



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. Acesso em: 15 de mar. 2023.