

REFLEXÃO PSICOLÓGICA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

ALVES, A. L. P.¹; PINTO, D. S. M.²

RESUMO

O presente artigo visou evidenciar como se dá a psicologia no processo de envelhecimento. Para a sua realização foi realizado um levantamento bibliográfico de livros, dissertações e artigos científicos, com abordagem descritiva. Conclui-se, então que, a velhice vem sendo tratada como uma doença nos últimos anos, quando não deveria ser assim, sendo preciso condicionar a sociedade a enxergar a velhice como algo bom e proveitoso. É este o papel do psicólogo ao atuar no campo do envelhecimento, auxiliar e intervir no enfrentamento das mais diversas questões seja no surgimento de doenças, na ausência de papéis sociais favoráveis ou problemas financeiros.

Palavras-chaves: Idoso. Psicologia. Envelhecimento.

INTRODUÇÃO

Ultimamente, o idoso é entendido pela sociedade como possuidor de conhecimento, experiência e visão aberta do mundo, tendo condições de participar no mercado de trabalho, colaborando com sua experiência e conhecimento colhidos com o passar dos anos (WAJNMAN; OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2018).

Um indivíduo idoso tem experiência, conhecimento e sabe que os mais jovens podem não ter, mas estes têm a força e a vitalidade de que os idosos precisam. Assim, o psicólogo pode interagir auxiliando nesta fase em que a vulnerabilidade aparece e vai aumentando gradativamente. Essa fragilidade se explica pelo fato de que vários aspectos presentes na vida do idoso, como a visão e a audição, diminuem gradualmente, além das mudanças intelectuais, a perda de memória, a linguagem, a personalidade, o estilo de vida que cada um leva, o aparecimento de doenças, etc. (LYRA *et al.*, 2018).

Nesse contexto, a justificativa desse trabalho se deve em buscar através do estudo auxiliar no âmbito acadêmico e social à formação dos futuros profissionais, aproximando novas conversas e interpretações sobre o tema, pois a psicologia do envelhecimento não é um assunto tão comum nos dias de hoje e ainda existe muito a ser estudado, descoberto e compartilhado.

¹Anderson Luiz Pacheco Alves. Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2022. E-mail: andersonpac@hotmail.com

²Débora Sanitá Malaguido Pinto. Orientadora da pesquisa do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP.

OBJETIVO

Diante disto, o objetivo do presente estudo foi analisar as reflexões psicológicas no processo de envelhecimento, visando analisar o “envelhecer” da população e como a sociedade vem lidando e inserindo ao convívio essa parcela da população e por fim contextualizar o papel do psicólogo com idosos, esses que muitas das vezes se encontram em situações de desamparo, sem ter com quem contar, ou estarem acompanhados por pessoas que não estão preparadas para enfrentar a velhice.

MÉTODO

O tipo de pesquisa realizado neste trabalho foi uma revisão de literatura, na qual é apresentada uma consulta a livros, dissertações e artigos científicos selecionados através de busca nas seguintes bases de dados: “Biblioteca USP”, “Google Acadêmico” e “UNESP”. O período dos artigos pesquisados serão os trabalhos publicados nos últimos “dez” anos. Palavras-chave: Idoso; Psicologia; Reflexão.

DESENVOLVIMENTO

ENVELHECIMENTO POPULACIONAL

A expectativa de vida dos brasileiros cresceu muito nesses últimos anos. E esse fator deve-se à melhora nas condições de vida em saúde, moradia, enfim, todos os determinantes de uma educação saudável. Mas, nem sempre esse é o único motivo. Com o desenvolvimento da população brasileira, as buscas por maiores oportunidades de empregos e a forte inclusão da mulher no mercado de trabalho, famílias com número elevado de membros têm diminuído consideravelmente (LEAL *et al.*, 2014).

O aumento no número de idosos dá ao governo maiores responsabilidades acerca do acompanhamento que garanta boas condições de vida e saúde a essa população, afinal, essa mudança na sociedade também produz transformações nos estilos de vida, incluindo as condições de atuação nas áreas de trabalho (WAJNMAN; OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2018).

A preocupação com as políticas sociais de atenção ao idoso tem origem no esforço de segmentos específicos do Governo e na grande mobilização da sociedade em busca do cumprimento de normativas internacionais (Assembleia Mundial sobre Envelhecimento, de Viena, Austrália, 1982) e nacionais, com a publicação 8.842, de 04/02/1994, que reconhecidamente causou um grande avanço (NERI, 2017).

O ENVELHECIMENTO E A SOCIEDADE

A sociedade diante desse novo patamar deve inserir os idosos numa realidade cooperativa de forma concreta, para que eles, além de viverem tal realidade, possam refletir suas perspectivas sobre a mesma e compartilhá-las através de suas próprias decisões, sugerindo-se assim, um envelhecimento ativo (ALVES, 2016).

Em síntese, a sociedade deve construir um ambiente saudável, para que seus idosos possam ser agentes responsáveis pela cooperação e aprendam dessa forma viver democraticamente nela, pois apenas quando a sociedade adquirir um viver democrático, respeitoso e saudável em todos os ambientes socioculturais é que os idosos consigam ter em sua aceitação como algo inerente a própria vida. E conseqüentemente viverá um verdadeiro envelhecimento com a qualidade de vida que merecem (FREITAS; SCHEICHER, 2018).

