

Envelhecimento, longevidade e desafios sociais: impactos na independência e relações familiares



RENOB-MG

Rede para Enfrentamento da Obesidade e
Doenças Crônicas em Minas Gerais



RENOB-MG

Rede para Enfrentamento da Obesidade e
Doenças Crônicas em Minas Gerais

Redator:

Ana Beatriz Resende

Diagramação:

Maísa Póvoa

Coordenação:

Gabriela Silveira

Revisão:

Comunicação RENOB

Direção:

Ana Beatriz Resende

Uma produção RENOB-MG



RENOB-MG

Rede para Enfrentamento da Obesidade e
Doenças Crônicas em Minas Gerais

Sumário

Introdução	_____	<i>01</i>
Compreendendo a realidade dos idosos	_____	<i>02</i>
Saúde e bem-estar	_____	<i>04</i>
Enfrentando Desafios Emocionais	_____	<i>06</i>
Fortalecendo os vínculos familiares	_____	<i>07</i>
Envelhecimento como uma Jornada de Oportunidades	_____	<i>09</i>

Introdução:

O envelhecimento é um processo natural e contínuo que ocorre ao longo da vida de um organismo, resultando em mudanças progressivas e inevitáveis nas estruturas biológicas, funcionais e psicológicas. Ele é caracterizado por uma série de transformações que afetam a capacidade do organismo de se adaptar ao ambiente e manter sua integridade ao longo do tempo.

A longevidade da população é um fenômeno global que se manifesta em nações em crescimento, graças à implementação de políticas sociais voltadas para o bem-estar e aos progressos alcançados na área médica. Conforme as pessoas envelhecem, surge a diminuição da independência e da qualidade de vida, demandando a presença de um cuidador. As famílias frequentemente se veem incapazes de fornecer os cuidados necessários, resultando muitas vezes na escolha de transferir o idoso para uma instituição de cuidados de longa duração.



É conhecido que o processo de institucionalização resulta em um distanciamento gradual entre o idoso e seus familiares, podendo, em algumas situações, culminar em abandono. A experiência de se afastar dos círculos sociais que existiam antes da entrada na instituição leva a um desprendimento gradual do idoso em relação ao mundo que costumava conhecer, levando-o a adotar a rotina da instituição. Quando confrontado com a solidão dentro da instituição, o idoso frequentemente expressa sentimentos de desamparo e isolamento.

Compreendendo a realidade dos idosos:

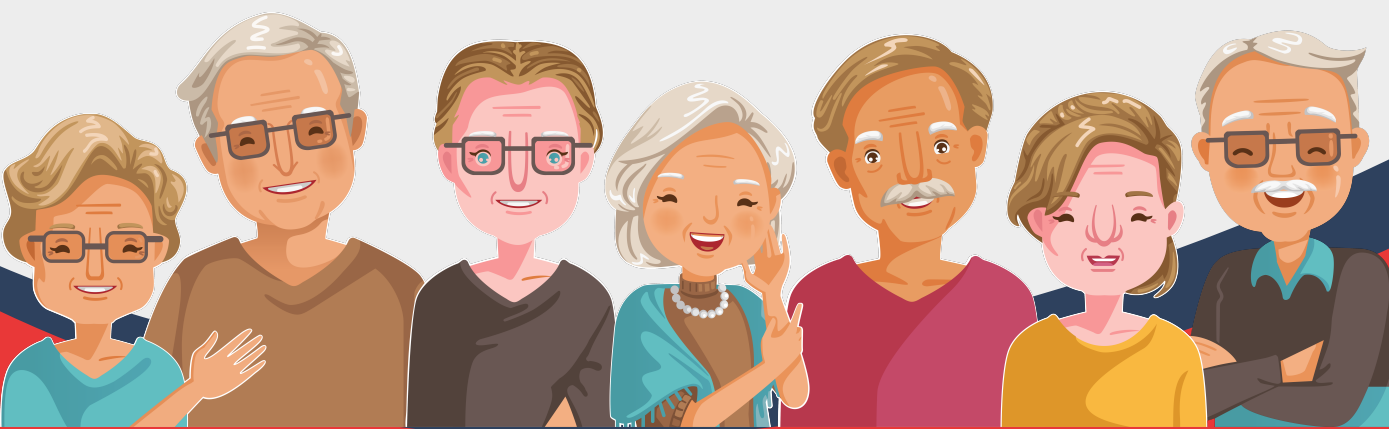


O envelhecimento é uma fase da vida que traz consigo uma série de desafios e oportunidades. Para criar um ambiente propício ao bem-estar dos idosos, é fundamental explorar a situação atual em que eles se encontram, seja em instituições de cuidado ou no âmbito familiar. Entender os contextos nos quais os idosos estão inseridos nos permite identificar os obstáculos que enfrentam e, ao mesmo tempo, enxergar as possibilidades de melhorar sua qualidade de vida.

