

Artigo Original

ENVELHECIMENTO E MORTE: COMO OS IDOSOS ENCARAM ESSA REALIDADE?

Wanderlanya Cristina Silva de Moura¹
Janaína von Söhsten Trigueiro²
Édija Anália Rodrigues de Lima³
Gisele Almeida Soares de Gois⁴
Isolda Maria Barros Torquato⁵
Paulo Emanuel Silva⁶

RESUMO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial. Neste sentido, é necessário desvelar quais os impactos e alterações biopsicossociais que este pode apresentar e como pode interferir na vida do idoso. O presente estudo tem como objetivo analisar a percepção de idosos sobre o envelhecimento e a morte, além de identificar como estes lidam com as alterações do envelhecimento. Trata-se de uma pesquisa descritiva com abordagem qualitativa realizada no Projeto de Extensão "Envelhecimento Saudável" das Faculdades de Enfermagem e Medicina Nova Esperança - PB, onde 30 idosos (25 mulheres e 5 homens) foram entrevistados a partir de um questionário semiestruturado. Durante a entrevista foram levadas em consideração características socioeconômicas como: sexo, faixa etária, opção religiosa, estado civil e renda. Conclui-se que o envelhecimento e a morte devem ser debatidos e expostos na sociedade como um todo, a fim de desmistificar a relação do idoso à morte ou à inutilidade, pois a idade não exerce importância quando o alvo da juventude está no interior de cada um e, enquanto há vida, há o aprendizado de que envelhecer é somente mais uma etapa que todos supostamente irão passar.

Palavras-chave: Saúde do Idoso. Envelhecimento. Morte.

INTRODUÇÃO

Não há mais dúvida que, atualmente, o envelhecimento populacional é um fenômeno mundial. É visto que uma série de fatores conjugados, entre os quais o melhor controle das doenças transmissíveis, a contenção de afecções crônicas e a melhoria da qualidade de vida

¹ Enfermeira. Graduada pela Faculdade de Enfermagem Nova Esperança (FACENE). Especialista em Terapia Intensiva (FACISA). End. Rua Joaquim Pereira da Silva, nº 186, Jardim Cidade Universitária, João Pessoa-PB CEP: 58052-410. Tel.: 8820-7690. E-mail: laninhafm12@hotmail.com.

² Enfermeira. Mestre em Enfermagem pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Docente do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG). E-mail: janavs_23@hotmail.com

³ Enfermeira. Mestre em Enfermagem pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Docente do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG). E-mail: edijaprof@hotmail.com.

⁴ Enfermeira. Mestre em Enfermagem pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Docente do Curso de Bacharelado em Enfermagem do Centro Universitário de João Pessoa (UNIPÊ). E-mail: gisele_gois@yahoo.com.br

⁵ Enfermeira. Mestre em Nutrição pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Docente do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG). E-mail: isoldatorquato@ig.com.br.

⁶ Enfermeiro. Mestre em Ciências da Religião pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Docente do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança (FACENE). E-mail: pauejp@hotmail.com.

vêm favorecendo o aumento da expectativa de vida das pessoas. Isso ocorre em virtude da redução das taxas de mortalidade, bem como da fertilidade, o que proporciona um aumento quantitativo e proporcional de idosos na sociedade¹.

Nas últimas décadas, o número de pessoas com 60 anos ou mais tem aumentado bastante nos países da América Latina, principalmente em Cuba, Argentina, Uruguai, Chile e Brasil. Pode-se dizer que o número de idosos no Brasil, já é um dos maiores do mundo, cerca de 13,5 milhões de pessoas².

Atualmente, os idosos buscam qualidade de vida, entretanto, quando questionados a respeito de que forma podem ser úteis, o que esperam da vida ou como poderiam viver, sentem a perda da sua própria identidade³. Dessa forma, é preciso compreender que as transformações ocasionadas pelo envelhecimento são experimentadas de forma bastante peculiar por cada indivíduo, haja vista que essas mudanças podem acontecer de maneira saudável ou não, pois envelhecer, além das mudanças físicas, é o somatório de todas as experiências vivenciadas e o resultado das decisões e das escolhas que foram realizadas durante todo curso da vida³.

Acredita-se que o medo de envelhecer é muito subjetivo, pois a realidade em que o indivíduo vive e o fator emocional influenciam diretamente na aceitação da velhice. Portanto, para adaptar-se adequadamente às inúmeras mudanças do processo de senescência exige maturidade, pois o envelhecimento é um momento delicado, de maior sensibilidade, sendo frequente o surgimento da depressão. Destarte, é justamente nesta fase da vida que a pessoa pode sentir-se excluída e desmotivada, sendo primordial a compreensão por parte de todos que o cercam³.

