



ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO JOÃO DE DEUS

**LICENCIATURA EM GERONTOLOGIA SOCIAL
(MONOGRAFIA)**

**O MEDO DE ENVELHECER
(E O PAPEL DO GERONTÓLOGO)**

Trabalho submetido por:

ANA MARGARIDA SERÔDIO MONTEIRO RODRIGUES

Para a Unidade Curricular de Supervisão de Estágio e Estágio
em Instituições de Saúde ou Turismo

LISBOA 2012



ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO JOÃO DE DEUS

**LICENCIATURA EM GERONTOLOGIA SOCIAL
(MONOGRAFIA)**

O MEDO DE ENVELHECER
(E O PAPEL DO GERONTÓLOGO)

Orientador:

DOUTOR JOAQUIM PARRA MARUJO

Trabalho submetido por:

ANA MARGARIDA SERÔDIO MONTEIRO RODRIGUES

Para a Unidade Curricular de Supervisão de Estágio e Estágio
em Instituições de Saúde ou Turismo

LISBOA 2012

O MEDO DE ENVELHECER

(E O PAPEL DO GERONTÓLOGO)

Trabalho dirigido e orientado pelo Prof. Doutor Joaquim Parra Marujo e realizado por Ana Margarida Serôdio Monteiro Rodrigues para obtenção da avaliação do trabalho final da Licenciatura em Gerontologia Social.

Agradecimentos

Começo por agradecer a generosidade do coordenador da Licenciatura de Gerontologia Social, Professor Doutor Joaquim Parra Marujo, pela sua disponibilidade em ser o orientador desta monografia, por todo o tempo livre que me dispensou, pelas respostas dos e-mails a qualquer hora e por todo o seu apoio fundamental para a realização deste trabalho.

Agradeço igualmente a força e empenho na criação deste curso extraordinário, apoiado e reconhecido por todos, e uma ajuda singular para os nossos Idosos.

Agradeço a todos os Professores da Escola Superior de Educação João de Deus que direta ou indiretamente contribuíram para o crescimento e desenvolvimento deste trabalho e do meu futuro como Gerontóloga, pois sem o quadro excelso de docentes existentes nesta instituição não seria possível criar Gerontólogos tão prodigiosos e competentes, completamente preparados para se inserirem no mercado de trabalho.

Aos meus amigos, por todo o apoio e compreensão, principalmente quando recusava convites irresistíveis por ter trabalhos e objetivos da faculdade a cumprir. Aos meus colegas de turma que durante estes três anos me viram crescer, tiveram paciência para o meu feitio um pouco complicado e para aturarem a minha energia. Um muito obrigado a todas as pessoas que conheci, algumas delas permanecerão amigas/os para a vida inteira.

Quero também agradecer à minha família que durante estes três anos de licenciatura foram o meu porto de abrigo e me ampararam em todos os momentos, dando-me o apoio e a ajuda necessária, sempre que preciso.

Um muito obrigado sincero!

Resumo

O presente trabalho final, da Licenciatura de Gerontologia Social, intitula-se **O Medo de Envelhecer e o Papel do Gerontólogo**. Este trabalho tem como objetivo dar a conhecer as principais razões que levam o ser humano a ter medo de envelhecer e qual o papel do gerontólogo.

Sabemos que o envelhecimento da população é um fenómeno reconhecido mundialmente. Esta evolução brusca, resultado dos progressos médicos e da melhoria das condições gerais de vida permitiram uma duração cada vez maior da esperança média de vida.

Ter “Medo de Envelhecer” implica um processo de grandes transformações e como tal é preciso apreender a encarar vários pontos importantes que são desenvolvidos e trabalhados no decorrer da construção deste trabalho.

Tendo em conta o método utilizado, uma monografia, este trabalho de pesquisa consiste em valorizar e ajudar as pessoas nessa fase da vida, o envelhecer. Assim sendo é importante a ajuda do gerontólogo para que esta fase seja bem vivida e ultrapassada. Não só o gerontólogo mas também toda a sociedade tem de proteger e ajudar os Idosos, para que estes não se sintam rejeitados e não vivam com medo de envelhecer.

Este trabalho tem como principal propósito assinalar e analisar os problemas mais comuns do envelhecer e transformá-los em assuntos simples, que não intimide os velhos ou aqueles que ainda estão para chegar a essa fase.

Por isso, a profissão de gerontólogo/a é muito importante. Profissionais aptos a trabalharem com Idosos, a conseguirem explorar, explicar e ajudar os idosos a “envelhecer com dignidade”. É uma profissão ainda não reconhecida mas muitíssimo importante para ajudar os idosos a envelhecer com qualidade de vida.

Esta monografia aborda alguns aspectos mais importantes para se saber envelhecer. Escolhi este tema porque muitas vezes me senti insegura no meu próprio envelhecimento.

Palavras-chave: Gerontólogo, medo, envelhecer, saber viver.

Abstract

The present final work of the degree of Social Gerontology is entitled the fear of aging and the role of the gerontologist.

This work aims to inform about the main causes of the human being in what concerns the fear of getting old and which the role of the gerontologist is.

Everyone knows that the aging of the population is a worldwide phenomenon. This sudden evolution provoked by the medical advances and the improvement of life conditions has allowed an extension increasing the average life expectancy.

The fear of aging is a process of great transformation so it's necessary to learn how to face several primordial points, which are developed and worked throughout the building of this work.

Having in mind the chosen method, this research work consists in enriching and helping people in this stage of life, aging. It's important the help of the Gerontologist, so that this stage of life can be well surpassed.

Not only the gerontologist but also the whole society has to protect and help the Elderly so that they can't feel rejected and can overcome the fear of getting old.

Gerontophobia is defined as the persistent, abnormal and unwarranted fear of aging and that usually causes great unhappiness. This fear may reach anyone, even those who are physically and financially healthy.

The building of this work has as main aims to point out the most common problems related to aging and transform them into something positive and natural, thus conquering many more years of living. The research work covers subjects which are intended to be worked and explored by every Gerontologist, helping the elderly "to a better arrival" to the last stage of life

KeyWords: Gerontologist, fear, age, learn to live.

Idoso

*Toda família tem alguém
Com um brilho especial nos olhos.*

Nos lábios sábios conselhos.

Na voz a soma da cultura acumulada,

Muitas vezes desprezada.

Toda família tem alguém que conspira

Com o universo, orações pelos que ama.

Têm braços de músculos cansados, mas...

Que não negam o conforto de um longo abraço.

Têm os ombros cansados, mas...

Não negam um carinho e mais um fardo.

Têm os ossos frágeis, mas...

Não negam um colo.

Precisam de atenção, de amor e compreensão.

E estão atentos a tudo, amam como ninguém,

Sempre tentando compreender os filhos e netos.¹

Heloisa Abranhão

¹ MUNDO JOVEM: **Um jornal de ideias**, 2011 [Consult. 24 de Julho, às 14:41, Disponível em: <http://www.mundojovem.com.br/poesias-poemas/idoso>

ÍNDICE

Introdução	p.21
1º Capítulo – A Gerontologia e o Papel do Gerontólogo	p.23
1. Abordagem.....	p.25
1.1 Como Nasceu a Gerontologia.....	p.25
1.2 A Gerontologia.....	p.26
2. Papel do Gerontólogo.....	p.28
2º Capítulo – Aspectos Biológicos e Psicológicos do Envelhecimento	p.36
1. Abordagem.....	p.38
1.1 Aspectos Biológicos.....	p.38
1.1.1 Transformações do Corpo.....	p.41
1.2 Aspectos Psicológicos.....	p.42
1.2.1 Alterações Psicológicas.....	p.43
3º Capítulo – Medo de Envelhecer	p.47
1. Abordagem.....	p.49
1.1 Medo.....	p.49
1.2 O medo de Envelhecer.....	p.51
Conclusão	p.56
Referências Bibliográficas.....	p.58
Referências bibliográficas Online.....	p.59

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Transformações ao nível dos sentidos.....p. 40

Quadro 2 – Lista de alguns medos que surgem perante o envelhecimento.....p. 52

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Esquema 1, Palavras associadas à morte.....p. 53

Introdução

O tema escolhido para a monografia denomina-se: **O Medo de Envelhecer e o Papel do Gerontólogo**. A seleção do tema deve-se porque há um aumento da população envelhecida e aos inúmeros problemas que esta fase da vida lhes acarreta.

