

CONSIDERAÇÕES PSICOLÓGICAS ACERCA DA PERSPECTIVA DE VIDA NO ENVELHECIMENTO

Simone Abramoff dos Santos¹;

Universidade São Judas Tadeu (USTJ), São Paulo, SP.

<http://lattes.cnpq.br/9372999660053495>

Daniela Rosa².

Universidade São Judas Tadeu (USTJ), São Paulo, SP.

<http://lattes.cnpq.br/1410338034970502>

RESUMO: A palavra perspectiva aborda um ponto de vista ou uma forma de enxergar as coisas, já a expressão perspectiva de vida trata daquilo que cada pessoa imagina e deseja para seu próprio futuro. Como a pessoa idosa, no envelhecimento, pensa e deseja seu próprio futuro? Este trabalho tem a proposta de compreender as perspectivas de vida no envelhecimento das pessoas idosas e os impactos dessa condição social. O presente estudo trata de uma pesquisa bibliográfica de revisão de literatura. Com a longevidade e o aumento da expectativa de vida da população é importante compreender os fatores que influenciam a qualidade de vida das pessoas idosas, assim como elementos do estilo de vida que podem ser impactados. As perspectivas de vida no envelhecimento têm se modificado por serem influenciadas por aspectos psicológicos, religiosos, econômicos, habitacionais, profissionais, sociais, como tratados neste capítulo.

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia. Pessoa Idosa. Qualidade de Vida.

PSYCHOLOGICAL CONSIDERATIONS ABOUT THE PERSPECTIVE OF LIFE DURING AGING

ABSTRACT: The word perspective addresses a point of view or a way of seeing things, while the expression life perspective deals with what each person imagines and desires for their own future. How do elderly people, as they age, think about and desire their own future? This work aims to understand the life perspectives of elderly people as they age and the impacts of this social condition. The present study deals with a bibliographical literature review research. With longevity and an increase in the population's life expectancy, it is important to understand the factors that influence the quality of life of older people, as well as the lifestyle elements that can be impacted. Life perspectives in aging have changed as they are influenced by psychological, spiritual or religious, economic, housing, professional

and social aspects, as discussed in this chapter.

KEY-WORDS: Psychology. Elderly. Quality of life

INTRODUÇÃO

Em uma perspectiva histórica acerca da velhice e seu papel social, a gerontocracia da antiguidade e o lugar de destaque dado à pessoa idosa passa a ser diminuído, ridicularizado. Somente após a revolução industrial e a política da aposentadoria no contemporâneo que acontece a retomada da valorização da senescência; o envelhecimento e a pessoa idosa passam a ser mais estudados (ALTMAN, 2014).

Atualmente a expectativa de vida no mundo tem aumentado ao longo dos anos. Segundo o relatório da OMS (Organização Mundial da Saúde) há um aumento na população idosa não somente em números mas também em percentual relativo, configurando que a população está mais velha. Tal condição provoca maior observância ao fenômeno do envelhecer.

Segundo Escorsim (2021), o envelhecimento pode ser analisado por duas grandes perspectivas: uma entende que a tecnologia e os avanços científicos aumentam a longevidade dentro do processo natural da vida, a outra pretende desnaturalizar o processo de envelhecer como linear, uniforme e homogêneo, uma vez inserido num contexto sócio-histórico, político e econômico, e dentro de uma sociedade capitalista como a brasileira, ressalta as desigualdades sociais entre a classe trabalhadora e a burguesa, até nas formas de se envelhecer.

Busca-se portanto, conhecer os motivos determinantes da longevidade humana e entre os médicos, genéticos, ambientais e comportamentais não se sabe exatamente quais têm maior influência na queda das taxas de mortalidade nas idades avançadas, nem de que forma ela ocorre e nem em quais idades possui maior impacto (BRUSSE, 2021).

Com a longevidade questiona-se como absorver e lidar com as necessidades dos idosos numa sociedade onde as prioridades estão direcionadas a outros grupos etários, e agravado pelo envelhecimento simultâneo que aumenta a necessidade de recursos e gestão destes para atender inevitavelmente a área de saúde.

