UNIVERSIDADE DOS AÇORES

ESCOLA SUPERIOR DE ENFERMAGEM DE ANGRA DO HEROÍSMO

Envelhecimento Bem-Sucedido:

Que percepções?

Catarina Moura Freitas

(Licenciada em Enfermagem)

Dissertação para a obtenção do Grau de Mestre em

Gerontologia Social

2011

UNIVERSIDADE DOS AÇORES

ESCOLA SUPERIOR DE ENFERMAGEM DE ANGRA DO HEROÍSMO

Envelhecimento Bem-Sucedido:

Que percepções?

Catarina Moura Freitas

(Licenciada em Enfermagem)

Dissertação para a obtenção do Grau de Mestre em

Gerontologia Social

Orientadora: Professora Doutora Maria Manuela Ferreira Pereira da Silva Martins

Co-orientadora: Mestre Ana Paula Melo Figueiredo Rocha

Angra do Heroísmo, 2011

"Aquele que envelhece e que segue atentamente esse processo poderá observar como, apesar de as forças falharem e as potencialidades deixarem de ser as que eram, a vida pode, até bastante tarde, ano após ano e até ao fim, ainda ser capaz de aumentar e multiplicar a interminável rede das suas relações e interdependências e como, desde que a memória se mantenha desperta, nada daquilo que é transitório e já se passou se perde."

Hermann Hesse, in 'Elogio da Velhice'

Dedico aos meus avós:

O Joaquim e a Rosa, que pelos desígnio da vida não chegaram a ser idosos…

Ao António que foi sem duvida uma das razões para eu fazer esta caminhada…

À Conceição que a velhice lhe roubou a memória, mas não o amor e a ternura…

Agradeço…

…ao companheiro da minha vida por todo o amor nos momentos de dificuldade e pela compreensão nas ausências;

…aos meus pais por serem os meus pilares e por sempre terem acreditado em mim;

…ao meu irmão pelo apoio e pela ajuda ao longo do trabalho;

…à Doutora Manuela Martins por toda a disponibilidade e partilha de conhecimentos ao longo desta caminhada;

…à Mestre Ana Paula Rocha por todo o apoio nos momentos mais difíceis e pela partilha de conhecimentos;

….ao Dr. Manuel Américo Silveira por tão gentilmente ter revisto o meu trabalho;

…à minha amiga, de sempre e para sempre, Maria Elisa Silveira pela ajuda nas traduções;

…aos meus colegas de mestrado, especialmente à Célia Azevedo e Ana Teresa Costa por serem um apoio constante neste percurso que partilhamos;

…à Enfermeira Goretti Mendes e aos meus colegas de trabalho pela disponibilidade e compreensão nas ausências;

…aos responsáveis do Centro Comunitário de Santa Luzia, a Senhora Filomena e o Senhor Manuel Martins;

…e por fim, mas não menos importantes, a todos idosos que participaram neste estudo.

A todos, o meu sincero, obrigada!

Resumo

O envelhecimento e o modo como nos adaptamos a esse processo é uma preocupação crescente na nossa sociedade pelo aumento do número de pessoas idosas e da esperança de vida. Na tentativa de perceber como estes percepcionam esta etapa do seu ciclo de vida este estudo pretende determinar qual a percepção das pessoas idosas que frequentam o Centro Comunitário de Santa Luzia no concelho em Angra do Heroísmo, na ilha Terceira, Açores, sobre o envelhecimento bem-sucedido. Trata-se de um estudo de cariz qualitativo, através de uma abordagem fenomenológica do tipo descritivo simples, utilizando como método de recolha de dados a entrevista que foi aplicada a uma população escolhida intencionalmente, constituída por sete idosos, seis mulheres e um homem com idades entre os 68 e 88 anos, após transcrição das entrevistas foi feita análise de conteúdo tendo em conta os pressupostos de Laurence Bardin.

