

A Relação Entre Envelhecimento, Família E Sociedade: Um Ensaio Teórico Da Literatura

Valmir Messias de Moura Fé¹, Glauce Gonçalves da Silva Gomes², Giselle Carmo Maia², Eduardo Sera², Marlon Santos de Oliveira Brito³, Marcela Cristina Barbosa Garcia³, Neila Barbosa Osório³, Nubia Pereira Brito Oliveira³, Jelson Budal Schmidt⁴, Marcela Mary José da Silva⁵, Fábio Rizzuto Pereira⁶

¹(Universidade Federal de Mato Grosso, Brasil)

²(Secretaria Municipal da Educação de Palmas, Brasil)

³(Universidade Federal do Tocantins, Brasil)

⁴(Faculdade Ielusc; Faculdade Guilherme Guimbala, Brasil)

⁵(Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Brasil)

⁶(Secretaria Municipal da Educação de Palmas, Brasil)

⁶Faculdade Alfa América, Brasil)

Resumo: Com o passar dos anos, os seres humanos adquirem maturidade de vida em diversos aspectos, visto que, os relacionamentos sociais são modificados, a rotina, o afeto, os grupos sociais de inserção e até mesmo novas perspectivas de estrutura familiar para um cenário de paz e tranquilidade. A busca pela harmonia não é somente um desejo, mas um sinal que o corpo já não é mais o mesmo, a resistência a altos ruídos diminui, a agitação do dia a dia aumenta o stress, a fadiga, contribuindo para o enfraquecimento do corpo, do metabolismo e, este processo natural é conhecido como envelhecimento. Neste sentido, o objetivo deste estudo é refletir sobre a articulação da família e da sociedade no envelhecimento saudável. Isto posto, utilizou-se da metodologia de pesquisa qualitativa para delinear um ensaio teórico/empírico nas mais diversas bases de dados, a fim de compor uma discussão abrangente sobre os aspectos que permeiam o envelhecimento, o papel da família e a atuação na sociedade. Os dados apontam que nos países em desenvolvimento, como o Brasil, os idosos ainda enfrentam o desafio de envelhecer com qualidade de vida, com participação ativa na sociedade. Neste sentido, o papel da família é importante na mobilização de indivíduos em processo de envelhecimento, a fim de que o mesmo se sinta um cidadão importante na tomada de decisões, garantindo seus direitos e deveres.

Palavras-chave: Bem-estar social; Políticas públicas; Qualidade de vida; Saúde.

Date of Submission: 12-04-2023

Date of Acceptance: 25-04-2023

I. Introdução

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil, até 2025, o sexto país do mundo em quantitativo de idosos. A desinformação em nível social em saúde pública do idoso é intensa. A OMS declara que houve um aumento da estimativa média de vida dos brasileiros, entretanto, esse aumento nos anos de vida precisa de um acompanhamento em bem estar, saúde e qualidade de vida (OMS, 2005). Para tanto, a OMS entende saúde não somente enquanto ausência de doenças, mas um estado de pleno bem-estar físico, mental e social.

O envelhecimento é um processo natural que ocorre ao longo da vida, e pode trazer consigo mudanças físicas, emocionais e sociais. É importante que a sociedade esteja preparada para receber e incluir os idosos, oferecendo oportunidades de participação ativa na comunidade. A participação ativa na sociedade é fundamental para o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos. Ela pode incluir o voluntariado, a participação em grupos comunitários, atividades físicas, culturais e educacionais. A participação ativa também pode contribuir para a manutenção das habilidades sociais, cognitivas e emocionais dos idosos, ajudando a prevenir o isolamento e a solidão. No entanto, para que os idosos possam participar ativamente na sociedade, é preciso que haja políticas públicas que promovam a inclusão social e o respeito pelos direitos dos idosos (BRASIL, 2006).

É possível promover a participação ativa dos idosos na sociedade de iniciativas como programas de educação continuada, atividades culturais e esportivas, grupos de voluntariado e políticas de acessibilidade em espaços públicos. Também é importante oferecer serviços de saúde e assistência social adequados às necessidades dos idosos, permitindo que eles possam manter sua independência e autonomia. A participação ativa dos idosos na sociedade é fundamental para o seu bem-estar físico, mental e emocional. É responsabilidade da sociedade

oferecer oportunidades para que os idosos possam continuar e participar ativamente, valorizando a sua experiência e sabedoria (BRASIL, 2006).