Um dos objetivos da licenciatura em Gerontologia Social consiste em preparar profissionais capazes de ajudar o ser humano a entrar na sua última fase da vida, a velhice. É da competência do gerontólogo educar e ensinar todos os técnicos que trabalham com Idosos a cuidarem deles e, simultaneamente, preparar as pessoas para uma entrada na velhice com dignidade e qualidade de vida.

Nesta monografia abordarei várias temáticas respeitantes ao processo de envelhecimento, tendo o cuidado de definir o que é o medo e o envelhecimento.

Este trabalho está dividido em três capítulos:

- O 1º capítulo é dedicado à **Gerontologia, e ao papel do gerontólogo**. Engloba diversos tópicos, como por exemplo a sua origem e do que trata a Gerontologia, ao mesmo tempo que realça o papel do gerontólogo na sociedade.
- No 2º capítulo, **Aspectos biológicos e psicológicos do envelhecimento**, faz-se referência às alterações que o ser humano sofre com o passar do tempo, tanto a nível físico como psicológico. Destaca-se, do mesmo modo, o papel do gerontólogo na medida em que vai ajudar a detetar e a solucionar os problemas inerentes ao processo de envelhecimento e à velhice, a fim de proporcionar às pessoas a continuação de uma vida “normal”.
- O 3º e último capítulo, alusivo ao tema **o medo de envelhecer**, descreve os principais receios que surgem com a chegada dos 65 anos de idade. Este capítulo valoriza a “sociedade idosa” mostrando que o avançar da idade não significa o caminho para a morte, mas sim uns bons anos de vida para aproveitar.

A pesquisa destas temáticas foi bastante importante. A literatura existente, apesar das muitas investigações, ainda é escassa. Cuidar de idosos implica ter cada vez mais conhecimentos, para que possamos ajudar o Idoso a viver e a ultrapassar os obstáculos comuns que surgem com o avançar da idade.

No âmbito da gerontologia, o facto de trabalhar com Idosos fascina-me porque um pequeno gesto pode provocar uma alteração significativa na vida do Idoso. O acesso à informação é um direito de todos e os Idosos não podem ser esquecidos desta premissa.

Acredito que os avanços técnicos e científicos na área da Gerontologia facilitem a superação dos medos e das dificuldades sentidas na velhice e no processo de envelhecer. A visão do velho está em permanente mudança e “amanhã”, teremos um Mundo onde todos possamos aproveitar a vida até à hora da nossa morte.

Conclui-se este estudo com uma apresentação geral de todas as temáticas apresentadas, recordando um pouco de cada capítulo e dando uma opinião pessoal do aluno, justificando assim o título do trabalho e todo o percurso efectuado para a construção da monografia.

1º

Capítulo

A Gerontologia e o Papel do Gerontólogo

1. Abordagem

Para se abordar o envelhecer é necessário dar a conhecer a ciência que estuda este processo e qual o papel do profissional nesta área. Assim sendo é importante definir alguns conceitos.

1.1 Como nasceu a gerontologia

O estudo da velhice e dos factores associados ao envelhecimento cresce de forma sem precedentes após a 2ª Guerra Mundial.

Ao longo da idade média e idade moderna a velhice é estudada por investigadores que se propunham a descrever os processos associados às doenças, à anatomia e à fisiologia do organismo dos idosos, contudo não remetia necessariamente a um quadro de envelhecimento e senilidade. Nesta altura, os Idosos apesar da redução das habilidades físicas e mentais ainda era possível adaptarem-se à vida e continuar socialmente integrado e a participar nos contextos de aprendizagem.

Actualmente verifica-se por meio de dados demográficos, que ocorre um crescimento da população Idosa como consequência da diminuição da taxa de mortalidade e o declínio da fecundidade. Estas mudanças afetam diretamente, e de forma muito significativa a estrutura etária da população e intensificam os problemas da sociedade.

Com o aumento da população mundial surgiu a gerontologia, com o intuito de estudar os Idosos, ajudando-os no processo de envelhecer e proporcionando estratégias para enfrentar a crise das sociedades modernas.

1.2 A gerontologia

A palavra gerontologia introduzida por Élie Metchnikoff, em 1903, significa “ o estudo científico do processo de envelhecimento de todas as coisas vivas e dos múltiplos problemas que envolvem a pessoa idosa”.

Por sua vez, R. Fontaine, 2000; Z. Nicolas, 1981, afirma que Gerontologia:

“...é a ciência que estuda o processo de envelhecimento do homem, isto é, investiga as modificações morfológicas, fisiológicas, psicológicas e sociais consecutivas à acção do tempo no organismo humano, independentemente de qualquer fenómeno patológico.”

Esta ciência investiga o potencial de desenvolvimento humano associado ao curso de vida e ao processo de envelhecimento. Preocupa-se com a vivência dos homens e mulheres que envelhecem e interessa-se tanto pelas pessoas saudáveis como doentes.

Caracteriza-se como um campo de estudos multidisciplinar, recebendo contribuições metodológicas e conceituais de diferentes áreas tais como: biologia, psicologia, ciências sociais e políticas, história, filosofia entre outras.

Para Antonio Victor Martín

“a Gerontologia oferece o enquadramento adequado para abordar o estudo e a intervenção na velhice e o envelhecimento humano²”.

Ajudar o Idoso a continuar a viver e a aproveitar cada etapa da sua vida é algo importante e numa sociedade velha como existe em Portugal é preciso trabalhar e ajudar as pessoas a não desistirem de viver.

²REQUEJO, O. A. **As pessoas Idosas: Contexto Social e Intervenção Educativa**, Lisboa: Instituto Piaget, 2007, p.47

O avançar dos anos não pode ser um impedimento para parar de fazer algo ou para piorar a qualidade de vida, tem é de se apreender a viver e ultrapassar o que é novo, sem ser visto como uma dificuldade gigantesca.

Para tal é preciso ter em conta as condições socioculturais e ambientais no processo de envelhecimento e a ajuda e conhecimento da gerontologia.

Um dos principais objetivos da Gerontologia é:

“(…), descobrir o melhor modo de ajudar cada um a reconhecer as possibilidades oferecidas pelas diferentes fases da vida, sendo esta a maneira adequada de proporcionar uma melhor adaptação e uma maior satisfação vital e conseqüentemente, a manutenção de níveis ótimos de qualidade de vida.”³

Ou seja estuda o impacto das condições socioculturais e ambientais no processo de envelhecimento e na velhice, as conseqüências sociais desse processo e as acções sociais que podem otimizar o tal processo de envelhecimento.

A gerontologia também tem como missão fazer com que os Idosos se olhem como pessoas, fazer com que estes se recusem a serem vistos como um peso ou um encargo social, deve a gerontologia positivar o envelhecimento e a velhice através da sua valorização, independentemente do seu estado psicossocial.

Uma das características do gerontólogo é valorizar o papel e o estatuto do Idoso e proporcionar uma longevidade com qualidade, colocando-o sempre na sua pirâmide de prioridades.

O objetivo da gerontologia é desmistificar o mundo preconceituoso que envolve os idosos, ou seja tem também como missão quebrar barreiras sociais e culturais para que a sociedade olhe para o Idoso como um igual.

³REQUEJO, O. A. **As pessoas Idosas: Contexto Social e Intervenção Educativa**, Lisboa: Instituto Piaget, 2007,p.56

A Gerontologia tem um campo de ação alargado, tanto a nível físico, como psíquico, social e comportamental, englobando:

1. “ (...) *Envelhecimento físico: perda progressiva da capacidade do corpo para se renovar;*
2. *Envelhecimento psicológico: transformação dos processos sensoriais, perceptuais, cognitivos e da vida afectiva do indivíduo;*
3. *Envelhecimento comportamental: modificações (...) enquadradas num determinado meio e reagrupando as aptidões, as expectativas, as motivações, a auto-imagem, os papéis sociais, personalidade e adaptação;*
4. *Contexto social do envelhecimento: influência que o indivíduo e a sociedade exercem um sobre o outro. Este aspecto diz respeito à saúde, ao rendimento económico, ao trabalho, ao lazer, à família, etc.*”⁴

Com o aparecimento da profissão de gerontólogo, o estilo de vida dos Idosos modificou-se porque introduziu-se uma metodologia de intervenção específica.