A partir desta análise foram identificados seis temas: O processo de envelhecimento; Ser idoso na actualidade, O Idoso e a Família; Saúde; Religiosidade do Idoso; e Suportes do envelhecimento. Salienta-se que embora existam perdas e ganhos no processo de envelhecimento, as primeiras sobrepõe-se, no entanto, referenciam a adaptação através do suporte familiar, desempenho de actividades significativas e frequência do Centro Comunitário. Destaca-se ainda a religiosidade como aspecto presente em todos os seus discursos e a importância que atribuem à saúde nas suas diferentes vertentes, permitindo-lhes manter-se autónomos nas suas tarefas diárias, ao mesmo tempo que mencionam as dificuldades que sentem com os sinais e sintomas resultantes de situações de doença. Embora este seja um processo complexo e multidimensional que envolve adversidades, perdas, diminuições e pressões do meio envolvente, estes participantes reconhecem a possibilidade de viver satisfatoriamente com as suas limitações fazendo planos e projectos, mesmo que tenham medos e receios do tempo que lhes espera.

Palavras-Chave: Envelhecimento bem-sucedido; idoso; percepção do envelhecimento; adaptação; idosos residentes na comunidade.

Abstracts

Aging and the way we adapt ourselves to that process is a growing concern in our society due to the increase in the number of the elderly and life expectancy. In an attempt to understand how they perceive this stage of their life cycle, this study aims at determining how the elderly people that attend Santa Luzia's Community Centre, in Angra do Heroísmo city, Terceira Island, Azores, perceive well-succeeded aging. It is a qualitative study through a descriptive phenomenological approach, using as data collection method the interview that was conducted with an intentionally chosen population, composed by seven elderly – six women and one man – aged between 68 and 88 years old. The interviews' transcription was subjected to content analysis according to Laurence Bardin's presuppositions.

From this analysis, six topics were identified: The aging process; Being elderly nowadays; The elderly and their family; Health; Religiosity in the elderly; and Aging support networks. It should be noted that although the interviewed elderly refer losses and gains in the aging process, the former overlap the latter. Nevertheless, they undergo adaptation through family support, by performing significant activities, and by attending the Community Centre. Also worthy of note is religiosity as an element present in all the elderly´s speeches, and the importance they attribute to health in its different strands, allowing them to remain autonomous in their daily tasks, while at the same time they mention difficulties caused by the signs and symptoms of illnesses. Despite being a complex and multi-dimensional process involving adversities, losses, diminutions and pressures from their milieus, these participants recognise the possibility of living in a satisfactory way with their limitations, developing plans and projects, even if facing fears and concerns for the time to come.

Keywords: Successful aging; elderly; aging perception; adaptation; elderly residing in the community.

Résumé

Le vieillissement et la façon dont on s'adapte à ce processus est une préoccupation croissante dans notre société à cause de l'augmentation du nombre de personnes âgées et de l'espérance de vie. En essayant de comprendre comment elles perçoivent cette étape de son cycle de vie, cette étude prétend déterminer quelle est la perception de bien-vieillir des personnes âgées qui fréquentent le Centre Communautaire de Santa Luzia, ville d'Angra do Heroísmo, île Terceira, Açores. Il s'agit d'une étude qualitative, par l'entremise d'une approche phénoménologique descriptive, utilisant comme méthode de collecte de donnés l'interview qui a été faite à une population choisie intentionnellement, composée par sept personnes âgées – six femmes et un homme – entre 68 et 88 ans. Après la transcription des interviews, on a procédé á l'analyse de contenu en tenant en compte les présupposés de Laurence Bardin.

A partir de cette analyse, on a identifié six thèmes: Le processus de vieillissement; Etre une personne âgée aujourd'hui; La personne âgée et la famille; Santé; Religiosité chez la personne âgée; et Soutiens du vieillissement. Il convient de noter que, quoique les interviewés aient référé des pertes et des gains dans le processus de vieillissement, les premières se superposent. Néanmoins, ils s'en adaptent avec l'aide du soutien familial, en faisant des activités significatives et en fréquentant le Centre Communautaire. Il importe aussi de souligner la religiosité, aspect présent en tous leurs discours, et l'importance attribuée à la santé dans ses différents domaines, leur permettant d'être autonomes dans ses tâches journalières, en même temps qu'ils mentionnent les difficultés causées par les signes et les symptômes des maladies. Bien que le vieillissement soit un processus complexe et multidimensionnel qui implique des adversités, des pertes, des diminutions et des pressions du milieu, ces participants reconnaissent la possibilité de vivre d'une façon satisfaisante avec leurs limitations, en faisant des plans et des projets, même s'ils ont des peurs et des craintes du temps à venir.

Mots-clés: Bien-vieillir; personne âgée; perception du vieillissement; adaptation; personnes âgées résidant dans la communauté.

