

O SER IDOSO: A AUTOPERCEPÇÃO DO ENVELHECIMENTO POR IDOSOS QUE FREQUENTAM UM CENTRO DE REFERÊNCIA

THE ELDERLY: THE SELF-PERCEPTION OF AGING BY ELDERLY PEOPLE WHO ATTEND A REFERENCE CENTER

Elisa de Vargas¹
Cristiano Pinto dos Santos²
Carmen Helena Gomes Jardim Vaz³
Ivanete da Silva Santiago Strefling⁴
Renata Umpierres Correa⁵

RESUMO: Envelhecer não se trata de um processo fácil, pois há uma dialógica entre a convivência com o medo, as perdas, os ganhos e as boas expectativas. O fato de se tornar velho é aceitar esse processo com honra das experiências e sabedoria adquirida durante os anos. questionou-se: Qual a percepção de idosos sobre o seu envelhecimento? Acredita-se que conhecer a percepção de idosos sobre seu processo de envelhecimento é uma oportunidade de valorizar a sua história de vida e, além do mais, poderá levar a compreensão das suas particularidades e propiciar subsídios ao desenvolvimento de ações e programas de saúde que atendam suas necessidades. No intuito de responder à questão proposta traçou-se o seguinte objetivo: Conhecer a percepção de idosos, que frequentam um centro de referência, sobre seu processo de envelhecimento. Trata-se de uma pesquisa de campo, descritiva, exploratória, de caráter qualitativo. Os participantes foram 12 idosos, frequentadores de um centro de referência para a pessoa idosa, que aceitaram participar do estudo. Na coleta de dados utilizou-se a entrevista semiestruturada, gravada na íntegra e utilizando-se de roteiro tipo questionário. Os dados posteriormente foram transcritos na íntegra. Como método de análise de dados utilizou-se a Análise de Conteúdo, contemplando a pré-análise, a exploração do material e o tratamento dos resultados e interpretação. Os dados oriundos das entrevistas foram analisados e categorizados conforme análise proposta. Emergiram duas categorias, quais sejam: 1) Velhice: A autopercepção do ser idoso; 2) Independência e valorização do fazer. A maioria dos idosos referiram estarem satisfeitos com essa etapa da vida e enfatizaram a importância de manter a independência em suas atividades cotidianas, valorizando a sua autonomia.

Palavras-chave: Idoso, envelhecimento, saúde

ABSTRACT: *Aging is not an easy process, because there is a dialogic between living with fear, losses, gains and good expectations. The fact of becoming old is to*

1Doutoranda em Enfermagem. Docente do Centro de Ciências da Saúde – URCAMP- Campus Bagé/RS

2Doutor em Enfermagem. Docente do Centro de Ciências da Saúde – URCAMP- Campus Bagé/RS

3Mestre em Saúde da Mulher, Criança e Adolescente. Docente do Centro de Ciências da Saúde – URCAMP- Campus Bagé/RS.

4Doutoranda em Enfermagem. Docente do Centro de Ciências da Saúde – URCAMP- Campus Bagé/RS

5Pós-Graduada em Cuidados Paliativos. URCAMP- Campus Bagé/RS

accept this process with honor of the experiences and wisdom acquired over the years. wondered: What is the perception of elderly people about their ageing? It is believed that knowing the perception of elderly people about their aging process is an opportunity to value their life history and, moreover, it can lead to the understanding of their particularities and to provide grants for the development of actions and Health programs that meet your needs. In order to answer the question proposed the following objective was: to know the perception of the elderly, who attend a center of reference, about their aging process. It is a field survey, descriptive, exploratory, of a qualitative character. The participants were 12 seniors, frequenters of a reference center for the elderly person, who agreed to participate in the study. In the collection of data, the Interstructured interview was used, recorded in full and using a script type questionnaire. The data was subsequently transcribed in full. As a method of data analysis, content analysis was used, contemplating the pre, the exploitation of the material and the treatment of results and interpretation. The data from the interviews were analyzed and categorized according to the proposed analysis. Two categories emerged, which are: 1) "old age: the self-perception of the elderly" 2) independence and appreciation of the doing. The majority of the elderly mentioned that they were satisfied with this stage of life and emphasized the importance of maintaining independence in their daily activities, valuing their autonomy.

Keywords: Old, Aging, Health

INTRODUÇÃO

De acordo com a legislação brasileira, é considerada idosa a pessoa que tem idade igual ou superior a 60 anos. A essas é garantido, o direito à vida, à saúde, à alimentação, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito, ao convívio com a família e a comunidade, além de educação, cultura, esporte, lazer e ao trabalho. Assegura ainda ações de serviços, para prevenir, promover, proteger e recuperar a saúde, que inclui a atenção especial às patologias que acometem esse ciclo da vida (BRASIL, 2013).

