



CIÊNCIA E TECNOLOGIA:
IMPLICAÇÕES NO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO

FEPEG

F Ó R U M
ENSINO • PESQUISA • EXTENSÃO • GESTÃO

REALIZAÇÃO:



APOIO:



ISSN: 1806-549X

QUALIDADE PARA A MELHOR FASE DA VIDA

Autores: KARINE EMANUELLY OLIVEIRA ALVES, JANE APARECIDA GOMES DA SILVA FONSECA, ADALTON EDUARDO APARECIDO HONÓRIO, ROSEMARY BARBOSA DA SILVA MOURA

Introdução

Conforme Tessari (2009) o conceito de qualidade de vida está associado à autoestima e ao bem-estar pessoal, abrangendo aspectos como a capacidade funcional, nível socioeconômico, estado emocional, interação social, atividade intelectual, suporte familiar, estado de saúde, valores culturais, éticos e religiosos, estilo de vida, satisfação com as atividades diárias e com o ambiente que o rodeia. Em síntese, trata-se de um conceito subjetivo que depende do nível sociocultural, da faixa etária e das aspirações pessoais do indivíduo. Dessa forma, entende-se que chegar à terceira idade e usufruir de uma qualidade de vida requer empenho ao longo de toda a vida, através de um estilo de vida saudável, para colher os frutos na melhor idade.

De acordo com a OMS (2005) o termo qualidade de vida é bem amplo, sendo melhor especificado sob a conceituação de se tratar de uma percepção que o sujeito possui acerca de sua posição na vida dentro do contexto de sua cultura e do sistema de valores de onde vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Sendo assim, trata-se realmente de um conceito muito amplo que incorpora de uma maneira complexa a saúde física de uma pessoa, seu estado psicológico, seu nível de dependência, suas relações sociais, suas crenças e sua relação com características proeminentes no ambiente.

De acordo com Rosemberg (2002) assegurar um envelhecimento ativo e saudável requer alguns comportamentos durante a vida que são influenciadores de um bom envelhecimento, tais como: dietas alimentares adequadas, atividade física regular, manutenção de hábitos saudáveis, não ser tabagista ou alcoolista etc. Nesta perspectiva a compreensão da qualidade de vida na melhor fase da vida exige uma análise do estilo de vida que os idosos têm. Assim a questão norteadora dessa pesquisa é: quais tem sido as manifestações de busca pela qualidade de vida adotadas pelos idosos assistidos na Unidade Básica de Saúde (UBS) do Bairro Santa Maria na cidade de Buritizeiro – MG?

Neste íterim o presente estudo tem como objetivos descrever o perfil sociodemográfico dos idosos e identificar as manifestações de busca pela qualidade de vida adotadas pelos idosos assistidos na UBS de Buritizeiro-MG. Essa investigação justifica-se pela necessidade de fomentar discussões em torno do tema, a fim de possibilitar maiores reflexões e ações sociais em prol da qualidade de vida dos idosos.

O fenômeno de envelhecimento da população ocorre em todo o mundo. Em países desenvolvidos esta tendência se acentua mais. Desde a década de 1940 o desenvolvimento tecnológico, associado às conquistas médicas, à queda nas taxas de mortalidade, elevação dos níveis de higiene pessoal e ambiental, melhorias na nutrição e condições de moradia vêm contribuindo para o aumento da expectativa de vida, aumentando assim a população idosa em todo o mundo (VERAS, 2003).

A Organização Mundial da Saúde - OMS (2005) relata que pessoas com 65 anos ou mais, em países desenvolvidos, é considerada idosa, já nos países em desenvolvimento, são consideradas idosas as pessoas com 60 anos ou mais; também denominadas pessoas na terceira idade. Isso implica dizer que os idosos, nos seus aspectos biológicos, psicológicos e sociais representam transformações próprias, requerendo tipos de assistências diferenciados, especialmente em termos de saúde. Visto que, o envelhecimento da população é um processo natural, dinâmico, progressivo e irreversível (BRUNO, 2003).

O Ministério da Saúde (2006) define o envelhecimento como sendo:

Um processo sequencial, individual, acumulativo, irreversível, universal, não patológico, de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie de maneira que o tempo torne capaz de fazer frente ao estresse do meio-ambiente e, portanto aumente sua possibilidade de morte (BRASIL, 2006, p.8).



