



Curso de Licenciatura em Enfermagem

Ensino Clínico de Cuidados Primários/Diferenciados na Área de Enfermagem de Saúde do
Idoso e Geriatria

Casa do Juiz – Instituição Particular de Solidariedade Social

7º semestre – Ano letivo 2022/2023

Camila Soares, Daniela Gomes, Gabriel Sameiro

**REFLEXÃO SOBRE O DEBATE “A IDADE É SÓ UM NÚMERO?”
FRONTEIRAS XXI**

Após a visualização do episódio de debate “A idade é só um número?” do programa Fronteiras XXI, conforme sugerido pela professora orientadora Dina Costa, constatámos que a pertinência deste tema se prende com o facto de vivermos num país envelhecido onde são crescentes as atitudes negativas e os preconceitos contra os idosos. A tendência é a longevidade continuar a aumentar, no entanto, a qualidade de vida não acompanha este incremento. Por este motivo é crucial implementar mudanças na organização da sociedade de forma a esta responder às necessidades dos idosos e esta questão será abordada ao longo desta reflexão, sustentada em referências bibliográficas de forma a revelar a evidência mais recente.

Como referido por Anes *et al* (2021), os idosos tendem a reduzir a sua participação na comunidade, o que pode originar sentimentos de solidão e desvalorização a nível de integração familiar e social. Existem vários fatores que podem contribuir para o isolamento social, tais como a localização geográfica, as diferenças culturais, as doenças ou as mudanças na vida. A solidão e o isolamento dos idosos podem desencadear sofrimento, desinteresse pela vida e estados depressivos que podem chegar a ser fatais. A solidão pode ser definida como “a perceção cognitiva de que os relacionamentos sociais existentes na vida são insuficientes ou inadequados, gerando uma reação afetiva de tristeza e vazio”. Nos idosos está relacionada com a diminuição do contacto social e baixo nível socioeconómico, levando a morbimortalidade, declínio cognitivo e risco para sintomas depressivos. (Kusomota *et al*, 2022)

No debate é feita a referência que muitas vezes os idosos têm capacidade cognitiva e vontade de sair de casa e conviver com os pares, mas são impedidos pelas comorbilidades que afetam a sua funcionalidade, tais como as quedas que levam um elevado tempo de recuperação e desta forma vão-se perdendo as ligações sociais que existiam até então. Consequentemente, o facto de não saírem de casa provoca danos a nível da saúde mental,



Curso de Licenciatura em Enfermagem

Ensino Clínico de Cuidados Primários/Diferenciados na Área de Enfermagem de Saúde do
Idoso e Geriatria

Casa do Juiz – Instituição Particular de Solidariedade Social

7º semestre – Ano letivo 2022/2023

Camila Soares, Daniela Gomes, Gabriel Sameiro

ficando assim mais propensos a tristeza e estados depressivos. Segundo Santos e Figueiredo (2021), o isolamento social tem como resultado a diminuição da capacidade funcional, que interfere nas atividades da vida diária e na participação social dos idosos, sendo fatores de risco para o surgimento dos quadros depressivos. Como sinal de depressão o idoso apresenta frequentemente desmotivação, relacionada com a dependência física, com o isolamento social e a tristeza.

Indo de encontro ao debate, uma sugestão para o desafio da promoção do envelhecimento saudável e ativo é o recurso à tecnologia e inteligência artificial. Embora os oradores não tenham apreciado a ideia de ter um robot para ajudar a combater o isolamento social, todos concordaram que a utilização de mídias sociais é uma ferramenta muito útil para se manterem em contacto com a família e amigos estando no conforto da sua casa. Segundo Kusomota *et al* (2022) o uso da internet pode favorecer um maior contacto dos idosos com a família e servir como fonte de apoio, dando também uma sensação de controlo das suas vidas e sentimento de inclusão na comunidade. No entanto, apesar de todos estes benefícios, nem todos os idosos têm acesso a internet, por falta de recursos ou de conhecimento sobre o uso, diminuição da acuidade visual e auditiva.

Foi feita a referência a opções tecnológicas disponíveis para impedir ou reduzir o quadro recorrente de quedas, como por exemplo, um sensor com uma luz que se acende automaticamente assim que o idoso se levanta de noite para ir à casa de banho. Estas tecnologias podem promover a inovação, expansão e aprimoramento do cuidado em saúde, melhoria da qualidade de vida dos idosos, da sua família e cuidadores, permitindo ainda, transformações nas práticas dos profissionais de saúde, em especial de enfermeiros. (Diniz *et al*, 2022). Dentro destas tecnologias destacam-se ainda sensores do movimento corporal que detetam alterações dos padrões de comportamento, jogos de treino de controlo postural e habilidade funcional, bengala inteligente que impede que o utilizador esteja numa posição propícia a quedas, entre outras.



