



## A arte de envelhecer bem

Rubia de Oliveira Lima

Adrielly Marques da Silva Amorim

Marcos Silva Almeida

Winícius Cardoso Donatti

Matheus Mezher Sad Cruz

María de Lourdes Ferreira Medeiros de Matos

### RESUMO

A priori, hodiernamente, é possível constatar pensamentos ligados a não querer envelhecer, principalmente quando comparados à infância. Por vezes, ouve-se no cotidiano que vários adultos não querem chegar à velhice seja por medo do desconhecido, seja pelo medo das comorbidades ou pelo medo da solidão (MENDES, 2020). É perceptível assim, que hábitos de vida saudáveis são fundamentais para o não surgimento da doença. Por esse viés, atrelar uma rotina de exercícios ao bom hábito da espiritualidade incube aos idosos respiro para os pensamentos acelerados.

**Palavras-chave:** envelhecer bem, hábitos de vida saudáveis, rotina de exercícios.

### 1 INTRODUÇÃO

A priori, hodiernamente, é possível constatar pensamentos ligados a não querer envelhecer, principalmente quando comparados à infância. Por vezes, ouve-se no cotidiano que vários adultos não querem chegar à velhice seja por medo do desconhecido, seja pelo medo das comorbidades ou pelo medo da solidão (MENDES, 2020). É perceptível assim, que hábitos de vida saudáveis são fundamentais para o não surgimento da doença. Por esse viés, atrelar uma rotina de exercícios ao bom hábito da espiritualidade incube aos idosos respiro para os pensamentos acelerados.

Sob uma segunda análise, a senescência é uma etapa inevitável e natural, assim é um processo vagaroso e de forma gradativa inerente aos seres vivos e atrelada a fatores biopsíquicos (LOPES; DE ARAÚJO; DO NASCIMENTO, 2016). Dessa forma, cabe destacar que para envelhecer saudável, a chave é manter um estilo de vida ativo e engajado. Isso inclui manter uma dieta saudável, fazer exercícios regularmente, deter relacionamentos sociais e conservar uma mente ativa com atividades intelectuais e criativas. Além disso, destaca-se a importância de atitudes positivas a fim de encontrar significado e propósito na vida.

Por essa perspectiva, mesmo frente ao envelhecimento, é possível manter uma boa qualidade de vida e encontrar satisfação em novas experiências e desafios. Destarte, demonstra-se a relevância de um cuidado



personalizado e uma abordagem holística para garantir que cada pessoa possa envelhecer da melhor maneira possível. No entanto, é importante lembrar que cada indivíduo tem suas próprias necessidades e limitações e que o envelhecimento pode trazer desafios únicos para cada pessoa. Por isso, é fundamental que haja um cuidado personalizado e preparação interdisciplinar nesta assistência (MARGAÇA, 2019).

## 2 OBJETIVO

Objetiva-se, por meio deste trabalho, melhorar o domínio do paralelo existente entre a espiritualidade, a senescência e o desenvolvimento do bem-estar físico e mental de pessoas idosas. Portanto, pretende-se como fim entender um pouco mais sobre a temática e incentivar mais pesquisas científicas sobre tal máxima a fim de atenuar iatrogenias, bem como tornar o envelhecimento aprazível para todos e aceitável frente ao curso natural da vida.

## 3 METODOLOGIA

O seguinte trabalho se caracteriza como um artigo de cunho exploratório com abordagem qualitativa e descritiva. Os resultados aqui obtidos foram desenvolvidos por meio de pesquisas realizadas no buscador Google Acadêmico e SciELO no período entre 20/09/2021 a 16/03/2023 em periódicos nacionais e internacionais. As palavras chaves utilizadas foram “envelhecimento”, “qualidade” e “bem-estar”.

