



Envelhecimento Bem-Sucedido: Estamos Preparados? *Successful Aging: Are we Prepared?*

Heloísa Gonçalves Ferreira¹

¹ Departamento de Psicologia,
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro – Uberaba – MG - Brasil

Não é novidade que o Brasil vivencia um processo de envelhecimento da população, ocasionado principalmente por aumentos na expectativa de vida e quedas nas taxas de natalidade e mortalidade. Estimativas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam que, em 2050, os indivíduos com 60 anos ou mais serão aproximadamente 30% da população total do país.¹ Embora uma parcela dessa população seja capaz de se manter com níveis adequados de qualidade de vida, outra parte significativa sofre de transtornos cognitivos e psicológicos, perda de funcionalidade, doenças crônicas e fatores diversos que afetam a qualidade de vida de forma considerável. Logo, são inúmeras as consequências desse fenômeno demográfico no âmbito da saúde, além dos desdobramentos na conjuntura econômica, política, social e cultural do país. Entretanto, o ponto que pretendo destacar no contexto desse fenômeno refere-se ao que tem sido considerado na literatura científica como envelhecimento bem-sucedido, bem como quanto tal conceito está associado a estilos de vida adotados ao longo de toda a vida.

A trajetória do envelhecimento é distinta para os indivíduos e depende da combinação de uma série de fatores biológicos, psicológicos, sociais, culturais e econômicos. Um dos modelos teóricos mais aceitos e difundidos na literatura, para compreender o que seria o envelhecimento bem-sucedido, é o proposto por Rowe e Kahn.² Esse modelo assume basicamente que o envelhecimento bem-sucedido seria uma combinação dos seguintes três fatores: (1) habilidade de se manterem baixos os riscos para doenças e incapacidades; (2) boa saúde física e mental; e (3) engajamento ativo com a vida. Posteriormente, um quarto fator foi incorporado:³ a importância da espiritualidade positiva, definida como a capacidade de desenvolver uma relação pessoal e internalizada com o sagrado ou o transcendente que não esteja vinculada à raça, etnia, economia ou classe social, e que promova o bem-estar para si e para os outros.

É claro que não há uma receita pronta para o envelhecer bem, mas a ciência nos aponta diversos caminhos que podem nos levar a melhores desfechos. O modelo proposto por Rowe e Kahn define alguns desses possíveis caminhos; porém, não é o único existente na literatura, apresentando também suas limitações.

Correspondência:

Heloísa Gonçalves Ferreira
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro
Departamento de Psicologia – Instituto
de Educação Letras Artes Ciências
Humanas e Sociais
Avenida Getúlio Guarita, Nossa
Senhora da Abadia – CEP: 38025440 -
Uberaba, MG - Brasil
Telefone: 55- 34- 3318-5904
E-mail: helogf@gmail.com

Por exemplo, os autores citados não levam em conta importantes aspectos, tais como: a capacidade de o indivíduo se adaptar às perdas prováveis advindas do envelhecimento (doenças crônicas, perda de funcionalidade, perda de entes queridos, etc.), além da própria avaliação e satisfação subjetiva com relação à sua própria vida.⁴

Um ponto chave para compreender o que seria o envelhecimento bem-sucedido é considerá-lo não apenas como um desfecho, mas também como um processo.⁴ Isso implica reconhecer que o envelhecimento não começa a partir do momento em que o indivíduo completa 60 anos, mas desde o momento em que ele nasce. Logo, as escolhas e atitudes das pessoas, diante das situações as quais são expostas ao longo de todo o seu desenvolvimento, irão influenciar significativamente em como cada pessoa viverá as etapas finais de seu desenvolvimento.

Nesse sentido, ficam aqui algumas reflexões que podem ser feitas independentemente da idade que se tenha: Estou satisfeito com minha vida? Tenho cultivado relações interpessoais que sejam importantes para mim? Tenho feito o que gosto? Tenho me envolvido em projetos que me tragam sentimentos positivos? Dentro dos meus limites, tenho cuidado de minha saúde física? Tenho me alimentado bem? Tenho feito atividades físicas regulares que me gerem bem-estar? Quais são minhas prioridades? Tenho cultivado minha fé e minha esperança? Tenho dormido as horas necessárias para meu descanso? Tenho buscado estar perto das pessoas de que gosto para vivenciar momentos junto a elas? Tenho falado sobre meus sentimentos? Mesmo diante das dificuldades e adversidades, tenho buscado analisar o que ainda posso fazer para me sentir melhor? Estou aberto a novas aprendizagens e desafios?

Obviamente, não é o objetivo aqui esgotar essas reflexões, mas sim suscitar perguntas que estejam alinhadas a aspectos importantes de serem considerados no envelhecer bem, embasados pela literatura científica. Portanto, deixo um convite a todos para refletirmos mais sobre o envelhecer, e mais especificamente sobre o envelhecer bem, que, na minha opinião, é praticamente um sinônimo de escolher viver bem uma vida inteira. Infelizmente, ainda estamos submetidos a uma cultura em que o envelhecer é encarado como um mal a ser combatido, e não como um processo natural que ocorre desde o nascimento, podendo nos levar a desfechos bem-sucedidos dependendo da trajetória de vida adotada. Uma mudança de visão desta natureza envolve ainda muitos fatores, e pelo menos um deles refere-se a sermos educados e conscientizados para fazermos melhores escolhas desde cedo.

REFERÊNCIAS

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira [Internet]. 2013 [Acesso em 2016 Nov 25]. Disponível na URL: <http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv66777.pdf>

2. Rowe JR, Kahn RL. Successful Aging. Nova Iorque: Pantheon; 1998. p.265
3. Crowther MR, Parker MW, Achenbaum WA, Larimore WL, Koenig HG. Rowe and Kahn's model of successful aging revisited: positive spirituality--the forgotten factor. Gerontologist. 2002;42(5):613-20.
4. Martin P, Kelly N, Kahana B, Kahana E, Willcox BJ, Willcox DC, et al. Defining Successful Aging: A Tangible or Elusive Concept? Gerontologist. 2015;55(1):14-25.