Neste sentido, existe uma relação entre envelhecimento, família e sociedade? Para responder tal questão, utilizou-se de um diálogo bibliográfico, nos moldes de um ensaio teórico, com o objetivo de refletir sobre a articulação da família e da sociedade no envelhecimento saudável. De acordo com Medeiros et al. (2015, p. 989) “O bem-estar na velhice, ou a saúde, demonstra-se nas participações de idosos em atividades sociais, econômicas, espirituais, culturais e civis”.

II. O processo de envelhecimento

Em suma, antes de iniciar a discussão sobre este tópico, faz-se necessário aplicar um conceito de envelhecimento. Isto posto, Argimon e Stein (2005, p. 71) declaram que “[...] O envelhecimento é um processo em que, para cada pessoa, as mudanças físicas, comportamentais e sociais desenvolvem-se em ritmos diferentes, sendo a idade cronológica apenas um dos aspectos, entre outros, que podem ou não afetar o bem-estar do idoso”.

O estudo de Tavares et al. (2017) apresenta a percepção de idosos sobre o envelhecimento saudável frente à dimensão biológica, psicológica, espiritual e social. Em termos de dimensão biológica, o estudo aponta o reconhecimento dos idosos na valia dos hábitos e estilos de vida saudável para envelhecer com qualidade de vida. No que tange à dimensão psicológica, declaram que o sentimento de otimismo e felicidade são importantes no processo. Quanto à dimensão espiritual, os idosos apontam a importância da fé, da espiritualidade. Além disso, declaram que as relações familiares, o convívio com os amigos e companheiros devem prezar pelo apoio mútuo, ou seja, a necessidade de contribuir para uma boa convivência e desenvolvimento.

De acordo com Cortella e Rios (2013):

[...] Se faz necessário refletir sobre o tipo de vida que vale a pena. A Ideia de vida longa implica viver mais e viver bem. Mas, no meu Entender, viver bem não é só chegar a uma idade mais avançada com qualidade material de vida. É também adquirir a capacidade de olhar esta trajetória. Porque a vida não é só o agora, é o percurso. Ela é a soma de todos os momentos numa extensão de tempo (CORTELLA; RIOS, 2013, p. 17). Na perspectiva de Ramos (2003, p. 797);

A principal fonte de suporte para essa população de idosos ainda é a família, principalmente aquela que, em domicílios multigeracionais, coabita com o idoso, o qual representa uma parcela da população de idosos que tende a ser mais pobre, com mais problemas de saúde e mais dependente no dia-a-dia do que a média dos idosos. Afora as limitações financeiras para aderir aos múltiplos tratamentos necessários, geralmente em bases crônicas, a disponibilidade de suporte familiar para o idoso dependente deverá decair marcadamente em face da diminuição do tamanho da família, o aumento do número de pessoas atingindo idades avançadas e a crescente incorporação da mulher – principal cuidadora – à força de trabalho fora do domicílio.

Se tratando da necessidade da reflexão sobre o estilo de vida, sobre o próprio viver, o envelhecimento é um processo tão negligenciado, visto que, muitas das vezes os idosos sofrem na garantia dos seus direitos mínimos. Neste sentido, a literatura apresenta diversas limitações da inserção do idoso em seus papéis ativos na sociedade, no estado, na economia, o que interfere nas próximas gerações. Isto pois, se a criança não aprende a respeitar a valorizar o idoso, se o jovem não entende que é necessário um olhar sensível para o futuro envelhecimento, a sociedade retrocede em termos políticos e socioeconômicos. Portanto, muitas das vezes, o indivíduo exerceu plenamente seu papel na sociedade, aposentou-se, e na velhice não possui valorização da sua profissão, da sua trajetória ou um salário adequado. De acordo com o Estatuto da Pessoa Idosa (BRASIL, 2022):

Art. 1º É instituído o Estatuto da Pessoa Idosa, destinado a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos.

Art. 2º A pessoa idosa goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade”.

Art. 3º É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do poder público assegurar à pessoa idosa, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

Ressalta-se que o Art. 3º apresenta, brevemente, traços da discussão oportunizada neste trabalho, pois reconhece o papel da família no envelhecimento, na saúde da pessoa idosa, no afeto, no mundo do trabalho, na cidadania, na cultura e no lazer (BRASIL, 2022). Muitos idosos possuem vigor para exercer atividades, tais como os mais jovens, ainda que em menor escala ou ritmo mais lento. Para tanto, a família pode incentivar ao idoso trabalhos mais leves para trabalhar o intelecto, exercícios físicos, visando o bem-estar físico, mental e social, a própria saúde (NAHAS, 2009). A sociedade precisa ser conscientizada para o envelhecimento enquanto:

[...] fenômeno natural do ser humano, O envelhecimento é um fator mundial, ocasionando dentre outros fatores, melhoria das condições de vida, avanços na medicina dos recursos tecnológicos, a prática de atividades físicas, a alimentação equilibrada, a não utilização de drogas, comentando conseqüentemente, um aumento no

índice expectativa de vida. Em contrapartida, a representação que a sociedade dissemina a respeito do idoso, ainda carrega marcas do declínio físico e da incapacidade, o que amplia a decadência mental e social de algum tempo atrás (ARAUJO et al., 2019, p. 263).