Muitos são os fatores que influenciam a perspectiva de vida no envelhecimento: satisfação com o trabalho e com atividades diárias, satisfação com a saúde, estado emocional, suporte familiar, hábitos de vida, interação social, autoestima e bem-estar, autocuidado, capacidade funcional, escolaridade, nível socioeconômico, atividade intelectual, condições de moradia e segurança, valores culturais e éticos, religiosidade, (COSTA et al, 2018).

OBJETIVO

Compreender as perspectivas de vida no envelhecimento das pessoas idosas e os impactos dessa condição social.

METODOLOGIA

O presente estudo trata de uma pesquisa bibliográfica de revisão de literatura. Foram utilizados artigos científicos encontrados nas plataformas Scielo, Bvsalud, Researchgate e Revistasaucoletiva publicados entre os anos de 2010 a 2021. Os descritores utilizados para a busca foram: psicologia, envelhecimento, perspectiva, perspectiva de vida e qualidade de vida.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para Tavares et al (2017) é necessário pensar o que é compreendido como envelhecimento saudável e como ocorre nas dimensões de saúde biopsicossocial e espiritual. Ressalta a semântica das terminologias que elevam o aspecto positivo do envelhecimento: bem-sucedido, ativo, mas retoma o termo da OMS: envelhecimento saudável, que consiste no processo de desenvolver e manter a capacidade funcional, permitindo o bem-estar na velhice; onde por capacidade funcional considera a junção da capacidade intrínseca (físicas e psicossociais) do indivíduo com as características ambientais (contexto de vida e relações sociais). Já o bem-estar é individual e contém sentimentos de realização, satisfação e felicidade no âmbito social.

Para a OMS o conceito de Qualidade de vida está dentro de uma perspectiva transcultural, sendo definida como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto de sua cultura e sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (COSTA et al, 2018).

Com o aumento da expectativa de vida é importante compreender os fatores que influenciam a qualidade de vida das pessoas idosas, assim como os elementos do estilo de vida que podem ser impactados (FERREIRA et al 2018).

Ainda segundo Ferreira et al (2018) em sua pesquisa realizada em países da Europa, América do Norte, América Latina, Ásia e Oceania analisando o envelhecimento saudável segundo a visão da própria população idosa pesquisada; os resultados apontaram que hábitos alimentares saudáveis, aliados à prática regular de exercícios físicos e não ter sido tabagista nem elitista são características propícias à saúde biológica no envelhecimento saudável, sendo esses hábitos protetores e preventivos de doenças crônicas. Sentimentos de otimismo e positivismo contribuem para a saúde psíquica. A religiosidade ou espiritualidade mais presente em pessoas idosas e que ressaltam a importância da fé, e auxiliam na contribuição dos enfrentamentos psicológicos para superar adversidades como as perdas,

seja de pessoas queridas, seja da própria capacidade física ou cognitiva, promovendo outro significado à vida. Relacionamentos interpessoais com amigos, familiares e companheiro(a) e a participação em atividades de lazer coletivo, proporcionam um envelhecimento saudável na esfera social.

A atividade física é um aspecto biológico a ser considerado, reduz os efeitos danosos intrínsecos ao envelhecimento, atua como protetor de doenças e danos à saúde, e está relacionada à conservação da funcionalidade ao longo do tempo. Em populações vulneráveis, pessoas idosas que residem em locais inseguros, com calçadas e iluminação precárias, a ausência de local adequado impossibilita a prática de exercícios físicos, ocorrendo prejuízos à saúde (CAMELO et al, 2016).

Um estudo realizado por Dias e Ribeiro (2018) com 400 pessoas idosas, residentes em Mogi das Cruzes SP, com maioria feminina e idade aproximada de setenta anos, apontou para a religiosidade e espiritualidade como um instrumento importante de suporte emocional e ao enfrentamento de situações de crises e doenças, interferindo de modo significativo na saúde física e mental.

