maciel as dificuldades progressivas na realização nas atividades profissionais básicas aumentam com a idade e freqüentemente decorrem de patologias e/ou de problemas associados a faixa etária (2002).

E.M. 78 anos “...a gente vai ficando sem vontade de fazer nada, sem poder trabalhar, sempre doente, vê o serviço pra fazer e não conseguir, isso me entristece muito.”

I.C. 63 anos “...as vezes eu sinto a falta deles quando eles esparramam tudo, eu fico pensando que esqueceram de mim, e ninguém vai mais vir me ver, parece que eu fico nervosa, mais depois eu entendo, que cada um tem que cuidar da sua vida...”

Aconselhamento aos jovens

Nessa ultima etapa da pesquisa, os idosos tem na ponta da língua um conselho simples e objetivo para os jovens, sempre relacionado com a preservação da saúde, incluindo a não utilização de drogas, bebidas, alimentação e poupar noites de sono.

F.A.C. 93 anos “...trabalhar, comer pouco, não se alimentar muito com carne, comer mais verdura...”

R.F. 72 anos “... não fazer muita extravagância, não perder noite de sono, não beber bebida de álcool e nem ficar fumando, eu nunca fumei...”

CONCLUSÃO

O envelhecimento na visão dos idosos entrevistados pode ser caracterizado por visões negativas e positivas. O positivo refere-se à vida longa, o acúmulo de experiências e a conquista de melhor qualidade de vida diante da melhora financeira, com a chegada da aposentadoria, novas amizades, o direito de ir e vir sem repressões e o mais valioso que é a chegada dos netos, que é considerado um presente de Deus ao longo de uma vida cheia de experiências realizações e também decepções.

Já a visão negativa vem relacionada com as alterações fisiológicas indesejadas, alterações patológicas, diminuição da capacidade motora, com maior dificuldade para caminhar, para fazer exercícios físicos e trabalhos domésticos, estes tem também menos estímulo para o convívio social, ha também a sensação de abandono, uma vez que os filhos crescem e tem que cuidar da sua vida, deixando esses em segundo plano.

REFERÊNCIAS

BECK, C.L. C; GONZALES, R.M.B.; COLOMÉ, I. C. dos S. Os desafios impostos pelo processo de envelhecimento Humano. Rev. Teccienti Enferm, Curitiba, V1, N2, p.122-126, mar/abr.2003.

DUARTE, Yeda Aparecida de Oliveira; DIOGO, Maria José D'ELBOX. *Atendimento domiciliar: um enfoque gerontológico*. São Paulo: Atheneu 2005.

FORLENZA. Orestes Vivente; CARAMELLI, Paulo. *Neuropsiquiatria Geriátrica*. São Paulo: Atheneu, 2000.

MACIEL, Arlindo. *Avaliação Multidisciplinar no paciente geriátrico*. Rio de Janeiro: Revinter, 2002.

NETTO, Matheus Papaléo. *Gerontologia: A velhice e o envelhecimento em visão Globalizada*. São Paulo: Atheneu, 2002.

RAPOSO, Graça. *Envelhecimento Ativo e Educação para a saúde: uma prioridade*. <http://www.ordemenfermeiros.pt>, 28/10/2005 acessado em 23/03/2007.

VERAS, Renato; *Gestão Contemporânea em saúde* – Rio de Janeiro; 2002.

ZIMERMAN, Guite I. *Velhice: Aspectos Biopsicossociais*. Porto Alegre: Artmed, 2000.