Os critérios analisados para a inclusão de estudos para a confecção desse projeto foram artigos com textos completos que auxiliassem a entender a relação dos processos de envelhecimento com a formação de um futuro de resiliência e disposição ampla do bem-estar para vida. No total foram localizados 245.000 artigos sem restrição de língua. Após a leitura criteriosa de títulos e resumos de alguns estudos encontrados foram selecionados 1 capítulo de livro e 3 artigos.

## 4 DESENVOLVIMENTO

Envelhecer consiste em um processo natural cujas células corporais gradativamente perdem a capacidade de manter seu metabolismo e, conseqüentemente, sua funcionalidade decai. Dessa forma, há alterações fisiológicas, sensitivas, motoras e cognitivas. Apesar de muitos limitarem os projectos à perda de habilidade, hodiernamente entende-se que mesmo diante desse decurso contínuo e inevitável, o cérebro ainda atua criando novas conexões por meio da neuroplasticidade. É imperioso, por essa ótica, que dentre diversos fatores para uma longevidade saudável, há a perpetuação de ações rotineiras e sociais, a manutenção das atividades físicas diárias e o cuidado para evitar a senilidade diante de patologias e fatores de risco que podem ser evitados (VIANA *et al.*, 2017).

É inegável que dentre as diversas esferas da vida, envelhecer ainda é um óbice para determinados indivíduos, isso porque, erroneamente, há associação do envelhecimento como sinônimo de incapacidade,



inutilidade e morte. Essa realidade, contudo, vai de encontro com a senescência e com o aumento da expectativa de vida, uma vez que esse processo não deve ser relacionado às patologias ou à perda da vida, mas sim ao fisiológico do ser humano. A priori, observa-se que frente a pensamentos de uma sociedade utilitarista, certos indivíduos consideram que a partir de uma determinada idade, os idosos tornam-se, equivocadamente, sem utilidade tanto em mão de obra ativa quanto nas relações sociais e por vezes são isolados (MENDES, 2020).

Perda de independência; doenças como Diabetes, Hipertensão Arterial e Osteoporose; incapacidade sexual e solidão são exemplos de aflições que os longevos vivenciam em sua caminhada. Esse quadro é reflexo de um pensamento senil de que o envelhecer é negativo. Entretanto, essas circunstâncias são passíveis de prevenção. É importante, desse modo, que haja acompanhamento médico e psicológico no intuito de minimizar tais riscos. A atenção primária atua fortemente em uma saúde preventiva e curativa a fim de propiciar um acompanhamento de qualidade aos longevos. Objetiva-se atenuar iatrogenias, destarte, há o incentivo de prática de atividade física, de uma alimentação balanceada e de relações interpessoais.

À vista disso, visa-se que o envelhecimento traga bem-estar à população. Por essa perspectiva, há dois pensamentos que abordam sobre o bem-estar, o hedônico e o eudaimônico. O primeiro diz respeito a uma rotina cuja satisfação é alcançada mesmo diante de poucos sentimentos desagradáveis, uma vez que os agradáveis superam. Já o segundo consiste na construção desse bem-estar, compreendendo certas necessidades imprescindíveis para a constância desse bem-estar. Portanto, apesar de inerente e subjetivo a cada ser humano, é de suma relevância que o envelhecer seja satisfatório (MENDES, 2020).

A posteriori, apesar da qualidade de vida ao envelhecer ser subjetiva, alguns pontos convergem positivamente, os quais são garantir o apreço pela trajetória vivenciada e a satisfação de criar novas memórias. Por essa perspectiva, sentimentos de gratidão favorecem um envelhecimento saudável. Essa tarefa, entretanto, é diária e possibilita não só que o longevo comemore suas conquistas rotineiras, como também permeia a admiração por situações simples como contemplar o dia-a-dia ou embarcar em novos caminhos antes não trilhados como, por exemplo, aprender um novo idioma, dançar, viajar ou instruir-se em novas tecnologias. É importante reiterar essas máximas, visto que transtornos psicológicos como transtorno de ansiedade, transtorno depressivo e transtornos relacionados a abuso de álcool, tabaco e antidepressivos de modo demasiado são comuns. (VIANA *et al.*, 2017).