O gerontólogo deverá integrar-se numa equipa multidisciplinar e cuidará do Idoso, estabelecendo prioridades e metas no cuidar, pelo que: “*o êxito, em gerontologia, passa pela colaboração e pela multidisciplinariedade.*”⁵

2. Papel do gerontólogo

O aumento da expectativa de vida ou da esperança de vida ao nascer, a diminuição da natalidade e o acelerado processo do envelhecimento da população portuguesa tem preocupado muitos cientistas e investigadores e por isso o aparecimento desta nova profissão de futuro, o gerontólogo.

Diz a Organização Mundial de Saúde, que:

“*em 2050, haverá 2 bilhões de Idosos no Mundo*”⁶.

⁴ BERGER, L., & POIRIER, D. **Pessoas Idosa: Uma abordagem Global:** Processo de Enfermagem por Necessidade, Lisboa: Lusodidacta, 1995, pp.2

⁵ BERGER, L., & POIRIER, D. **Pessoas Idosa: Uma abordagem Global:** Processo de Enfermagem por Necessidade, Lisboa: Lusodidacta, 1995, pp.16.

Para isso a atuação profissional de um gerontólogo centra-se em garantir que a velhice e o processo de envelhecimento sejam processos orientados e bem assistidos para que o aumento da expectativa de vida seja acompanhado por ganhos na qualidade de vida, satisfação e bem-estar a todos os níveis.

Esta licenciatura em Gerontologia Social, é única no espaço comunitário europeu, porque assenta numa filosofia transpessoal e, as pós-graduações em gerontologia são inúmeras em países como o Brasil, a Espanha, França e Portugal.

No Brasil as licenciaturas em Gerontologia têm por base, *“formar um profissional generalista, com uma visão interdisciplinar e integrada, capaz de compreender o envelhecimento humano e os seus determinantes biológicos, psicológicos e sociais, pautando-se em preceitos éticos e científicos”*.⁷

Estes afirmam ainda que os profissionais têm de:

“ (...) compreender, criar, gerir, desenvolver e avaliar formas de apoio aos idosos, aos seus cuidadores familiares e profissionais, em contextos multiprofissionais e interdisciplinares na perspectiva da gestão da atenção”.⁸

Assim pode-se dizer que o papel do gerontólogo reflectir-se-á no futuro dos Idosos, tendo em conta os objetivos que se propõe para a profissão e o seu papel perante a sociedade. *“Bengston, Rice e Johnson (1999) consideram que os gerontologistas tentam explicar:*

I - os problemas funcionais dos idosos em termos de incapacidades e dificuldades para levar uma vida independente;

⁶ WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2012 [Consult. 11 de Março de 2012, às 17:10], Disponível em <http://www.who.int/en/>

⁷ ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE GERONTOLOGIA DO BRASIL, 2008 [Consult. 4 de Maio de 2012 às 17:25] Disponível em <http://angbrasil.blogspot.pt/>

⁸ ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE GERONTOLOGIA, [Consult em 04 de Maio de 2012, às 17:25], Disponível em www.abgerontologia.com.br

II – *o envelhecimento como processo que ocorre ao longo do tempo, como é que os indivíduos crescem e envelhecem (aspectos biológicos, psicológicos e sociais da senescência);*

III – *a idade enquanto padrão de comportamento social;*⁹

O papel do gerontólogo será integrar uma equipa multiprofissional, realizando a avaliação ampla do Idoso e do seu contexto social, planeando e implementando ações que visem melhorar a qualidade de vida das pessoas Idosas, trabalhando com equipamentos da área da saúde e da área social, participando na gestão organizacional e na gestão de casos em instituições que prestam serviços à população Idosa, desenvolvendo políticas públicas e programas educativos voltados para as pessoas¹⁰ Idosas.

Para J. P. Marujo, o gerontólogo tem de ultrapassar e conhecer os limites que circunscrevem os fenómenos fisiopatológicos da velhice, isto é:

“se há parteiros para a vida, então o gerontólogo será o parteiro para a morte. O gerontólogo prestará cuidados de qualidade e com dignidade porque a qualidade não é um luxo, mas sim a sobrevivência profissional e da ética de qualquer Gerontólogo”¹¹.

Ser gerontólogo é ser uma pessoa que procura proporcionar uma intervenção equilibrada e qualitativa a vários níveis aos Idosos, ao mesmo tempo que contribui para alterar a ideia negativa conotada com o envelhecer.

Neste campo, a gerontologia tem contribuído com alguns ensinamentos à arte de envelhecer pois os seus profissionais sabem que a sua missão é “proteger e amar” todos os Idosos. No entanto, o mais difícil no papel do gerontólogo é modificar os estereótipos de algumas mentalidades para que o estigma da velhice seja ultrapassado.

⁹ PAÚL, C. **Envelhecer em Portugal**, Lisboa:Climepsi, 2005,pp. 21.

¹⁰ ADAPTADO DE ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE GERONTOLOGIA, [Consult. Em 28 de Março de 2012, às 11:35], Disponível em www.abgerontologia.com.br.

¹¹ Apontamentos tirados na unidade curricular de Gerontologia, ministradas pelo Professor Doutor Joaquim Parra Marujo,[ESEJDeus] no ano letivo de 2010/2011.

Assim refiro que para ser gerontólogo é preciso saber-se. Isto é, não é a licenciatura que confere a prática desta profissão. Trabalhar com Seres Humanos, numa parcela tao fragilizada como os Idosos é preciso saber-amar e ter um saber-fazer para cuidar de Pessoas Idosas¹².

Ser gerontólogo é ter a obrigação de educar as pessoas para saberem cuidar de si mesmas, não esquecendo que a velhice é ainda uma fase da vida que tem de ser vivenciada como qualquer outra, sabendo superar as dificuldades e limitações inerentes a esta fase.

Na velhice já não se pode viver de forma cronológica porque é o aproximar-se da morte. O futuro é cada vez mais incerto. Urge viver a vida no “aqui e no agora”, enriquecendo o presente e procurando atividades que promovam auto-realização do Idoso.

Para que o trabalho de um gerontólogo seja “bem” desenvolvido, o investigador FERNANDES Pereira¹³ afirma a existência de três aspetos importantes:

- *Envelhecimento natural, em que a proporção de idosos aumenta constantemente, atingindo na actualidade, níveis superiores a um quarto da população total de muitos países;*
- *A falência progressiva do sistema de cuidados informais baseado em laços de família, amizade e vizinhança;*
- *Resultante das duas anteriores, a necessidade de desenvolver um sistema de prestação de cuidados formais aos Idosos (institucionalização) baseados em conhecimento técnico e científico e executado por profissionais (cuidadores formais) que “substituam” ou complementem a acção dos cuidadores formais”.*¹⁴

¹² Apontamentos tirados na unidade curricular de Gerontologia, ministradas pelo Professor Doutor Joaquim Parra Marujo, [ESEJDeus] no ano letivo de 2010/2011.

¹³ FERNANDO Pereira, **Instituto politécnico de Bragança**: Investigador do centro de Investigação e Intervenção Educativa. Coordenador no núcleo de investigação e intervenção do Idoso.

¹⁴ Informação retirada de uso do conhecimento e identidade profissional do Gerontólogo, feito por Fernando Pereira.

A formação em gerontologia para FERNANDES Pereira:

“assenta em três pilares básicos: cuidados de saúde, uma componente psicológica e componente social. O objeto da intervenção profissional de um Gerontólogo é a pessoa idosa, saudável ou não, institucionalizada ou inserida no seu contexto familiar e social”.