Curso de Licenciatura em Enfermagem

Ensino Clínico de Cuidados Primários/Diferenciados na Área de Enfermagem de Saúde do
Idoso e Geriatria

Casa do Juiz – Instituição Particular de Solidariedade Social

7º semestre – Ano letivo 2022/2023

Camila Soares, Daniela Gomes, Gabriel Sameiro

A convivência intergeracional pode e deve ser utilizada para combater a solidão do idoso, mas ao mesmo tempo torna-se um mecanismo de aprendizagem social para as gerações mais novas, podendo partilhar experiências de vida, relacionando-se e transmitindo ensinamentos de forma mútua. Tal acontece porque o idoso bem inserido e ativo na sociedade, como acontece nos dias de hoje, pelo aumento significativo desta população, consegue ser transcendente em todas as idades.

Tendo como característica principal a multiculturalidade e representando então uma fatia significativa da população, as sociedades devem usufruir das vantagens dessa interação intergeracional. Contudo, em Portugal, verifica-se um aumento do estigma da pessoa idosa, tema que iremos abordar mais à frente neste trabalho. Percebemos assim, a necessidade fundamental que existe para a educação da população para o envelhecimento.

Como refere Antunes & Macedo, 2021, a educação deve ser entendida como um processo permanente e comunitário, sendo deste modo promotor do desenvolvimento individual e coletivo. Assim sendo a educação para o envelhecimento torna-se imprescindível para o desenvolvimento humano, como forma das sociedades e do próprio indivíduo valorizarem o processo de envelhecimento, reconhecendo-o como sendo um ganho extraordinário não só para si, pela vitória pessoal que é poder estar vivo, mas fundamentalmente por todo o contributo que ainda pode dar às futuras gerações e o suporte emocional que pode transmitir às sociedades ativas, fazendo ele parte das mesmas.

Considerando que a maior parte dos idosos portugueses são independentes e revelam a capacidade cognitiva ativa e preservada mesmo na idade mais avançada, verificamos que a educação pode desde logo tornar-se um fator determinante para um envelhecimento bem-sucedido. Sendo deste modo a ferramenta mais eficaz a utilizar para velhice mais tranquila, saudável e ativa, tornando a educação, como sempre ao longo da vida da pessoa, um processo promotor de desenvolvimento humano integral, sendo um direito na medida em que prepara para a melhor vivência de cada uma das fases da vida.



Curso de Licenciatura em Enfermagem

Ensino Clínico de Cuidados Primários/Diferenciados na Área de Enfermagem de Saúde do
Idoso e Geriatria

Casa do Juiz – Instituição Particular de Solidariedade Social

7º semestre – Ano letivo 2022/2023

Camila Soares, Daniela Gomes, Gabriel Sameiro

A educação na terceira idade, tendo em conta que é uma etapa de grandes alterações das condições de vida da pessoa, tem vindo a ser percebida como um importante campo de ação no universo educacional. Passando apenas pela simples transformação dos tempos livres do idoso em oportunidades de aprendizagem, de forma recíproca entre os idosos, quer através de atividades artísticas, físicas ou culturais, tornando este espaço livre em momentos de promoção de informações e conhecimentos.

Acrescentando contributos também na área do desenvolvimento de capacidades motoras, mentais e de interação social, capacitando a pessoa idosa para uma melhor adequação às suas alterações características dessa fase da vida e desta forma estejam mais disponíveis para o envolvimento social.

Os problemas relacionados à imagem corporal muitas vezes são associados à adolescência e aos jovens adultos, contudo os idosos também sofrem deste problema. Ainda que, segundo os estudos, as pessoas mais velhas tendem a aceitar melhor o próprio corpo comparativamente aos adolescentes, isto não quer dizer que não experienciem problemas de imagem (Sánchez- Cabrero, León-Mejía, Argita-García & Mangato-Mateo, 2019). Na reportagem podemos observar uma entrevistada que compara a imagem que vê nas fotos e o que vê atualmente no espelho demonstrando bastante desagrado. Os sinais de envelhecimento são associados à perda de beleza. As alterações corporais associadas ao envelhecimento são iminentes, ainda que possam aparecer em momentos diferentes para cada pessoa, irão ocorrer e devemos aceitá-los. A cantora Simone de Oliveira refere que gosta das rugas que tem porque gosta da vida que viveu e deveríamos ter este lado positivo, por mais dificuldades que passamos, também houve bons momentos, nós vivemos e estamos aqui hoje e devemos aproveitar.