De acordo com o Ministério da Saúde, a partir dos 40 anos em média, o corpo já começa a apresentar sinais de desgaste, entretanto, o envelhecimento não deve ser encarado como uma doença, mas sim como um processo normal. Ainda assim, torna-se abstrato falar de processo normal, natural e evidente, quando o envelhecimento está associado com doenças, o que insurge a necessidade de multiplicar as boas práticas em hábitos saudáveis para que o maior número de pessoas possa envelhecer com qualidade de vida. Todos que chegarem aos 60 anos ou mais, irão enfrentar limitações físicas, variando de acordo com os estilos de vida, mas é completamente normal que o organismo se torne mais lento, menos funcional, diminuindo gradativamente suas capacidades que outrora eram exercidas com vigor. Sabe-se que os exercícios físicos são aliados do corpo físico, mas estudos apontam que também podem ser aliados da alma, da autoestima e do vigor, auxiliando na prevenção de doenças como: obesidade, pressão alta, diabetes, colesterol, doenças cardíacas dentre outras (BRASIL, 2020).

III. Limitações físicas e mentais da pessoa idosa

Nunca na história da humanidade a vida foi tão longa. Desde o século XIX a expectativa de vida vem aumentando, mas ao refletir sobre a longevidade, acredito que não devemos apenas pensar em quantidade. Claro, é ótimo pensar que poderemos viver mais, que teremos mais tempo para realizar nossos projetos de vida, ampliar nossas metas, e ter maiores probabilidades de concretizar muitos dos nossos sonhos. Entretanto, é fundamental analisarmos a qualidade da nossa vida, pois a longevidade deve vir acompanhada de sentido para a nossa existência, deve vir acompanhada de desejo, de pulsão de vida (ARAUJO et al., 2019, p. 270).

A longevidade é considerada um triunfo, uma glória, uma dádiva. Nos países desenvolvidos, o envelhecimento está associado com melhorias nas condições de vida. Já nos países em desenvolvimento, o processo de envelhecimento é rápido, sem uma atenção à saúde do idoso, sem políticas efetivas com enfoque no envelhecimento saudável e na qualidade de vida (BRASIL, 2006). Sendo assim, dados da OMS apontam que existem estereótipos na sociedade que levam intensas discriminações para com idosos, atribuindo o conceito de discriminação etária. “Um estereotipo de discriminação etária generalizado de pessoas mais velhas é de que são dependentes ou um fardo. Isso pode levar a uma suposição durante o desenvolvimento da política de que os gastos com adultos maiores são simplesmente um dreno na economia e a uma ênfase na contenção de custos” (OMS, 2015, p. 7).

Para além das doenças físicas, muitos pressupostos estão atrelados com a saúde mental do idoso. A depressão na terceira idade é intitulada de depressão geriátrica e pode estar associada com diversos fatores, tais como: solidão, sentimento de incapacidade, luto, dentre outros. Existem diversos níveis que aferem o tratamento e intensidades da depressão geriátrica, estes níveis são denominados enquanto *Geriatric Depression Scale* (GDS) (CASTELO et al., 2007).

A depressão é um problema de saúde frequente entre as pessoas de muita idade, embora a identificação seja muitas vezes difícil na prática clínica. É possível supor que indivíduos com mais de oitenta anos tenham uma saúde física mais debilitada que os indivíduos com menos idade. Pode-se inferir que exista um maior risco de apresentarem sintomas depressivos, não em decorrência da idade mais avançada, mas por causa do estado de saúde mais precário (ARGIMON; STEIN, 2005, p. 70).

