

# Alterações auto-percecionadas no envelhecimento: gestão das emoções

## Self-perceived changes in ageing: management of emotions

Eugénia Anes

Filomena Sousa

Celeste Antão

Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Saúde, Portugal

Patrícia Alves

Casa de Repouso Dr. António Breda - Águeda, Portugal

### Resumo

No processo de envelhecimento a pessoa passa por um conjunto de alterações biopsicossociais que caracterizam esta fase do desenvolvimento humano. Modificações ou transformações que estão na origem de algumas crises e perturbações, nem sempre aceites ou entendidas, mas muitas vezes emocionalmente mal geridas. Este estudo pretendeu identificar auto-perceção das alterações em idosos e a gestão emocional das mesmas. Trata-se de um estudo de natureza qualitativo. Amostra não probabilística acidental, constituída por 35 idosos residentes no nordeste transmontano, com idade igual ou superior a 65 anos. Na colheita de dados foi utilizada uma entrevista semiestruturada. A amostra é maioritariamente feminina (66%), com idades compreendidas entre 65 e 95 anos. Maioritariamente casados ou em união de facto (62,9%) e com menos de 4 anos de escolaridade (80%). Os resultados evidenciam que os idosos se auto-percecionam por um lado como um ser dependente e limitado (56,2%), com limitações a nível físico (56,2%) e a nível e psíquico (15,6%). Por outro lado, auto-percecionam-se como pessoas com sabedoria e experiência (15,6%). Foram identificados determinantes positivos na gestão do processo de envelhecimento em 78 % dos idosos. Os idosos auto-percecionam alterações físicas e psíquicas. O controlo positivo das alterações do envelhecimento e das suas emoções é determinante para um envelhecimento saudável. Assim, torna-se imprescindível a promoção e o fortalecimento de fatores promotores de um envelhecimento com qualidade de vida.

**Palavras-chave:** envelhecimento, emoções, saúde do idoso.

### Abstract

In the process of ageing, the person undergoes a set of biopsychosocial changes that characterize this phase of human development. Modifications or transformations that are at the origin of some crises and disturbances, not always accepted or understood, but often emotionally mismanaged. This study aimed to identify self-perception of changes in the elderly and their emotional management. This is a qualitative study. Accidental non-probabilistic sample, consisting of 35 elderly people living in the north-east of Portugal, aged 65 years or older. As a data collection instrument, a semi-structured interview was used. The



sample is mostly female (66%), aged 65-95 years. Mostly married or in union (62.9%) and less than 4 years of schooling (80%). The results show that the elderly self-perceive on the one hand as a dependent and limited being (56.2%), with limitations at the physical level (56.2%) and at the level and psychic level (15.6%). On the other hand, they self-perceive themselves as people with wisdom and experience (15.6%). Positive determinants in managing the ageing process were identified in 78% of the elderly. The elderly self-predict physical and psychic changes. Positive control of ageing changes and their emotions is key to healthy ageing. Thus, it is essential to promote and strengthen factors that promote quality-of-life ageing.

**Keywords:** ageing, emotions, elderly health.