Na reportagem foi abordado o despedimento das pessoas devido à idade, pelo que as empresas querem mentes jovens inovadoras, mas as pessoas mais velhas também conseguem ser inovadoras e conseguem exercer um bom papel, mas forma discriminadas pela idade, ou seja, sofreram de idadismo. Segundo a WHO (s.d.), o idadismo é



Curso de Licenciatura em Enfermagem

Ensino Clínico de Cuidados Primários/Diferenciados na Área de Enfermagem de Saúde do
Idoso e Geriatria

Casa do Juiz – Instituição Particular de Solidariedade Social

7º semestre – Ano letivo 2022/2023

Camila Soares, Daniela Gomes, Gabriel Sameiro

caracterizado pelos estereótipos, preconceitos e pela discriminação em relação a outros ou a nós próprios com base na idade. 1 em cada 2 pessoas discrimina os idosos devido à idade. Isto porque muitas vezes são vistas como coitadas que á não têm capacidades, são vistas como um peso ou um fardo para as pessoas e para a sociedade quando já não precisam deles, mas pelo contrário são uma existência muito importante. Têm um conhecimento vasto essencial para a sociedade.

Muitos familiares quando trabalham recorrem aos pais para ajudarem-nos com os filhos, assim estes crescem muito com os avós o que benéfico para ambos pela partilha de conhecimentos e a relação intergeracional. Contudo, quando os avós já não são precisos são abandonados ou, ficando com os familiares acabam por sofrer de violência. Segundo a WHO (2022), 1 em cada 6 sofreram de alguma forma de abuso no último ano e segundo a Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV) (2022) em 2021, 1594 idosos foram vítimas de crimes e de violência, sendo que 70,6% (1125) foram vítimas de violência doméstica e 35,1% foram realizados pelos filhos. E estes valores são apenas os que foram reportados, ou seja, os números são muito superiores uma vez que muitos idosos sofrem de violência durante muito tempo em silêncio, 136 dos 656 que responderam sofreram de violência entre 2 a 6 anos.

Em conclusão, apoiar o desenvolvimento da consciência crítica em relação ao idadismo pode normalizar e contextualizar os desafios e alegrias dos idosos. A promoção dessa consciência pode apoiar o envelhecimento ativo dos membros da família mais velhos de forma a encorajar a sua inclusão e contribuição ativa na sociedade.



Curso de Licenciatura em Enfermagem

Ensino Clínico de Cuidados Primários/Diferenciados na Área de Enfermagem de Saúde do
Idoso e Geriatria

Casa do Juiz – Instituição Particular de Solidariedade Social

7º semestre – Ano letivo 2022/2023

Camila Soares, Daniela Gomes, Gabriel Sameiro

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anes, E. et al (2021). Solidão E Isolamento Nos Idosos Em Portugal: Revisão Sistemática Da Literatura. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista de Psicologia*, Nº1 - Volume 2, Bragança, Portugal. Recuperado de: <https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/25268>
- Antunes, M. D. C. P., & Macedo, A. C. (2021). O papel da educação não formal (de adultos) na promoção do envelhecimento bem-sucedido. *Educação e Pesquisa*, 47. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202147228938>
- APAV. (2022). *Estatísticas APAV: Pessoas idosas vítimas de crime e de violência 2021*. Recuperado de https://apav.pt/apav_v3/images/pdf/Estatisticas_APAV_Pessoas_Idosas_Vitimas_Crime_Violencia_2021.pdf
- Diniz, J. et al (2022). *Gerontecnologias E Internet Das Coisas Para Prevenção De Quedas Em Idosos: Revisão Integrativa*. *Acta Paul Enferm.* 2022;35:eAPE003142. DOI: <http://dx.doi.org/10.37689/acta-ape/2022AR03142>
- Kusomota, L. et al (2022). Impacto De Mídias Sociais Digitais Na Percepção De Solidão E No Isolamento Social Em Idosos. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. DOI: 10.1590/1518-8345.5641.3573
- Sánchez- Cabrero, R., León-Mejía, A., Argita-García, A., & Mangato-Mateo, C. (2019). Improvement of body satisfaction in older people: A experimental study. *Frontiers in Psychology*, 10 (2823). DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02823>
- Santos, A. & Figueiredo, M. (2021). Intervenções De Enfermagem Na Prevenção Do Isolamento Social Nos Idosos: A Scoping Review. *Revista da Unidade de*



**Escola Superior de
Enfermagem de Coimbra**

Curso de Licenciatura em Enfermagem

Ensino Clínico de Cuidados Primários/Diferenciados na Área de Enfermagem de Saúde do
Idoso e Geriatria

Casa do Juiz – Instituição Particular de Solidariedade Social

7º semestre – Ano letivo 2022/2023

Camila Soares, Daniela Gomes, Gabriel Sameiro

Investigação do Instituto Politécnico de Santarém Vol. 9, N. ° 1, Santarém, Portugal.

DOI: <https://doi.org/10.25746/ruiips.v9.i1.24834>

Souza, E. M. D., Silva, D. P. P., & Barros, A. S. D. (2021). Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26 (4), 1355-1368. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021264.09642019>

WHO. (2022). *Abuse of older people*. Recuperado de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/abuse-of-older-people>

WHO. (s.d.). *Ageism*. Recuperado de https://www.who.int/health-topics/ageism#tab=tab_1