



CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO  
BACHARELADO EM SERVIÇO SOCIAL

LÍVIA MARIA PINHEIRO GONDIM

**IDOSOS E O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: UMA REVISÃO  
BIBLIOGRÁFICA**

ICÓ-CE  
2022

LÍVIA MARIA PINHEIRO GONDIM

**IDOSOS E O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: UMA REVISÃO  
BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Serviço Social do Centro Universitário Vale do Salgado-UniVS, como requisito parcial para obtenção do título em Bacharel em Serviço Social.

Orientadora: Prof. Esp. Raquel Alencar Lourenço

ICÓ-CE

2022

LÍVIA MARIA PINHEIRO GONDIM

**IDOSOS E O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: UMA REVISÃO  
BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Serviço Social do Centro Universitário Vale do Salgado, a ser apresentado como requisito para obtenção do título em Bacharel em Serviço Social.

Aprovada em \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA:**

---

**Prof<sup>ª</sup>. Esp. Raquel Alencar Lourenço**  
**Centro Universitário Vale do Salgado - UniVS**  
*Orientadora*

---

*1<sup>ª</sup> Examinador(a)*

---

*2<sup>ª</sup> Examinador(a)*

## AGRADECIMENTOS

É com grande emoção, gratidão, superação que chegamos até aqui e com muita felicidade em meu coração, registro meus sinceros agradecimentos:

Aos meus pais, Maria José e Edmilson. Minha mãe amada, uma pessoa honesta, guerreira, com um coração gigante, um exemplo que ser humano, que não mede forças para ajudar aqueles que ela ama, sou eternamente grata pelo esforço, amor e dedicação. Meu pai querido, que mesmo longe, está presente me apoiando sempre, obrigada por ser um bom pai, trabalhador, íntegro. Vocês são meus exemplos de força, determinação, coragem, humildade, amor. Muitíssimo obrigada, por tudo! Vocês são meus guias e meus exemplos de pessoas.

Ao meu irmão, Tiago, sou grata por tê-lo em minha vida e pelo apoio, você é uma fonte de inspiração pra mim! Ao meu irmão Welton (in memoriam), é com muitas saudades, que agradeço por ter feito parte da minha vida, me ensinado tantas coisas e por ter sido um exemplo de determinação. Com certeza, tive o privilégio de ter uma família composta por pessoas tão maravilhosas, que me ensinam diariamente a viver com garra, sabedoria e força.

À minha orientadora, Prof.<sup>a</sup> Raquel Alencar, por me conduzir sabiamente nessa jornada e pelas reflexões valiosas na realização da pesquisa.

## **LISTA DE SIGLAS**

- OMS** – Organização Mundial de Saúde
- PAEFI** – Serviço de Atendimento Especializado a Famílias e Indivíduos
- MSE** – Medidas Sócio-Educativas
- CREAS** – Centro de Referência Especializado de Assistência Social

## RESUMO

PINHEIRO, L.M. **Idosos e o Processo de Envelhecimento: Uma Revisão Bibliográfica.** 2022. 27 fls. Trabalho de Conclusão de Curso – TCC 2 (Bacharelado em Serviço Social) – Centro Universitário Vale do Salgado. Icó-CE, 2022.

O aumento da população idosa no Brasil impulsionou as pesquisas sobre o envelhecimento e seus fatores, buscando compreendê-los em uma visão geral. Percebendo-se a necessidade de naturalizar o processo de envelhecimento, o presente trabalho objetivou-se em compreender a importância das relações sociais na qualidade de vida dos idosos, em busca de naturalizar o processo de envelhecimento e considerá-lo inclusive como uma etapa importante da vida, partindo de uma análise sobre a importância dos vínculos afetivos e sociais para um envelhecimento saudável; da identificação dos programas sociais que contribuem para a participação ativa do idoso na sociedade; e, na averiguação das dificuldades que o/a idoso enfrenta para sua melhor visibilidade no âmbito social. A metodologia tratou-se de uma pesquisa exploratória descritiva, com abordagem qualitativa, utilizando o levantamento da bibliografia já publicada em forma de livros, revistas, entre outros. Os principais resultados apontam que os idosos vivenciam o processo do envelhecimento de formas diferentes e descrevem a velhice como uma fase de desenvolvimento, onde estão sujeitos a perdas e ganhos. A conclusão central do estudo, incide sobre a necessidade de se aprofundar estudos sobre essa temática e na implementação de ações que impulsionem a socialização da pessoa idosa.

