

CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA PARA O PROCESSO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA.

Alexandre Limeira da Silva ¹
Jocilda de Azevêdo Rodrigues e Ramos ²

RESUMO

Introdução: Segundo Instituto de Geografia e Estatística (IBGE, 2016), nas últimas décadas a proporção de pessoas acima de 60 anos está a aumentar em todo o mundo. Nos anos de 2000, a população com 60 anos ou mais cresceu para 14,2 milhões, totalizando 14,2 milhões de cidadãos brasileiros e estima-se que atinjam 29,3 milhões em 2020 e 66,5 milhões em 2050. O Brasil é o sexto país no mundo em número de idosos. Nesse cenário, entende-se psicologia pode oferecer significativo apoio, considerando os fatores físicos, emocionais e cognitivos da pessoa idosa. **Objetivo:** Investigar as contribuições da psicologia no desenvolvimento de práticas que favoreçam o processo de envelhecimento saudável. **Metodologia:** O presente estudo qualitativo descritivo acerca das contribuições da psicologia no desenvolvimento de práticas que favoreçam o processo de envelhecimento saudável, foi realizado por meio de uma revisão integrativa. Como forma de coleta de dados secundários foram utilizadas as bases PubMed, SciELO e LILACS, no período de maio de 2023, utilizando os termos psicologia e envelhecimento. Foram incluídos artigos publicados na integra nos anos de 2015 a 2022, em língua portuguesa e excluídos resumos, textos incompletos, revisões, relatos e estudos de caso. **Resultados e discussão:** A partir das associações de descritores, encontrou-se 30 estudos. Após a filtragem relativa ao ano, idioma e texto completo, restaram 12 estudos e, após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, restaram apenas 06 estudos. Os estudos mostraram que a psicologia busca nortear ações estratégicas voltadas para a promoção do envelhecimento saudável. **Considerações finais:** Pôde-se concluir que a psicologia é indispensável no processo do envelhecimento humano, pois possibilita os múltiplos contextos em que os idosos vivenciam e estão e para maiores escores de qualidade de vida na velhice.

Palavras-chave: Idosos, Saúde mental, Envelhecimento, Revisão integrativa, Psicologia.

INTRODUÇÃO

Segundo Instituto de Geografia e Estatística (IBGE, 2016), nas últimas décadas a proporção de pessoas acima de 60 anos está a aumentar em todo o mundo. Nos anos de 2000, a população com 60 anos ou mais cresceu para 14,2 milhões, totalizando 14,2

¹ Graduando do Curso de Psicologia da Faculdade do Cariri - UNICIR, alexandrelimeira35@gmail.com;

² Professor orientadora: Especialista, Faculdade do Cariri - UNICIR, jocilda@unicir.edu.br.

milhões de cidadãos brasileiros e estima-se que atinjam 29,3 milhões em 2020 e 66,5 milhões em 2050. O Brasil é o sexto país no mundo em número de idosos. Nesse cenário, entende-se psicologia pode oferecer significativo apoio, considerando os fatores físicos, emocionais e cognitivos da pessoa idosa.

Na década de 1990, a OMS adotou o termo `` envelhecimento,`` para tratar dos processos que possibilitam maior acesso a participação dos indivíduos à saúde, com o intuito de propiciar uma qualidade de vida mais abrangente para a população idosa (OMS, 2005). Assim também a OMS definiu qualidade de vida da pessoa idosa como sendo a percepção de um indivíduo sobre sua posição de vida, no contexto da cultura e do sistema de valores, onde ele vive, assim como em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. É um conceito subjetivo que é influenciado pelo nível sociocultural, pela faixa etária e pelas aspirações pessoais de um indivíduo.

Envelhecer no âmbito coletivo é ter influência pelos aspectos socioculturais, como a educação, a saúde e as ações realizadas ao longo da vida do sujeito, aspectos que irão permanecer e afetar a velhice (Lima, Silva, & Galhardoni, 2008).

O envelhecer do indivíduo pode também ser caracterizado como um processo positivo para a vida dos seres humanos. Porém constitui-se como um fenômeno biopsicossocial que afeta a relação do indivíduo com ele mesmo, como sua história e com o mundo que o cerca (Faller, Melo, Versa, & Marcon, 2010; Lima, 2014).

Nesse contexto, o envelhecimento é um processo contínuo que envolve diversos elementos que perpassam alterações físicas, sociais, fisiológicas, funcionais, ambientais, pessoais e psicológicas vivenciadas por todos os seres humanos (Ferreira, Maciel, Costa, Silva, & Moreira, 2012).