Muito pouco é o que se escreve sobre as competências de um gerontólogo, onde pode intervir e qual o seu papel nesta sociedade. Na pesquisa para a realização deste trabalho foi consultado: “O perfil e Competências da Prática Profissional do Gerontólogo em Portugal” desenhado para o Processo de Bolonha. É de salientar os itens que indicam quais as competências de um Gerontólogo:

- *“Conhecer os processos normais de envelhecimento detectando atempadamente desvios de carácter patológico.*
- *Avaliar problemas de envelhecimento, qualidade de vida e bem-estar nas populações Idosas.*
- *Conhecer as políticas de apoio à população Idosa em Portugal e na União Europeia, nomeadamente, os sistemas de solidariedade social e de saúde.*
- *Conhecer a tipologia diferenciada dos equipamentos de apoio a Idosos.*
- *Saber intervir na comunidade, junto dos Idosos e prestadores de cuidados (formais e informais).*
- *Saber implementar programas de prevenção e promoção dos processos de desenvolvimento do Idoso.*
- *Implementar programas relacionados com o “Active Ageing”;*
- *Saber acompanhar e/ou encaminhar os Idosos em situações agudas, reabilitação e morte.*
- *Trabalhar de forma efectiva numa perspectiva interdisciplinar e colaborar na gestão de serviços em que venha a ser integrado;*
- *Resolver problemas e introduzir, na sua prática diária, quer os resultados da sua reflexão sobre a prática quer os resultados de estudos científicos e de pesquisas adicionais.*
- *Avaliar o exercício profissional e promover o seu desenvolvimento tendo em consideração valores e atitudes de um profissional de cuidados de saúde*

consistentes com os padrões de conduta profissional e ética subscrita pelos Direitos Universais”.

É de salientar também desta pesquisa outras competências gerais tais como:

“Competências instrumentais – capacidades para análise e síntese, de organização, de cultura geral básica, de comunicação, etc.;

Competências sistêmicas – capacidades para aplicar o conhecimento na prática, de aprender, de se adaptar a novas situações, de gerar ideias novas, de liderança, de trabalho autónomo, etc.;”

É importante para o gerontólogo ter conhecimentos específicos e gerais da gerontologia. Vejamos algumas especialidades:

- Biogerontologia;
- Psicogerontologia;
- Gerontologia Social;
- Gerontologia da Saúde;
- Gerontologia Educativa;
- Gerontodesign;
- Geriatria;
- Reabilitação Gerontológica;
- Gerontodrama.

O apoio aos Idosos é um dos maiores desafios das sociedades em vias de desenvolvimento e Portugal não é uma exceção. A emergência da gerontologia como disciplina académica e como profissão é uma imanência desse processo de transformação sociocultural.

É nosso objetivo como futuros gerontólogos contribuir para que o papel do Idoso na sociedade se altere, se valorize e seja reconhecido. É preciso modificar os estereótipos negativos do Idoso na sociedade. Os Idosos ainda têm um papel ativo na sociedade, contribuindo para a edificação de uma sociedade melhor, através da sua sabedoria, conhecimentos, experiências de um saber já feito e podem transmitir toda

uma cultura gerontológica e promover encontros entre os Idosos e as camadas mais jovens, a intergeracionalidade¹⁵.

Tendo em conta, a vivência e a experiência ao longo do tempo, as pessoas vão testemunhado, realçando e valorizando atitudes, que devem ser respeitadas pelo outro, para que o seu espaço, a sua vontade e a partilha de sentimentos seja uma vantagem e uma mais-valia para todos.

¹⁵ Apontamentos tirados na unidade curricular de Saúde Mental Comunitária, ministradas pelo Professor Doutor Joaquim Parra Marujo, [ESEJDeus] no ano letivo de 2010/2011.

2º

Capítulo

Aspectos Biológicos e Psicológicos do Envelhecimento

1. Abordagem

Importa entender que o envelhecimento é uma outra etapa da vida onde vão existir mudanças constantes como acontecem sempre na vida de qualquer ser humano.

É importante dar valor e compreender a mudança dos aspectos biológicos e psicológicos do envelhecimento para que se altere a forma de pensar, e para que os Idosos sejam compreendidos.

É importante nesta fase ser aceite pela sociedade assim como em qualquer fase, mas aqui o mais importante é a pessoa aceitar-se a ela própria com as mudanças e alterações que sofre. A nível físico é sempre possível atrasar, alterar alguns aspectos mas a nível psicológico tem de estar tudo muito bem definido para que a pessoa consiga viver em paz consigo própria.

1.1 Aspectos biológicos

“O envelhecimento é, certamente, o fenómeno biológico mais equitativamente partilhado pelo reino animal e vegetal, ainda que alguns seres vivos envelheçam muito depressa, outros de uma forma muito mais lenta e outros, ainda, pareçam não sofrer de senescência.”¹⁶

Os aspetos biológicos não actuam de forma igual em todos os seres humanos e é certo que nem todas as pessoas reagem de igual forma às mudanças e transformações do seu próprio corpo.

Deste modo, as pessoas ao chegarem aos 65 anos, idade definida como Idoso, têm de estar preparadas para as transformações mais acentuadas que podem vir a sofrer. Hoje em dia a medicina e o avanço tecnológico contribuem para melhorar e otimizar as perdas a nível físico e psíquico. Contudo, as pessoas têm de ter em consideração que muitas transformações do corpo são também transformações a nível genético ou adquirido.

¹⁶Robert, L. **O Envelhecimento: Factos e Teorias**, Lisboa: Instituto Piaget, 1995, Pág.7

*“Existem evidências de que o processo de envelhecimento é de natureza multifatorial e dependente da programação genética e das alterações que ocorrem em nível celular-molecular”.*¹⁷

O envelhecimento é composto por um processo biológico inevitável e caracterizado pelo declínio das funções fisiológicas.

Os aspectos biológicos do envelhecimento são: a senescência, o envelhecimento diferencial e o surgimento das principais alterações fisiológicas. Contudo, sofrem alterações conforme a vida de cada ser humano. Aspectos como os seus vícios, a sua alimentação, o meio onde mora e convive pode alterar e/ou desenvolver aspectos biológicos diferentes de outros seres humanos. É importante saber quais são as alterações normais que surgem com o envelhecimento para que não surjam confusões com o estado de saúde nos outros estádios da vida.

Como diz, L.Berger e D. Mailloux- Pairier,

*“No processo de envelhecimento são atingidos todos os sistemas importantes do organismo, e o efeito destas mudanças nos contextos ambientais específicos modificam os comportamentos individuais. Trata-se no entanto de processos normais, e não de sinais de doença.”*¹⁸

São muitas as transformações. Nos próximos parágrafos vou descrever as transformações ao nível dos sentidos e as transformações do corpo segundo a opinião de vários autores. (quadro1).

¹⁷OBSERVATÓRIO NACIONAL DO IDOSO – Características biológicas e psicológicas do envelhecimento, 2010 [Consult.8 de Junho de 2012,às 18:29] Disponível em http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/_artigos/197.pdf

¹⁸ MAILLOUX, L. B. **Pessoas Idosas: Uma Bordagem Global**, Lisboa: Lusodidacta, 2005.

Quadro nº 1 – Transformações ao nível dos sentidos

Transformação ao nível dos sentidos	
Paladar / Gosto	A sensibilidade aos sabores diminui quando a pessoa envelhece, ou seja é provocado no Idoso por uma concentração mais forte do sabor considerado. É provavelmente por este factor que os Idosos adicionam mais açúcar ou sal aos seus alimentos. (Murphy e whithec,1987)
Olfacto	O olfacto é um sentido que permite a detecção de um número ilimitado de odores. Os receptores estão situados na mucosa nasal. Murphy e Cal,1987 afirmam que os limiares da sensibilidade ao nível do olfacto se mantem estáveis até aos 60 anos. A partir desta idade, existe um declínio ligeiro, mas significativo conforme cada indivíduo.
Cinestesia	Percepção que temos dos nossos movimentos. É de afirmar que existe uma diferença significativa entre os jovens e os Idosos relativos a certos movimentos como por exemplo os movimentos específicos que mobilizam os joelhos e as ancas.
Tacto	Existe especificamente uma diminuição da sensibilidade na palma da mão (Cauna,1965) mas quanto ao resto do corpo, a sensibilidade mantem-se sem modificações até uma idade muito avançada. Esta pode sofrer alterações com o surgimento de alguma doença.
Audição	A audição é um factor muito sensível ao efeito do envelhecimento, e por isso existe um grande número de pessoas, que com o avançar da idade colocam próteses auditivas.
Visão	A visão é uma modalidade sensorial simultaneamente muito importante para a espécie humana, e que com o avanço da idade pode diminuir.

