

Centenário na senescência



Eric Welnecker Abenante

Resumo: A velhice pode ser entendida como um processo pessoal, natural, indiscutível e inevitável para qualquer ser humano na evolução da vida. O envelhecer normal está ligado à capacidade de adaptação do indivíduo aos rigores e às agressões do meio ambiente. Assim, cada sujeito envelhece a seu modo, dependendo de variáveis como o sexo, origem, lugar em que vive, tamanho da família, aptidões para a vida e as experiências vivenciadas. O objetivo do estudo é apresentar o estilo de vida e suas principais características para uma vida longa. Trata-se de uma revisão integrativa com os descritores “Healthy Lifestyle” AND “Quality - Adjusted life years” OR “life in society” OR “Centenar y”. Foram incluídas publicações em Português, Inglês e Espanhol entre os períodos de 2008 a 2020.

Palavras-chave: Vida Saudável, Qualidade de vida, Vida Social, Centenário

Abstract: Old age can be understood as a personal, natural, indisputable and inevitable process for any human being in the evolution of life. Normal aging is linked to the individual's ability to adapt to the rigors and aggressions of the environment. Thus, each subject ages in their own way, depending on variables such as sex, origin, place in which they live, family size, life skills and experiences. The objective of the study is to present the lifestyle and its main characteristics for a long life. This is an integrative review with the descriptors “Healthy Lifestyle” AND “Quality - Adjusted life years” OR “life in society” OR “Centenary”. Publications in Portuguese, English and Spanish were included between 2008 to 2020.

Keyword: Healthy life, Quality of life, Social life, Centenary

Introdução

O aumento da longevidade se constitui, simultaneamente, um dos grandes feitos e um dos maiores desafios das sociedades contemporâneas (Araújo, 2019). A velhice pode ser entendida como um processo pessoal, natural, indiscutível e inevitável para qualquer ser humano na evolução da vida.

Existem duas formas básicas de enfrentamento nessa fase de vida, de maneira consciente e tranquila - reconhecendo o que há de importante nessa etapa para desfrutar, mesmo com limitações, surgindo imagens positivas da velhice e do envelhecimento. E outra, de grande intensidade, quando associada à doença e incapacidade, em que os idosos tendem a representar imagens negativas, ou seja, tudo depende da relação que a pessoa estabelece com o seu processo de envelhecimento (PORTO, 2013).

O envelhecer está ligado à capacidade de adaptação do indivíduo aos rigores e às agressões do meio ambiente e, além disto, cada sujeito envelhece a seu modo, dependendo de variáveis como o sexo, origem, lugar em que vive, tamanho da família, aptidões para a vida e as experiências vivenciadas. A exposição ao estresse ou ao tabagismo, a falta de exercícios ou a nutrição inadequada são outros fatores que contribuem para determinar a qualidade do envelhecimento (CIOSAK, 2011).

A ideia de que a velhice é dominada pela doença nem sempre se mostra como realidade, pois, mesmo existindo perdas, tanto no nível biológico como econômico, social e psicológico, a manutenção das atividades e do engajamento social e familiar favorece o envelhecimento saudável (CIOSAK, 2011).

O desiderato de uma longa vida torna-se cada vez mais factível, consubstanciada pela ideia de bem-estar, de saúde e de boa forma. Representa a capacidade do indivíduo – inclusive o idoso – de absorver o que o mundo tem a oferecer em termos de experiências. A busca pela longevidade se mostra promissora e, por consequência, também problemática, especialmente para aquele que já está situado na fase da chamada ‘terceira idade’. Na luta pela boa condição de vida, a senescência adquire centralidade social e atenção especial das políticas públicas, no sentido de que essa fase da vida possa ser considerada a da melhor idade (Ottoni, 2019).

O aumento no tempo de vida está muito associado aos avanços da tecnologia da saúde, que diminuíram as taxas de mortalidade. E o estilo de vida ativo tem um papel fundamental na promoção da saúde e da qualidade de vida da população idosa. Uma saúde com qualidade, em idade avançada, é entendida por ações interligadas e sistemáticas, realizadas pelo indivíduo diariamente, tais como: bons hábitos alimentares, uso correto de medicamentos e a prática de atividades físicas regulares (PATRICIO, 2008; MAZO, 2018; ALMEIDA, 2020).

As condições de como as pessoas chegam à longevidade, se somente estão vivendo mais, ou se estão atingindo idades mais avançadas com qualidade de vida, são indagações que precisam ser mais bem investigadas (Willig, 2015). Ser um centenário atualmente é um privilégio e um grande desafio e, neste sentido, abrem-se questionamentos acerca de como o idoso centenário está vivendo e como este se percebe no processo de envelhecimento. Observando-se o crescente aumento da

população centenária no Brasil e no mundo, o estudo apresentará o estilo de vida e suas principais características de uma vida longa.

