RELAÇÕES INTERPESSOAIS E ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: REVISÃO NARRATIVA

RESUMO

Introdução: O envelhecimento é caracterizado como um processo gradual, universal e irreversível, acarretando uma perda funcional contínua no organismo humano. **Objetivo**: Compreender a relação entre as interações sociais e o casamento longevo com a saúde e a funcionalidade da pessoa idosa. **Método**: Revisão narrativa da literatura disparada por vivência de estudantes do ciclo clínico da graduação em Medicina. **Resultado e discussão:** Estudantes que acompanharam pessoas idosas participantes de projeto de extensão comunitária identificaram a importância das relações sociais para o envelhecimento saudável e, para a revisão da literatura, a participação social cotidiana amplia vínculos e trocas de conhecimento, contribuindo realmente para a qualidade de vida física e psicológica do idoso. **Conclusão**: A revisão de literatura confirmou a relação entre a vitalidade da pessoa idosa e as relações interpessoais satisfatórias, sendo este fator de proteção impulsionado pelo matrimônio duradouro e pelas trocas sociais deflagradas pela ação extensionista.

Palavras-chave: Fator de proteção. Casamento. Participação social. Longevidade. Família

1 INTRODUÇÃO

Conforme a legislação brasileira, define-se idoso como indivíduo com 60 anos ou mais. A demografia brasileira vem evidenciando uma transição caracterizada pelo envelhecimento populacional, sendo que, segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD Contínua), o país registra atualmente mais de 30,2 milhões de idosos.

A elevação da expectativa de vida, associada às avançadas condições de saúde, tem modificado este panorama, e projeta-se uma continuidade dessa tendência (IBGE, 2018).

O processo de envelhecimento é caracterizado como sendo gradual, universal e irreversível, acarretando uma perda funcional contínua no organismo humano. São observadas diversas transformações orgânicas, incluindo decréscimos nas capacidades fisiológicas, tais como respiratória e circulatória, alterações no equilíbrio e mobilidade, bem como modificações de aspecto psicológico (NAHAS, 2006).

A interação social desempenha um papel crucial na promoção da saúde entre os idosos. Estabelecer e manter relações de apoio mútuo elevam o senso de controle pessoal, impactando positivamente no bem-estar psicológico.

Cockerham (1991) aponta que, em relação ao estado civil, estudos sugerem que idosos casados possuem melhores indicativos de saúde comparados aos que se encontram em outros estados civis (RAMOS, 2022).

Logo, compreende-se que o envelhecimento, intrínseco e associado a uma degeneração funcional, deve ser acompanhado de estratégias para promoção de saúde. Alcançar longevidade não é o único objetivo, é imperativo proporcionar qualidade a essa etapa da vida (VERAS; OLIVEIRA, 2018).

DOI: 10.51161/conbrasid2023/26688

Dentro desse contexto, a estrutura social do idoso assume relevância, pois para muitos, as redes sociais são os principais, senão únicos, meios para mitigar desafios cotidianos e enfermidades (GEIB, 2010).

Frente a isso, objetivou-se compreender a relação entre as interações sociais, o casamento longevo e a funcionalidade da pessoa idosa, a partir de publicações científicas.

2 MÉTODO

A partir da vivência de estudantes do ciclo clínico da graduação em Medicina, de Instituição de Ensino Superior, pública e paranaense, que acompanharam, no primeiro semestre letivo de 2023, pessoas idosas participantes de projeto de extensão comunitária, realizado em salão paroquial, emergiu a seguinte hipótese: as interações sociais e o casamento longevo favorecem a autonomia e independência) da pessoa idosa?

Para verificá-la, realizou-se revisão narrativa, nas bases de dados SciELO e Google Acadêmico, aplicando-se à pesquisa os termos “Idosos”, “relações sociais”, “impacto” e “saúde” para artigos científicos e publicações de revistas com alta relevância publicados na língua portuguesa, além de consultas nos protocolos do Ministério da Saúde.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para verificá-la, realizou-se revisão narrativa, nas bases de dados SciELO e Google Acadêmico, aplicando-se à pesquisa os termos “Idosos”, “relações sociais”, “impacto” e “saúde” para artigos científicos e publicações de revistas com alta relevância publicados na língua portuguesa, além de consultas nos protocolos do Ministério da Saúde. vivência dos estudantes de Medicina, que acompanharam pessoas idosas em projeto de extensão comunitária, destacou-se a interação social e o matrimônio entre os classificados como robustos.

A comunidade oferece oportunidades para compartilhar experiências e formar uma rede de apoio. Aqueles com parceiros frequentemente expressam gratidão pelo suporte recebido, enquanto indivíduos solteiros enfrentam mais desafios.

Redes sociais englobam conexões estabelecidas entre diversas entidades, como amigos, familiares e associações. Estas conexões permitem estabelecer relações de solidariedade, constituindo o capital social (GEIB, 2010).