O envelhecimento é considerado como um processo dinâmico e progressivo, que apresenta modificações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas que determinam perda da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos que geralmente podem levar à morte⁴.

Nesse contexto, associa-se a morte com a velhice, e esta situação pode estar ligada à exclusão do idoso, considerando-o um ser incapaz. A sociedade impõe regras onde a morte só poderá chegar para aquele que

seja percebido como “velho”, no entanto, esta não tem preferências, ela abraça a todos, e os motivos, muitas vezes, não são compreensíveis⁵.

Partindo desse pressuposto, o estudo teve como objetivo analisar a percepção dos idosos sobre o envelhecimento e a morte.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa exploratória e descritiva com abordagem qualitativa, na qual se utilizou um formulário semiestruturado para o levantamento dos dados. A coleta de dados foi realizada no mês de março de 2010, com 30 participantes do Projeto de Pesquisa e Extensão “Envelhecimento Saudável” das Faculdades de Enfermagem e de Medicina Nova Esperança (FACENE/FAMENE).

Em relação ao sexo dos entrevistados, 25 eram mulheres e 5 eram homens. Quanto à faixa etária, observou-se que a maioria possuía idade entre 60 e 69 anos, e, o restante, respectivamente, estava entre os 70-79 anos e 80-87 anos. Em se tratando da religião, 24 idosos eram católicos, 5 evangélicos e 1 referiu não ser adepto a nenhuma religião. Quanto ao estado civil, 14 eram casados, 7 viúvos, 6 solteiros e 3 divorciados. A respeito da renda mensal, 26 ganhavam de 1 a 2 salários mínimos, 2 recebiam menos de 1 salário mínimo e 2 não possuíam renda.

Os resultados obtidos foram analisados por meio da Técnica de Análise de Conteúdo, na modalidade temática. Foram adotados, para a análise de conteúdo das falas, os seguintes passos propostos por Bardin: leitura do material para entendimento do todo; identificar pontos convergentes nos questionamentos; agrupamentos de ideias semelhantes; identificação de categorias que foram denominadas de acordo com os significados em cada agrupamento.⁶

É relevante destacar que, para garantir o anonimato dos sujeitos da pesquisa, conforme estabelece a Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), que se refere às pesquisas envolvendo seres humanos, os mesmos foram denominados por nós como profetas bíblicos e discípulos de Jesus Cristo.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Enfermagem e Medicina Nova Esperança – FACENE/FAMENE, Protocolo de nº 185/09.

DESCRIÇÃO DOS RESULTADOS

Os dados que seguem expõem os resultados encontrados a partir das entrevistas realizadas com os sujeitos do estudo, os quais, em suas falas, revelaram a vivência de ser idoso e a expectativa em relação à morte.

Assim, a unidade temática central configurou-se a partir dos discursos obtidos, sendo intitulada: **“Reflexões sobre o envelhecer e a perspectiva em enfrentar a morte”**. Esta foi dividida em três grandes categorias, as quais, respectivamente, serão discutidas a seguir: Aspectos positivos e negativos do envelhecer; Envelhecimento Saudável: realidades e possibilidades; Envelhecimento e morte: sentimentos e emoções diante deste processo.

DISCUSSÃO

Na primeira categoria, são demonstradas duas vertentes do envelhecimento, sendo evidenciado que, durante a vida, todos estão em meio a um processo gradativo de amadurecimento e, dessa maneira, são acumuladas as experiências e o conhecimento. Nesse contexto, as falas abaixo revelam como alguns dos entrevistados encaram esse processo:

[...] é uma coisa boa, quanto mais se vive mais se aprende, não é? [...]
(Pedro)

[...] feliz de quem chega a essa idade [...]
(Tiago)

[...] é uma felicidade que Deus dá pra gente [...]
(André)

[...] é gozar a vida, é tudo de bom [...]
(João)

Ao visualizar esta etapa da vida contextualizada, envelhecer indica um significado, que no imaginário social, repercute na ideia de atravessar o tempo, passando por diversos ciclos e etapas, havendo sempre uma renovação, pois se vivemos, envelhecemos, e se envelhecemos é porque vivemos.⁷