Quadro adaptado de informação retirada do livro *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso* de José H. Barros de Oliveira.

O envelhecimento percetivo é muito diferencial. Algumas modalidades sensoriais como o olfacto são pouco afetadas pela idade, ao contrário de outros, como a audição são gravemente afetadas. A senescência mais especificamente afecta essencialmente o equilíbrio, a audição e a visão¹⁹.

¹⁹ A informação do quadro e do parágrafo que o segue foi adaptado do livro **Psicologia do Envelhecimento e do Idoso**, 2º edição José H. Barros de Oliveira.

É função do gerontólogo estar atento a estas transformações, pois a senescência é um processo que provoca a deterioração do organismo a vários níveis. Nalguns casos leva o Idoso ao isolamento e/ou a um estado de solidão profundo. Algumas alterações consideradas normais no processo envelhecimento provocam desconforto e dificuldades para as atividades de vida diária, devendo o gerontólogo minimizar os efeitos secundários.

1.1.1 Transformações do corpo

As transformações do corpo são difíceis de aceitar, pois com o envelhecimento são as que surgem mais rapidamente, tanto ao nível do sistema locomotor como somático, modificando a aparência e a estrutura física bem como o funcionamento do organismo.

O organismo com o avançar da idade vai-se debilitando, afetando vários sistemas como: sistema cardiovascular, sistema respiratório, sistema renal e urinário, sistema gastrointestinal e o sistema nervoso e sensorial.

Em 1998, Colarusso define três vertentes específicas que ocorrem com o envelhecimento:

- Manter a imagem do corpo e a integridade física: ou seja o sujeito pode sentir-se ainda com as mesmas potencialidades cognitivas e afectivas, mas sem correspondência física e estas mudanças podem ser interpretados como perdas e desencadear processos semelhantes aos do luto; daí a necessidade de o Idoso aceitar serenamente este declínio físico e saber adaptar-se e adotar a vida a esta realidade.
- Aceitar a morte dos outros, à medida que se vai envelhecendo, a morte é vista e aceite de maneira diferente sentindo cada vez mais a solidão. É necessário saber confrontar-se com essa realidade e não cair na depressão ou na melancolia, devendo sempre ter o apoio dos familiares, das pessoas mais significativas e de um Gerontólogo.

- Preparar a própria morte, é preciso pensar na morte, na 1ª pessoa. À medida que se envelhece e as forças declinam, torna-se uma aceitação muito desafiante para o Idoso. (Cf. Barros,1998).

Como refere Colarusso, um dos grandes problemas no idoso é o medo da morte.

1.2 Aspectos psicológicos

A velhice é um processo contínuo e inevitável caracterizado por um conjunto complexo de fatores psicológicos, específicos de cada indivíduo.

Alonzo Fernandes refere que:

“muitos problemas psicológicos dos anciãos... provêm de conflitos afectivos e frustrações correspondentes a épocas da sua vida. As dificuldades psicológicas que se acumulam na velhice das pessoas não satisfeitas e inadaptadas.”

Os aspectos psicológicos, nesta etapa da vida, são muitos e por vezes difíceis de se lidar. A emoção torna-se mais complicada de gerir, a motivação que em alguns casos deixa de existir e é substituída por desilusão e a própria personalidade das pessoas Idosas se altera porque há um desfasamento entre o ritmo e ao estilo da vida passada e o presente.

Por vezes é difícil aceitar que já não se é a mesma pessoa pois já não se consegue fazer determinadas coisas como antes fazia. O “não envelhecer psicologicamente” por vezes torna-se complicado e pode levar á frustração, não usufruindo assim da vida em pleno e com qualidade.

Os Idosos por vezes sentem dificuldade em adaptarem-se a situações novas. Planear o futuro e a motivação para se viver regridem e deixam de acreditar num futuro, o que lhes causa medo e vontade de não viver.

O Gerontólogo tem de agir, tem de intervir com um plano de ação que os faça acreditar que ainda há uma vida a viver. Este plano comporta obrigações, trabalhos, tarefas para que os Idosos se ativem tanto a nível afetivo como social.

Izilda Barros Gatto refere que:

“à medida que envelhecemos, deparamo-nos com o surgimento de doenças crónicas deteriorando a saúde, a viuvez, morte de amigos e parentes próximos, essas são perdas que marcam nossas vidas. Assim como os papéis que desempenhamos que já não são valorizados, a aposentadoria e como consequência a dificuldade financeira, o isolamento, tudo isso afecta a nossa auto-estima, desencadeando na maioria das vezes uma crise.”²⁰

Nesta fase da vida, o apoio dado por todas as pessoas deveria ser incondicional. A adaptação tem de ser bem-sucedida para que surja um envelhecimento feliz, pois a sociedade criou um preconceito negativo há volta do Idoso e viver só não é fácil principalmente sem apoio. Devendo ensinar-se a aceitar o evoluir natural das “coisas” e saber viver o quotidiano.

1.2.1 Alterações psicológicas

São muitas as alterações psicológicas que o ser humano sofre com o passar dos anos. Assim sendo, e depois de várias pesquisas, apresento alguns itens sobre o tema, matéria dada em Psicologia do Envelhecimento:

- Certo declínio na manifestação da afetividade, dos interesses, das acções, das emoções e dos desejos;
- Prejuízo da memória de fixação, como, por exemplo, esquecer nomes de pessoas, coisas, ou mesmo onde colocou determinados objetos;
- Acentuação das características da personalidade. Traços do tipo, por exemplo: rigidez, egocentrismo, desconfiança, irritabilidade, avareza, dogmatismo, autoritarismo, que tenham existido na juventude, tendem a exacerbar-se;

²⁰RECANTO DAS LETRAS – Reflexão Sobre perdas, crises e superação no envelhecimento, 2008 [Consult 18 de Maio de 2012 às 20:40], Disponível em <http://static.recantodasletras.com.br/arquivos/2047059.pdf>

- Dificuldade na assimilação ou mesmo aversão a ideias, coisas e situações novas;
- Apego maior aos valores já conhecidos e convencionados, aos costumes e às normas já instituídas;
- Depressão/ alteração de humor;²¹

É preciso ter em conta que todas estas manifestações podem transformar-se em graves patologias, impedindo o Idoso de viver a sua vida de maneira independente. Também é importante saber quais os aspectos psicológicos de risco no Idoso, como por exemplo:

- Deterioração gradual dos processos sensoriais;
- Solidão e/ou depressão;
- Risco de suicídio;
- Doenças mentais (Alzheimer);
- Baixa auto-estima;
- Violência (em casa ou na rua) – física, psicológica, negligência ou financeira.

Tendo em conta estas alterações psicológicas, o ser humano pode envelhecer bem, dependendo da maneira como aceita o seu desenvolvimento para geronte. É preciso ter em conta que o equilíbrio entre o envelhecimento psíquico e biológico é importante para melhorar a qualidade de vida e as relações com os outros.

O processo de envelhecimento é diferente e indiferenciado de pessoa para pessoa. A velhice bem-sucedida é a consequência de uma vida bem-sucedida ou seja, o processo de envelhecimento ocorre de forma natural na gravidez mãe e processa-se ao longo da vida. Envelhece-se desde que somos concebidos até à morte²².

