

PERCEPÇÃO DOS IDOSOS DIANTE DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Andreza da Silva Sena¹; Emilce Maria de Souza Leitão²; Paula Roberta Amâncio²; Samilly Camilo Cunha³; Liene Ribeiro de Lima⁴

¹Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá. Integrante do Núcleo de Estudo Enfermagem Materno-Infantil (NEEMI);
E-mail: andreza.enfer@hotmail.com

²Discentes do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá. Integrantes do Grupo de Estudo em Saúde do Adulto e Assistência de Enfermagem (GESAAE); E-mail: bia.kastro@hotmail.com

³Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá. Integrante do Grupo de Estudo e Pesquisa sobre Sistematização da Assistência de Enfermagem (GEPSAE); E-mail: samilly_milinha@hotmail.com

⁴Enfermeira. Mestranda em Saúde Pública (UFC). Bolsista da Fundação Cearense de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico (FUNCAP). Coordenadora do Núcleo de Estudo em Enfermagem Materno-Infantil (NEEMI). Docente do curso de Enfermagem e Farmácia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA). Orientadora;
E-mail: lieninha@gmail.com

RESUMO

O processo de envelhecer é um conjunto de alterações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas que depende de sua história de vida e de sua adaptação ao meio ambiente. O presente estudo ressaltava a importância do envelhecimento ativo, para mudanças nos hábitos e estilo de vida, procurando adequá-los no controle da saúde física e psicológica. Tendo como objetivo avaliar a percepção dos idosos sobre o envelhecimento saudável. Trata-se de um estudo de caráter descritivo-exploratório, do tipo transversal e com abordagem predominantemente qualitativa, realizado no Clube do idoso do município de Quixeramobim - CE. Os dados foram coletados no mês de outubro de 2016. A pesquisa em questão contou com a participação de idosos, com idade média de 74 anos, variando de 60 a 89 anos, predominando mulheres. Foi concluído que os idosos do estudo em questão possuem uma vida ativa, embora alguns problemas sejam enfrentados no processo do envelhecimento.

Palavras-chave: Conhecimento. Orientação. Envelhecimento ativo.

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecer é um conjunto de alterações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas que depende de sua história de vida e de sua adaptação ao meio ambiente. Desta maneira, o envelhecimento bem-sucedido pode ser entendido como a combinação da baixa probabilidade de adoecimento, a conservação das funções cognitivas e físicas, relacionamento interpessoal e boa condição de vida. (FONSECA; PARCIANELLO; DIAS et al., 2013).

O presente estudo ressaltava a importância do envelhecimento ativo, para mudanças nos hábitos e estilo de vida, procurando adequá-los no controle da saúde física e psicológica. Desse modo, é relevante avaliar a percepção dos idosos sobre o seu envelhecimento pessoal e em torno dos assuntos abordados no trabalho, expondo meios para aumentar a qualidade de vida dos

mesmos. Assim o estudo tem como objetivo avaliar a percepção dos idosos sobre o envelhecimento saudável.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de caráter descritivo-exploratório, do tipo transversal e com abordagem predominantemente qualitativa e quantitativa. Foi realizado no Clube do idoso no município de Quixeramobim localizado no Sertão Central do Ceará. A população foi composta por idosos acima de 60 anos. Os dados foram coletados no mês de outubro de 2016, por meio de pré-testes e pós-testes. Nesta pesquisa serão respeitados os princípios e diretrizes da Resolução Nº 466 de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde, no que concerne às pesquisas envolvendo seres humanos (BRASIL, 2012). O presente estudo foi realizado mediante aceitação dos idosos em participar da pesquisa, através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa em questão contou com a participação de idosos, com idade média de 74 anos, variando de 60 a 89 anos, predominando mulheres. Denota-se que os idosos deste estudo apresentaram uma renda média de R\$ 1.320,00 (mil trezentos e vinte). Referidos dados são constatados nas tabelas que seguem:

A tabela 1 refere-se ao pré-teste, elencando sobre a percepção dos idosos acerca do processo de envelhecimento.

Variáveis	N	%
Com quem mora		
Filhos	7	35%
Irmãos	6	30%
Netos	7	35%
Pessoas na casa		
1	5	25%
2	5	25%
3	4	20%
4	4	20%
5	1	5%
7	1	5%
Escolaridade		
Ensino Fundamental Incompleto	6	30%
Ensino Fundamental Completo	1	5%
Ensino Médio Completo	1	5%
Ensino Médio Incompleto	12	60%
O que é envelhecer		
Passar da Idade	1	5%
Viver sozinha	2	10%
Ter experiência	7	35%
Mais Preocupação	7	35%
Aprender Coisas Novas	3	15%

Como você se sente com o processo do Envelhecimento

Não sabe	1	5%
Cansada	3	15%
Feliz	14	70%
Pouca Saúde	2	10%

Expectativas sobre o envelhecimento está sendo como Esperado

Sim	13	65%
Não	7	35%

Atividades Costuma Praticar

Caminhar	10	50%
Dançar	13	65%
Rezar	15	75%
Assistir	8	40%
Jogar	5	25%
Sair	8	40%
Outros	3	15%

