



## A PESSOA IDOSA E SEUS PLANOS PARA O FUTURO

YONE ALMEIDA DA ROCHA; CÁSSIA ROZÁRIA DA SILVA SOUZA; ANTONIO HASSAN DA SILVA NETO; GABRIEL RAMOS DA SILVA; ZENÓBIA DOS SANTOS DE ALMEIDA FILHA

### RESUMO

**Justificativa:** Ter um propósito de vida e trabalhar para o crescimento pessoal são os aspectos mais importantes para se chegar ao bem-estar, com o surgimento de doenças crônicas e o envelhecimento natural, algumas atividades de vida diária são limitadas, isso reflete na concepção de perspectiva de vida e de qualidade de vida, sendo esta última variável de pessoa para pessoa. **Objetivo:** avaliar os projetos pessoais dos idosos no planejamento de seu próprio futuro. **Método:** Revisão de literatura de natureza descritiva, realizada no Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde. **Resultados e discussão:** 16 artigos foram incluídos neste estudo, de acordo com os estudos, o envelhecimento saudável depende de relações como a idade, sexo, nível de escolaridade, estado civil, atividades recreativas e de lazer e de condições socioeconômicas, questões de saúde mental, trabalho, relações interpessoais podem estar relacionadas à qualidade de vida, além disso, o processo de envelhecer e não poder realizar suas atividades de vida impacta de maneira significativa no que vem ser a qualidade de vida para os mesmos, preservar a capacidade funcional e garantir a independência traz grandes benefícios ao idoso, sendo um fator importante para a qualidade de vida do mesmo, dessa forma é necessário então que a família e a sociedade entenda que não basta apenas se preocupar com a manutenção da saúde, mas também com a promoção da saúde, este ato, além de gerar benefícios ao sujeito, também diminui o desgaste familiar e os custos com serviços de saúde. **Conclusão:** A qualidade de vida varia de idoso para idoso e está relacionada às condições de vida, saúde, bem estar pessoal e coletivo, além de abranger esferas econômicas e sociais, agregar esses conceitos a políticas públicas voltadas à atenção integral da pessoa idosa denotam de grande peso quando se fala em qualidade e perspectiva de vida.

**Palavras-chave:** Pessoa idosa; Qualidade de vida; Políticas públicas; Projeto de vida; Saúde do Idoso.

## 1 INTRODUÇÃO

Ter um propósito de vida e trabalhar para o crescimento pessoal, são os aspectos mais importantes para se chegar ao bem-estar, determinando que a vida apresente um sentido, uma direção e uma intencionalidade e que esses fatores atuem como base para o estabelecimento de metas de vida e à tomada de decisões (RIBEIRO *et al.*, 2020). Com as transformações ocorridas devido ao processo natural de envelhecimento, juntamente ao surgimento de doenças crônicas, limitam o indivíduo à realização de suas atividades de vida diária, baixando assim, sua percepção de qualidade de vida e a perspectiva de vida (SANTOS e NASCIMENTO, 2020).

O termo Qualidade de Vida (QV) pode ter diferentes significados, variando de autor

para autor e de pessoa para pessoa, apresenta-se como uma noção necessariamente humana relacionada com graus de satisfação da vida própria, que refletem a experiências, conhecimentos, valores e a seu padrão de conforto e bem estar (MINAYO *et al.*, 2000).

Este trabalho tem como objetivo avaliar os projetos pessoais dos idosos no planejamento de seu próprio futuro.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

Pesquisa fundamentada por revisão de literatura de natureza descritiva. A Revisão de Literatura consiste em uma revisão planejada em resposta a uma pergunta específica, que utiliza métodos explícitos e sistemáticos para identificar, selecionar e avaliar os diferentes estudos (PRADO, BULNES e PEÑA, 2013).

A busca foi feita no Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde por meio dos descritores: „saúde do idoso“ (201 artigos), „envelhecimento“ (59 artigos) e „qualidade de vida“ (654 artigos), totalizando 914 artigos. Em português, disponíveis em texto completo, de 2018 à 2022. Excluídos: Título (505); títulos repetidos (31); não disponíveis (41); após ler o resumo (131); mesmo indicando estarem depositados na íntegra, possuíam apenas o resumo com livre acesso (34); incompatíveis com a temática (156). Permanecendo 16 artigos para substanciar esse estudo.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O corpus de análise é composto por 16 estudos brasileiros, tendo apenas 1 artigo publicado em inglês e os anos de 2022 e 2020 os de maior publicação (Quadro 1).