Siglas e Abreviaturas

AF – Actividade física

A.H. – Angra do Heroísmo

AIVD´s – Actividades Instrumentais de Vida Diária

AVD´s – Actividades de Vida Diária

AVC – Acidente Vascular Cerebral

BASE – Berlin Aging Study

CD´s – Compact disc

DGS – Direcção-Geral de Saúde

EXCELSA – European Longitudinal Study of Aging

EUA – Estados Unidos Da América

EU27 – Europa dos 27

INE – Instituto Nacional de Estatística

INSA - Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

ISSP – International Social Survey Programme

OMS – Organização Mundial de Saúde

SOC – Selecção, Optimização, Compensação

RAA – Região Autónoma dos Açores

SREA – Serviço Regional de Estatística dos Açores

WHO – World Health Organization

Índice

Páginas

INTRODUÇÃO 14

1 – ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO - PROBLEMÁTICA EM INVESTIGAÇÃO 19

2 – EM BUSCA DAS PERCEPÇÕES DOS IDOSOS - TRABALHO DE CAMPO 27

2.1 – FINALIDADE E OBJECTIVOS DO ESTUDO 28
2.2 – TIPO DE ESTUDO 29
2.3 - PARTICIPANTES DO ESTUDO 30
2.4 – INSTRUMENTO DE COLHEITA DE DADOS 33
2.5 – CONSIDERAÇÕE ÉTICAS 35
2.6 – PROCEDIMENTOS NA ANALISE DOS DADOS 36

3 – O DISCURSO DOS IDOSOS E O ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS 38

3.1 – PROCESSO DE ENVELHECIMENTO 39
3.2 – SER IDOSO NA ACTUALIDADE 50
3.3 – O IDOSO E A FAMÍLIA 67
3.4 – A SAÚDE DO IDOSO 80
3.5 – A RELIGIOSIDADE DO IDOSO 90
3.6 – SUPORTES NO ENVELHECIMENTO 96
3.7 – ACHADOS SOBRE O ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO 102

4 – RECONSTRUINDO UM ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO - CONCLUSÃO E SUGESTÕES 109

BIBLIOGRAFIA 113

Anexos 129

Anexo I – Tabela com os artigos da revisão sistemática 130
Anexo II – Pedido de Autorização e Declaração do Centro Comunitário 134

Anexo III – Guião da Entrevista 137
Anexo IV – Formulário e declaração de consentimento informado 141

Índice de Quadros

Páginas

Quadro n.º 1 – Caracterização dos Participantes 32
Quadro n.º 2 – Perdas no Processo de Envelhecimento 43
Quadro n.º 3 – Ganhos no Processo de Envelhecimento 46
Quadro n.º 4 – Adaptação ao Processo de Envelhecimento 47
Quadro n.º 5 – Competência dos Idosos 54
Quadro n.º 6 – Praticar Actividade Física 56
Quadro n.º 7 – Percepção sobre o Envelhecimento 60
Quadro n.º 8 – Perspectivar o futuro 64
Quadro n.º 9 – Saúde Familiar 70
Quadro n.º 10 – Os Idosos como suporte familiar 74
Quadro n.º 11 – Processos Familiares 76
Quadro n.º 12 – Saúde Física 83
Quadro n.º 13 – Saúde Funcional 86
Quadro n.º 14 – Percepção de Saúde 88
Quadro n.º 15 – Prática Religiosa 92
Quadro n.º 16 – Busca pelo Sagrado 92
Quadro n.º 17 – Rede de Apoio 97

Índice de Diagramas

Páginas

Diagrama n.º 1 – Processo de Envelhecimento 50
Diagrama n.º 2 – Ser Idoso na Actualidade..... 67
Diagrama n.º 3 – O Idoso e a Família 80
Diagrama n.º 4 – Saúde do Idoso..... 90
Diagrama n.º 5 – Religiosidade do Idoso 95
Diagrama n.º 6 – Suportes ao Envelhecimento 102
Diagrama n.º 7 – Percepção de um Envelhecimento bem-sucedido 105

INTRODUÇÃO

Embora o envelhecimento da população seja considerado um dos maiores triunfos da humanidade, este é também um dos maiores desafios a enfrentar (OMS, 2002). Pois se é uma conquista de anos de vida, resta-nos saber como estes serão vividos: com qualidade de vida ou incapacidades?