O discurso de alguns idosos revela que vários deles têm outra percepção deste

processo, referindo opiniões negativas, que influenciam nas atitudes de enfrentamento do próprio viver. Esse fato associa-se, muitas vezes, à cultura da sociedade que impõe rótulos de incapacidade ao idoso, desvalorizando-o, ignorando a sua importância e fazendo com que este perca a vontade de usufruir das coisas boas que a vida ainda pode lhe proporcionar. Desse modo, quando questionados sobre o que é envelhecer, verificou-se, nos depoimentos, certa frustração em relação a essa fase:

[...] só arrumar problemas [...]
(Tomé)

[...] é uma coisa não muita boa, é ser manobrado pelas pessoas [...]
(Naum)

[...] é perder a saúde [...]
(Simão)

[...] é triste, é perder as energias [...]
(Judas)

O processo de envelhecimento para alguns dos idosos está relacionado com a morte, solidão e doença, induzindo este a raramente viver com algum prazer. O negativismo impede, na grande maioria, a vivência do lado positivo do envelhecer. Desse modo, pode-se observar que perder poder e autonomia causa frustrações, levando, por muitas vezes, à falta de respeito aos seus direitos e opiniões.⁸

Nessa perspectiva, um ponto levantado na segunda categoria é concernente ao envelhecimento saudável, o que possibilita perceber que, ainda hoje para a sociedade, o envelhecer é sinônimo de exclusão, improdutividade e inutilidade. Porém, muitos idosos não se sentem assim, ao contrário, para a maioria deles essa fase da vida simboliza maior experiência e otimismo, enxergando a vida de maneira mais prazerosa. Assim, quando indagados se se sentiam velhos, surgiram as seguintes opiniões:

[...] não, dentro de mim sou jovem [...]
(Sofonias)

[...] não, tenho espírito de criança [...]
(Ageu)

[...] não, tenho muita disposição e saúde
[...]

(Obadias)

Estudos apontam que a velhice e a juventude não fazem parte somente de um período da vida, mas também de um estado de espírito e a escolha por qual forma se quer vivê-lo. Também podem ser descritas, ainda como ações que ocorrem desde o nascimento e se estendem por toda vida, um sistema constante que necessita da busca do equilíbrio perdido a todo instante.⁹ Outros relatos evidenciam sentimentos de desânimo, quando não há mais sentido para viver, não enxergando nenhuma expectativa ou manifestação diante desta questão.

[...] sim, me sinto muito cansada para tudo [...]

(Miquéias)

[...] sim, só problemas de saúde, cansaço [...]

(Tomé)

[...] sim, por causa da idade [...]

(Jonas)

Essa contradição de respostas revela que o contexto social assim como a qualidade de vida influenciam diretamente no bem estar físico e mental, o que pode repercutir, positiva ou negativamente. Neste sentido, quando essa repercussão traz uma implicação positiva para o idoso, o impacto é tão favorável, que revigoram suas vidas, e eles se sentem influenciados e/ou estimulados para o desenvolvimento de práticas de atividades físicas, fazendo com que os idosos se percebam notáveis perante a sociedade.

Este revigoramento se enquadra no conceito de envelhecimento saudável, o que significa dizer que um idoso saudável é aquele que mantém sua autonomia e independência, a capacidade de determinar e realizar seus próprios desígnios, mesmo apresentando uma ou mais doenças crônicas.¹⁰

No entanto, no âmbito do envelhecimento saudável, a atividade física é um fator determinante neste processo, e que os benefícios de um estilo de vida ativa exercem grande relevância nas doenças crônicas e na manutenção da capacidade funcional. É necessário levar em consideração qual o tipo

adequado de atividade para a terceira idade, observando as suas peculiaridades.¹¹

Com base neste fato, os participantes da pesquisa foram perguntados se estavam envelhecendo de forma saudável e se praticavam alguma atividade física e, desta questão, emergiram os seguintes depoimentos:

[...] às vezes faço caminhada, no dia que venho pra cá [...]

(Elias)

[...] não, só quando venho pra o projeto [...]

(Tadeu)

[...] sim, hidroginástica [...]

(Tiago)

Na verdade, é notória a predominância do sedentarismo e a ausência do envelhecimento saudável, pois a maioria refere não praticar atividades que visam à melhoria da qualidade de vida. Geralmente, só as desenvolvem no projeto que participam uma vez na semana, onde é estimulada a prática de exercícios, como dança, alongamentos, caminhadas, brincadeiras, bem como palestras que reforçam a importância desta.