O PAPEL DO PSICÓLOGO COM IDOSOS

É evidente, o aumento do índice da população idosa atualmente, e para que esse envelhecimento seja bem-sucedido, são necessários técnicas e métodos eficazes na intervenção do psicólogo, métodos esses que devem contribuir para a valorização e integração do idoso na sociedade. Essa integração tem como finalidade, proporcionar uma melhor qualidade de vida ao sujeito idoso (BEAUVOIR, 2018).

Um dos métodos a serem apresentados é a intervenção grupal da psicologia no processo de envelhecimento. A intervenção com grupos de apoio torna-se uma importante contribuição, pois além de conscientizar os idosos da importância do autocuidado com a saúde e estimulá-los a práticas corporais e mentais saudáveis, proporciona um novo olhar à família, referente ao modo com que estão cuidando do sujeito idoso (FREITAS; SCHEICHER, 2018).

Através desses grupos de apoio ao idoso, promove-se a integração do mesmo a sociedade, e com isso, uma melhor qualidade de vida. Esses grupos podem atuar através de diferentes meios, como: dinâmicas, palestras, passeios, viagens, festas, encontros, aulas, música, dança, poesia, etc. Os resultados alcançados por esses projetos demonstram que os idosos participantes passam a ter consciência do quanto é importante o cuidado com a própria saúde (BEAUVOIR, 2018).

Salienta-se ainda que o psicólogo tem como objeto de trabalho o indivíduo enquanto sujeito de sua própria história social e como agente dentro de seu grupo. No campo da política de proteção ao idoso, a prática da psicologia está ligada ao trabalho cotidiano com o usuário e suas relações com o grupo (SANTOS; GONDIM, 2016).

Nessa concepção, o psicólogo compõe a mudança de paradigma, como agente social num processo de luta, da qual tem responsabilidade dentro da sociedade, no sentido de garantir nova perspectiva de vislumbrar os idosos como sujeitos de direitos e como pessoas. Em última análise, este capítulo vem reforçar a importância da atuação do psicólogo com pessoas idosas. Sabe-se que o envelhecimento é um processo particular, visto que cada sujeito o viverá de maneira individual e com muitas variações (SANTOS; GONDIM, 2016).

CONCLUSÃO

Levantada aqui de forma sucinta a vasta problemática do envelhecimento, este trabalho nos dá um panorama da complexidade deste assunto. Fatores como o socioeconômico, emocional, físico, políticas sociais, tudo isso deve ser levado em consideração ao pensar o idoso e o envelhecimento.

No que diz respeito ao aspecto psicológico, muito ainda deve ser estudado por especialistas no assunto, para enfrentar questões pertinentes ao processo como doenças que ainda não tem cura, advindas do envelhecimento. Outro fator de muita importância para a área psicológica é pensar o bem-estar pleno deste idoso, o que envolve toda uma problemática social ainda em lento desenvolvimento.

Assim, vimos que a melhor maneira do psicólogo intervir no envelhecimento é através da intervenção grupal, atuando com diversos meios como: dinâmicas, palestra, viagens, dança e etc. São impressionantes os resultados alcançados a partir desses métodos; os idosos participantes, passam a ter consciência do quanto é importante o cuidado com a própria saúde.

Ainda há muito o que se fazer e estudar para proporcionar uma qualidade de vida melhor ao idoso. Cabe agora aos psicólogos, trazerem cada vez mais essa questão do envelhecimento e desses processos grupais à psicologia; mostrar relevante importância no atendimento ao idoso, fazendo disso, mais um avanço à psicologia. Isso contribuirá tanto para o idoso, quanto ao psicólogo, que além de receber um importante reconhecimento, participará de uma experiência enriquecedora, que é o trabalho com o envelhecimento.

REFERÊNCIAS

ALVES, R. **As cores do crepúsculo: a estética do envelhecer**. 3. Ed. Campinas: Papirus, 2016.

BEAUVOIR, S. **A velhice**. 5. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2018.

FREITAS, M. A. V.; SCHEICHER, M. E. **Qualidade de Vida de Idosos Institucionalizados**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia. v. 22, n. 3, p. 395-401, Rio de Janeiro, 2018.

LEAL, L. R. R. *et al.* **Fator previdenciário: uma análise crítica desenvolvida a partir do aumento da expectativa de vida do brasileiro**. 2014.

LYRA, T. M.; MENDES, A. C. G.; MIRANDA, G. M. D.; SÁ, D. A.; TAVARES, R. A. W. **Assistência Pública de Saúde no Contexto da Transição Demográfica Brasileira: Exigências Atuais e Futuras**. Caderno de Saúde Pública. v. 35, n. 5, p. 955-964, Rio de Janeiro, 2018.

NERI, A. L. **Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar**. 2. Ed. Campinas: Alínea, 2017.

SANTOS, S. V.; GONDIM, I. J. S. **Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo**. Estudos de Psicologia, v. 21, n. 1, p. 58-68, 2016.

WAJNMAN, S.; OLIVEIRA, A. M. H.; OLIVEIRA, E. L. de. **A atividade econômica dos idosos no Brasil. Muito além dos 60: os novos idosos brasileiros**. IPEA, v. 20, p. 1-39. Rio de Janeiro, 2018.