O envelhecimento populacional, que progride de forma evidente na União Europeia, também já se verifica nos Açores, particularmente nas ilhas pequenas e de menor densidade populacional. Algumas ilhas do Arquipélago apresentam populações constituídas maioritariamente por idosos, como é o caso da Ilha do Pico, que é a mais envelhecida, e que em 2008 apresentava uma estimativa da população residente de 14 850 habitantes, em que 2 831 habitantes tinham 65 ou mais anos. Por sua vez o Corvo, a ilha com menos densidade populacional, apresentava uma estimativa da população residente de 488 habitantes, dos quais 89 tinham 65 ou mais anos (SREA, 2008).

No que se refere à Ilha Terceira, local onde se desenvolveu este estudo, a estimativa da população residente em 2008, era de 55 923, dos quais 35 065 residiam no Concelho de Angra do Heroísmo, onde residem os participantes, e 20 858 no Concelho da Praia da Vitória. A população com 65 e mais anos é de 7 595, sendo 4 503 mulheres e 3 092 homens; a população activa é de 38 639, sendo 19 145 mulheres e 19 494 homens, e a população jovem é de 9 689, em que 4718 são mulheres e 4971 homens) (SREA, 2008).

Perante estes dados constatamos que os mais velhos ganham cada vez mais espaço, densidade, organização e força. Força social pelo seu número, cultural pelo seu sentir, pensar e agir, económica pelos seus consumos e política pelos seus votos.

Com este estudo pretendemos conhecer a percepção das pessoas idosas sobre o envelhecimento bem-sucedido, pois achamos que este tema é pertinente na actual conjectura social. E o conhecimento da opinião, na primeira pessoa, torna-se fundamental para proporcionar bem-estar e qualidade de vida nestes anos de vida ganhos. Deste modo, temos como finalidade contribuir para uma intervenção promotora

de um envelhecimento com sucesso, por se tratar de uma área emergente e com novas necessidades e desafios.

A primeira definição de envelhecimento bem-sucedido surgiu em 1961 com R. J. Havighurst, como *"acrescentar vida aos anos"* e *"obter satisfação na vida"* (Franklin & Tate, 2008:7). Desde então, vários autores têm desenvolvido conceptualizações e critérios para determinar a possibilidade de envelhecer com sucesso, dos quais destacamos os trabalhos de Rowe e Khan (1987), Baltes e Baltes (1993) que serviram de fio condutor nesta investigação.

Os idosos através do modelo SOC (selecção, optimização, compensação), operacionalizado pela primeira vez em 1987 por Paul Baltes, podem adaptar-se ao envelhecimento, obtendo sucesso. Ainda de acordo com Baltes e Baltes (1990), a selecção será uma tarefa adaptativa segundo a qual o indivíduo, face às inevitáveis perdas e restrições impostas pelo envelhecimento, se concentra nos domínios prioritários e envolve as condições do ambiente, as suas motivações, competências e capacidades biológicas, podendo ainda envolver novos domínios e objectivos, com a finalidade de obter satisfação e controlo pessoal. A optimização refere-se à forma como as pessoas idosas, tendo em conta o seu curso de vida, desenvolvem acções para alcançar os seus objectivos, enriquecendo e potencializando as suas capacidades em termos quantitativos e qualitativos. Por último a compensação, que recorre a recursos internos e externos, como por exemplo novas tecnologias, para se adaptar às perdas resultantes do envelhecimento.

Na definição de envelhecimento bem-sucedido defendida por Rowe e Khan, estes consideram a importância de três componentes: "*1) baixo risco de doença e ausência de incapacidade resultante de doença; 2) elevada capacidade funcional cognitiva e física e 3) compromisso com a vida."* (Castillo, 2009:169). Cada uma destas componentes que compõem o envelhecimento bem-sucedido, tem também as suas características próprias. Por exemplo, a baixa probabilidade de doença refere-se também à ausência, presença ou severidade de factores de risco, que a limitam. Ultrapassando certos limites, como os factores ambientais, médicos, genéticos e outros, este risco aumenta e converte-se em doença. O facto de manter a capacidade física e cognitiva, relaciona-se com a potencialidade de desempenhar uma actividade. No entanto, a terceira componente deste conceito pode tomar diferentes formas que assentam nas relações interpessoais e na

actividade produtiva, esta última num sentido amplo de valor social e não só económico ou pago, como por exemplo fazer voluntariado, partilhar conhecimentos, cuidar dos netos (Castillo, 2009).