Ramos (2003) declara que nem todos os idosos limitam-se às doenças, visto que, muitos levam uma vida normal, buscando o controle das enfermidades. O que vai diferenciar um idoso do outro não é a doença ou a limitação física, mas sim, a busca pelo controle das doenças, a busca por uma melhor qualidade de vida. A ausência de doenças, portanto, é um privilégio para pouca parte no quantitativo de idosos, pois dificilmente o envelhecimento em sua magnitude será livre de doenças, mas a busca pelo bem-estar e pela autoestima pode ser essencial no controle das patologias, prolongando a jornada de vida. Para o autor, o que está em jogo na velhice é a autonomia, ou seja, a capacidade de atuar efetivamente nas próprias escolhas e ações. Neste ínterim, o idoso que busca uma qualidade de vida terá mais chance de aproveitar das próprias escolhas em seu processo de envelhecimento, pois terá maior vigor físico para executar seus desígnios. Uma combinação frequente no avanço da idade é o uso de fármacos para depressão, diabetes, hipertensão, dentre outras doenças. Porém, a busca por tratamentos médicos e psicológicos pode ser outra combinação essencial para superar estes e outros devaneios que afetam a vida saudável.

IV. Direitos da pessoa idosa: breves reflexões

O Ministério da Saúde destaca alguns dos direitos da pessoa idosa, são eles (BRASIL, 2022):

- direito a acompanhante em caso de internação ou observação em hospital;
- direito de exigir medidas de proteção sempre que seus direitos estiverem ameaçados ou violados por ação ou omissão da sociedade, do Estado, da família, de seu curador ou de entidades de atendimento;
- desconto de pelo menos 50% nos ingressos para eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer;

- gratuidade no transporte coletivo público urbano e semiurbano, com reserva de 10% dos assentos, os quais deverão ser identificados com placa de reserva;
- reserva de duas vagas gratuitas no transporte interestadual para idosos com renda igual ou inferior a dois salários mínimos e desconto de 50% para os idosos que excedam as vagas garantidas;
- reserva de 5% das vagas nos estacionamentos públicos e privados;
- prioridade na tramitação dos processos e procedimentos na execução de atos e diligências judiciais;
- direito de requerer o Benefício de Prestação Continuada (BPC), a partir dos 65 anos de idade, desde que não possua meios para prover sua própria subsistência ou de tê-la provida pela família;
- direito a 25% de acréscimo na aposentadoria por invalidez (casos especiais).

É necessário que políticas públicas efetivem estes direitos nas grandes esferas e grupos sociais, atingindo, até mesmo, as populações mais vulneráveis. A Figura 1, disponibilizada abaixo, é oriunda da Organização Panamericana de Saúde (OPS) e seus dados são alarmantes, pois atenua-se no crescimento da população idosa em função do aumento dos anos de vida. A fonte do documento aponta que 2021/2030 é a década do envelhecimento, constituindo uma oportunidade para reunir os governos, a sociedade civil, profissionais, academia e o setor privado, a fim de que sejam concentrados esforços para melhorar a vida da pessoa idosa. Além disso, a partir da imagem, é possível visualizar o aumento dos anos de vida com incapacidade, o que aumenta a necessidade de políticas públicas e suas efetivações na saúde pública de qualidade.

Figura 1 - Dados do envelhecimento na OPS.



Em 2030, **1 em cada 6** pessoas terá **60 anos** ou mais.



Em 2019, **16%** da população da Região das Américas terá mais de **60 anos**. A expectativa é que esse dado só aumente. Em 2100, estima-se que **36%** da população terá **mais de 60 anos**.



Espera-se que a proporção das faixas etárias de **15-64 anos e 65 anos** diminua para **6,00** em 2050.



O número de anos vividos com incapacidade pela população com **mais de 80 anos** aumentou aproximadamente **77%** na última década e meia.

Fonte: <https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel>.

Teixeira e Neri (2008) declaram que o envelhecimento bem-sucedido vai além da objetividade na saúde física, mas sim, a expansão multidimensional sob diferentes possibilidades de adaptações e mudanças, estas que advém naturalmente do envelhecer, mas que podem ser superadas pela busca da qualidade de vida e dos hábitos saudáveis. As autoras destacam que envelhecer bem “é uma questão pragmática de valores particulares que permeiam o curso da vida, incluindo as condições próximas da morte. A implementação de programas que elevam o nível de qualidade de vida dos idosos pode prescindir, temporariamente, da definição uniforme desse fenômeno” (p. 91). Diante de todos os pressupostos contextualizados, atualmente, com o advento de pesquisas e do trabalho de diversos profissionais é possível buscar acompanhamentos para um estilo de vida saudável em alimentação e exercícios, promovendo a saúde física e o bem-estar em uma etapa tão importante da vida. Para tanto, a longevidade precisa ser alvo de pesquisas, mas para além da longevidade, a qualidade de vida da pessoa idosa.

