

A IMPORTANCIA DE UM ENVELHECIMENTO ATIVO PARA UMA LONGEVIDADE COM QUALIDADE: ESTUDO REFLEXIVO

Gabriela Salatine de Mello¹; Mônica Sérgio de Aquino Macedo²; Sandra Helena Grisi Marques³; Verbena Santos Araújo⁴

(Centro Profissional e Tecnológico- Escola técnica de Saúde da UFPB)

Anne Karoline Candido de Araújo (Orientadora)

Email: gab_sm38@hotmail.com, monicasergioaquino@gmail.com,
sandrahelenagrisimarques@gmail.com, verbena.araujo@academico.ufpb.br,
annearaujoenf@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Envelhecer não é sinônimo de doença, por mais que algumas pessoas associem a isso. De acordo com a construção e condição social, a velhice pode ser considerada uma fase de frustração, sofrimento e libertação. “Como aprendemos na antropologia, a cultura brasileira veste nosso corpo. Pode-se dizer que no Brasil o corpo é mais importante do que a roupa”. (Goldenberg, 2018, p.79). Diante disso, ao longo dos anos isso vem sendo desconstruído, o olhar discriminativo que vincula a velhice, as doenças e a invalidez vem ganhando outra dimensão por mais que ainda exista os medos significativos. Sendo assim, o objetivo dessa pesquisa é mostrar e ressignificar a velhice com o envelhecimento ativo e saudável para uma longevidade com qualidade, a partir do estilo de vida.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica onde a metodologia utilizada foi por meio de artigos científicos pesquisados no *Google* acadêmico e nossas experiências como cuidadoras familiares, no qual foram analisadas as questões no processo de envelhecer com saúde e suas complicações por falta de autocuidados.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com Rodrigues (2012, p.49), a integração social é considerada umas das formas de compreender e ajudar os idosos nesse processo de envelhecimento, onde reduzira os aspectos da ansiedade e os medos sociais. E ações como o autocuidado e prevenção contribuem para uma boa saúde.

Esse processo de envelhecimento é uma das fases de muitas inseguranças, pois muitos idosos abdicaram das suas vidas para cuidar dos filhos e netos para mais tarde serem esquecidos.



QUADRO 1. ALGUNS ASPECTOS DE UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

- **Interação social** – Socializar é benéfico para a mente e o corpo, ajuda a prevenir doenças.
- **Atividades físicas** – A prática regular de exercícios físicos é muito importante para a nossa saúde.
- **Nutrição** – Uma alimentação equilibrada e adequada acompanhada por um profissional reduz o risco de adoecimentos, aumenta imunidade e ajuda na prevenção.
- **Exercitar a mente** – Estimular a memória da pessoa idosa com jogos lúdicos como quebra-cabeça, caça palavras, xadrez, sudoku e outros estimulam os sentidos e melhora a capacidade cognitiva.
- **Sono regular** – Evitar vícios e manter uma rotina disciplinada é essencial para o bem-estar.
- **Evitar o estresse** – A prática de atividades físicas regularmente, terapia e meditação podem contribuir para evitar o estresse
- **Saúde** – Acompanhamento médico contínuo.
- **Lazer** – O lazer traz bastantes benefícios a saúde, melhora e aumenta a qualidade e expectativa de vida.
- **Autocuidado** – É essencial para manter uma boa saúde física e mental.

Segundo Goldenberg (2018) muitos idosos querem aproveitar o tempo perdido e sua liberdade, com dignidade, saúde e autonomia. Isso é sobre viver essa fase de maneira leve e feliz, e para isso é preciso enfrentar os preconceitos sem carregar esse peso social.

4. CONCLUSÃO

Com o aumento da expectativa de longevidade devido aos hábitos saudáveis com o corpo e mente, o envelhecimento veio tomando novas formas e significados, no qual envolve o emocional e social. Portanto é fundamental cultivar as relações sociais, aceitar esse processo, aproveitar o tempo perdido e ter o autocuidado para viver bem e feliz.

5. REFERÊNCIAS

GOLDENBERG, MIRIAN. A INVENÇÃO DE UMA BELA VELHICE. *Revista de Educação*, v. 13, n. 29, 2018.

GOLDENBERG, MIRIAN. Corpo, envelhecimento e felicidade na cultura brasileira. *Contemporânea*, ed.18, v.9, n. 2, 2011.

RODRIGUES, ANA MARGARIDA SERÔDIO MONTEIRO. **O MEDO DE ENVELHECER: (E O PAPEL DO GERONTÓLOGO)**. 2012. 62 p. Monografia (Graduação) - ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO JOÃO DE DEUS, Lisboa, 2012.