A deterioração do capital social é um determinante social da saúde, influenciando negativamente a qualidade de vida. Esta deterioração pode ser comparada a fatores prejudiciais à saúde, como hipertensão e sedentarismo (GEIB, 2010). Além disso, a literatura destaca a sua influência no "envelhecimento saudável" (FILIPPIN, CASTRO, 2021).

Jardim, Medeiros e Brito (2006) realizaram um estudo envolvendo 10 idosos e identificaram que a família possui um papel crucial no enfrentamento do envelhecimento (FILIPPIN, CASTRO, 2021).

Em outra pesquisa, Oliveira et al (2018) identificaram uma correlação negativa entre sociabilidade e aspectos como depressão em idosos praticantes de dança de salão. Ademais, esses idosos, ao se engajarem em atividades sociais e físicas, demonstraram melhorias em sua saúde (FILIPPIN, CASTRO, 2021).

Casemiro e Ferreira (2020) avaliaram 59 idosos de grupos de convivência em Minas Gerais, concluindo que tais grupos promovem amparo social, engajamento em atividades prazerosas e troca de experiências, contribuindo para a saúde mental (FILIPPIN, CASTRO, 2021).

DOI: 10.51161/conbrasid2023/26688

A participação social cotidiana amplia vínculos e trocas de conhecimento, contribuindo para a qualidade de vida e redução de sintomas depressivos (Annes et al., 2017).

O isolamento e desconexão social estão associados a riscos neuropsiquiátricos, em particular em adultos mais velhos (PECOITS et al., 2021). Durante a pandemia de Covid-19, a população idosa mostrou-se mais vulnerável ao desenvolvimento de distúrbios psíquicos devido ao isolamento social (PECOITS et al., 2021).

A qualidade da relação afetiva possui implicações diretas no bem-estar físico e mental do idoso (Alves-Silva, Scorsolini-Comin & Santos, 2016; Féres-Carneiro & Diniz-Neto, 2010). O cônjuge desempenha um papel vital na velhice, proporcionando colaboração em decisões cotidianas (Berg et al., 2011; GOULART et al., 2019). A incidência de viuvez em mulheres aumenta a partir dos 60 anos, e a perda do cônjuge pode ter implicações significativas na saúde (GONÇALVES et al., 1996).

Gustavsson e Beckman (2020) concluíram que idosos solteiros ou viúvos apresentaram mais sintomas de depressão e alterações no sono durante a pandemia de 2019 (PECOITS et al., 2021). Relações amorosas estáveis são fundamentais para o envelhecimento saudável (Landis et al., 2013).

Casamento e paternidade influenciam comportamentos relacionados à saúde, como tabagismo e sedentarismo. Relações familiares robustas minimizam a exposição a tais riscos (Umberson, 1992; RAMOS, 2022).

4 CONCLUSÃO

Segundo as das publicações científicas consultadas, a relação entre as relações interpessoais e o matrimônio das pessoas idosas acompanhadas em ação extensionista por estudantes de Medicina correspondeu à dependência entre o envelhecimento saudável e a rede social satisfatória.

Verificou-se que as relações interpessoais estão intimamente ligadas à saúde física e mental da pessoa idosa, reduzindo a ocorrência de depressão e ansiedade. Ademais, a relação matrimonial saudável também interfere positivamente na funcionalidade da pessoa idosa, pois ela resolve problemas cotidianos e toma decisões junto ao companheiro(a).

Tais achados sugerem à atenção da pessoa idosa a prevenção do isolamento social e o suporte às relações interpessoais funcionais.

REFERÊNCIAS

DE CASTRO, L.; FILIPPIN, L. I. A percepção do envelhecimento e seu impacto na saúde mental dos idosos. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 8, p. 78430-78439, ago. 2021.

GONÇALVES, L. H. T. *et al*. A Percepção dos Idosos quanto ao seu estado de saúde e apoio familiar. **Cogitare Enferm.**, Curitiba, v. 1, n. 1, p. 65-66, jan/ jun. 1996.

GOULART, S. A. *et al*. Fatores relacionados aos casamentos de longa duração: panorama a partir de uma revisão integrativa. **Psico**, Porto Alegre, v. 50, n. 2, 2019.

KEISER, D. V.; ABROCESI, S. A importância da interação social para a promoção da saúde de idosos. **Redes**, v. 5, n. 1, p. 25-36, 2022.

GEIB, L. T. C. Determinantes sociais da saúde do idoso. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, n. 1, p. 123-133, 2012.

DOI: 10.51161/conbrasid2023/26688

RAMOS, M. P. Apoio social e saúde entre idosos. **Sociologias**, Porto Alegre, v. 4, n. 7, p. 156-175, jan/jul. 2002.

BARBOSA, C. S. P. *et al*. Sexualidade da pessoa idosa: vivências de profissionais de saúde e idosos. **Cogitare Enferm.**, Curitiba, v. 27, jul. 2022.

PECOITS, R. V. *et al*. O impacto do isolamento social na saúde mental dos idosos durante a pandemia da Covid-19. **Revista da AMRIGS**, Porto Alegre, v. 65, n. 1, p. 101-108, jan/mar. 2021.

DOI: 10.51161/conbrasid2023/26688