O incentivo proporcionado pelo projeto de extensão está em sintonia com estudos que afirmam que o desenvolvimento de ações de participação social nos programas da terceira idade, como grupos, centros de convivência, clubes e outros programas, têm relação direta em fazer com que o idoso conquiste seu espaço, sua autoestima e ganhe espaço na sociedade.¹²

Esta questão é constatada nas declarações abaixo, quando questionados como se vêem na sociedade:

[...] me sinto bem, respeitada sabe [...]

(Zacarias)

[...] me sinto feliz [...]

(Jonas)

[...] aqui me vejo igual a todo mundo [...]

(Jeremias)

[...] me sinto uma pessoa normal, bem aceita no grupo [...]

(Joel)

Todavia, o envelhecimento traz diversas alterações biopsicossociais e cada indivíduo reage de forma distinta. Assim, a terceira categoria baseou-se, a priori, na questão sobre quais eram os seus maiores medos perante o envelhecer, sobre o qual é relatado pelos idosos o seguinte:

[...] tenho medo de ficar sendo cuidado pelos outros [...]
(Daniel)

[...] a gente fica velho e depois fica doente [...]
(Isaias)

[...] de ficar dependendo dos outros [...]
(Simão)

[...] de adoecer, de ficar em cima de uma cama [...]
(Oseías)

Destaca-se que este medo é referente ao que o envelhecimento pode trazer como doenças, solidão, dependência. Torna-se de fundamental relevância construir um suporte emocional e buscar entender o idoso em seu interior.

Além disso, a terceira categoria abordou os sentimentos frente à morte, evento que chegará para todos, mas a maneira pela qual esta é enfrentada com certeza faz a diferença. O medo da morte está praticamente em todos nós, pois se não temos medo de perder a nossa vida, temos o receio de perder alguém que amamos muito. Com o aumento da idade, as perdas vão ficando mais inerentes, assim como a perda da capacidade física, as perdas sentimentais, como o cônjuge e amigos próximos.¹³

Neste sentido, o idoso deve ser preparado emocionalmente para a morte e também para o processo de luto, pois pode vivenciar perdas irreparáveis. Encarar a morte como um fato real da vida não faz parte do nosso cotidiano.¹⁴ As falas dos entrevistados enfatizam várias opiniões relacionadas à morte:

[...] é a passagem para outra vida [...]
(Malaquias)

[...] vejo como uma mudança pra Jesus [...]
(Ezequiel)

[...] esse dia tem que chegar pra todo mundo [...]
(Paulo)

[...] é um descanso eterno [...]
(Miquéias)

Quando arguidos se tinham medo de morrer e se estavam preparados para esta situação, a maioria relatou que não tem medo, pois isso faz parte da vida.

[...] Não, eu não tenho medo de morrer [...]
(Mateus)

[...] Eu não tenho medo, todo mundo vai morrer um dia [...]
(Joel)

No entanto, alguns referiram sentir medo da morte e que não estariam preparados para tal evento, como destacado a seguir:

[...] Tenho medo da morte e acho que não tô preparado para quando ela chegar [...]
(Bartolomeu)

[...] Eu não queria morrer, na verdade tenho muito medo da morte [...]
(Daniel)

Ao refletir sobre esses depoimentos, percebe-se que a morte é um processo natural da vida e, sendo jovens ou velhos, devemos estar preparados para este inevitável evento, afinal, nunca saberemos em qual dia morreremos, nem para onde iremos, só temos a certeza que o nosso dia chegará.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento é uma dádiva que nem todos conseguem desfrutar, uma etapa onde as experiências e valores se apresentam de forma sólida, destacando que a vida é sinônimo de aprendizado e conquistas alcançadas. Entretanto, na opinião de alguns idosos, esta etapa da vida pode trazer desânimo, dor, tristeza e se configurar em um processo infeliz, visto que esta fase transcende para a perda da autonomia pessoal.

A respeito de se acharem velhos ou não, ficou claro que esta é uma questão

pessoal, pois apesar das perdas e mudanças fisiológicas, o interior de cada ser é quem define o que somos, se velhos ou jovens.

O envelhecer de forma saudável ainda não é uma das prioridades na vida dos idosos que fizeram parte do estudo, pois apesar de saberem a importância de meios e atividades em busca de um envelhecimento melhor, o sedentarismo é uma questão de destaque. Sabemos que, por muitas vezes, oportunidades e barreiras existem, nas quais o idoso manifesta o seu desejo, embora talvez faltem estratégias que vençam essas dificuldades. Portanto, ressalta-se que o Projeto Envelhecimento Saudável já é uma estratégia no qual faz diferença na vida de muitas pessoas da terceira idade.