Métodos

Foi realizada uma revisão integrativa baseada em publicações, sintetizadas para produzir conclusões gerais sobre o tema abordado e fornecer informações úteis para o zelo e assistência à saúde para idosos. A pesquisa foi realizada nas bases de dados MEDLINE PubMed (US National Library of Medicine National Institutes of Health), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde). Os descritores utilizados na busca bibliográfica foram definidos com base no DeCS, também disponibilizado eletronicamente pela BVS (Biblioteca Virtual em Saúde). São eles: “Healthy Lifestyle” AND “Quality - Adjusted life years” OR “life in society ” OR “ Centenary”.

A pesquisa compreendeu os meses de setembro à Novembro de 2020. Foram incluídas as publicações em português, inglês e espanhol, no período de 2008 a 2020, caracterizados como ensaios clínicos randomizados ou não, estudos descritivos e estudos observacionais, série de casos e relatos de caso. Foram excluídas publicações com descrição pouco clara da metodologia utilizada, estudos que não atenderam o objetivo do trabalho.

Resultados

Um total de 408 artigos foram encontrados nas bases de dados já descritas, sendo que 90 artigos eram da PubMed, 318 da LILACS. Posteriormente, seguindo os critérios de inclusão e exclusão mencionados na metodologia, foram excluídos 4 artigos por apresentarem duplicidade. Então, 404 artigos foram submetidos à leitura de título e/ou resumo para decisão sobre sua inclusão. A partir dessa seleção, 49 artigos foram identificados para avaliação, restando 09 estudos que se adequaram aos critérios de inclusão.

Quadro 1. Descrição dos Artigos

AUTOR	ANO	OBJETIVO	MÉTODOS	RESULTADOS / CONCLUSÃO
Almeida BL	2020	Avaliar a qualidade de vida de idosos que praticam atividade física	Composto por 37 idosos. Foi aplicado um pré-teste (Mini mental). Os critérios de inclusão e exclusão foram para obtenção da amostra final, obtida pela aplicação do questionário WHOQOL-OLD	O estudo pode ajudar na elaboração de ações em saúde, a partir da melhor compreensão nas questões que influenciam a qualidade de vida dos idosos, devido a diminuição da auto estima. Os idosos que praticam atividade física mostraram boa qualidade de vida em todas as facetas validadas

Araújo L	2020	Explorar o que idosos pensam acerca do fim da vida e sua associação a fatores sociodemográficos, de saúde e de funcionamento social	Setenta e oito pessoas com 100 anos ou mais, com capacidade cognitiva para refletir e responder sobre tópicos selecionados para o estudo	Os resultados mostram que viver até uma idade tão avançada, não significa que as pessoas queiram o seu fim ou vivam centradas em pensamentos sobre tal
Otoni MAM	2019	Debate acerca de temas polêmicos pertinentes ao envelhecimento	Pesquisa bibliográfica, documental e de estudos empíricos, apresentar questões ligadas a morte, suicídio, eutanásia e envelhecimento	Verificou-se nesse estudo que a morte não é o maior temor do ser humano, mas sim, a perda da liberdade e do controle da sua própria vida
Mazo GZ	2018	Analisar a qualidade de vida e a atividade física de centenários	Seis centenários com cognitivo preservado em Florianópolis	Mesmo com a maioria dos centenários apresentando elevado percepção qualidade de vida, viu-se que o nível de atividade física e a média de número passo/dia, foram inferiores ao recomendado para idosos longevos
Biolchi CS	2014	Descrição das percepções sobre vida e a velhice a partir das falas dos idosos centenários	Estudo descritivo e qualitativo que envolveu nove idosos residentes no município de Passo Fundo-RS, com idade igual ou superior a 100 anos e cognição preservada	O estudo permitiu conferir que a vida aos 100 anos pode se revelar em termos de saúde como sendo boa. A Morte, nem sempre é vista como finitude. É tempo de reverência a Deus e a vida, tempo de perdão e agradecimentos
Willig MH	2015	Interpretar as histórias de vida dos idosos longevos de uma comunidade, alicerçada na perspectiva do envelhecimento ativo e curso de vida.	Pesquisa qualitativa, da qual participaram vinte idosos de 80 anos e mais, usuários de uma Unidade Básica de Saúde. As histórias de vida foram coletadas e analisadas segundo a proposta da entrevista	A longevidade tem suas raízes no passado, fortemente influenciada pela cultura familiar e curso de vida. Os pressupostos do Envelhecimento Ativo são mais expressivos na trajetória atual dos informantes.