A realidade dos idosos é diversa e multifacetada. Alguns idosos residem em suas casas, cercados por familiares, enquanto outros vivem em instituições de cuidado. Muitos enfrentam desafios de saúde, mobilidade e interação social. Compreender essa variedade de situações é crucial para oferecer um suporte adequado, personalizado e eficaz.

Tanto em instituições de cuidado como no convívio familiar, os idosos podem se deparar com desafios únicos. Em ambientes familiares, a solidão e a dependência podem ser agravadas pela falta de interação com pessoas de sua faixa etária. Nas instituições, a adaptação a novos ambientes e rotinas pode ser complexa. Problemas de saúde, isolamento e até abuso podem ocorrer em ambos os contextos. Identificar esses desafios é o primeiro passo para enfrentá-los e oferecer um apoio efetivo.

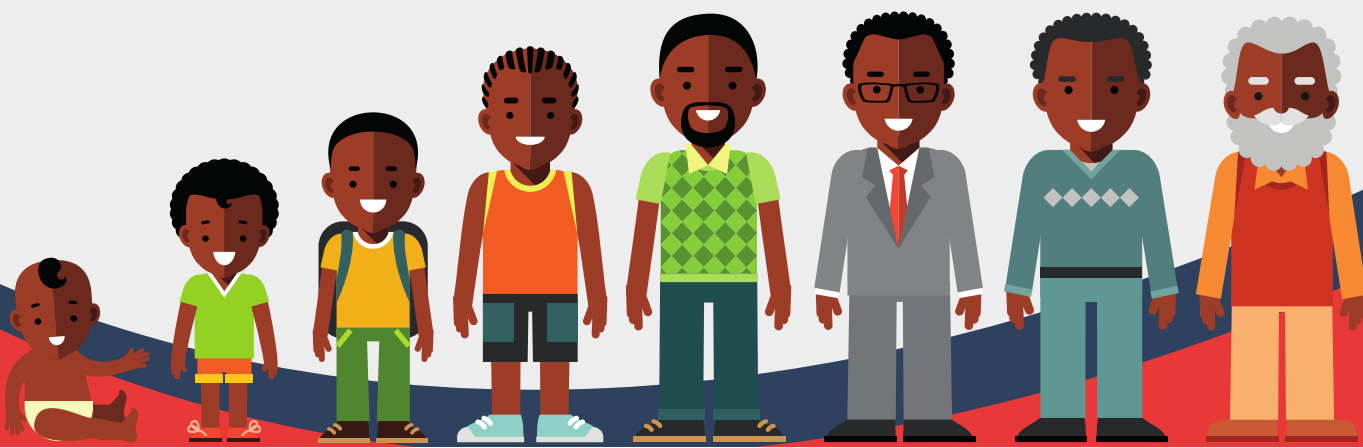
Cuidadores e familiares desempenham um papel essencial no bem-estar dos idosos. Eles fornecem apoio emocional, físico e social, ajudando os idosos a se adaptarem às mudanças e desafios. O cuidado pode variar desde atividades básicas do dia a dia até o fornecimento de um ambiente afetivo e estimulante. Reconhecer a importância desses agentes é fundamental para criar uma rede de suporte sólida e eficaz.



Portanto, é de suma importância que haja na instituição uma equipe, necessariamente multiprofissional, que deve apoiar-se em atividades de cuidados, construindo um modelo em que se resgate a manutenção da capacidade funcional do idoso, tendo atenção e acompanhamento contínuos, mediante as práticas de saúde promocionais, preventivas e curativas, combinando os saberes profissionais específicos da geriatria/gerontologia e respeitando as limitações do idoso institucionalizado, como também a fomentar a inserção da família nesse processo de planos de cuidados.

Saúde e bem-estar: cuidados físicos e mentais

A higiene pessoal é essencial para prevenir infecções e promover o conforto dos idosos. As equipes de cuidados devem garantir que os residentes recebam assistência para o banho, cuidados com a pele e higiene bucal. O uso de roupas limpas e confortáveis também deve ser incentivado para manter a dignidade e o bem-estar dos residentes.



Os asilos devem oferecer oportunidades para que os residentes participem de atividades físicas adequadas à sua condição de saúde. Isso pode incluir caminhadas supervisionadas, sessões de alongamento ou aulas de yoga adaptadas. Essas atividades não apenas promovem a saúde física, mas também proporcionam interação social e estimulam o engajamento.

O cuidado com a saúde mental dos idosos em asilos é crucial. Oferecer atividades que estimulem a mente, como jogos, leitura e debates, pode ajudar a manter a agilidade cognitiva. Além disso, promover grupos de apoio e sessões de terapia proporciona um espaço seguro para os residentes expressarem seus sentimentos e preocupações. Práticas de relaxamento, como sessões de meditação ou música suave, podem contribuir para um ambiente emocionalmente positivo.