CIÊNCIA E TECNOLOGIA:
IMPLICAÇÕES NO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO

FEPEG

F Ó R U M
ENSINO • PESQUISA • EXTENSÃO • GESTÃO

REALIZAÇÃO:



APOIO:



ISSN: 1806-549X

Cada uma das etapas da vida, seja em maior ou menor grau, são afetadas positivamente ou negativamente conforme as influências externas recebidas pelo indivíduo e, com toda a certeza, há uma maior possibilidade de conservação da saúde para aqueles que tem oportunidades de aquisição de cultura, de bens e serviços e possibilidades de bem-estar social e individual. Conforme Tessari (2009) uma velhice tranquila, ativa e uma vida de qualidade é o somatório de tudo quanto é benefício ao organismo, o que inclui praticar regularmente atividades físicas adequadas e com orientação especializada respeitando as limitações físicas de cada idoso. A religiosidade também é característica de qualidade de vida, propiciando bem estar psíquico naqueles que se ligam ao divino e exercem atividades religiosas com frequência.

Segundo Hayar et. al (2014), a expectativa de vida do brasileiro aumentou, entre as mulheres passou de 73,9 anos para 77 anos e entre os homens passou de 66,3 anos para 69,4 anos. Com base nestes dados a população idosa subiu de 3,9% para 8,6%. Atualmente o Brasil possui cerca de 14,5 milhões de idosos. Ampliando a compreensão acerca do perfil sociodemográfico dos idosos brasileiros, Sirqueira (2007) afirma haver grande quantidade do sexo feminino, branca, católica e, sobretudo menos escolarizada metade é atingida pelo analfabetismo funcional. Essa população mora em endereços de menor renda, porém a quantidade de residências próprias é muito maior que as dos jovens e adultos. Os homens idosos em sua maioria são casados, vive com a mulher e ao menos um filho. Já as idosas prevalecem as viúvas, a maioria vive com um filho ou filha.

Materiais e Métodos

Para o desenvolvimento deste trabalho foram adotadas estratégias de investigação as quais demandou pesquisas bibliográficas, que segundo Gil (2010) tem por objetivo a fundamentação teórica da investigação e a justificativa do estudo através da revisão de literatura. Como também foi necessário pesquisas exploratórias que neste estudo se justificou por buscar maior conhecimento do tema abordado e facilitar a sua delimitação. O propósito das pesquisas exploratórias podem ser entendido da seguinte forma:

As pesquisas exploratórias têm como propósito proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses. Seu planejamento tende a ser bastante flexível, pois interessa considerar os mais variados aspectos relativos ao fato ou fenômeno estudado. Pode-se afirmar que a maioria das pesquisas realizadas com propósitos acadêmicos, pelo menos num primeiro momento, assume o caráter de pesquisa exploratória, pois neste momento é pouco provável que o pesquisador tenha uma definição clara do que irá investigar. (GIL, 2010, p. 27)

A coleta de dados aconteceu mediante a aplicação de questionários com dez questões a seis idosos, assistidos pela Unidade Básica de Saúde (UBS) do Bairro Santa Maria na cidade de Buritizeiro – MG, na primeira quinzena do mês de julho de 2018. O questionário segundo Gil (2008, p.121) “pode-se definir como a técnica de investigação composta por um conjunto de questões que são submetidas a pessoas com o propósito de obter informações sobre conhecimentos, crenças, sentimentos, valores, interesses, expectativas, aspirações, temores, comportamento presente ou passado etc”.

A análise dos dados compreende a interpretação do material coletado, a fim de se obter as respostas para a questão norteadora da pesquisa (GIL, 2010). Para tanto organizou-se as respostas obtidas em blocos de apresentação e discussão.

Resultados e Discursões

Ao analisar as respostas obtidas nos questionários é possível assegurar que o *perfil sociodemográfico* dos idosos participantes dessa pesquisa, assistidos pela Unidade Básica de Saúde (UBS), do Bairro Santa Maria na cidade de Buritizeiro-MG mostra que a faixa etária desses inclui indivíduos de 64 a 79 anos de idade, sendo quatro do sexo feminino e dois do sexo masculino. Quanto ao estado civil duas são viúvas e quatro casados. Todos eles possuem um grau de escolaridade relativamente baixo, sendo um com ensino médio completo e quatro que possuem apenas o ensino fundamental completo, existindo um que não possui nenhuma formação acadêmica. No quesito renda cinco indivíduos possui rendimentos entre R\$954,00 à R\$ 2.862,00 ou seja de um a três salários mínimos, ficando apenas um participante com renda superior a R\$2.862,00, ou seja acima de três salários mínimos. Constatou-se que todos os participantes têm filhos e residem em casa própria, havendo dois casos que residem com filhos e netos (as) e quatro que residem com companheiro (a) e os filhos.