Porto AR et al	2013	Compreender os sentimentos dos idosos institucionalizados em relação ao processo de envelhecimento e morte.	Pesquisa qualitativa realizada junto a 7 idosos que se encontravam institucionalizadas no mês de julho de 2012	Os resultados retratam a necessidade de um melhor planejamento nas instituições, ofertando apoio psicológico, proporcionando um envelhecimento mais humanizado e agradável
Ciosak SI	2011	Idosos que frequentam ou não as unidades de saúde, bem como no domicílio, de modo a possibilitar o desenvolvimento de programas e ações para profissionais de saúde, que visem alcançar a compreensão da significativa experiência do cuidar, almejando a manutenção do equilíbrio no processo saúde-doença.	Conhecer o funcionamento de sistemas locais de saúde, as experiências concretas de gestores, gerentes e trabalhadores das Equipes Saúde da Família, especialmente naquelas em que o crescimento dessa população vem chamando a atenção, como é o caso do Município de Santos, SP	O envelhecimento saudável e ativo é o grande objetivo nesse processo. Se considerarmos saúde de forma ampliada, tornam-se necessárias mudanças no contexto atual em direção à produção de um ambiente social e cultural mais favorável à população idosa
Patrício KP	2008	Objetivo é ampliar a compreensão sobre os possíveis fatores associados ao aumento da longevidade humana, através do relato e análise de dados oriundos de investigação sobre "o segredo da longevidade"	A presente pesquisa foi realizada em uma amostra de trinta ex-ferroviários da Estrada de Ferro Sorocabana, residentes no município de Botucatu (SP)	A análise possibilitou determinar que a percepção dos fatores se aglutina em torno de categorias progressivamente abrangentes que culminam na representação coletiva de que a longevidade é dependente do embate entre fatores prejudiciais que aniquilam a vida e fatores saudáveis que geram e preservam a vida, sobre o qual a falta de controle social e do Estado torna pessimista a visão do futuro

Discussão

Falar sobre envelhecer e morrer não faz parte dos temas mais comuns, nem das conversas informais, quando se é jovem. Mesmo na vida adulta, geralmente, não pensamos e não nos preocupamos com o fim da vida, porque o assunto é tratado como algo que está distante de nós. Assim o principal fator de risco para a mortalidade em idosos ainda continua sendo a própria idade, ou seja, quanto mais se vive maiores são as chances de morrer (PORTO, 2013).

O trabalho de Araújo, *et.al.* (2020), mostrou que os idosos longevos não estão centrados com pensamentos fixos no fim da vida, ou mesmo que se preocupam com tal fato. Eles tentam viver a vida normalmente e dizem querer viver mais e seguir adiante. Podemos dizer que o mesmo pensamento sobre a finitude foi observado no estudo de Ottoni, *et.al.* (2019), e também no de Biolchi, *et.al.* (2014). Os longevos dizem aqui que não se preocupam com o fim da vida mas sim, com fatores que tiram sua liberdade e independência e complementam dizendo que a morte não é o fim da vida. Notou-se que a maioria dos entrevistados gozavam de boa saúde.

Mazo, *et.al.* (2018) constataram que os centenários apresentam elevada compreensão e percepção sobre qualidade de vida, porém o nível de atividades físico para eles estava abaixo da recomendada. Tal fato condiz com o que Ciosak, *et.al.* (2011) concluíram, ratificando a necessidade de esta população manter hábitos saudáveis e ativos como atividades físicas, culturais e sociais para manter a boa qualidade de vida.

Sabemos que os idosos, e principalmente os mais longevos, são apegados ao passado e fazem questão de manter laços de outrora com o presente. Foi o que se observou no estudo de Willig, *et.al.* (2015) com uma forte influência da cultura familiar e curso de vida implicando em longevidade com qualidade de vida.

Em 2013, Porto, *et.al.*, após concluírem o estudo, observaram que idosos que mantêm acompanhamento psicológico em instituições de longa permanência, gozam de um envelhecimento mais humanizado e agradável. Podemos então concluir que a vida flui melhor, tanto nos seus lares como nas ILPIs quando o ambiente é estável, agradável e assistido por profissionais capacitados, e o envelhecer torna-se prazeroso e não se prendem ao fim da vida.

Outro dado importante, sobre qualidade de vida em idosos, é a prática de atividade física, demonstrado por Almeida *et.al.* (2020) no estudo com 37 idosos ativos, indicando que os exercícios praticados por eles influenciavam no bem estar, na autoestima e, conseqüentemente, na qualidade de vida. Pessoas nessas condições ostentavam maior independência para as atividades básicas de vida diária, lidando melhor com a questão da finitude, indicando o psicológico suficientemente ajustado para tal e, por fim, mas não menos importantes, são mais saudáveis, que implica em um menor número de internações hospitalares.

