

AValiação DA AUTOESTIMA EM IDOSOS DE UM GRUPO DE CONVIVÊNCIA DE MONTES CLAROS - MG

Evandro Teixeira Silveira¹; Laís Conceição Carvalho de Arruda¹; Luciano Frederico Paixão Guedes²; Vanessa Alves Silva¹; Waldemar de Paula Júnior^{1,3}

¹Curso de Farmácia – Faculdades Santo Agostinho, Montes Claros – MG; ²Drogaria Minas-Brasil; ³Universidade Estadual de Montes Claros, Montes Claros – MG.

evsilveira@gmail.com

INTRODUÇÃO: A autoestima corresponde à valorização que o indivíduo faz de si mesmo em diferentes situações e eventos da vida. Está relacionada a sentimentos de competência, valor pessoal, autorrespeito e autoconfiança. O estilo de vida adotado durante a fase de desenvolvimento humano está intrinsecamente ligado a uma velhice saudável. Indivíduos com autoestima elevado possuem melhores condições de saúde. Estudar o perfil de autoestima de idosos e relacioná-la com suas características possibilita compreender a influência da autoestima na saúde do idoso e desenvolver estratégias de manutenção ou aumento da sua autoestima.

OBJETIVO: Avaliar a autoestima de idosos de grupo de convivência de Montes Claros – MG e analisar as principais características envolvidas.

METODOLOGIA: Este trabalho foi desenvolvido através de entrevista estruturada com aplicação de teste de autoestima, o qual utilizou como referência a Escala de Rosenberg. Além das questões do referido teste, houve levantamento de informações sobre o cotidiano dos voluntários. Orientações sobre o trabalho realizado foram transmitidas aos voluntários que após, assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Para tal participaram das entrevistas 33 voluntários de um grupo de convivência, todos do sexo feminino, com idade entre 55 e 83 anos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

Os resultados deste trabalho estão apresentados nas Figuras 1 e 2 e na Tabela 1.

Autoestima está relacionada com o sentimento, o apreço e a consideração que uma pessoa sente por si própria, ou seja, o quanto ela gosta de si, como ela se vê e o que pensa sobre ela mesma. No grupo estudado, 87,9% dos idosos apresentaram autoestima elevada (Figura 1). Embora estes idosos fazem parte de um grupo de convivência e recreação e apesar de esperar que a sua autoestima seja relevada, 12,1% deles apresentaram baixa autoestima. Ações mais específicas deveriam ser desenvolvidas para que a autoestima elevada seja mantida e para que a baixa autoestima seja aumentada. Atividades simples do cotidiano podem despertar no ser humano um sentido da vida. Se por um lado o idoso sofre discriminação, o que poderia abalar sua autoestima, há também o pensamento positivo, a experiência adquirida ao longo da vida, as conquistas e os obstáculos vencidos, fatores que podem contribuir para uma elevada autoestima.

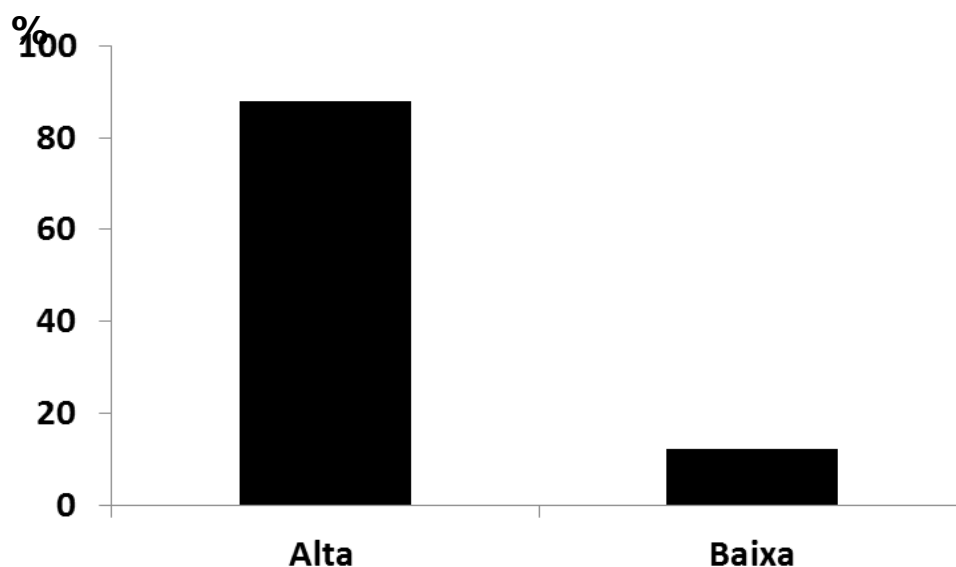


Figura 1: Perfil da Autoestima em Idosos de um Grupo de Convivência de Montes Claros - MG

A Tabela 1 apresenta algumas características dos idosos com autoestima elevada e baixa autoestima. De todos os fatores e características levantadas, é interessante observar que pessoas com autoestima elevada apresentaram uma maior diversidade de ocupação, moram com familiares, possuem mais atividades de lazer e tiveram mais motivos para entrar no grupo de convivência, quando comparado ao grupo de idosos com baixa autoestima. As demais características como, estado civil, o fato de ter filhos e netos, praticar outras atividades físicas além das desenvolvidas no grupo não apresentaram diferenças entre os dois grupos.

