

A IMPORTÂNCIA DA QUALIDADE DE VIDA NA VELHICE

Jocasta Duarte Sotoriva, Fernanda Prux Susin*

*Fernanda Prux Susin:

Endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366.
Caxias do Sul – RS. CEP: 95020-472.
E-mail: (jo.sotoriva@hotmail.com)

Palavras-chave:

Idosos, qualidade de vida, envelhecimento,
velhice.

INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: A velhice consiste na última etapa do ciclo vital, caracterizada por declínio de funções biológicas, resiliência, plasticidade e aumento da dependência dos recursos da cultura. Poder vivenciar uma boa velhice é uma ambição ancestral do ser humano. (NERI; YASSUDA, 2012). Essas questões refletem em construções filosóficas, religiosas, artísticas, literárias e científicas descritas em diferentes períodos da história da humanidade. Explicações vindas de diversas fontes e geradas em épocas distintas possuem alguns aspectos comuns. Um é a preocupação com a preservação da saúde e da independência física e cognitiva; o outro consiste na manutenção da autonomia moral. Ao lado deles, surgem preocupações com a preservação da atividade, da produtividade e dos papéis sociais de adulto, bem como a perspectiva de ter uma vida feliz, satisfeita e bem realizada. (NERI; YASSUDA, 2012). Conforme Fonseca (2010), as transformações que marcam o envelhecimento, é de diferentes ordens, mas estas iniciam por componentes biológicos e terminam por componentes sociais. Em cada etapa do ciclo vital somos movidos por diferentes tipos de estímulo. A criança quer aprender a caminhar, falar, escrever. O adolescente quer ser adulto, é estimulado pelo futuro, pela informação, pela busca. Enquanto o adulto possui a profissão, o casamento, a formação de uma família, os filhos, a criação de soluções para a vida como estímulos principais. Para o velho, ainda que não tenha um longo futuro pela frente, o estímulo é viver bem e intensamente no presente, ter satisfação com a vida que leva agora e deixar o exemplo de velho feliz para os que um dia também serão idosos. Sendo assim, seus estímulos são sua vida, a família, os amigos, manter atividades, criar, ter lazer, querer ver mais e aprender mais. Através da estimulação tudo revive: o corpo não-usado, a mente parada, os afetos

anestesiados, os amigos esquecidos. Ela favorece para que as pessoas possam viver mais a vida, que aproveitem o hoje, que utilizem mais a memória e a criatividade para construir situações, atividades, alegria e felicidade. (ZIMERMAN, 2000). **MATERIAL E MÉTODOS:** Para o presente estudo foi realizado uma revisão de literatura, baseada em consultas bibliográficas em livros e nas bases de dados eletrônicas Scientific Electronic Library Online – SciELO; e Periódicos Eletrônicos em Psicologia – PePSIC, através dos descritores: idosos, qualidade de vida, envelhecimento e velhice. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** No processo de envelhecimento, ocorrem as mudanças típicas de aspectos fisiológicos e não são patológicas. Podem envolver doenças somáticas crônicas, porém suficientemente controladas, de maneira que não ocasione impactos negativos sobre a qualidade de vida objetiva e subjetiva, nem comprometa à funcionalidade física, mental, psicológica e social. Compete destacar que, mesmo na presença de doenças e agravos afetivos e sociais, o idoso pode viver bem a sua velhice, de acordo com as condições, desde que consiga acionar recursos pessoais, sendo as estratégias de enfrentamento, as crenças de autoeficácia e de controle e as estratégias de seleção, otimização e compensação consideradas alternativas com maior relevância durante esse processo. (NERI; YASSUDA, 2012). Há vários significados associados ao conceito de qualidade de vida. A medicina, por exemplo, considera a relação custo/benefício inerente à manutenção da vida ou à capacidade funcional dos doentes. Para a economia, está relacionada com medidas objetivas como renda per capita, sendo um indicador do grau de acessibilidade das populações aos serviços de educação, de saúde, entre outros. Para a sociologia e a política, esses aspectos são usados com um enfoque populacional, e não individual. Enquanto, a psicologia social, considera a experiência subjetiva como a maior referência para avaliar a qualidade de vida, sendo representada pelo conceito de satisfação. (NERI, 2000 apud PARENTE et al., 2009). Zimerman (2000) ressalta que a forma mais eficiente de fazer com que o velho tenha a qualidade de vida, a aceitação e a inserção na família e na sociedade é através da estimulação. Estimular, entre outras circunstâncias, consiste em instigar, ativar, animar, encorajar. Além disso, é criar alternativas para manter a mente, as emoções, as comunicações e os relacionamentos ativos, sendo considerada a maneira mais eficaz para diminuir os efeitos negativos do envelhecimento e levar os indivíduos a viverem em melhores condições. **CONCLUSÃO:** O conceito de qualidade de vida engloba fatores essenciais para auxiliar no processo de envelhecimento, possibilitando a estimulação do desenvolvimento do idoso e fortalecendo a autonomia. Sendo assim, favorece que a velhice possa ser mais uma etapa de transição e, principalmente, de transformação pessoal através dessa nova adaptação na sua história de vida.

REFERÊNCIAS

FONSECA, António M. Promoção do desenvolvimento psicológico no envelhecimento. **Contextos Clínico**. São Leopoldo, v. 3, n. 2, p. 124-131, dez. 2010. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822010000200006&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em 30 abr. 2023.

NERI, Anita Liberalesso; YASSUDA, Mônica S (orgs). **Velhice Bem-Sucedida: Aspectos afetivos e cognitivos**. 4.ed. São Paulo: Papyrus, 2012.

PARENTE, Maria Alice de Mattos Pimenta. et al. **Cognição e envelhecimento**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

ZIMERMAN, Guite I. **Velhice: Aspectos biopsicossociais**. Porto Alegre: Artmed, 2000.