O envelhecimento vai depender do estilo de vida que levarmos, dos hábitos e costumes praticados ao longo da vida. A fase de ser velho tem de ser pensada e valorizada por todos nós e, enquanto esse conceito não for valorizado pelo Idoso, a sociedade também não o valorizará. É certo que a sociedade desvaloriza o Idoso e ao

²¹ Apontamentos tirados na unidade curricular de Psicologia do Envelhecimento, ministradas pelo Professor Mestre João da Fonseca,[ESEJDeus] no ano letivo de 2010/2011.

²² Apontamentos tirados na unidade curricular de Psicologia Transpessoal, ministradas pelo Professor Doutor Joaquim Parra Marujo,[ESEJDeus] no ano letivo de 2010/2011.

longo da vida não nos preocupamos com o processo de envelhecimento, a não ser quando estamos doentes ou quando os sintomas ou as mudanças ocorrem.

O gerontólogo tem como principal função trabalhar com Idosos e ajuda-los, mas também tem a função de explicar e trabalhar com os jovens para que estes valorizem o seu próprio envelhecer. O gerontólogo também pode trabalhar com os pais para que ajude o filho a envelhecer com qualidade e para prepara-lo para a chegada do seu velho pai.

O gerontólogo tem de “trabalhar” com todas as etapas do envelhecimento e demonstrar como o envelhecer é salutar e dignificante. Muitas vezes vive-se melhor quando se começa a sentir a velhice do que na juventude ou na fase adulta. Devemos aproveitar esta vida em plenitude para “partimos” descansados para um outro lado que ninguém conhece.

3º

Capítulo

Medo de Envelhecer

1. Abordagem

É de conhecimento geral que determinadas pessoas ao envelhecerem adquirem alguns medos, como por exemplo: o medo do desconhecido, o medo de ser institucionalizado, o medo da morte, o medo das perdas, entre outros.

O medo de envelhecer é uma problemática a ser trabalhada pelo gerontólogo para que o Idoso diminua os medos, tendo em conta a vertente racional, emocional, sentimental e afectiva da pessoa.

1.1 O medo

O medo, segundo Amorim (1992): *“é uma reação a uma situação que provoca de alguma forma ameaça a integridade do indivíduo”*.

O envelhecimento é um processo natural do ser humano que pode provocar medos significativos. É de conhecimento comum que o envelhecimento leva o ser humano à meta final da vida, à finitude, pois ninguém é eterno, “pelo menos, fisicamente”.

É importante avaliar esta fase da vida porque esta etapa não deve ser vivida no isolamento. Surgem inseguranças, medos e receios que é preciso prevenir, compreender e ajudar. A integração social do Idoso é um dos caminhos a fazer para lhes reduzir os fatores de ansiedade, stress e medos.

Segundo Chancellor (1971):

*“a maioria das pessoas tem algum tipo de medo; embora seja difícil vencê-lo, daríamos tudo para nos ver livres dele. Esses temores abrangem desde o medo infantil da escuridão, o medo de envelhecer, o medo da dor, da doença e da própria morte.”*²³

No envelhecer, para além dos medos, também, existe uma fobia: a gerascofobia. A gerascofobia é para Cláudia Morais “*o medo, anormal e injustificado de envelhecer e acarreta normalmente grande infelicidade*”²⁴.

A gerascofobia poderá ser sentida quer em Idosos com perturbações psíquicas como em pessoas se encontram em boa forma física, com um bom nível financeiro e com qualidade de vida. Esta fobia pode tornar-se obsessiva provocando perturbações a nível físico e psicológico.

Como fobia, pode ser “trabalhada” e explorada para que a pessoa consiga combatê-la, abrindo assim as portas para um futuro melhor.

Há estratégias a curto prazo para se lidar com a gerascofobia, como por exemplo: não festejar o aniversário, a estética, as operações plásticas, são soluções no momento consideráveis eficazes e que fazem muitas pessoas viverem melhor, mas não é um processo vitalício. Anos depois a velhice chegará e o choque pode ser maior, pois a pessoa andou a evitar o inevitável.

*Kundera*²⁵, em 1970, arrolava: “*ser-se mortal é a mais elementar das experiências humanas e, apesar disso, o homem nunca foi capaz de a aceitar, de a compreender, de agir em conformidade. O homem não sabe ser mortal.*”

O medo é inerente a qualquer ser humano. O medo de envelhecer não pode ser ignorado, nem rejeitado só porque se é velho. Ser velho é também ter os mesmos direitos dos jovens ou dos adultos. O importante é minorar os medos de envelhecer. Só se pode minimizar os medos de envelhecer se a gerontologia educativa começar nos bancos de escola²⁶.

²⁴A PSICÓLOGA, 2005 [Consult. 16 de Agosto de 2012 às 10:05], Disponível em <http://www.apsicologa.com/2009/04/gerascofobia-o-medo-de-envelhecer.html>

²⁵CABRERA, C. S. **Este Tempo de Ser**, Lisboa: Instituto Piaget,2009, p.144

²⁶ Apontamentos tirados na unidade curricular de Gerontologia, ministradas pelo Professor Doutor Joaquim Parra Marujo[**ESEJDeus**], no ano letivo de 2009/2010.

Em todas as idades, em todas as fases e etapas das nossas vidas surgem medos de imensas coisas. Quando somos crianças vamos ao psicólogo para combater os medos que não nos deixam dormir.

Quando somos Idosos temos de falar com um técnico como o gerontólogo para que o medo seja desmistificado e para que se encontrem soluções para se continuar a viver com dignidade. Os medos dos Idosos não são, nem podem ser um impedimento de ser-se feliz.

1.2 O Medo de Envelhecer

É importante reconhecer os medos que surgem e trabalhá-los para que estes sejam vencidos e a pessoa consiga envelhecer de uma maneira saudável e consiga desfrutar da vida mantendo um plano ativo de objetivos e desejos, pois nunca é tarde para viver.

O envelhecer significa a aproximação da morte e é preciso saber aproveitar a vida e vive-la ao máximo para que este medo não aflija constantemente. Assim sendo:

“é possível inscrever a figura do idoso nas cadeias simbólicas de novas temporalizações, retirando-o do confronto frontal com o outro absoluto, a morte, capaz então de protegê-lo dos estilos subjectivos da depressão, da paranóia e da mania. (pag.48, Birman, 1995)”²⁷

Hoje em dia com os avanços científicos, existem tecnologias que ajudam a prolongar a vida. A nível psicológico pode ser importante, mas na realidade é só adiar o inadiável. É importante saber viver e lidar com as mudanças que o nosso corpo sofre.

A fase do envelhecimento é frágil e necessita, como já foi referido ao longo do trabalho, de vários apoios, tanto das famílias, como dos profissionais e das instituições destinadas a tal parcela da população. Como mostra o quadro 2.

²⁷ **Ser Melhor. Com**, 2012 [Consult. 01 de Março de 2012, às 19:10], Disponível em: <http://www.sermelhor.com/artigo.php?artigo=26&secao=saude>

Quadro 2. Lista de alguns medos que surgem perante o envelhecimento

- Importância da Participação Social;
- O aparecimento de doenças;
- A Depressão;
- A Morte e o Luto;

Fonte: José H. Barros de Oliveira, Psicologia do Envelhecimento e do Idoso.

Segundo Anselm Grun, os gerontólogos indicam sete perturbações de medo, típicos da velhice:

- *Medo de ficar demente;*
- *Medo generalizado de viver;*
- *Medo da existência;*
- *Medo do desamparo;*
- *Medo da doença;*
- *Medo de mudanças incontrolláveis;*
- *Medo de tarefas de desenvolvimento.*²⁸

Nesta fase, o papel do gerontólogo é importante como mediador entre o presente e a eternidade. Ajudar o Idoso a ultrapassar os problemas como os apresentados no quadro, e fazer-lhe ver que o que se aproxima não é necessariamente o fim de nada. Contudo o envelhecimento do ser humano é um processo natural e é provável que o fator medo exista sempre, preocupando mais umas pessoas que outras.

