

## ENVELHECIMENTO ATIVO - UM PROCESSO EM CONSTRUÇÃO

Isa Maria Zimmermann de Araujo<sup>1</sup>

### RESUMO

O envelhecimento, apesar de ser uma etapa natural que se desenrola desde o nascimento até à morte, evidencia-se a partir de uma determinada fase da vida e depende do meio social em que o indivíduo está inserido, podendo ser encarado e vivido de modo diferente. A OMS (2002), citado por GIL (2008), definiu o conceito de envelhecimento ativo como “o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem”. A abordagem deve ser centrada na singularidade, na medida em que cada indivíduo é um ser único dotado de características e necessidades próprias. O envelhecimento ativo deve ser encarado e promovido de forma multidisciplinar, envolvendo todas as perspectivas da condicionante humana e promovendo a qualidade de vida e a participação continuada do próprio, em todas as suas vertentes. O idoso bem adaptado é o idoso que se interessa pela vida e que pode estar inserido na comunidade, num meio ambiente apropriado e rodeado de atitudes de interajuda. (FERNANDES, 2005b). Pretende-se, assim, suscitar uma reflexão acerca da importância de um envelhecimento ativo e do impacto deste nas sociedades modernas. Para a sua realização recorreremos à pesquisa de autores de diferentes perspectivas teóricas, especialistas na área do envelhecimento. Com a realização da revisão teórica conclui-se que envelhecer não deve ser encarado como um destino ou uma condição, mas sim como uma forma de se viver, de se adaptar e, sobretudo, de se ser feliz em cada etapa da vida.

**Palavras-chave:** Envelhecimento Ativo. Qualidade de vida. Promoção da saúde.

### ABSTRACT

Aging, despite being a natural step that takes place from birth to death, it is evident from a certain stage of life and depends on the social environment in which the individual belongs, and can be viewed and experienced differently. WHO (2002), quoted by GIL (2008) defined the concept of active aging as “the process of optimizing opportunities for health, participation and safety, to improve the quality of life of aging people.” The approach must be uniqueness of the person, in that each individual is a being endowed with unique characteristics and needs. Active aging should be addressed and promoted in a multidisciplinary way, involving all perspectives in the human condition and promoting quality of life and continued participation of oneself in all aspects related to the individual.

The well adapted elderly is the elderly who is interested in life and that can be inserted into the community, in a suitable environment and surrounded by attitudes of mutual help (FERNANDES, 2005b). We, thus, intend to raise a reflexion about the importance of active aging and its impact in modern societies. For its implementation we used the renowned experts in the field of aging, which we described in the literature. With the completion of this literature review, we concluded that age should not be viewed as a destination or a condition but as a way to live, adapt and, above all, to be happy at every stage of life.

**Keywords:** Active Ageing. Quality of life. Health Promotion.

---

<sup>1</sup> Psicóloga, Psicanalista, Doutoranda em Psicologia Clínica pela Universidade de Évora, Portugal. email: [isaziaraujo@yahoo.com.br](mailto:isaziaraujo@yahoo.com.br)

## **INTRODUÇÃO**

Como consequência das rápidas alterações demográficas verificadas nas últimas décadas, a problemática do envelhecimento tem vindo a revelar-se um tema urgente e de preocupação global. Trata-se de uma problemática sobre a qual urge refletir, sendo inevitável o confronto entre atuais políticas e estratégias de promoção de saúde, e a forma de podermos dar aos nossos idosos uma condição de vida digna, assim como na forma de torná-los um bem para a sociedade.

Neste sentido, o presente trabalho surge como uma mais-valia para uma formação mais completa na área da saúde e envelhecimento, o que permite ver o indivíduo como um todo, um ser único, com necessidades de intervenção próprias.

## **O ENVELHECIMENTO ATIVO**

O envelhecimento, consequência inevitável da passagem do tempo, constitui um processo contínuo, caracterizado por um conjunto complexo de fatores fisiológicos, psicológicos e sociais específicos de cada indivíduo (BERGER e MAILLOUX-POIRIER, 1995). Apesar de ser uma etapa natural que se desenrola desde o nascimento até à morte, este começa a ser mais evidente a partir de uma determinada fase da vida e, dependendo do meio social em que o indivíduo está inserido, pode ser encarado e vivido de modo diferente.

