

Alterações auto-percecionadas no envelhecimento: Gestão das emoções

Anes, Eugénia¹; Alves, Patrícia²; Sousa, Filomena³; Antão, Celeste¹

¹Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Saúde, IUCISA: E, Portugal; ²Instituto Politécnico de Bragança; ³Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Saúde

INTRODUÇÃO

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS) é considerado idoso aquele que tem 60 ou mais anos de idade. Nos países desenvolvidos, essa etapa da vida começa oficialmente aos 65 anos, ainda que alguns se sintam bem jovens nessa idade e outros comecem a sentir certos desgastes bem antes. De facto, a terceira idade não é, nem deverá ser, sinónimo de velhice, trata-se apenas de um estágio de vida, no qual há cada vez mais gente a viver nesta idade. Daí a necessidade de olhar para ela de uma forma mais especial. 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.

OBJETIVO

Este estudo pretendeu identificar auto-perceção das alterações em idosos e a gestão emocional das mesmas..

METODOLOGIA

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.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A nossa amostra é maioritariamente do sexo feminino (66%), realidade coincidente com a da população Portuguesa, apresentando valores aproximados de 54% para este grupo (PORDATA, 2016). Com idades compreendidas entre 65 e 95 anos. Maioritariamente casados ou em união de facto e com menos de 4 anos de escolaridade (Figura 1). Em relação à conceção sobre a pessoa idosa (Figura 2) os resultados evidenciam que o idoso é visto como um ser dependente e limitado, com limitações a nível físico (56,2%) e a nível psíquico (15,6%). Osório (2007) corrobora os presentes resultados, menciona que no idoso na vertente biológica com o decorrer do tempo adquire uma série de limitações e diminuição da capacidade funcional, em comparação com às outras etapas da vida. Mas estas não impedem que a grande maioria das pessoas desfrute de uma vida com qualidade e tenha uma participação ativa na sociedade partilhando a sua experiência de vida (Bluck & Glück, 2004). Por outro lado, é visto como uma pessoa com sabedoria e experiência por 15,6% dos inquiridos idosos. Schneider e Irigaray (2008) afirmam que os anos conferem experiência e sabedoria. Foram identificados determinantes positivos na gestão do processo de envelhecimento em 78 % dos idosos.