O crescimento populacional da faixa etária idosa é um evento com temática de abordagem ascendente. No Brasil, a transformação da pirâmide populacional destaca-se pela progressão da taxa de crescimento do grupo com mais de 60 anos e redução da taxa de fecundidade e mortalidade, permitindo o alargamento do topo da pirâmide (BRASIL, 2014).

Os programas de promoção da saúde direcionados ao envelhecimento saudável são métodos eficazes para aprimorar a saúde e qualidade de vida dos idosos. O empoderamento é estimulado, bem como o ato de interagir, participar e integrar. Essa ação de empoderar influencia no protagonismo do idoso, permitindo-o fazer escolhas que desencadearão na sua saúde e em seu meio social. Isso

necessita de um ambiente que dê o suporte para melhorar a qualidade de vida, prevenir agravos e aumentar a capacidade funcional (ARAÚJO, et al, 2011).

No processo de envelhecimento ocorrem modificações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, sendo esse progressivo e dinâmico diferenciando-se para cada um, pois além de causas intrínsecas está relacionado com o estilo de vida (FERREIRA, 2010).

Além disso, trata-se de um processo irreversível, natural e individual, caracterizado pela heterogeneidade devido ao aspecto social, pessoal, econômico e cultural formado no decorrer da vida (BRASIL, 2014). No entanto, a classificação pela idade pode julgar que há homogeneidade nas características e nas vivências, mesmo com as diferenças de lugar e época. Essa identificação é importante para que haja organização de políticas públicas que alcancem tanto quem almeja o envelhecimento ativo como os que se encontram em situação de vulnerabilidade (CAMARANO, 2004).

Envelhecer não se trata de um processo fácil, pois há uma dialógica entre a convivência com o medo, as perdas, os ganhos e as boas expectativas (SANTOS, 2010). O fato de se tornar velho é aceitar esse processo com honra das experiências e sabedoria adquirida durante os anos (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008).

Nesse sentido, questionou-se: Qual a percepção de idosos sobre o seu envelhecimento? Acredita-se que conhecer a percepção de idosos sobre seu processo de envelhecimento é uma oportunidade de valorizar a sua história de vida e, além do mais, poderá levar a compreensão das suas particularidades e propiciar subsídios ao desenvolvimento de ações e programas de saúde que atendam suas necessidades.

No intuito de responder à questão proposta traçou-se o seguinte objetivo: Conhecer a percepção de idosos, que frequentam um centro de referência, sobre seu processo de envelhecimento.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de campo, descritiva, exploratória, de caráter qualitativo. Os participantes foram 12 idosos, frequentadores de um centro de referência para a pessoa idosa, que aceitaram participar do estudo. Foram excluídos aqueles com idade inferior a 60 anos e/ou possuíam déficits cognitivos e aqueles

que não aceitaram participar. A instituição contempla atividades baseadas no modelo de políticas públicas voltadas aos idosos, localizado em um município da região da Campanha do Rio Grande do Sul.

Trata-se de uma instituição pública que iniciou suas atividades no ano de 2008 e em 2016, foi nomeada como Universidade Sênior. As atividades são disponibilizadas das 8h às 12h e das 13h30 até as 17h, de segunda a sexta-feira. Para a participação, basta ter 60 anos e efetivar inscrição gratuita. Ao total são cerca de 2600 idosos inscritos.

A instituição oferece cinquenta atividades variadas, entre essas, exercícios físicos como ginástica, alongamento, danças, *tai-chichuan*, yoga, grupo de hipertensos e diabéticos, cursos de artesanato, de espanhol, inglês, francês, libras e informática, oficinas de memória, violão, coral, teatro, xadrez, entre outras.

A amostra foi estipulada por saturação de dados, ou seja, quando as informações captadas se tornaram redundantes (FALQUETO; FARIAS, 2016). A coleta de dados deu-se nos meses de setembro e outubro do ano de 2017, no turno da manhã.

A pesquisa respeitou a Resolução N^o 466/12, que compõe as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos (BRASIL, 2012) e possui autorização do Comitê de Ética em Pesquisa sob o n^o 2.292.442. A identidade dos participantes foi preservada e os mesmos foram identificados pela letra "I" seguida do número da sequência da entrevista.