Patrício *et.al.* (2008) trouxeram vários pensamentos e condutas do dia a dia de idosos aposentados em Itu, São Paulo, e dentre os hábitos e costumes, os mais citados, para ter uma vida longa e saudável, foram: bom hábito alimentar; sono saudável e regrado; não ter vícios; ter força de vontade para manter-se sempre ativa e pensando positivamente ao longo do dia; ter bom relacionamento familiar e com os amigos. Segundo os depoentes, isto já indica boas chances de uma vida longa e saudável.

Considerações Finais



O envelhecer possui um sentido único para cada um e é determinado principalmente pela intensidade que se vive e pela qualidade de vida. A morte e todo seu processo também se fazem vivas na mente dos mais velhos. Sabe-se que esse processo não é, e nunca foi fácil de ser encarado ou aceito, mas, algumas pessoas tendem a enfrentar tal fato com naturalidade, como algo inevitável. Já outras, definem o envelhecer como um abismo e caem num poço profundo de pensamentos que só levam a degradação psicológica e estrutural.

Vimos que alguns dos principais coadjuvantes para um envelhecimento saudável e prazeroso é a atividade física – prática que auxilia o condicionamento físico impactando diretamente na saúde e independência. Cercar-se de familiares e pessoas amigas tem influência na vida social, e faz com que o idoso não se sinta sozinho, quer esteja em seu lar ou em instituições. Manter hábitos de vida saudáveis e noites de sono bem dormidas, liberam hormônios que auxiliam no bem estar físico e psicológico.

Portanto, o presente estudo percorreu por diferentes grupos de idosos, características distintas umas das outras. Tivemos a percepção que para um processo de finitude sem anseios, sem medo e encarado de forma natural, na maioria das vezes, está acompanhado das características citadas no parágrafo anterior, e que indica boa qualidade de vida.

Referências

ALMEIDA, B.L.; SOUZA, M.E.B. F; ROCHA, F.C.; FERNANES, T.F; EVANGELISTA, C.B; RIBEIRO, K.S.M.A. Qualidade de vida de idosos que praticam atividade física. *Rev Fun Care* (online). 2020, jan/dez; 12:432-436. DOI: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.Rpcfo.v12.845>.

ARAÚJO, L.; RIBEIRO, O. Pensamentos sobre o fim da vida em idosos centenários. 31º congresso internacional de geriatria e gerontologia. *Libro de Actas 2019* - repositório. ipv.pt. pp 1-171.

BIOLCHI, C. S.; PORTELLA, M.R.; COLUSSI, E. Vida e velhice aos 100 anos de idade: Percepções na fala dos idosos. *Estud. Interdiscipl. Envelhec.*, Porto Alegre, V. 19, N. 2, P. 583-598, 2014.

CIOSAK, S.I.; BRAZ, E.; COSTA, M.F.B.N.A.; NAKANO, N.G.R; RODRIGUES, J. Senescência e senilidade: Novo paradigma na atenção básica de saúde. *Rev. esc. enferm. USP* vol.45 nº.spe2, São Paulo. Dec. 2011.

MAZO, G.Z.; MACHADO, A.C; FORTUNATO, A.R; ALVES, L.G. *et.al.* Qualidade de vida e atividade física de idosos centenários. *R. bras. Qual. Vida*, Ponta Grossa, v. 10, n. 3, e8083, jul./set. 2018.

OTTONI, M.A.M.; CARDOSO, A.D. Reflexões Sobre A Morte E A Senescência. *Polêmica*, v. 19, n. 1, p. 53-68, jan./abr. 2019.

PATRÍCIO, K.P; RIBEIRO, H; HOSHINO, K; BOCCHI, S.C.M. O Segredo Da Longevidade Segundo As Percepções Dos Próprios Longevos. *Ciênc. saúde coletiva* v.13 n.4 Rio de Janeiro jul./ago. 2008.

PORTO, A.R.; ROECKER, S.A.; D; SALVAGIONI, J. O envelhecer e a morte: Compreendendo os sentimentos de idosos institucionalizados. *Rev Enferm UFSM* . Jan/Abril; 3(1):35-43, 2013.

WILLIG, M.H; LENARDT, M.H; CALDAS, C.P. Longevity according to life histories of the oldest-old. *Rev Bras Enferm.* 2015; 68 (4):697-704.

Data de recebimento: 24/11/2020; Data de aceite: 20/02/2021

Eric Welnecker Abenante - Graduação em fisioterapia (UNIP). Pós-graduado pelo Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein. Atualmente trabalha como fisioterapeuta no Hospital Israelita Albert Einstein, na clínica médica cirúrgica, e como fisioterapeuta intensivista no Hospital Moysés Douth. Texto escrito para o curso Fragilidades na Velhice: Gerontologia social e atendimento, promovido pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, segundo semestre de 2020. E-mail: ericwelnecker@gmail.com.