Nas suas definições aqueles autores enfatizam a saúde física como factor determinante na obtenção de um envelhecimento bem-sucedido, o que é discriminatório para os que sofrem de patologias crónicas. No entanto, outras teorias têm vindo a ser desenvolvidas e aspectos como a espiritualidade têm sido considerados. Na área de Enfermagem, Flood (2005), na sua definição de envelhecimento bem-sucedido, tem em conta os elementos mentais, espirituais e físicos da pessoa idosa, vendo-a como um ser único e individual. Deste modo, considera que o envelhecimento bem-sucedido resulta da forma como o indivíduo percepciona a sua adaptação às alterações psicológicas e funcionais, associadas à passagem do tempo, enquanto mantém uma experiência espiritual e procura um significado e objectivo na vida.

Tendo em conta que na literatura a percepção dos próprios idosos sobre esta temática tem vindo a ser valorizada e que embora na presença de diversas patologias e diminuição da funcionalidade, estes são capazes de referenciar satisfação e qualidade de vida (Lima, Silva & Galhardoni, 2008), o título deste trabalho "Envelhecimento bem-sucedido: que percepções?" surge como forma de despertar o interesse de descobrir, através dos seus discursos, o que entendem por envelhecer com sucesso.

Esta temática desde sempre despertou o interesse da autora, quer a nível pessoal, quer profissional, pois a preocupação de como se envelhece e de como nos adaptamos a esse processo de forma satisfatória ou não, tem implicações directas na sua actividade profissional, como enfermeira, e obviamente a nível pessoal como etapa do seu ciclo de vida. O desafio de tentar compreender esta etapa do ciclo alia-se à importância de adequar estratégias de intervenção junto da população!

Uma vez que pretendemos saber como os idosos percepcionam o envelhecimento bem-sucedido este é um estudo de carácter qualitativo que nos remete para uma interpretação subjectiva e pessoal, inerente a cada idoso, pelo que nos aproximaremos da fenomenologia. O método qualitativo permite ao investigador observar, descrever, interpretar e apreciar o meio e o fenómeno tal como estes se apresentam. Mais do que avaliar pretende descrever ou interpretar, pelo que possibilita dar um sentido ao fenómeno (Fortin, 2003).

À primeira vista poderá parecer uma contradição relacionar envelhecimento com sucesso pois há uma imagem desta fase da vida caracterizada por perdas, declínios e uma aproximação à morte, enquanto que o sucesso pressupõe ganhos e balanços positivos. Nesse sentido, o conceito de envelhecimento bem-sucedido necessita ser visto na perspectiva de como será possível ocorrer, sendo necessário ter em conta que o sucesso nas pessoas idosas poderá ser bem diferente do que é considerado pelas gerações mais novas (Baltes & Baltes, 1990).

Assim, colocaram-se as seguintes questões de investigação:

- Será que as pessoas idosas vivenciam situações particulares que contribuem para o seu envelhecimento bem-sucedido?

- Será que os idosos consideram que o seu estado de saúde tem influência na possibilidade de envelhecer com sucesso?

- Quais os acontecimentos que os idosos identificam como meio para obter um envelhecimento bem-sucedido?

- Quais os suportes que os idosos identificam como importantes para obter sucesso nesta etapa?

Neste relatório, preocupamo-nos com a aprendizagem do processo de pesquisa e vamo-nos esforçar por mostrar o que nos motivou para estudar esta temática. Iremos descrever a organização, justificar as opções metodológicas e por último relatar os achados com significado para a compreensão do problema em estudo, no confronto com a pesquisa efectuada. Deste modo, este é composto por quatro partes: na primeira foi feita uma contextualização do tema, com uma abordagem da temática do envelhecimento bem-sucedido, às suas primeiras referências na literatura gerontológica e aos resultados de estudos realizados nos últimos 10 anos; a segunda diz respeito à fase metodológica, onde são descritos todos os procedimentos do estudo desde a pergunta orientadora e objectivos, passando pelas considerações éticas e modelo de análise dos dados; a terceira inclui a apresentação e discussão dos dados obtidos; e por último a quarta parte onde são apresentadas as conclusões, limitações e sugestões do estudo.

Pela natureza do estudo iremos privilegiar e dar ênfase à experiência expressa nos discursos dos idosos e iremos procurar os seus significados organizando o trabalho em áreas temáticas.