CIÊNCIA E TECNOLOGIA:
IMPLICAÇÕES NO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO

FEPEG

F Ó R U M
ENSINO • PESQUISA • EXTENSÃO • GESTÃO

REALIZAÇÃO:



APOIO:



ISSN: 1806-549X

Em relação aos aspectos de *saúde física* os participantes dessa pesquisa afirmam realizar duas vezes por semana atividades físicas na UBS da Vila Maria, o que contribui para proporcionar-lhes uma qualidade de vida. No entanto, há três casos relatados de hipertensão arterial, dois casos onde os indivíduos necessitam de controle periódico da taxa de colesterol e um participante que afirma não ter necessidades médicas especiais. Mas considerando tratar-se de um grupo de terceira idade essas pessoas frisaram a importância de serem acompanhadas por médico clínico geral e enfermeiras da unidade de saúde, requerendo cuidados preventivos para não haver maiores complicações futuras. Assim é possível identificar entre os entrevistados uma preocupação em alcançar um estilo de vida saudável.

Ainda como uma manifestação de busca por uma qualidade de vida esses sujeitos foram unânimes em afirmar que são frequentadores da Igreja Católica, onde participam de grupos de oração e movimentos pastorais, com uma frequência de até duas vezes semanais. De acordo com os relatos obtidos, um participante assegura sentir “uma alegria imensa após a participação nos grupos de orações”, enquanto outro diz se sentir acolhido e entre amigos nos grupos da Igreja. O que comprova a importância da participação desses sujeitos em grupos sociais, além do exercício prático das suas crenças é também a possibilidade de se relacionarem com outras pessoas, o que contribui para manutenção de um estilo de vida saudável. É preciso considerar também que atualmente o idoso tem uma nova perspectiva de vida e novas funções na sociedade, se antes eram sujeitos a ficar em casa, agora cada vez mais participam ativamente da sociedade. A partir do momento em que se aceita a velhice e ver o seu lado positivo o idoso ganha fôlego para desenvolver novos projetos de vida.

Conclui-se que no grupo entrevistado prevalecem mulheres, casadas, com filhos, que residem com o esposo e filhos. Cuja faixa salarial está entre um a três salários mínimos, esses indivíduos possuem um baixo nível de escolaridade. O convívio com os familiares, grupos religiosos constitui prazeres sociais para os mesmos. Pondera-se que o estilo de vida desses participantes revela uma preocupação com a saúde e o convívio social. Um corpo saudável bem como a mente se mostram como pontos a serem trabalhados por estes idosos, que frequentam assiduamente a unidade de saúde do Bairro Vila Maria em Buritizeiro – MG. Esta preocupação tende a garantir uma melhoria na qualidade de vida dos mesmos.

Agradecimentos

Agradecemos ao Instituto Federal do Norte de Minas Gerais – *Campus* Pirapora pelo apoio financeiro e logístico para desenvolvimento dessa pesquisa e sua divulgação.

Referências Bibliográficas

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa** – Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 192 p. il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica, n. 19)

BRUNO, Marta Regina P. **Cidadania não tem idade**. Serviço Social & Sociedade. São Paulo: Cortez, ano XXIV, nº 75, 2003, p. 74 – 83.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.



CIÊNCIA E TECNOLOGIA:
IMPLICAÇÕES NO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO

FEPEG

F Ó R U M
ENSINO • PESQUISA • EXTENSÃO • GESTÃO

REALIZAÇÃO:



APOIO:



ISSN: 1806-549X

HAYAR, M. A., SALIMENE, A., KARSCH, U., & IMAMURA, Marta (2014). Envelhecimento e dor crônica: um estudo sobre mulheres com fibromialgia. *Acta Fisiátrica*, 21(3), 107-112. <https://doi.org/10.5935/0104-7795.20140022>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Instrumento de avaliação de qualidade de vida na velhice**. Genebra (SWZ): OMS; 2005. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/psiq/whoqolold.html>>. Acesso em: 01/07/2018.

ROSEMBERG, J. Divagações sobre a velhice. *Rev. Fac. Cienc. Méd. Sorocaba*, v.4, n.1-2, p.75-82, 2002. Disponível em: <<http://revistas.pucsp.br/index.php/>> . Acesso em: 01/07/2018.

SIQUEIRA, Laís Amélia Ribeiro. **A propaganda e a terceira idade**. Dissertação (mestrado). Universidade Católica de Pelotas, 2007.

TESSARI, Olga Inês. **Qualidade de vida na terceira idade**. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S>. Acesso em: 01/07/2018.

VERAS, Renato. **A longevidade da população: desafios e conquistas**. *Serviço Social & Sociedade*. São Paulo, ano XXIV, n. 75, 2003, p. 5 – 18.