Na coleta de dados utilizou-se a entrevista semiestruturada, gravada na íntegra e utilizando-se de roteiro tipo questionário. Os dados posteriormente foram transcritos na íntegra. Como método de análise de dados utilizou-se a Análise de Conteúdo, contemplando a pré-análise, a exploração do material e o tratamento dos resultados e interpretação (BARDIN, 2011).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados oriundos das entrevistas foram analisados e categorizados conforme análise proposta. Emergiram duas categorias, quais sejam: 1) Velhice: A autopercepção do ser idoso; 2) Independência e valorização do fazer.

1) Velhice: A autopercepção do ser idoso

Nas declarações dos idosos, onze desses afirmaram perceber o envelhecimento como um acontecimento bem aceito. A aceitação do envelhecimento foi vinculada com a situação de saúde e pela possibilidade de continuar a concretizar seus planos de vida. Apenas uma pessoa referiu ter dificuldades na aceitação do seu envelhecimento, na qual a insatisfação com o físico predominou, pois, a mesma esperava manter a beleza similar à juventude. É o que mostram as falas a seguir:

Acho muito bom para a idade que eu estou, estou com 73 anos. Não tenho medo da velhice não [risos]. A velhice não me atrapalha em nada. E para mim, o que mudou foi a idade, porque as coisas continuam, para melhor (103).

Eu me enxergo muito bem ainda. Nunca pensei, ah! Já estou ficando velha, vou morrer, ou coisa, não (107)

Para mim, tem sido uma vitória estar aqui, com essa idade que estou, com 64 (102). Eu me sinto muito bem [...] (107). Sobre o envelhecimento eu não me sinto velha, me sinto com cabeça jovem. Cabeça de jovem e espírito de jovem (110). Ai eu não gosto muito, eu era muito bonita, não gosto. Eu sou de raça alemã então envelheci mais rápido [...] pelo que eu era bonita eu podia estar mais bonitinha um pouco [risos]. É, mas tem que aceitar, né? Fazer o quê? [risos] [...] Eu gostaria de me olhar no espelho e me ver um pouco melhorzinha [risos] (105).

Por meio dos relatos positivos sobre como estão vivenciando o processo do envelhecimento, é notório que a maioria dos idosos referiram estarem satisfeitos com essa etapa da vida. O fato de relatarem que se sentem muito bem, afirmando que a velhice não atrapalha, que não há temor e que só enxergam a diferença na idade cronológica comprova essa satisfação. Corroborando com o estudo feito com 1.242 idosos, demonstrou que a maioria dos participantes afirmaram estar muito satisfeitos com a vida. Desses idosos, 80% falaram estar altamente satisfeitos com a vida (MANTOVANI; LUCCA; NERI, 2016).

O espírito jovem foi a expressão das idosas para melhor caracterizar o sentimento de juventude. Elas demonstram que a idade cronológica não interfere no seu estado interior de jovialidade e de viver a vida com o mesmo desejo de sempre.

O estudo de Marinho e Reis (2016), realizado com idosas longevas mostra que a idade não impede essas idosas de mencionarem o espírito jovem, referindo que assim é como elas se observam, além de terem alegria e muita vontade nas

atividades que executam, como academia e lazer. Elas usufruem de boa saúde, independência, autonomia e espírito rejuvenescido.

No decorrer da história, constata-se que há oscilação nos comportamentos para com o idoso, por vezes é acolhido e valorizado, outrora é depreciado e excluído (ALMEIDA; CORDEIRO, 2015). Trata-se de uma composição sociocultural, na qual se deseja viver muito, mas não envelhecer. A sociedade carece de reeducação em relação ao preconceito, isso inclui as pessoas idosas também. O fato de se tornar velho é aceitar esse processo com honra das experiências e sabedoria adquirida durante os anos (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008).

Antigamente o envelhecer estava associado diretamente com morte e doença. Todavia, atualmente o processo de envelhecimento é tido como uma graça concebida e oportuniza o aprendizado. Muitos idosos têm gratidão por usufruírem dessa parte da vida, tendo a visão de serem presenteados por Deus para viver essa singularidade (MEDEIROS, et al, 2016).

Contudo, o envelhecimento pode ser visualizado por meio da autoimagem, no seu sentido físico. A idosa que referiu a beleza física como preocupação principal na sua autopercepção do envelhecimento, contraria os demais idosos que consideraram o bem-estar e a situação de saúde como balizadores da sua autopercepção do envelhecer.

O corpo é visto de forma desvantajosa quando comparado às modelagens e a beleza jovem contemporânea (MENEZES, et al, 2016). As mudanças do envelhecimento, com sentimentos saudosos e de inquietude sobre como estão fisicamente são fontes de preocupação (MARINHO; REIS, 2016).