A evolução da esperança média de vida constitui, pois, uma grande conquista no que diz respeito a ganhos em saúde, conduzindo a um significativo aumento da população na sociedade. No entanto, tal como refere QUARESMA (2006), não se pode ignorar o fato de que as gerações mais velhas, ao viverem mais anos, estão sujeitas à ocorrência de situações incapacitantes relacionadas com o envelhecimento biológico e/ou associadas a problemas decorrentes de doenças crônicas.

Segundo Gil (2008), “atividade” no envelhecimento tem surgido como o elemento estruturante para a ruptura face ao envelhecimento-incapacitante. Neste sentido, a autora refere que o envelhecimento ativo tem sido abordado a partir de duas perspectivas bem distintas: (1) por um lado, o envelhecimento ativo do ponto

de vista da saúde, que requer medidas inovadoras que promovam a participação e a otimização de estilos de vida mais ativos e saudáveis, que contribuam para a qualidade de vida das pessoas que envelhecem; (2) por outro lado, o envelhecimento ativo como instrumento de combate às saídas precoces do mercado de trabalho.

Segundo SOUSA et.al. (2003), as teorias do envelhecimento bem sucedido veem o sujeito como pró-ativo, regulando a sua qualidade de vida através da definição de objetivos e lutando para alcançá-los, acumulando recursos que são úteis na adaptação à mudança. Neste sentido, a mesma autora refere que um envelhecimento bem sucedido é acompanhado de qualidade de vida e bem-estar e deve ser fomentado ao longo de toda a vida.

De fato, existirão poucas realidades tão universais como o envelhecimento e poucas discussões potencialmente tão contraditórias como a relação entre envelhecimento e desenvolvimento. Na verdade, são muitos os que veem no fenômeno de envelhecer o fim do desenvolvimento. Em contrapartida, também já existem muitos que veem envelhecimento não como o fim, mas, antes como um desafio para o desenvolvimento.

O paradigma proposto pela Organização Mundial de Saúde (OMS) sobre as vantagens de um envelhecimento ativo começa a ter os seus efeitos na intervenção pública através de novas formas de pensar e encarar a saúde, o envelhecimento e os estilos de vida. (FERNANDES, 2005a). A OMS (2002), citado por GIL (2008), definiu o conceito de envelhecimento ativo como “o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem”.

A necessidade de promoção de um envelhecimento ativo torna-se um princípio fundamental, que deve ser tomado em consideração desde o início da educação de um indivíduo, pois é no presente que está o futuro e é sobre o que fazemos hoje que construímos o amanhã. Neste sentido, a intervenção ao nível da autonomia e qualidade de vida são princípios centrais dos cuidados de saúde e ação social aos idosos, devendo as políticas sociais e os programas de apoio enfatizar não só a vertente assistencial, mas também valorizar a ocupação, o voluntariado e a educação (SOUSA et.al., 2003).

Conhecer o ser humano como um todo, um ser único e holístico, com todas as suas limitações, permite-nos perceber quais os problemas com que o idoso se depara ao longo do seu percurso de vida e, desta forma, possibilitar a educação e capacitação para um melhor funcionamento e uma melhor adaptação e satisfação das suas necessidades. Neste contexto, a função da equipe multidisciplinar que assiste e/ou acompanha o idoso está relacionada com observar, escutar e discutir com estas pessoas o tipo de necessidades que cada um requer para que estes possam: (1) adquirir hábitos de vida saudáveis, (2) maximizar a sua autonomia e bem-estar, (3) evitar o isolamento social e a solidão, (4) adquirir atitudes que visem a sua integração na sociedade ou manutenção da mesma e (5) reconhecer a saúde como fator preditivo de um envelhecimento positivo.