Enfrentando Desafios Emocionais: saúde mental na terceira idade:



A terceira idade pode trazer consigo uma série de desafios emocionais, incluindo sentimentos de solidão, perda, ansiedade e até depressão. Aposentadoria, perda de entes queridos e mudanças na saúde são apenas algumas das situações que podem impactar a saúde mental dos idosos. Reconhecer esses desafios é o primeiro passo para lidar com eles de maneira eficaz.

Combatendo a solidão, é possível estimular atividades em grupo e eventos sociais dentro da instituição de cuidado. Promover interações entre os residentes e proporcionar momentos para compartilhar experiências pode ajudar a criar laços significativos. Estratégias de relaxamento, como sessões de meditação em grupo, podem contribuir para aliviar a ansiedade. No caso da depressão, oferecer apoio terapêutico individual ou em grupo é essencial.



As instituições de cuidado podem fornecer suporte psicológico por meio de terapeutas especializados em questões da terceira idade. Grupos de apoio internos proporcionam um ambiente seguro para os residentes compartilharem seus sentimentos e preocupações. Além disso, incentivar visitas regulares de familiares e amigos pode ter um impacto positivo na saúde mental dos idosos.

Na dinâmica das instituições de cuidado, a promoção da saúde mental desempenha um papel crucial nos cuidados oferecidos. Abordar os desafios emocionais com sensibilidade e oferecer um ambiente acolhedor pode contribuir para um envelhecimento mais saudável e emocionalmente satisfatório para os residentes.

Fortalecendo os vínculos familiares:

Os laços familiares são essenciais para o bem-estar emocional e psicológico dos idosos. Manter conexões fortes com os membros da família proporciona um senso de pertencimento, segurança e carinho, o que contribui para uma melhor saúde mental.



Frequentemente, a decisão de colocar um idoso em uma instituição de cuidado é tomada devido a fatores como a necessidade de cuidados médicos especializados ou a falta de recursos para fornecer cuidados em casa. No entanto, é fundamental que essa transição não resulte em uma quebra dos laços familiares. Visitas regulares, interações significativas e envolvimento ativo da família no cuidado continuado são cruciais.

Manter uma comunicação frequente com os idosos que residem em instituições de cuidado é uma maneira vital de fortalecer os vínculos. Isso pode ser feito por meio de visitas pessoais, ligações telefônicas, videochamadas ou até mesmo troca de mensagens. As conversas devem ser significativas e incluir o compartilhamento de experiências, lembranças e planos futuros.

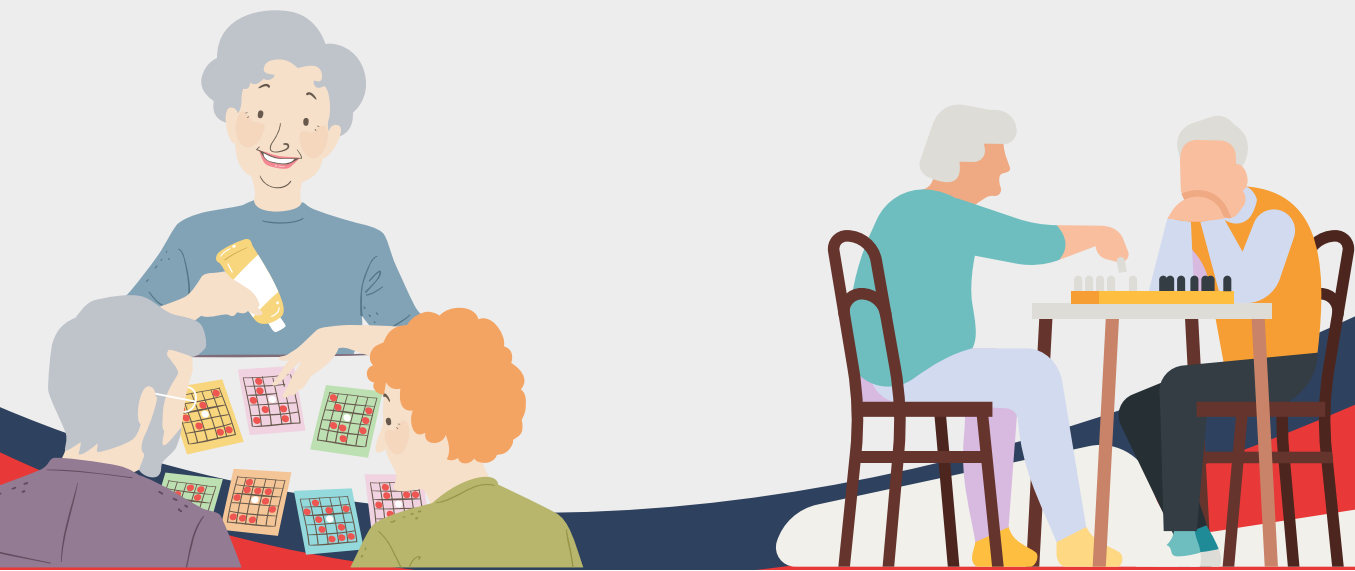
As instituições de cuidado frequentemente organizam atividades recreativas e sociais para os residentes. A participação da família em algumas dessas atividades pode ser benéfica para todos. Isso não apenas mantém o idoso conectado à família, mas também lhes permite fazer parte da vida social da instituição.