Estudos mostram que o envelhecimento saudável depende de relações como a idade, sexo, nível de escolaridade, estado civil, atividades recreativas e de lazer e de condições socioeconômicas (A5; A7; A8), fatores extrínsecos, como o estilo de vida influenciam diretamente na saúde e no processo de envelhecimento, como modelo comportamental, as decisões que são tomadas podem afetar e interferir na saúde, tornando esse estilo de vida um determinante na qualidade do envelhecimento (A1).

Além disso, níveis baixos de renda, limitações físicas que levam a dependência do idoso e o sexo feminino estão intimamente ligados à presença de sintomas de depressão (A8). Tais sintomas interferem diretamente na qualidade de vida dos idosos e os fazem buscar cada vez mais as instituições de saúde e os serviços de saúde, porém, apesar da procura, a adesão ao tratamento tem sido baixa, evidenciando um descaso pelo autocuidado e uma maior propensão ao suicídio (A3).

### Quadro 1. Identificação dos estudos encontrados nas bases de dados, Manaus, Amazonas, 2023.

| Código | Título   | Autores                                       | Ano  |
|--------|--|---|------|
| A1     | Fatores associados à qualidade de vida da pessoa idosa em instituições de longa permanência públicas | Scherrer Júnior et al.                        | 2022 |
| A2     | Projetos Pessoais de Idosos a Partir de uma Política Pública de Moradia                              | Azevêdo, ALM; Silva Júnior, EG e Eulálio, MC. | 2022 |
| A3     | Relação entre Habilidades Sociais, Suporte Social e Qualidade de Vida em Cuidadores                  | Ximenes, VS; Queluz, FNFR e Batbam, EJ.       | 2022 |
| A4     | Resiliência para uma Velhice Bem-Sucedida: Mecanismos Sociais e Recursos Pessoais de Proteção        | Silva Júnior e Eulálio, MC.                   | 2022 |

|     |   |                                       |      |
|-----|---|---------------------------------------|------|
| A5  | SMARTAGING in Venice. Toward a definition of Age-Friendly Neighbourhood                         | Revellini, R.                         | 2022 |
| A6  | Envelhecimento ativo: dignidade e longevidade com qualidade de vida                             | Neto, AG et al.                       | 2020 |
| A7  | Fatores relacionados à qualidade de vida da mulher idosa no município de Guanambi (BA)          | Santos, NRR et al.                    | 2020 |
| A8  | Percepção dos idosos institucionalizados acerca da qualidade de vida                            | De Souza, FJM et al.                  | 2020 |
| A9  | Qualidade de vida em idosos participantes de centros de convivência: uma revisão integrativa    | Gomes, ACMS et al.                    | 2020 |
| A10 | Satisfação com a vida, qualidade de vida e capacidade funcional de octogenários hospitalizados  | eno, MFP; Costa, AF; Belasco, AGS.    | 2020 |
| A11 | Percepções de idosos e familiares acerca do envelhecimento                                      | Colussi, EL; Pichler, NA; Grochot, L. | 2019 |
| A12 | Reality and challenges of ageing  | Belasco, AGS; Okuno, MFP.             | 2019 |
| A13 | Qualidade de vida dos idosos e os fatores associados: Uma Revisão Integrativa                   | Sousa, CMC et al.                     | 2019 |
| A14 | Fatores influentes no estilo de vida e na saúde dos idosos brasileiros: uma revisão integrativa | Podmelle, RM; Zimmermann, RD.         | 2018 |
| A15 | Qualidade de vida dos idosos de Manaus segundo a escala de Flanagan                             | Figueiredo Neto, EM; Corrente, JE.    | 2018 |
| A16 | Saúde mental e qualidade de vida de pessoas idosas  | GATO, JM et al.                       | 2018 |

Fonte: elaborado pelos autores, 2023.

Nesse contexto, o trabalho, para alguns idosos, também pode ser sinônimo de qualidade de vida, onde os mesmos relatam que o trabalho sempre esteve presente em suas vidas, e a sua ausência lhes traz um sentimento de fracasso, em alguns casos, com a diminuição da capacidade de trabalho, sintomas depressivos puderam ser observados, para os idosos, além de complementar a renda familiar, a atividade é uma forma de identidade individual e social (A11). No município de Manaus (AM), muitos idosos aposentados relatam ainda estarem trabalhando, pois esta é uma forma de complementar a renda familiar, pois em muitos casos, a aposentadoria não supre as necessidades estabelecidas devido a atual situação econômica do país (A15).