Tabela 1: Hábitos e Características de Idosos de um Grupo de Convivência de Montes Claros - MG

Características		Autoestima Elevada (%)	Autoestima Baixa (%)
Estado Civil	Casado	31	50
	Solteiro	20,8	25
	Viúvo	48,2	25
Atividade Física	Caminhada	24,1	25
	Hidroginástica	13,79	25
Família	Filhos	89,6	100
	Netos	82,7	100
Ocupação	Costura	6,89	25%
	Cozinha	3,4	----
	Do lar	72,4	75%
	Empresa	3,4	----
	Reciclagem	3,4	----
	Vendas	6,89	----

Companhia na Residência	Moram com familiares	96,5	50
	Moram sozinhos	3,5	50
Atividades de Lazer	Assistir TV	3,4	----
	Bordar	3,4	----
	Dançar	3,4	----
	Escrever	----	25
	Fazer crochê	3,4	
	Frequentar igreja	31	25
	Ler	13,79	25
	Pintar	6,89	----
	Viajar	6,89	----
	Visitar parentes	65,5	25
	Fazer amizade	24,1	50
Motivação para Entrar no Grupo de Convivência	Gostar de atividade física	37,9	----
	Incentivo de parentes e amigos	17,2	----
	Indicação médica	24,1	25
	Melhorar convívio social	24,1	50
	Melhorar saúde física e mental	3,4	----
	Outros motivos	20,68	25

Problemas de saúde enfrentados pelos idosos foram levantados (Figura 2). Houve diferenças entre os problemas apresentados pelos idosos dos dois grupos. A homeostase e uma vida saudável são estabelecidas por meio de vários fatores, inclusive o sistema imunológico. Diferenças na autoestima estão associadas à liberação de determinadas citocinas, responsáveis por várias respostas imunológicas no organismo humano. Avaliações mais direcionadas nestes idosos deverão contribuir para a compreensão mais detalhada de sua saúde e determinar medidas que melhorem os problemas relatados.

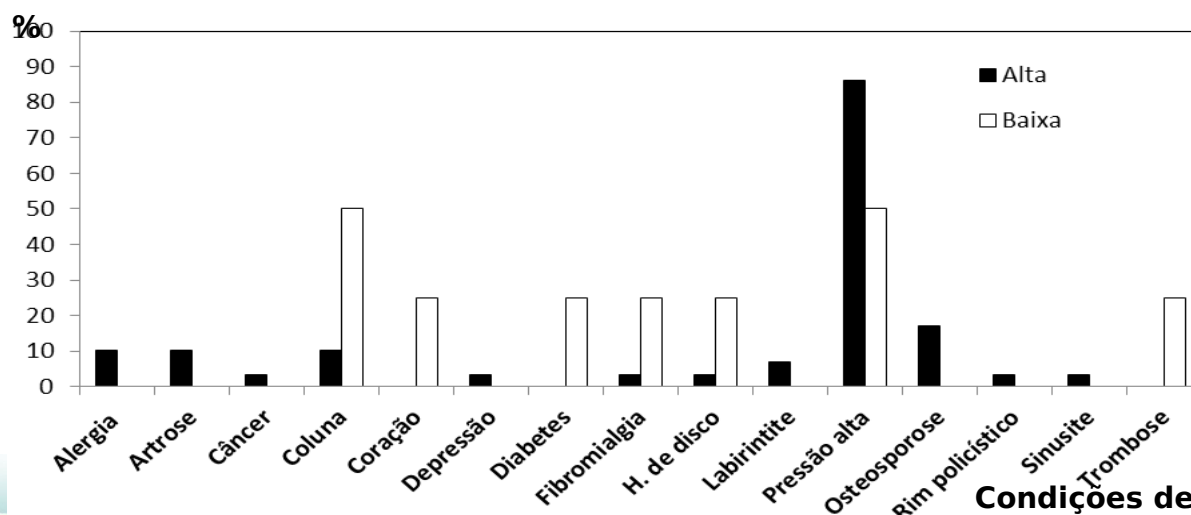


Figura 2: Problemas de Saúde dos Idosos de um Grupo de Convivência de Montes Claros - MG

CONCLUSÕES: A grande maioria dos idosos apresentou elevada autoestima. Características relacionadas com atividades sociais foram mais marcantes nas diferenças entre os idosos com baixa autoestima quando comparada com os de elevada autoestima. Estimular o convívio social e atividade de lazer pode contribuir para melhorar a autoestima.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Chaim, J.; Izzo, H.; Sera, C. T. N. Cuidar em saúde: satisfação com imagem corporal e autoestima de idosos. **O Mundo da Saúde**, 33(2):175-181, 2009.

O'Donnell, K.; Brydon, L.; Wright, C. E.; Steptoe, A. Self-esteem levels and cardiovascular and inflammatory responses to acute stress. **Brain, Behavior, and Immunity**, 22; 1241–1247, 2008.

Schultheisz, T. S. De V.; Aprile, M. R. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, 5(1):36-48, 2013.