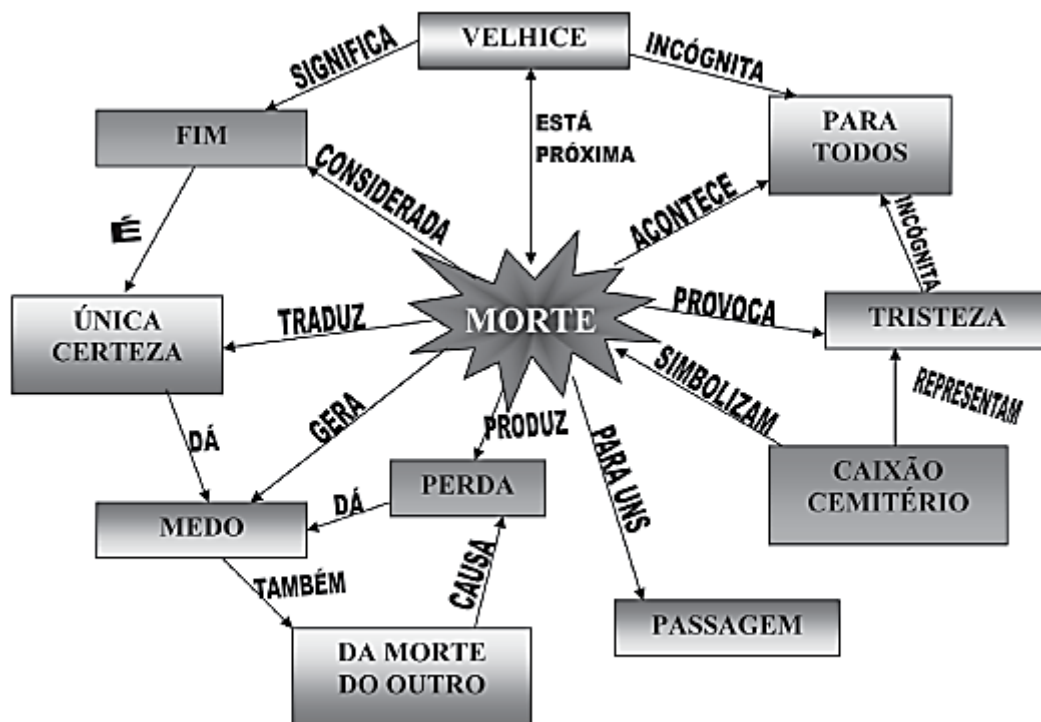
As transformações que ocorrem tanto a nível físico, como à perda de algumas competências é normal no decorrer do desenvolvimento do ser humano e é preciso saber vivermos com isso. Querer viver-se a eterna juventude e querer estar sempre com jovens pode ser um processo complicado quando se percebe que já não se está em estádios semelhantes. Nesse momento surge a sensação de perda de capacidades, de desvalorização e de medo. Medo esse que pode impedir as pessoas de avançarem por acharem que já não tem as capacidade adequadas.

²⁸ GRÜN, A. **A Sublime Arte de Envelhecer**. Lisboa: Petropólis:Vozes,2008.

O papel do gerontólogo é ensinar a ultrapassar esses medos e encontrar soluções para se viver. Podendo-se propor atividades físicas, passeios, programas e tarefas adequadas ao envelhecimento. Quando se fala em medos, em relação às pessoas com mais de 65 anos, é normal que o medo da morte seja o mais comum até porque a velhice é a última etapa da vida.

Apesar de cada culto, de cada religião a morte é o maior problema do homem pois é o fim inevitável para qual somos obrigados a caminhar.

Durante a pesquisa para a construção deste capítulo, analisei um artigo de internet sobre o Idoso e a velhice mas numa óptica de estudantes de medicina. Este artigo abrangia um estudo vasto de vários assuntos referentes aos Idosos, contudo foquei-me na parte acerca da morte (figura1).



Palavras associadas à morte para os estudantes do 4º ano da FMP (2004)

Figura 1 - Fonte: Artigo retirado do site: Periódicos Electrónicos em Psicologia.

Como futura gerontóloga, este é um esquema muito interessante pois transmite todas as palavras, sentimentos e significados que a morte tem para várias pessoas e referentes a cada religião e crenças.

A morte é um tema muito delicado de se abordar e é preciso conhecer muito bem a pessoa, quais os seus ideais, as suas crenças, pois ninguém encara a morte da mesma maneira.

Em suma, os medos existem em qualquer fase da nossa vida, mas transmitem importâncias diferentes. Assim, o Idoso não pode ter vergonha de demonstrar os seus medos, pois faz parte de qualquer etapa da vida. O gerontólogo tem a capacidade para analisar e trabalhar estes medos com o Idoso para que este viva a última fase da sua vida de uma forma tranquila.

Deste modo, também é essencial alertar os familiares e outros profissionais para terem atenção a algum comportamento de risco de parte dos Idosos para que o sentimento de medo ou culpa não invada o pensamento do geronte.

O gerontólogo valoriza o papel do Idoso, elogiando o papel e as atividades de vida diária do Idoso e, ainda transmite ideias positivas de como envelhecer e transforma os medos em obstáculos a ultrapassar.

Conclusão

Conclui-se que *“cada um de nós enquanto indivíduo deve preparar o seu envelhecimento, o melhor possível, em termos físicos, psíquicos e emocionais”*.²⁹ O envelhecimento é um processo inevitável, e por isso tem de ser aceite da melhor forma para que esta fase seja vivida de uma forma normal.

Nesta fase da vida sabe-se que os Idosos precisam muitas vezes de ajuda mas não sabem a quem recorrer e muitas vezes recorrem a pessoas predispostas a ajudar mas que não têm os conhecimentos adequados para assim proceder. Por conseguinte é importante falar, explicar, difundir e dar atenção ao papel do gerontólogo.

O gerontólogo tem como objetivo ajudar os Idosos em todos os aspetos facilitando assim o decorrer da vida nesta fase mais complicada. Para tal, é preciso divulgar a informação para que as mentalidades de hoje se comecem a preocupar com o envelhecimento deles próprios e daqueles que os rodeiam que são bastantes e Portugal é um país de velhos.

É preciso igualmente ter em conta as alterações físicas e psicológicas que ocorrem no envelhecimento. Saber lidar com este processo de alterações é por si só uma vantagem para debelar a depressão, o desânimo, a inactividade e o desinteresse por si e pelo meio circundante. O homem é um ser humano que atribui muita importância ao evoluir, ao passar dos anos. Assim sendo, é preciso saber viver em conformidade para que seja possível continuar a rir, a amar, a conviver, no fundo a viver.

As transformações visíveis, como os cabelos brancos ou as rugas, têm de ser vistos como sinais de sabedoria, de vivência e de enriquecimento. Não é correto desprezá-los, desvalorizá-los. Além de todos serem importantes, esta é uma fase a que nem todos chegamos. Todavia se lá chegarmos preparados vai-nos saber ainda melhor poder continuar a viver de acordo e adaptado a algumas situações que ocorrem obrigatoriamente. Nesta altura o apoio da família é imprescindível para que o Idoso

²⁹ NUNES, B. **Envelhecer com Saúde: Guia para Melhorar a Sua Saúde Física e Psíquica**, p. 25.

mantenha a estabilidade de que precisa para continuar a viver em normalidade. Com efeito, o envelhecimento acarreta aspectos menos bons, previamente descritos, mas é importante aprender a lidar com eles.

A palavra medo, nesta fase, será mais complicada de se trabalhar. Como tal, o apoio da família, de profissionais e de apoios sociais é muito importante. De facto, o lexema envelhecimento implica em si próprio o terrível vocábulo, morte. Nesta fase da vida, é reconhecido pela sociedade que os Idosos presenciam muitas perdas de entes queridos, reconhecem perdas ao nível do corpo e dos movimentos e mesmo mentalmente, a nível psicológico.

Este culminar de acontecimentos atrai pensamentos que geram medo, o medo de morrer, o medo de ser abandonado e desprezado, por já não possuir todas as faculdades. É imperativo aprender com eles e trabalhá-los com o objectivo único de tentar que os medos desapareçam. Para tal é preciso aprendermos a cuidar de nós, tratando do nosso corpo, promovendo a saúde, a qualidade de vida e o bem-estar.