Alguns idosos “reconhecem também que „ficar velho“ faz parte da existência e não é possível retroceder no tempo, sendo necessário se adaptar à nova realidade e vivenciar o momento como se apresenta” (A1). Historicamente, o envelhecimento é visto de forma negativa, sendo sinônimo de dependência, o desprezo pode ocorrer por diversos fatores e muitas vezes é promovido pelos próprios idosos (A6).

Envelhecer traz grandes desconfortos aos idosos, pois os mesmos percebem que se tornam incapazes de realizar muitas de suas atividades diárias, tornando-se agora dependente de outras pessoas (A8), assim, preservar a capacidade funcional e garantir a independência traz grandes benefícios ao idoso, sendo um fator importante para a qualidade de vida do mesmo, dessa forma é necessário então que a família e a sociedade entenda que não basta apenas se preocupar com a manutenção da saúde, mas também com a promoção da saúde, este ato, além de gerar benefícios ao sujeito, também diminui o desgaste familiar e os custos com serviços de saúde (A12; A9; A2).

Idosos relatam que se os mesmos tivessem vivido uma adolescência e uma juventude com menos dificuldades poderiam chegar à velhice com mais saúde, sendo capazes de realizar atividades que não realizam mais, quando comparados a outros idosos. Mas apesar dessa

preocupação com o passado, se a pessoa idosa apresenta condições de vida positivas, ela terá qualidade de vida, sendo capaz de realizar suas atividades com autonomia e independência, vivenciando momentos com a família e com a comunidade e grupos sociais (A14; A11).

A realização de atividades prazerosas e o convívio com outras pessoas permitem que o idoso desenvolva suas habilidades e viva com mais autonomia, confiança e conviva melhor entre família, além de evitarem o surgimento de doenças como a depressão (A13; A9). Dentre os estudos, vale ressaltar que a procura por atividades de lazer e que tragam benefício ao corpo e a alma é maior entre indivíduos do sexo feminino, além de cuidarem melhor da saúde e procurarem por serviços de saúde com maior frequência, fazendo com que muitas doenças sejam tratadas no início, isso é expresso ao se avaliar as taxas de pessoas que chegam à terceira idade, tendo em sua maioria indivíduos do sexo feminino (A15; A4).

Quando entrevistados, os idosos relatam que a prática de atividades em grupos auxilia no desenvolvimento pessoal e relacionado à qualidade de vida, a perspectiva de vida e a saúde como um todo, além disso, expressam que o processo de envelhecimento traz expectativas sobre o fim da vida, deixando claro que a morte não é causadora de medo e sim o sofrimento e a dor que podem sentir antes de morrer (A16; A11; A12; A10; A3). Assim, fica claro que a construção de um mundo e uma sociedade que atenda melhor as condições e necessidades de idosos requer mudanças desde os sistemas de saúde, tornando o atendimento e o acolhimento melhor e de forma integral (A12; A5).

#### 4 CONCLUSÃO

A qualidade de vida varia de idoso para idoso e está relacionada as condições de vida, saúde, bem estar pessoal e coletivo, além de abranger esferas econômicas e sociais, agregar esses conceitos a políticas públicas voltadas a atenção integral da pessoa idosa denotam de grande peso quando se fala em qualidade e perspectiva de vida.

Os acometimentos naturais do envelhecimento podem ser contornados e muitas vezes minimizados por meio de práticas educativas e de lazer, participar de grupos e boa interação com a família. Estes fatores se sobressaem perante as dificuldades que podem vir a passar. Apesar de todas as intercorrências, como o medo de sofrer, de abandono e questões financeiras serem obstáculos para se chegar à qualidade de vida, os idosos assumem estar satisfeitos com a vida e o modo de viver que se encontram atualmente e que neles próprios encontram forças para superar as adversidades que encontram durante a vida.

#### REFERÊNCIAS

AZEVÊDO, Ana Luiza Morais de; SILVA JÚNIOR, Edivan Gonçalves da; EULÁLIO, Maria do Carmo. Projetos pessoais de idosos a partir de uma política pública de moradia. **Psicol. Ciênc. Prof.**; 42: e234922, 2022.

BELASCO, Angélica Gonçalves Silva; OKUNO, Meiry Fernanda Pinto. Reality and challenges of ageing. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 72, p. 1-2, 2019.

COLUSSI, Eliane Lucia; PICHLER, N. A.; GROCHOT, Lucimara. Percepções de idosos e familiares acerca do envelhecimento. **Rev. bras. geriatr. Gerontol**, v. 22, n. 1, p. e180157, 2019.