2) Independência e valorização do fazer

Ainda, os idosos pesquisados enfatizaram a importância de manter a independência em suas atividades cotidianas, valorizando a sua autonomia. Eles citam o desenvolvimento de muitas atividades de forma independente, como aulas de música, de idiomas, jogos de xadrez, realização de palavras cruzadas e ainda o retorno aos estudos, algumas oferecidas no centro de referência que frequentam. É o que evidenciam as falas seguintes:

[...]O meu processo de envelhecimento é bom, porque eu procuro sempre me divertir. Eu gosto de ler muito, jogar xadrez, faço aquelas palavras cruzadas, mas não posso ficar quieta, é rádio ligado e essas músicas.

Sempre em movimento, e eu acho que é isso que te faz ter vida (102).

E procurar uma atividade...eu estou fazendo o Técnico em Contabilidade, faço espanhol, estou aprendendo violão. Pretendo exercer a profissão agora, depois que entregar o meu TCC (104).

O estudo, pra mim, é o alimento da minha alma[...] Isso aí foi um sonho que eu deixei de realizar quando era mais jovem (112). Me considero independente, isso é muito bom, pois me sentiria mal se dependesse dos outros (109).

Em uma pesquisa sobre os planos aspirados na velhice, os achados incluíram a instrução de novas habilidades, como um novo idioma, um instrumento musical e o artesanato. Isso mostra o potencial e a satisfação obtidos pelo aproveitamento das oportunidades que outrora não haviam. Então, fazer planos seria uma forma de encontrar um significado para continuar a trajetória e chegar nos objetivos, como uma alavanca para seguir vivendo e aproveitando o tempo disponível com prazer (SANTANA; BERNARDES; MOLINA, 2016).

Foi identificado que para os entrevistados sua autonomia auxilia na percepção do seu envelhecimento, pois os mesmos continuam se sentindo ativos, mantendo sua dimensão social preservada. Logo o desenvolvimento de ações, quer sejam de lazer ou de trabalho, possibilitam a manutenção de perspectivas com relação a vida.

A dependência não é permanente, mas um processo dinâmico, podendo ser modificada, reduzida e prevenida sob a condição de ter um lugar que proporcione essa assistência (FERREIRA et al., 2010).

Em contrapartida, os programas de saúde que promovem a independência e manutenção daqueles que são dependentes em suas residências são escassos, direcionando muitos desses acometidos à institucionalização (REIS; CEOLIM, 2007).

Em outro estudo, com frequentadores de uma Universidade para Terceira Idade, revelou que o conhecimento através do programa lhes proporcionou um legado pessoal. Isso ajuda os idosos no estabelecimento de pensamentos positivos para sua existência, por meio de iniciativas como essas (CACHIONI, et al, 2017).

Ao comparar idosos que não eram participantes e outros que participavam de um grupo de convivência, foi sondado que os que frequentavam tiveram uma resposta melhor quanto às habilidades sociais, expressando sentimentos positivos e autoestima elevada (ONGARATTO; GRAZZIOTIN; SCORTEGAGNA, 2016).

Os programas de promoção da saúde direcionados ao envelhecimento saudável são métodos eficazes para aprimorar a saúde e qualidade de vida dos idosos. O empoderamento é estimulado, bem como o ato de interagir, participar e integrar. Essa ação de empoderar influencia no protagonismo do idoso, permitindo-o fazer escolhas que desencadearão na sua saúde e em seu meio social. Isso necessita de um ambiente que dê o suporte para melhorar a qualidade de vida, prevenir agravos e aumentar a capacidade funcional (ARAÚJO, et al, 2011).

A percepção sobre o envelhecimento dos participantes desta pesquisa demonstra que este pode ocorrer de maneiras variadas. Estando aqui calcada basicamente na manutenção da saúde e da independência. Nesse sentido, o enfermeiro necessita levar em consideração a autopercepção do idoso no desenvolvimento de suas ações direcionadas a essa população.

CONCLUSÃO

Dos dados analisados emergiram duas categorias, sejam “Velhice: A autopercepção do ser idoso” e Independência e valorização do fazer. Os relatos dos idosos em sua maioria foram positivos quando discorreram sobre como estão vivenciando o processo do envelhecimento, sendo que a maioria desses referiram estar satisfeitos com essa etapa da vida. Dos doze entrevistados somente uma pessoa referiu ter dificuldades na aceitação do seu envelhecimento. Essa relacionou a insatisfação com questões de ordem física, relacionadas a autoimagem pois, a mesma esperava manter a beleza similar àquela da juventude. Os idosos pesquisados enfatizaram ainda a importância de manter a independência em suas atividades cotidianas, valorizando a sua autonomia. Eles citaram como forma de manutenção desse estado, o desenvolvimento de muitas atividades de forma independente, como aulas de música, de idiomas, jogos de xadrez, realização de palavras cruzadas e ainda o retorno aos estudos.