Figura 1 - Caracterização da amostra

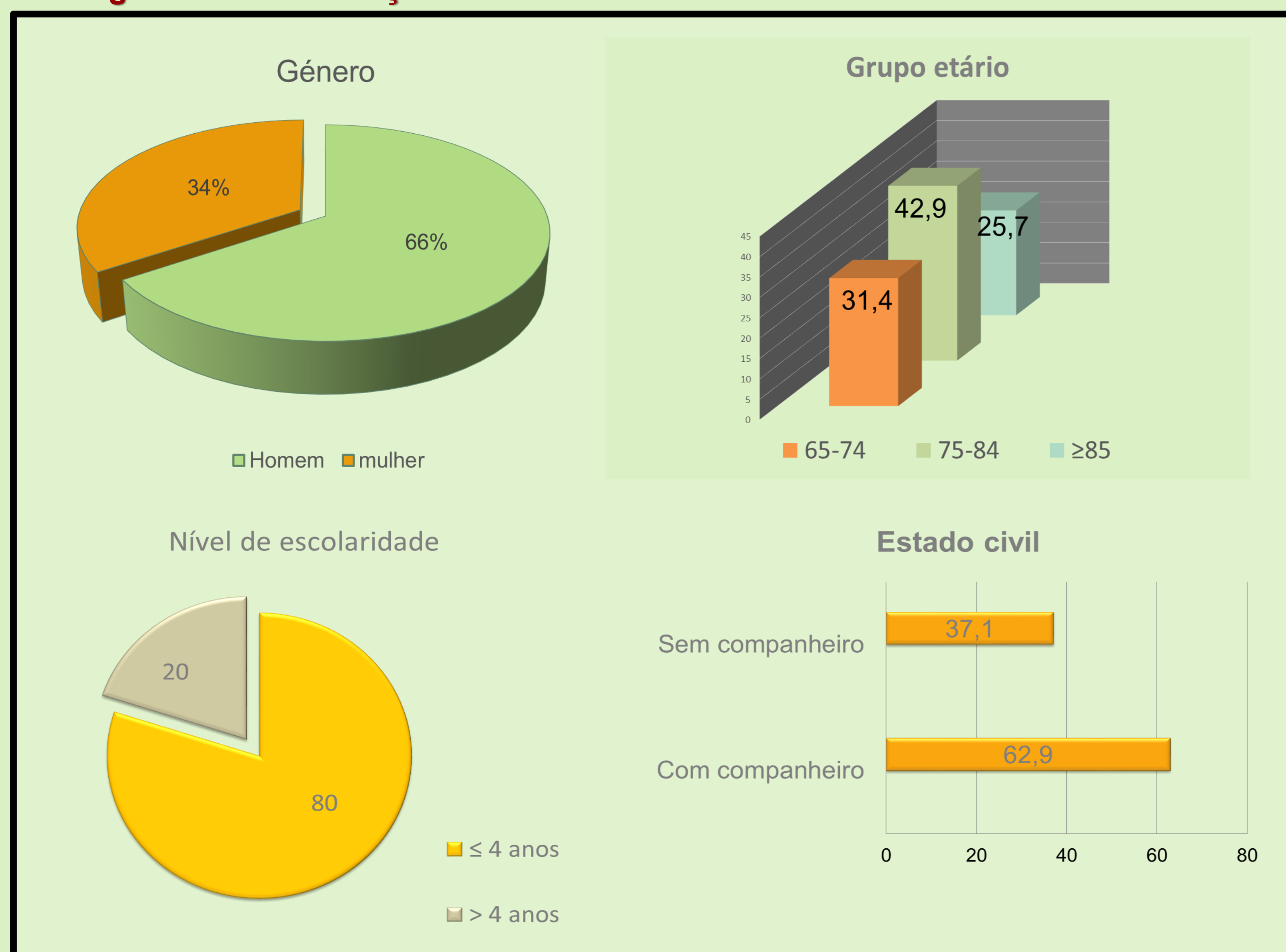
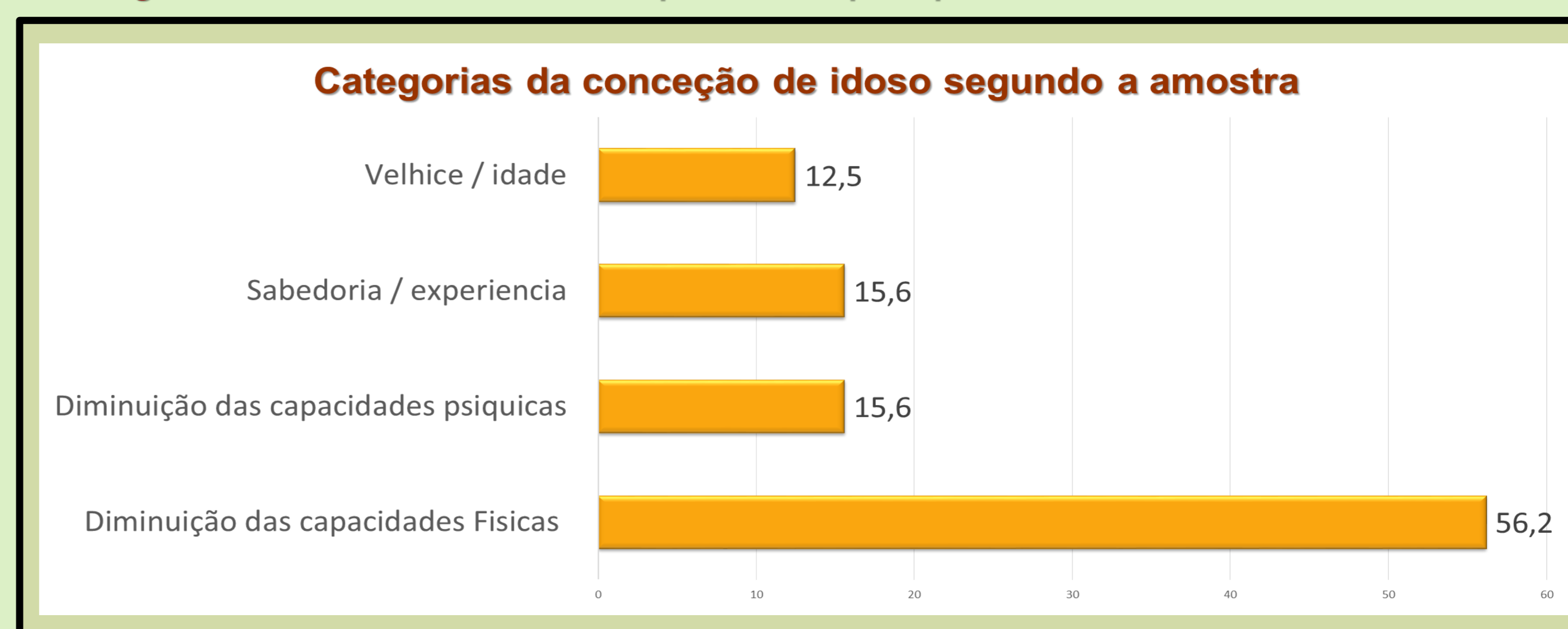


Figura 2 - Análise de conteúdo da questão "O que é para si ser idoso?"



CONCLUSÃO

Os idosos inquiridos concetualizam o idoso como uma pessoa com muita idade, com diminuição das capacidades físicas e psíquicas, por outro lado consideram este como alguém com sabedoria e experiência. No processo de envelhecimento a pessoa passa por um conjunto de modificações biopsicossociais que caracteriza o ciclo evolutivo do indivíduo. Assim, a pertinência da identificação destas transformações verificadas nesta fase da vida e, determinantes de algumas crises e perturbações, são imprescindíveis na tomada de decisão, no sentido de promover a melhoria qualidade de vida dos idosos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bluck, S., & Glück, J. (2004). Making Things Better and Learning a Lesson: Experiencing Wisdom Across the Lifespan. *Journal of Personality*.
Osório, A. (2007). Os idosos na sociedade actual. In: A. Osório e F. Pinto (coord.) *As pessoas idosas: Contexto social e intervenção educativa*, Instituto Piaget.
PORDATA (2016). População residente do sexo feminino, estimativas a 31 de Dezembro: total e por grupo etário - Portugal. Consultado em 10 de outubro de 2016. Disponível em: <http://www.pordata.pt/Portugal/Popula%C3%A7%C3%A3o+residente+do+sexo+feminino+estimativas+a+31+de+Dezembro+total+e+por+grupo+et%C3%A1rio-8>
Schneider, R. H. & Irigaray, T. Q. (2008). O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. *Estudos de Psicologia*. Campinas. 25(4), 585-593. Tuckman, B.W. (2012). Manual de investigação em educação: metodologia para conceber e realizar o processo de investigação científica. (4ªed.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.