A abordagem deve ser compreendida como singular, na medida em que cada indivíduo é um ser único dotado de características e necessidades próprias. O envelhecimento ativo deve ser encarado e promovido de forma multidisciplinar, no sentido de se conseguir envolver todas as perspectivas da condicionante humana e promover a qualidade de vida e a participação continuada em todas as vertentes relacionadas com o indivíduo, nomeadamente a nível social, económico, cultural, espiritual e cívico, e não apenas atividade física ou laboral. Sendo, que o profissional que participa de trabalho voltado para a promoção da saúde do idoso, seja um educador para a saúde no processo de envelhecimento ativo. A contribuição da equipe seja esta composta por psicólogos, assistentes sociais, professores, enfermeiros, coordenadores de projetos em Centros de convivência, fisioterapeutas, assumem um papel preponderante, e não é o que a equipe faz, mas como fazem que seja tão importante para o indivíduo. Importa referir que para além de todo o apoio multidisciplinar, a pessoa que envelhece tem o direito e o dever de ser ela própria à promotora do seu próprio envelhecimento ativo e bem sucedido. E incluir a família nessa caminhada que é o envelhecimento, uma necessidade que pode trazer benefícios entre as várias gerações, fomentando a coesão familiar e social e, desde cedo, a importância da preparação de um envelhecimento positivo e bem sucedido.

Segundo Aroteia e Cardoso (2006), citado por OLIVEIRA (2010), o envelhecimento da população, deve levar a uma maior responsabilidade social e maior solidariedade intergeracional, facilitando ao idoso melhor participação cívica.

Tal como refere FERNANDES (2005b), o envelhecimento é um processo diferencial e dinâmico que requer, ao longo da vida, algumas adaptações. Nesta matéria, apesar das transformações que tem sofrido, a família continua a desempenhar um importante papel enquanto suporte material, psicológico e social.

Do mesmo modo é urgente que toda a sociedade e as atuais políticas públicas reconheçam o envelhecimento e a forma de encará-lo como um foco de intervenção, no sentido de uma sociedade promotora de saúde e bem-estar para todos, sem que haja discriminações e desinvestimentos junto de uma população que tem muito para ensinar e dar às gerações que lhes sucede.

## CONCLUSÕES

O idoso bem adaptado é o idoso que se interessa pela vida e que pode estar inserido na comunidade, num meio ambiente apropriado e rodeado de atitudes de interajuda.

Torna-se cada vez mais necessário adaptar a idade do afastamento da atividade laboral ao prolongamento da vida de forma saudável para que estes desenvolvam ao longo do processo de trabalho o desligamento das atividades que até então desenvolviam e gradativamente possa passar a diversificar suas áreas de interesse para outras destinações que possam traduzir-lhes maximização das suas potencialidades, gratificação, desenvolvimento de perspectivas, sentimento de valia e pertença na sociedade.

Envelhecer não deve ser encarado como um destino ou uma condição, mas sim como uma forma de se viver, de se adaptar e, sobretudo, de se ser feliz em cada etapa da vida. E porque foi do seu trabalho que surgiu o que hoje temos, cabe-nos a nós trabalhar para um melhor futuro das pessoas idosas e das pessoas que envelhecem.

## REFERÊNCIAS

BERGER, L.; MAILLOUX-POIRIER, D. - **Pessoas Idosas**: Uma abordagem global. Lisboa: Lusodidacta, 1995.

FERNANDES, Ana A. **Envelhecimento Demográfico** - As Transformações da Modernidade. Cidade Solidária. Vol. 2, n.º 3 (2005a), p.16-21.

FERNANDES, Ana Alexandre. Envelhecimento e Saúde. Revista **Portuguesa de Saúde Pública**, Vol. 23, n.º 2. (2005b), p. 45-48.

GIL, Ana Paula. **Envelhecimento Ativo: complementaridades e contradições**. Forum Sociologia, Vol. II, n.º 17 (2008), p. 25-36.

HENDERSON, Virginia. **The Basic Principles of Nursing Care** –International Council of Nurses. Genebra: ICN, 1996.

OLIVEIRA, Barros de. **Psicologia do Envelhecimento e do Idoso**. 4.ed. Porto: Livpsic, 2010.

QUARESMA, Maria de Lurdes. Interrogar a Dependência. In Quaresma, M.L. (coord.). **O Sentido das Idades da Vida**: interrogar a solidão e a dependência. Lisboa: Cesdet, 2006.

SOUSA, Liliana; GALANTE, Helena; FIGUEIREDO, Daniela - Qualidade de Vida e Bem-Estar dos Idosos: um estudo exploratório na população portuguesa. **Revista Saúde Pública**. Vol. 37, n.º 3 (2003), p. 364-371.