O enfermeiro deve considerar a autopercepção do idoso frente a seu processo de envelhecimento, para que assim possa estabelecer uma atenção voltada às reais necessidades dessa população. À vista disso, os locais que possuem uma política voltada a favorecer o envelhecimento ativo mostram-se relevantes para a população idosa, uma vez que, dão suporte para a promoção da

saúde e possibilitam um envelhecimento digno, no qual o idoso é protagonista de sua história.

REFERÊNCIAS

Almeida G.M.P, Cordeiro A.P. [organizadoras] Envelhecimento humano: diferentes olhares. Marília: Oficina Universitária; São Paulo: Cultura Acadêmica, 2015. 296 p.

ARAÚJO, et al. Evidências da contribuição dos programas de assistência ao idoso na promoção do envelhecimento saudável no Brasil. Rev Panam Salud Publica. 2011;30(1):80–6.

BRASIL, Ministério da Saúde. Diretrizes para o cuidado das pessoas idosas no SUS: proposta de modelo de atenção integral- XXX Congresso Nacional de Secretarias Municipais de Saúde. Brasília: 2014. 41p. Disponível em: Acesso em: 09 jun. 2017.

_____. Ministério da Saúde. Estatuto do Idoso / Ministério da Saúde - 3. ed., 2. reimpr. - Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 70 p.

_____. Resolução nº466/12, versão 2012. Disponível em: Acesso em: 20 jun 2017.

BARDIN, L. Análise de Conteúdo. Lisboa, Portugal; Edições 70, LDA, 2011.

CAMARANO A.A. Os Novos Idosos Brasileiros: muito além dos 60. [Organizadora]. Rio de Janeiro: IPEA; 2004.

CACHIONI, M; DELFINO, L.L.; YASSUDA, M.S; BATISTONI, S.S.T; MELO, R.; DOMINGUES, M.A.C. Bem-estar subjetivo e psicológico de idosos participantes de uma Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATIS). Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2017; 20(3): 340-352.

FALQUETO, J.; FARIAS, J. Saturação teórica em pesquisas qualitativas: relato de uma experiência de aplicação em estudo na área de administração. 2016.
FERREIRA O.G.L., et al. O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes. Rev Esc Enferm USP. São Paulo, 2010. Disponível em: Acesso em: 25 abr. 2017.

MANTOVANI P.E.; LUCCA S.R.; NERI, A.N. Significados de velhice e bem-estar subjetivo entre idosos. Rev. Bras. Geriatria. Gerontologia., Rio de Janeiro, 2016; 19(2):203-222.

MARINHO, M.S; REIS, L.A. Velhice e aparência: a percepção da identidade de idosas longevas. Revista Kairós Gerontologia, 19(1), p. 145-160. São Paulo (SP), Brasil, 2016.

MEDEIROS D.V; SANTOS W.N.; SOUSA M.G.M et al. A percepção do idoso sobre a velhice. Rev enferm UFPE on line., Recife, 10(10):3851-9, out., 2016.

MENEZES, J.N.R.; TOMAZ, B.S.; PONTES, V.F.; BELCHIOR, L.D. A autopercepção de idosas sobre o processo de envelhecimento. Estud. interdiscipl. envelhec., Porto Alegre, v. 21, n. 1, p. 135-148, 2016.

ONGARATTO, G.L.; GRAZZIOTIN, J.B.D.; SCORTEGAGNA, S.A. Habilidades sociais e autoestima em idosos participantes de grupos de convivência. *Psicologia em Pesquisa*, vol.10 no.2 Juiz de Fora 2016.

REIS P.O, CEOLIM M.F. O significado atribuído a 'ser idoso' por trabalhadores de instituições de longa permanência. *Rev. Esc. Enferm. USP* 2007; 41(1):57-64.

SANTANA, C.S; BERNARDES, M.S.; MOLINA, A.M.T.B. Projetos de vida na velhice. *Estud. interdiscipl. envelhec.* v. 21, n. 1. Porto Alegre: 2016. p. 171-186. SANTOS SSC. Concepções teórico-filosóficas sobre envelhecimento, velhice, idoso e enfermagem gerontogeriatrica. *Rev. Bras Enferm*, Brasília: 2010.

SCHNEIDER, R.H.; IRIGARAY, T.Q. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. *Estudos de Psicologia*. Campinas: 2008.