Conforme os relatos, percebeu-se que o medo de envelhecer se torna um aspecto predominante, devido atingir a vida dos idosos em todas as dimensões. O envelhecimento, muitas vezes, está relacionado com a morte, a qual, para os idosos, faz parte de um curso natural da vida, sendo uma ideia encarada

de forma benéfica, visto que é algo inevitável. Outros, porém, destacaram o medo e o receio diante da morte, afirmando não estarem preparados para tal acontecimento.

Baseado nestes resultados, infere-se que temas como envelhecimento e morte devem ser debatidos e expostos na sociedade como um todo, a fim de desmistificar a relação do idoso com a morte ou a sua inutilidade, uma vez que a idade não exerce importância quando o alvo da juventude está no interior de cada um de nós, assim enquanto vivemos, aprendemos e envelhecemos.

Portanto, nos dias atuais, o idoso assume um novo papel perante a sociedade, exigindo os seus direitos e expondo suas opiniões. Assim, vamos caminhando em busca de um envelhecimento sem fronteiras, longe do preconceito, reformulando os rótulos impostos pela sociedade, rompendo as barreiras sociais e redimensionando o conceito de envelhecer, enfatizando-o na integralidade e humanização do cuidado direcionado à pessoa idosa.

AGING AND DEATH: HOW THE ELDERLY FACE THAT REALITY?

ABSTRACT

Population aging is a worldwide phenomenon. In this sense, it is necessary to reveal what impacts and biopsychosocial changes it may present and how it might interfere in an elderly life. This research aims to analyze the perceptions of the elderly about aging and death, besides identifying how they deal with the changes of aging. This is a descriptive qualitative approach taken in Extension Project "Healthy Aging" of Colleges of Nursing and Medicine Nova Esperança-PB, where 30 elderly (25 women and 5 men) were interviewed according to a semi-structured form. During the interview it was considered some socioeconomic characteristics as sex, age, religion, marital status and income. It was concluded that aging and death should be discussed and exposed in society as a whole in order to demystify the relation between elderly and death or the futility, because age is not important when the youth is within us, and if there is life, there is learning that growing old is just another step that everyone supposedly will pass.

keywords: Elderly Health. Aging. Death.

REFERÊNCIAS

1. Carvalho Filho ET, Papaléo Netto M. Geriatria: fundamentos clínica e terapêutica. 2ª ed. São Paulo: Atheneu; 2006.
2. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística IBGE. Idoso no mundo; 2009. [acesso em] Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/ibgeteen/datas/idoso/home.html>.
3. Duarte LT. Envelhecimento: processo biopsicossocial. Biblioteca Virtual de Psicologia Médica. [on line]. 2004. [acesso em] Disponível em: <http://www.psiconica.com/psimed/files/envelhecimento.pdf>.
4. Figueiredo NMA, Tonini T. Gerontologia: atuação da enfermagem no processo de envelhecimento. São Paulo: Yendis; 2006.
5. Oliveira JBA. O idoso coloca a morte em cena: reflexões sobre a prática médica sob a perspectiva da reumanização da morte nos cuidados paliativos. [Dissertação de mestrado em gerontologia]. São Paulo: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo; 2006.
6. Bardin L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70; 1994.
7. Monteiro PP. Somos velhos porque o tempo não pára. In: Côrte B. et al, editores. Velhice, Envelhecimento, Complex (Idade). São Paulo: Vetor; 2005. p. 53-83.
8. Jardim VCFS, Medeiros BF, Brito AM. Um olhar sobre o processo do envelhecimento: a percepção de idosos sobre a velhice. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia. 2006;9(2).
9. Braga C, Lautert L. Caracterização sociodemográfica dos idosos de uma comunidade de Porto Alegre, Brasil. Revista Gaúcha de Enfermagem. 2004;25(1):44-5.
10. Ramos LR. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso, São Paulo. Caderno de Saúde Pública. Mai/Jun 2003;19(3):793-8.
11. Matsudo S M, Matsudo VKR, Neto TLB. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. Revista Brasileira med. Esporte. 2001;7(1).
12. Nunes ATGL. Serviço social e universidade de terceira idade: uma proposta de participação social e cidadania para os idosos. Textos Envelhecimento. 2001;3(5).

13. Kovács MJ. Educação para a morte. Psicologia: ciência e profissão. 2005;25(3):484-97.

14. Oliveira JBA, Lopes RGC. O processo de luto no idoso pela morte do cônjuge e filho. Psicologia em Estudo. Abr/Jun 2008;13(2):217-21.

Recebido em: 02.05.2012

Aceito em: 21.05.2012