V. Considerações Finais

Os resultados deste estudo apontam que faz-se necessária uma conexão entre envelhecimento, família e sociedade, visto que a família enquanto grupo social central precisa incentivar, buscar tratamentos e inserir a pessoa idosa enquanto atuante na sociedade, no mundo do trabalho, no universo da cidadania. Para tanto, este processo é natural e acontece com os seres humanos ao longo do tempo. O processo de envelhecimento não deve ser encarado enquanto uma doença, mas como uma mudança biológica que ocorre naturalmente. Neste sentido, as doenças que surgem com o passar dos anos devem ser encaradas, devem ser tratadas, corroborando para uma melhor qualidade de vida. Os exercícios são importantes para minimizar os impactos de doenças, tal como, prevenir as mesmas. A literatura aponta que o envelhecimento é visto por muitos como sinônimo de solidão, onde muitos enfrentam a depressão, entretanto, estes desafios precisam ser alvo de políticas públicas, pois envelhecer está atrelado com a necessidade de uma boa saúde pública, o que ressalta na garantia dos direitos da pessoa idosa.

Referências

- [1]. ARAUJO, Lucineide Souto de. Envelhecer com saúde e qualidade de vida. *Temas em Saúde*, v. 19, n. 3, p. 259-272, 2019. Disponível em: <https://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2019/09/19316.pdf>. Acesso em: 18 abr. 2023.
- [2]. ARGIMON, Irani I. de Lima; STEIN, Lilian Milnitsky. Habilidades cognitivas em indivíduos muito idosos: um estudo longitudinal. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 21, n. 1, p. 64-72. 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/dqNWqfChGCgGt5fSxMQTNVz/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 05 mar. 2023.
- [3]. BRASIL. Envelhecimento saudável. Ministério da Saúde: Biblioteca Virtual em Saúde, 2020. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/envelhecimento-saudavel/>. Acesso em: 18 abr. 2023.
- [4]. BRASIL. Lei nº 14.423, de 22 de julho de 2022. Altera a Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, para substituir, em toda a Lei, as expressões “idoso” e “idosos” pelas expressões “pessoa idosa” e “pessoas idosas”, respectivamente. Brasília, DF, 2022. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2019-2022/2022/Lei/L14423.htm#art1. Acesso em: 18 abr. 2023.
- [5]. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Caderno de Atenção Básica*, n. 19. Brasília, Ano 2006. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_saude_pessoa_idosa.pdf. Acesso em: 17 abr. 2023.
- [6]. CORTELLA, Mario Sergio; RIOS; Terezinha Azerêdo. *Vivermos mais! Vivermos bem? Por uma vida plena*. Campinas, SP: Papirus 7 Mares, 2013. - (Coleção Papirus Debates).
- [7]. MEDEIROS, Fabíola de Araújo Leite. Contextualização do envelhecimento saudável na produção científica brasileira. *Rev. Enferm. UFPE on-line.*, Recife, v. 9, n. supl, p. 985-93, fev., 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/download/10424/11214>. Acesso em: 17 abr. 2023.
- [8]. NAHAS, Markus Vinicius. *Estilo de vida e hábitos de lazer dos trabalhadores das indústrias brasileiras: relatório geral*. Brasília: SESI, 2009.
- [9]. OMS. Organização Mundial da Saúde. *Envelhecimento Ativo: Uma Perspectiva Global*. 2015.
- [10]. OMS. Organização Mundial da Saúde. *Envelhecimento Ativo: Uma Política de Saúde*. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.
- [11]. OPS. Organização Panamericana de Saúde. *Envelhecimento saudável*. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel>. Acesso em: 18 abr. 2023.
- [12]. RAMOS, Luiz Roberto. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso, São Paulo. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 19 n. 3, p. 793-798, mai-jun, 2003. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csp/2003.v19n3/793-797/>. Acesso em: 18 abr. 2023.
- [13]. TAVARES, Renata Evangelista. Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 20, n. 6, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/pSRcgwghsRTjc3MYdXDC9hF/?lang=pt>. Acesso em: 18 abr. 2023.
- [14]. TEIXEIRA, Ilka Nicéia D’Aquino Oliveira; NERI, Anita Liberalesso. Envelhecimento bem-sucedido: uma meta no curso da vida. *Psicol. USP* v. 19, n. 1, São Paulo, mar., 2008. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1678-51772008000100010. Acesso em: 18 abr. 2023.