A religião é um sistema complexo de crenças expressas em práticas e rituais baseada num sagrado transcendente sobrenatural que controla o universo; já a religiosidade é pessoal e compreendida pela representação da crença, ligada a instituições ou rituais, a medida que o sujeito acredita e pratica a religião. A espiritualidade é um constructo pessoal e existencial, acredita-se ou não na entidade sagrada, a relação com o divino ou poder superior, a busca de um significado para a vida, um sentido de conexão com algo maior, pode ou não incluir a participação religiosa formal (DIAS e RIBEIRO, 2018).

Ao discutir a perspectiva de vida, outro aspecto relevante no envelhecimento é o trabalho. Numa sociedade capitalista que valoriza a juventude, a beleza e o produtivo, o trabalho define o contexto do sujeito, fornecendo (ou não) acesso aos bens de serviço e consumo, status social e reconstrução da subjetividade, interferindo significativamente no processo de saúde e doença. A pessoa idosa que tem trabalho possui influência positiva na qualidade de vida, na identidade, no valor e desenvolvimento pessoal, sendo um aspecto importante na promoção de saúde e permite maior inserção social, independência e autonomia (COSTA et al, 2018).

Com o envelhecimento populacional há mudanças de padrões de consumo de bens e serviços em favor das famílias idosas, destaca-se a intermediação financeira, seguros, saúde, serviços domésticos e imobiliários, energia, produtos de farmácia e saúde como os mais procurados (ZANON et al , 2013).

Ampliando a observação da perspectiva de vida por um prisma habitacional há a tendência do envelhecimento no Brasil pelo que denomina arranjo unipessoal, no qual a pessoa idosa mora sozinha. O contraponto do discurso familiar por busca de manter a autonomia e independência da pessoa idosa, são as dificuldades diárias como a realização das atividades rotineiras, o controle alimentar, idas ao médico e administração

de medicamentos resultando em piores condições de saúde, e destaca a necessidade de profissionais da saúde na assistência. O arranjo unipessoal é muito complexo e uma condição desafiadora (KAWAKAMI et al, 2020).

Com a chegada da velhice e a fragmentação familiar com a saída dos filhos de casa, ou também por motivo de falecimento do companheiro(a), a pessoa idosa passa a viver só, sem poder contar com o apoio e auxílio de alguém (DIAS e RIBEIRO, 2018).

Residir em uma condição social de moradia adversa, apresentado por falta de acesso facilitado a serviços próximos como locais para fazer compras, transporte público, bancos, entre outros, impacta negativamente nas relações sociais por dificultar a conexão entre os membros da comunidade (CAMELO et al, 2016).

Segundo Dias e Ribeiro (2018) ter um companheiro(a) e/ou descendentes gera na pessoa idosa maior segurança em ter suas necessidades de cuidados futuros assistidas no seio familiar. As atividades do cuidado podem ser divididas entre os membros da família. Além disso, a presença do cônjuge nas atividades cotidianas e sociais contribui para a manutenção da autoestima da pessoa idosa.

Se desprender de demandas e pressões sociais também traz felicidade ao público feminino no envelhecimento quando há uma valorização do tempo e de seu uso com os próprios interesses (GOLDENBERG, 2018).

A palavra perspectiva aborda um ponto de vista ou uma forma de enxergar as coisas, já a expressão perspectiva de vida trata daquilo que cada pessoa imagina e deseja para seu próprio futuro. Como a pessoa idosa, em envelhecimento, pensa e deseja seu próprio futuro? Aqui o paralelo com a psicologia e com a filosofia se fazem necessários, já que foi Aristóteles que propôs que a vida concreta e cotidiana do homem é dotada de significado, o que gerou uma nova perspectiva para pensar o homem real, contribuindo para que a vida com sentido se tornasse filosoficamente acessível a qualquer pessoa (VIEIRA e DIAS, 2021).

No campo da psicologia, o tratamento psicanalítico ocorre mediante interpretação da transferência pelo analista e pelas associações livres do paciente, não havendo a priori uma especificação temporal de término do tratamento. Uma vertente específica é a psicoterapia breve psicanalítica, cuja abordagem é focada numa questão central, o objetivo é definido no início do tratamento com prazo para finalização. É evidente que pela exiguidade do tempo, nem todas as questões do paciente serão abordadas, já que a focalização é ponto central do manejo, limitando o atendimento em certos aspectos, mas por outro lado a demarcação do tempo do tratamento modifica a relação terapeuta-paciente-terapeuta, promove alterações e introduz o limite, a castração, no qual o princípio do prazer cede espaço ao princípio da realidade que passa a operar (HEGENBERG, 2010).