DE OLIVEIRA, Daniel Vicentini et al. Satisfação com a Vida e Atitudes em Relação à Velhice de Idosos Frequentadores de Centros de Convivência em Função do Nível de Atividade Física. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 12, n. 1, p. 49-60, 2020.

DE SOUZA, Francisco Jânio Marinho et al. Percepção dos idosos institucionalizados acerca da qualidade de vida. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 7, p. e3310-e3310, 2020.

DOS SANTOS, Nilvânia Aparecida; DE MAIO NASCIMENTO, Marcelo. Avaliação da percepção da qualidade de vida de mulheres idosas praticantes do método pilates e idosas sedentárias, na região do sertão pernambucano. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 24, n. 1, 2020.

FIGUEIREDO NETO, Esmeraldino Monteiro de; CORRENTE, José Eduardo. Qualidade de vida dos idosos de Manaus segundo a escala de Flanagan. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 21, n. 4, p. 480-487, 2018.

GATO, Jussara Marília et al. Saúde mental e qualidade de vida de pessoas idosas. **Avances en Enfermería**, v. 36, n. 3, p. 302-310, 2018.

GOMES, Anne Carolinne Marie dos Santos et al. Qualidade de vida em idosos participantes de centros de convivência: uma revisão integrativa. **Rev. Pesqui.(Univ. Fed. Estado Rio J., Online)**, p. 579-585, 2020.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo; BUSS, Paulo Marchiori. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & saúde coletiva**, v. 5, p. 7-18, 2000.

NETO, ARI GONÇALVES et al. ENVELHECIMENTO ATIVO: DIGNIDADE E LONGEVIDADE COM QUALIDADE DE VIDA. **InterSciencePlace**, v. 15, n. 2, 2020.

OKUNO, Meiry Fernanda Pinto; COSTA, Andrea Fachini da; BELASCO, Angélica Gonçalves Silva. Satisfação com a vida, qualidade de vida e capacidade funcional de octogenários hospitalizados. **REME Rev. Min. Enferm**, p. e1331-e1331, 2020.

PODMELLE, Rubenyta Martins; ZIMMERMANN, Rogério Dubosselard. Fatores influentes no estilo de vida e na saúde dos idosos brasileiros: uma revisão integrativa. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 23, n. 1, 2018.

PRADO, ML; BULNES, AM; PEÑA, LM. Metodología de la Revisión de literatura en los estudios de enfermería. In: PRADO, ML; SOUZA, ML; MONTICELLI, M; COMETTO, MC e GÓMEZ, PF. Investigación cualitativa en enfermería: metodología y didáctica. Washington DC. Serie PALTEX, **Salud y Sociedad**, 2013, n.10.

REVELLINI, R. **SMARTAGING in Venice. Toward a Definition of Age-Friendly Neighbourhood**. Transforming our World through Universal Design for Human Development I, Garofolo et al. (Eds.), 2022.

RIBEIRO, Cristina Cristovão; YASSUDA, Mônica Sanches; NERI, Anita Liberalesso. Propósito de vida em adultos e idosos: revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2127-2142, 2020.

SANTOS, Núbia Rêgo Rêgo et al. Fatores relacionados à qualidade de vida da mulher idosa no município de Guanambi (BA). **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v.

24, n. 2, 2019.

SCHERRER Júnior G, OKUNO, M.F.P, BRECH, G.C, ALONSO, A.C. e BELASCO, A.G.S. Fatores associados à qualidade de vida da pessoa idosa em instituições de longa permanência públicas. *Rev. Enferm. UFSM*, v.12, e50, p.1-18, 2022.  
<https://doi.org/10.5902/2179769269062>.

SILVA JÚNIOR, E. G. DA .; EULÁLIO, M. DO C.. Resiliência para uma Velhice Bem-Sucedida: Mecanismos Sociais e Recursos Pessoais de Proteção. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 42, n. Psicol. cienc. prof., 2022 42, p. e234261, 2022.

SOUSA, Carmelita Maria Silva et al. Qualidade de vida dos idosos e os fatores associados: Uma Revisão Integrativa/Quality of living of elderly and associated factors: An Integrating Review. **ID on line REVISTA DE PSICOLOGIA**, v. 13, n. 47, p. 320-326, 2019.

XIMENES, V. S.; QUELUZ, F. N. F. R.; BARHAM, E. J.. Relação entre Habilidades Sociais, Suporte Social e Qualidade de Vida em Cuidadores. **Psico-USF**, v. 27, n. Psico-USF, 2022 27(1), p. 115–127, jan.2022.