Atividades Diárias que costuma fazer

Prepara Alimentação	17	85%
Arruma a casa	12	60%
Lava roupa	16	80%
Vai ao Supermercado	13	65%
Outros	1	5%

Tabela 2- Pós-teste

Variáveis	N	%
Conhecimento sobre envelhecimento ativo		
Realizar atividades diárias	13	65%
Não sabe	7	35%
Fatores que interferem no envelhecimento ativo		
Doença	13	65%
Não sabe	7	35%
O que pode ser feito para ter um envelhecimento ativo		
Se divertir	13	65%
Não sabe	7	35%

CONCLUSÕES

Observamos que os idosos os quais participaram do estudo buscam viver de forma ativa, no entanto enfrentam problemas no fortalecimento do vínculo familiar nessa fase da vida. É

possível notar que embora os problemas de saúde venham a contribuir para uma maior dependência dos mesmos para realizar suas atividades de vida, que o envelhecimento também traz consigo positividade para eles.

Dessa forma, visa a necessidade da existência de um acompanhamento familiar e esclarecimento da importância do vínculo entre parentes para que o idoso envelheça de forma saudável. Com a realização do presente estudo, sugere a elaboração de atividades grupais que visem fortalecer esse vínculo. Referidas atividades buscam aumentar a expressividade, conhecimento e interesse das pessoas umas para com as outras. As trocas de experiências vividas entre os mesmos também facilitam o bom desempenho desse processo de fortalecimento.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, L. F.; COELHO, C. G.; MENDONÇA, E. T.; VAZ, A. V. M.; SIQUEIRA-BATISTA, R.; COTTA, R. M. N. Evidências da contribuição dos programas de assistência ao idoso na promoção do envelhecimento saudável no Brasil. **Rev. Panam Salud Publica**, 2011.

BARROS, A. P. M.; MACHADO, V. B. Revisão sistemática da produção científica sobre os benefícios adquiridos na promoção do envelhecimento saudável. **Revista Eletrônica Gestão & saúde**, v. 3, n. 02, 2012.

CUPERTINO, A. P. F. B.; ROSA, F. H. M.; RIBEIRO, P. C. C. **Definição de envelhecimento saudável na perspectiva de indivíduos idosos**. 2007.

DAWALIBI, N. W.; ANACLETO, G. M. C.; WITTER, C.; GOULART, R. M. M.; AQUINO, R. C. **Envelhecimento e qualidade de vida: Análise da produção científica da SCIELO**. 2013.

DIAS, J. A.; ARREGUY-SENA, C.; PINTO, P. F.; SOUZA, L. C. **Ser idoso e processo envelhecimento: Saúde percebida**. Esc. Anna Nery, São Paulo, 2008.

FERNANDES, A. A.; BOTELHO, M. A. **Envelhecer ativo, envelhecer saudável: o grande desafio**. 2007.

FERREIRA, O. G. L.; MACIEL, S. C.; COSTA, S. M. G.; SILVA, A. O.; MOREIRA, M. A. S. P. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, 2012.

FONSECA, G. G. P.; PARCIANELLO, M. K.; DIAS, C. F. C.; ZAMBERLAN, C. Qualidade de vida na terceira idade: considerações da enfermagem. **Rev Enferm**, 2013.

MARINHO, V. T.; COSTA, I. C. P.; ANDRADE, C. G.; SANTOS, K. F. O.; FERNANDES, M. G. M.; BRITO, F. M. Percepção de idosos acerca do envelhecimento ativo. **Rev Enferm UFPE**, Recife, 2016.

RINALDI, C. F.; CAMPOS, M. E. C.; LIMA, S. S.; SODRÉ, F. S. S. O papel da enfermagem e sua contribuição para a promoção do envelhecimento saudável e ativo. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde**, v. 04, n. 02, 2013.

SANTOS, A. A. P.; MONTEIRO, E. K. R.; PÓVOAS, F. T. X.; LIMA, L. P. M.; SILVA, F. C. L. O papel do enfermeiro na promoção do envelhecimento saudável. **Revista Espaço para Saúde**, v. 15, n. 2, p. 21-28, 2014.

SILVA, H. S.; LIMA, A. M. M.; GALHARDONI, R. Envelhecimento bem-sucedido e vulnerabilidade em saúde: Aproximações e perspectivas. **Interface- comunic, saúde, educ**, 2010.

SILVA, L. M. **Envelhecimento e qualidade de vida para idosos**: Um estudo de representações sociais. Universidade federal da Paraíba, 2011.

TEIXEIRA, I. N. D. O.; NERI, A. L. Envelhecimento bem-sucedido: Uma meta do curso de vida. **Psicol. USP**, São Paulo, 2008.

VILELA, A. B. A.; CARVALHO, P. A. L.; ARAÚJO, R. T. Envelhecimento bem-sucedido: Representação de idosos. **Rev Saúde**, Bahia, 2006.