Corroborando com Hegenberg, que como precursor da psicoterapia breve psicanalítica no Brasil oferece bases do manejo da técnica, ressaltando as questões relacionadas à finitude do tempo do tratamento é possível traçar um paralelo com a conscientização da finitude da vida, uma questão central no envelhecimento, e que pode provocar muitas reflexões e emoções na pessoa idosa, levando à necessidade de reavaliar valores, criar ou estabelecer prioridades, e buscar um outro sentido, alterando sua perspectiva de vida futura. O sentido aqui fornece a ideia de direção, no caminho que dado objeto (a vida) está indo. O sentido da vida é o bem-estar e a motivação do sujeito, uma necessidade humana (VIEIRA e DIAS, 2021).

Segundo Seligman (2019), um dos fundadores da psicologia positiva, o sentido da vida deve ser o de proporcionar aos sujeitos uma vida mais significativa, prazerosa e feliz, que valha a pena ser vivida (VIEIRA e DIAS, 2021).

Frankl (1905-1997) foi um psiquiatra e psicólogo vienense que durante sua vivência nos campos de concentração, na segunda guerra mundial, refletiu sobre a experiência de viver, estar e se manter vivo. Considerava o sentido da vida como individual e singular a cada indivíduo e descreve as diferenças de enfrentamento entre os prisioneiros do campo de concentração: aqueles que não conseguiram lutar para sobreviver, aqueles que buscaram futuro e aqueles que conseguiram subverter a lógica dos horrores do nazismo. Frankl notou que prisioneiros capazes de seguir em frente sonhavam um futuro para si (esperança), conferiram valor às relações afetivas e empenharam-se a sobreviver. Frankl operacionalizou a logoterapia na qual o sentido da vida vincula-se a estabelecer objetivos e a identificar a missão individual nos momentos da vida (VIEIRA e DIAS, 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a longevidade da população, as perspectivas de vida no envelhecimento têm se modificado por serem influenciadas pelos aspectos psicológicos, espirituais ou religiosos, econômicos, habitacionais, profissionais, sociais, como tratados neste capítulo.

Entendendo as perspectivas de vida no envelhecimento como características subjetivas dos indivíduos, percebe-se a importância dos fatores intrínsecos no olhar para o futuro, vinculado intimamente às condições físicas e de saúde de cada um, e que somados à marca da finitude do tempo de vida promove novas reflexões, posturas e desejos, outras vivências se fazem possíveis, a depender de quais são os objetivos estabelecidos para si próprio.

Por outro lado, destacam-se fatores que necessitam atenção para promover maior qualidade de vida dessa população, no tocante às suas perspectivas de vida no envelhecimento, considerando os fatores extrínsecos como acima exposto em relação a moradia e cuidados de assistência à saúde, a capacidade e oportunidades laborais e de inserção social, determinantes de renda e posição econômica para suprir necessidades

básicas da vida em bens de consumo e serviço e socialização e pertencimento.

A abrangência do tema permitiu abordá-lo por diversos pontos de vista e embora supunha-se, a princípio, não encontrar literatura científica específica foi surpreendente a riqueza e vastidão encontrada nos estudos acadêmicos acerca do que compõe a temática, porém sentiu-se falta de um texto que unisse tantos aspectos para analisá-lo, referenciando a importância de nosso trabalho.

Nota-se ainda, outro ponto interessante, a falta de interdisciplinaridade encontrada nestas pesquisas, tornando nosso trabalho um novo referencial multidisciplinar no sentido que ainda se faz necessário integrar esse conhecimento para uma interdisciplinaridade no âmbito da prática. Um desafio presente como acadêmicos e agentes de transformação social.