Nesse ínterim, essa realidade é perceptível ao se observar que frente ao isolamento, à sensação de incapacidade e à insegurança, o psicológico dessa classe pode ficar prejudicado. A reflexo disso, é neste momento de fragilidade que muitos, erroneamente, veem o álcool e outras substâncias lícitas e ilícitas como solução para fugir desses anseios. Emente a isso, o risco de quedas, intoxicações e dependência são grandes, ou seja, tornam o fim da caminhada ainda mais prejudicial à saúde física e mental (LOPES; DE ARAÚJO; DO NASCIMENTO, 2016). Por conseguinte, dentre as diversas alternativas para o embate desses óbices,



a espiritualidade soma-se a um dos caminhos para um envelhecimento positivo (MARGAÇA; RODRIGUES, 2019).

Isto posto, a espiritualidade é primordial para ressignificar a finitude da vida e o caminho precursor até lá, quadro que possibilita um novo olhar diante deste processo natural. Confiança, paz interior, gratidão e resiliência são espécimes que auxiliam na autorregulação emocional dos idosos (MARGAÇA; RODRIGUES, 2019). Destarte, é imperioso para um envelhecimento saudável o reconhecimento da arte de vivenciar todas as etapas do processo da vida, bem como a compreensão de que não há privação etária em se fazer o que gosta. Ademais, o acolhimento familiar e o acompanhamento médico são indispensáveis durante todo esse transcurso.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, o trabalho entrelaça conhecimentos em relação à temática vinculada com o envelhecimento populacional e o seu pleno desenvolvimento ao longo das últimas décadas de vida. Tal assunto perpassa a área de ensino para área de saúde e denota notoriedade para a realização de ainda mais trabalhos. Só assim, temas como saúde física, psicológica e intelectual na velhice, assumem o posto de fator auxiliador e relevante para o último ciclo de vida humano.

Dessa forma, torna-se crucial que profissionais da área de saúde entendam e deem notoriedade à temática sem nenhuma espécie de etarismo ao lidar com pacientes e familiares da população idosa. Urge, assim, que sejam instigados a acreditar e respeitar a idade como sugestiva de novas possibilidades e horizontes que podem ser alcançados a fim de fomentar uma melhor qualidade de vida.



## REFERÊNCIAS

VIANA, Susy Ane Ribeiro et al. Gratidão como fator protetivo no envelhecimento. **Aletheia**, v. 50, n. 1 e 2, 2017. Disponível em: <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/aletheia/article/view/4170>. Acesso em: 15 de mar. 2023.

MARGAÇA, Clara; RODRIGUES, Donizete. Espiritualidade e resiliência na adultez e velhice: uma revisão. **Fractal: revista de psicologia**, v. 31, p. 150-157, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fractal/a/qHLFrMkHJQ6zmWVqDsx6SCz/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 16 de mar. 2023.

LOPES, Maria Jaqueline; DE ARAÚJO, Janieiry Lima; DO NASCIMENTO, Ellany Gurgel Cosme. O envelhecimento e a qualidade de vida: a influência das experiências individuais. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 19, n. 2, p. 181-199, 2016. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/32155>. Acesso em: 15 de mar. 2023.

MENDES, José. Envelhecimento (s), qualidade de vida e bem-estar. **A Psicologia em suas Diversas Áreas de Atuação**, v. 3, 2020. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Jose-Mendes-11/publication/342365705\\_Envelhecimentos\\_qualidade\\_de\\_vida\\_e\\_bem-estar/links/5ef12f56a6fdcc73be96b4c5/Envelhecimentos-qualidade-de-vida-e-bem-estar.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jose-Mendes-11/publication/342365705_Envelhecimentos_qualidade_de_vida_e_bem-estar/links/5ef12f56a6fdcc73be96b4c5/Envelhecimentos-qualidade-de-vida-e-bem-estar.pdf). Acesso em: 15 de mar. 2023.