A celebração de aniversários, feriados e outras datas especiais é uma maneira importante de mostrar aos idosos que eles ainda são amados e valorizados. Essas ocasiões oferecem oportunidades para reunir a família, compartilhar momentos felizes e criar memórias duradouras.

Envelhecimento como uma Jornada de Oportunidades:

O envelhecimento saudável envolve cuidar tanto da mente quanto do corpo. Participar de atividades físicas apropriadas para a idade, como yoga, alongamento ou caminhadas, e manter-se mentalmente ativo por meio de quebra-cabeças, leitura e jogos, pode melhorar a qualidade de vida.



A fase de envelhecimento oferece a oportunidade de se aprofundar no autoconhecimento. Os idosos podem refletir sobre suas vidas, conquistas e desafios, e explorar seus interesses, paixões e valores. Isso pode levar a uma sensação de realização pessoal e a uma compreensão mais profunda de si mesmos. Além disso, o envelhecimento traz consigo uma rica coleção de experiências de vida. Os idosos podem compartilhar suas histórias, conhecimentos e sabedoria com gerações mais jovens, promovendo a transmissão de valores e lições valiosas.

Mesmo em instituições de cuidado, os idosos têm a chance de continuar aprendendo e se desenvolvendo. Participar de grupos de estudo, workshops, atividades artísticas ou programas de educação continuada pode estimular suas mentes e promover um senso de realização. Os asilos frequentemente oferecem um ambiente onde os idosos podem interagir e socializar com seus pares. Essa interação pode levar a novas amizades, conexões significativas e a sensação de pertencer a uma comunidade.



Envelhecer também exige resiliência e capacidade de adaptação a mudanças físicas, emocionais e sociais. Essas experiências podem fortalecer os idosos e ensiná-los a lidar com desafios de maneira positiva.



O envelhecimento como uma jornada de oportunidades permite que os idosos celebrem a vida em suas várias fases. Eles podem encontrar alegria nas pequenas conquistas, nas relações significativas e na capacidade de se reinventar continuamente.



Referências

Debert, G. G. (1999). *A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento*. São Paulo: Universidade de São Paulo/Fapesp.

Estatuto do Idoso: (2003). Lei nº10.741, de 1 de outubro de 2003. Dispõe sobre o estatuto do idoso e das outras providências. Brasília: Senado Federal.

Prado, S. D. (2002). O curso da vida, o envelhecimento humano e o futuro. *Textos Envelhecimento*, 4 (8), 1-12.

Aciole, G. G., & Batista, L. H. (2013). Promoção da saúde e prevenção de incapacidades funcionais na estratégia de saúde da família: a contribuição da fisioterapia. *Saúde debate*, 37(96), 10-19.

Dias, D. D. S. G., Carvalho, C. D. S., & Araújo, C. V. D. (2013). Comparação da percepção subjetiva de qualidade de vida e bem-estar de idosos que vivem sozinhos, com a família e institucionalizados. *Revista brasileira geriatria gerontologia*, 16(1), 127-138.

Santos, F. H., Andrade, V. M., & Bueno, O. F. A. (2009). Envelhecimento: um processo multifatorial. *Psicologia em estudo*, 14(1), 3-10.

Espitia, A. Z., & Martins, J. J. (2006). Relações afetivas entre idosos institucionalizados e família: encontros e desencontros. *Arquivos Catarinenses de Medicina*, 35(1), 52-59.

Kirchner, P. P. (2010). *Qualidade de vida na terceira idade*. Trabalho de Conclusão do Curso de Psicologia da Universidade do Extremo Sul Catarinense, Unesc, Criciúma. 74 páginas.

Teixeira, J. S., Corrêa, J. C., da Silva Rafael, C. B., Miranda, V. P. N., & Ferreira, M. E. C. (2010) Envelhecimento e percepção corporal de idosos institucionalizados. *Revista brasileira geriatria e gerontologia*, 8, 63-68.

Witter, G. P., Galvao, A. P. M., Buriti, M. de A., & Silva, E. M. T. (2009). Êxito social e gênero na velhice: leitura e atividade física. *Psico-USF*, 14 (3), 375-386.