Sendo assim a pessoa, ao deparar-se com a velhice, pode encarar anseios e dificuldades que são tangenciados pela mudança holística que ocorre em sua vida. O idoso, por sua vez, é impactado pela chegada da velhice, independentemente da classe social em que está inserido, porém vivenciada de modos diferenciados, pois as questões relacionadas à saúde, ao desprestígio social e ao preconceito fazem parte da realidade de muitos idosos, gerando mal-estar e insegurança a muitos deles (Porto, & Koller, 2008). Nesse sentido, a velhice comumente é concebida como uma fase de perdas do que se

poderia realizar na juventude, caracteriza-se como a etapa da vida mais frequentemente negada, devido à diminuição da força física, da agilidade mental e à fragilidade emocional (Lima, 2014). As perdas presentes nessa etapa são potencializadas se acompanhadas de atitudes preconceituosas, em que sentimentos negativos podem surgir, tendo como exemplo, a inutilidade e a negação que podem levar o idoso a manifestar problemas de saúde, afetando assim, sua vida e seu bem-estar subjetivo (Couto, Koller, Novo, & Soares, 2009). Dessa forma, a vivência da velhice pode promover sofrimento psíquico, por ser, muitas vezes, associada a algo decadente e vergonhoso, bem como desvalorizada quando comparada à juventude. Nesse contexto, pensar na qualidade de vida na velhice, em que o idoso é muitas vezes desprestigiado, é um desafio inadiável para a sociedade atual.

Nesse contexto, é importante entender que a qualidade de vida da pessoa idosa é influenciada por aspectos biopsicossociais, tanto no seu enfoque coletivo como no individual, sendo um fator muito importante no aumento da expectativa de vida (Schneider, & Irigaray, 2008). E quando pensamos na qualidade de vida na velhice, se faz necessário pensar nos ajustes de que o idoso irá elaborar nas diferentes dimensões de sua vida, para aprender a enfrentar os diversos fatores que chegam com o envelhecimento (Pereira, Alvarez, & Traebert, 2011). Como por exemplo, possíveis doenças degenerativas, o preconceito etário e as habilidades motoras que tendem a diminuir como a velhice.

OBJETIVOS

Investigar as contribuições da psicologia no desenvolvimento de práticas que favoreçam o processo de envelhecimento saudável.

METODOLOGIA

O presente estudo qualitativo descritivo acerca das contribuições da psicologia no desenvolvimento de práticas que favoreçam o processo de envelhecimento saudável, foi realizado por meio de uma revisão integrativa. Como forma de coleta de dados secundários foram utilizadas as bases PubMed, SciELO e LILACS, no período de maio

de 2023, utilizando os termos psicologia e envelhecimento. Foram incluídos artigos publicados na íntegra nos anos de 2015 a 2022, em língua portuguesa e excluídos resumos, textos incompletos, revisões, relatos e estudos de caso.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir das associações de descritores, encontrou-se 30 estudos. Após a filtragem relativa ao ano, idioma e texto completo, restaram 12 estudos e, após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, restaram apenas 06 estudos. Os estudos mostraram que a psicologia busca nortear ações estratégicas voltadas para a promoção do envelhecimento saudável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pôde-se concluir que a psicologia é indispensável no processo do envelhecimento humano, pois possibilita os múltiplos contextos em que os idosos vivenciam e estão e para maiores escores de qualidade de vida na velhice.

AGRADECIMENTO

Agradeço a Deus por mais uma oportunidade de aprendizado pessoal.

A minha orientadora Professora Especialista Jocilda de Azevêdo Rodrigues e Ramos, a quem admiro pela inteligência, competência, profissionalismo, por se mostrar sempre a disposição para ajudar nas dúvidas, dificuldades do trabalho e por se mostrar como uma amiga nos momentos difíceis.

A Faculdade do Cariri-UNICIR, que tem me proporcionado um somatório apoio para o meu crescimento como discente e pessoal.

Em fim obrigado meu Deus!

REFERÊNCIAS

COUTO, Maria Clara P. de Paula; KOLLER, Sílvia Helena; NOVO, Rosa and SOARES, Pedro Sanchez. **Avaliação de discriminação contra idosos em contexto brasileiro - ageismo**. *Psic.: Teor. e Pesq.* 2009, vol.25, n.4, pp. 509-518.

Faller, J. W., Melo, W. A., Versa, G. L. G. S., & Marcon, S. S. (2010). **Qualidade de vida de idosos cadastrados na estratégia saúde da família de Foz do Iguaçu, PR**. *Escola Anna Nery*, 14(4), 803-810. Recuperado em 01 novembro, 2017, de: DOI: 0.1590/S1414- 81452010000400021.

Ferreira, O. G. L., Maciel, S. C., Costa, S. M. G., Silva, A. O., & Moreira, M. A. S. P. (2012). **Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional**. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 21(3), 513-518. Recuperado em 01 novembro, 2017, de: DOI: 10.1590/S0104-07072012000300004.

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

PEREIRA, Keila Cristina Rausch; ALVAREZ, Angela Maria; TRAEBERT, Jefferson Luiz. **Contribuição das condições sociodemográficas para a percepção da qualidade de vida em idosos**. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 85-95, jan./mar. 2011.

Porto, I. & Koller, S. H. (2008). **Violência na família contra pessoas idosas**.

SCHNEIDER, Rodolfo Herberto; IRIGARAY, Tatiana Quarti. **O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais**. *Estudos de Psicologia*. Campinas - SP, 25(4): 585-593, out./dez. 2008.