A morte é inevitável e não podemos viver obcecados com medos. Pelo contrário, há que tirar partido da vida, arranjar soluções para que seja bom ser-se Idoso.

Todos os seres humanos têm de aprender a olhar o Idoso não como um “trapo”, mas sim como um ser valioso, único na sua história e nas experiências vividas.

Não é justo nem válido desvalorizar os Idosos já que envelhecer é um processo inevitável, sendo portanto impensável a tentativa de anular o envelhecimento.

Esta monografia teve como objetivo retratar os aspetos a ter em conta com a fase de envelhecimento bem como dar a conhecer o papel do gerontólogo. O gerontólogo, como todos os familiares, tem de ter uma palavra, um olhar, um gesto agradável para que a velhice seja uma fase tão feliz como outra qualquer, pois não é bom viver-se a pensar no fim.

Referências Bibliográficas

- BIRMAN, J. (1995). Futuro de todos nos: Temporalidade, Memória e Terceira Idade na Psicanálise: Um envelhecimento digno para o cidadão do Futuro. Relume Dumará.
- BROWNLEE, C. (1995). Le Vieillessement . Instituto Piaget.
- CABRERA, C. S. (2009). Este Tempo de Ser. Lisboa: Instituto Piaget.
- DANIELA Figueiredo, J. A. (Novembro de 2004). Perfil e Competências da Prática Profissional do Gerontólogo em Portugal. pp. 2-20.
- ELIAS, N. (2001). Solidão dos Moribundos: Seguido de "Envelhecer e Morrer". Jorge Zahar.
- FONSECA, C. P. (2005). Envelhecer em Portugal. Psicologia, Saúde e Prestação de Cuidados. Lisboa: Climepsi.
- FONTAINE, R. (s.d.). Psicologia do Envelhecimento. Climepsi.
- GRÜN, A. (2010). A Sublime Arte de Envelhecer e Tornar-se uma Benção para os outros. Lisboa: Paulinas.
- HAGEN, R. M. (2009). Ame as Suas Rugas. Lisboa: Coisas de Ler.
- MAILLOUX, L. B. (1995). Pessoas Idosas: Uma Bordagem Global. Lusodidacta.
- MARCA, L. L. (2006). Sinta-se Bem. Madrid: Safeliz.
- MESSY, J. (1993). A Pessoa Idosa não existe: Uma Abordagem Psicanalítica da Velhice. São Paulo: Aleph.
- MONIZ, J. M. (2003). A Enfermagem e a Pessoa Idosa - A Prática de Cuidados como Experiência Formativa. Lusociência.
- NETTO, M. P. (s.d.). A Velhice e o Envelhecimento em Visão Globalizada. Atheneu.
- NUNES, B. (s.d.). Envelhecer com Saúde: Guia para Melhorar a Sua Saúde Física e Psíquica. Lisboa/Porto: Lidel.
- OLIVEIRA, J. H. (2005). Psicologia do Envelhecimento e do Idoso. Legis.
- PINTO, A. R. (2007). As Pessoas Idosas. Lisboa: Instituto Piaget.
- ROBERT, L. (1995). O Envelhecimento - Factos e Teorias. Instituto Piaget.
- XIBERRAS, M. (1993). As Teorias da Exclusão. Méridiens Klincksieck et Cie.
- ZIMERMANN, G. I. (2000). Velhice, Aspectos Biopsicossociais. Artmed.

Referências Bibliográficas Online

A PSICÓLOGA, 2005 [Consult. 4 de Julho de 2012], Disponível em: <http://www.apsicologa.com/2009/04/gerascofobia-o-medo-de-envelhecer.html>

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE GERONTOLOGIA. (s.d.). Obtido em 18 de Junho de 2012, de Associação Brasileira de Gerontologia: www.abgerontologia.com.br

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE GERONTOLOGIA DO BRASIL, 2008 [Consult. 4 de Maio de 2012] Disponível em: <http://angbrasil.blogspot.pt/>

BRAGA, M. A. (s.d.). Espaço Ser Melhor. Obtido em 8 de Julho de 2012, Disponível em: <http://www.sermelhor.com/artigo.php?artigo=26&secao=sau>

CANCELA, D. M. (s.d.). O Processo de Envelhecimento. Obtido em 25 de Abril de 2012, Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0097.pdf>

CIBERSOCIEDAD, O. P. (s.d.). Iv Congresso da CiberSociedade 2009. Obtido em 20 de Março de 2012, Disponível em: <http://www.cibersociedad.net/congres2009/es/coms/aspectos-biologicos-e-psicosociais-do-envelhecimento-humano-e-suas-implicacoes-no-desenvolvimento-de-interfaces-digitais-contribuisao-para-a-inclusao-digital-de-idosos/1074/>

CONTURSI, T. (s.d.). Gestão e Consultoria em Gerontologia. Obtido em 2 de Julho de 2012, Disponível em: <http://tcgerontologia.blogspot.pt/p/gerontologia-como-diferencial.html>

EDGAR Nunes de Moraes, F. L. (s.d.). Características biológicas e psicológicas do envelhecimento. Obtido em 5 de Agosto de 2012, Disponível em: http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/_artigos/197.pdf

ESPAÇO SER MELHOR [Consult. 8 de Julho de 2012], Disponível em <http://www.sermelhor.com/artigo.php?artigo=26&secao=sau>

GATTO, I. d. (s.d.). Obtido em 18 de Maio de 2012, de Resumo - Aspectos Psicológicos do Envelhecimento; Envelhecimento: Perdas, Crise e Superação. Disponível em: <http://static.recantodasletras.com.br/arquivos/2047059.pdf>

JOVEM, J. M. (s.d.). Obtido em 15 de Maio de 2012, de Mundo Jovem um Jornal de Ideias: <http://www.mundojovem.com.br/poesias-poemas/idoso>

MUNDO JOVEM UM JORNAL DE IDEIAS [Consult. 15 de Maio de 2012], Disponível em <http://www.mundojovem.com.br/poesias-poemas/idoso>

MORAIS, C. (s.d.). A Psicóloga. Obtido em 4 de Julho de 2012, de <http://www.apsicologa.com/2009/04/gerascofobia-o-medo-de-envelhecer.html>

IV CONGRESSO DA CIBERSOCIEDADE, 2009, Crise analógica, futuro digital,2009 [Consult. 20 de Março de 2012], Disponível em <http://www.cibersociedad.net/congres2009/po/coms/aspectos-biologicos-e-psicossociais-do-envelhecimento-humano-e-suas-implicacoes-no-desenvolvimento-de-interfaces-digitais-contribuisao-para-a-inclusao-digital-de-idosos/1074/>

OBSERVATORIO NACIONAL DO IDOSO – Características biológicas e psicológicas do envelhecimento,2010 [Consult.5 de Agosto de 2012] Disponível em http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/_artigos/197.pdf

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. (s.d.). Obtido em 25, 11 de Março, Agosto de 2012, de Organização Mundial de Saúde: <http://www.who.int/en/>

PSICOLOGIA, O PORTAL DOS PSICÓLOGOS, 2007 [Consult. 25 de Abril de 2012], Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0097.pdf>

RECANTO DAS LETRAS – Reflexão Sobre perdas,crises e superação no envelhecimento, 2008 [Consult 18 de Maio de 2012], Disponível em: <http://static.recantodasletras.com.br/arquivos/2047059.pdf>

SCIELO,2005 [Consult. 15 de Maio de 2012], Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/%0D/icse/v9n16/v9n16a12.pdf>

TAVARES, R. C. (s.d.). A saúde sob o olhar do idoso institucionalizado. Obtido em 15 de Maio de 2012, de <http://www.scielo.br/pdf/%0D/icse/v9n16/v9n16a12.pdf>

THABATACONTURSI – Gestão e Consultoria em Gerontologia,2011 [Consul. 2 de Julho de 2012] Disponível em: <http://tcgerontologia.blogspot.pt/p/gerontologia-como-diferencial.html>

WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2012 [Consult. 11 de Março de 2012], Disponível em: <http://www.who.int/en/>



ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO JOÃO DE DEUS

LISBOA 2012