REFERÊNCIAS

ALTMAN, M. Envelhecimento: **um fenômeno da modernidade à luz da psicanálise**. Rev. brasileira de psicanálise, São Paulo, v. 48, n.1, p.203-206, abr. 2014. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0486-641X2014000100018&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 08 jun. 2024.

BRUSSE Gustavo Pedroso de Lima. **Como que as mudanças nas taxas de mortalidade e expectativa de vida afetam a projeção da população idosa no estado de São Paulo?** Caderno de Saúde Coletiva, 2021;29 (esp.):144-151. Disponível em:

<https://doi.org/10.1590/1414-462X202199010422>. Acesso em: 06 jun. 2024.

CAMELO Lidiane do Valle; GIATTI, Luana.; BARRETO, Sandhi Maria. **Qualidade de vida relacionada à saúde em idosos residentes em região de alta vulnerabilidade para saúde de Belo Horizonte**. Revista Brasileira de Epidemiologia, Minas Gerais, v. 19, p. 280-293, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-5497201600020006>. Acesso em: 10 jun. 2024.

COSTA, Iluska Pinto da et al. **Qualidade de vida de idosos e sua relação com o trabalho**. Revista Gaúcha de Enfermagem, v. 39, p. 2017-0213, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2018.2017-0213>. Acesso em: 06 jun. 2024.

DIAS, Ewerton Naves; RIBEIRO, José Pais-. **Espiritualidade e qualidade de vida de pessoas idosas: um estudo relacional**. Psicologia, Saúde & Doenças, Porto, 2018, 19(3), p. 591-604. Disponível em:

<https://www.researchgate.net/publication/333681511>. Acesso em: 9 jun. 2024.

ESCORSIM, Silvana Maria. **O envelhecimento no Brasil: aspectos sociais, políticos e demográficos em análise**. Serviço Social & Sociedade, São Paulo, n. 142, p. 303-320, set./

dez. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sssoc/a/KwjLV5fqvw6tWsfWVvczcMn/>. Acesso em: 9 jun. 2024. DOI: 10.1590/0101-6628.258.

FERREIRA, Luana Karoline.; MEIRELES, Juliana Fernandes Filgueiras; FERREIRA, Maria Elisa Caputo. **Avaliação do estilo e qualidade de vida em idosos: uma revisão de literatura.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 21, p. 616-627, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562018021.180028>. Acesso em: 8 jun. 2024.

GOLDENBERG, Mirian. **A invenção de uma bela velhice:** em busca de uma vida com mais liberdade e felicidade. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 21, n. 5, p. 1-8, set./out. 2018. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbgg/a/HF9gPQF5FkxhqLJGZB9TDks/?lang=pt>. Acesso em: 9 jun. 2024.

HEGENBERG, Mauro. **Psicoterapia breve.** 3ª ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010, p. 67-74.

KAWAKAMI, Roselma Marcele da Silva Alexandre et al. **Perspectiva dos idosos sobre a experiência de morar só.** Rev. Saúde Coletiva. 2020; vol.10, n. 59. Disponível em:

<https://doi.org/10.36489/saudecoletiva.2020v10i59p4482-4493>. Acesso em: 9 jun. 2024.

TAVARES, Renata Evangelista et al. **Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos:** uma revisão integrativa. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, 20(6): 889-900, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.170091>. Acesso em: 10 jun. 2024.

VIEIRA, Grazielli Padilha, DIAS Ana Cristina Garcia. **Sentido de vida:** compreendendo este desafiador campo de estudo. Psicologia USP, Porto Alegre, vol 32, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-6564e200149>. Acesso em 09 jun. 2024.

ZANON, Rodrigo Rafael, MORETTO, Antonio Carlos, RODRIGUES, Rossana Lott. **Envelhecimento populacional e mudanças no padrão de consumo e na estrutura produtiva brasileira.** Revista brasileira de estudos populacionais, Rio de Janeiro, v. 30, p. S45-S67, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-30982013000400004>. Acesso em 11 jun. 2024.

WHO. "World Health Organization (WHO). World Health Statistics 2024: Monitoring Health for the SDGs, Sustainable Development Goals." *World Health Organization*. <https://www.who.int/data/gho/publications/world-health-statistics>