**Palavras-chave:** Idoso. Envelhecimento. Importância de vínculos.

## **ABSTRACT**

PINHEIRO, L.M. The Elderly and the Aging Process: A Bibliographic Review. 2022. 27 pages  
Completion of course work – TCC 2 (Bachelor in Social Work) – Centro Universitário Vale do  
Salgado. Icó-CE, 2022.

The increase in the elderly population in Brazil boosted research on aging and its factors, seeking to understand them in an overview. Realizing the need to naturalize the aging process, the present work aimed to understand the importance of social relationships in the quality of life of the elderly, seeking to naturalize the aging process and consider it as an important stage of life. life, based on an analysis of the importance of affective and social bonds for healthy aging; the identification of social programs that contribute to the active participation of the elderly in society; and, in the investigation of the difficulties that the elderly person faces for his/her better visibility in the social scope. The methodology was a descriptive exploratory research, with a qualitative approach, using the survey of the bibliography already published in the form of books, magazines, among others. The main results point out that the elderly experience the aging process in different ways and describe old age as a development phase, where they are subject to losses and gains. The central conclusion of the study focuses on the need for further studies on this topic and the implementation of actions that boost the socialization of the elderly.

**Keywords:** Elderly. Aging. importance of bond.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	09
<b>2</b>	<b>OBJETIVOS</b> .....	11
2.1	OBJETIVO GERAL .....	11
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	11
<b>3</b>	<b>REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	12
3.1	ASPECTOS DO ENVELHECIMENTO .....	12
3.2	ENVELHECIMENTO ATIVO .....	14
<b>4</b>	<b>METODOLOGIA</b> .....	16
4.1	TIPO DE ESTUDO .....	16
4.2	INSTRUMENTOS DE COLETAS DE DADOS .....	16
4.3	ORGANIZAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS .....	16
<b>5</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÕES</b> .....	17
5.1	A VISÃO DO IDOSO SOBRE SEU PROCESSO DE ENVELHECIMENTO .....	17
5.2	A FAMÍLIA E O IDOSO .....	18
5.3	POLÍTICAS PÚBLICAS E PROTEÇÃO SOCIAL PARA A PESSOA IDOSA ....	19
5.4	PERCEPÇÃO DO IDOSO .....	20
<b>6</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	21
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	22



## 1 INTRODUÇÃO

O idoso na sociedade atual se configura como sujeito social de direito e cidadão ativo, vivenciando um processo tão importante quanto os outros. Esse processo é responsável por diversas mudanças físicas e psicológicas que podem ocasionar a exclusão. O envelhecimento engloba diversas perspectivas que variam de acordo com as relações sociais e suas gerações (UCHÔA et al. 2002).

O presente projeto de pesquisa tem por tema idosos e o processo de envelhecimento: uma revisão bibliográfica, enfatizando a importância do fortalecimento de vínculos familiares e comunitários para o idoso, defendendo uma visão ampla do envelhecimento como processo natural e suas capacidades. Isto posto, o objetivo principal desta pesquisa consiste em analisar a importância das relações sociais na qualidade de vida dos idosos.

Diante dos fatos elenca-se que a problemática norteadora da pesquisa incide em identificar a seguinte questão: Como a sociedade vê o idoso? Como o idoso se vê no processo de envelhecimento? Com base neste questionamento presume-se que o envelhecimento por ser um processo individual vivenciado por cada indivíduo, é influenciado por causas sócio-culturais como acesso à saúde, educação, à alimentação e ao entretenimento em redes de relações sociais, sendo considerados pontos importantes, visto que norteiam o idoso a uma longa duração de vida.

Enquanto uma fase que necessita de cuidado e atenção demasiados, devido as dificuldades desenvolvidas com a idade, é necessário visualizar o envelhecimento de modo que seja admirado e reconhecido, seja na formação de políticas sociais ou na garantia de uma vida ativa através da sociedade, saúde e educação, e principalmente, para aqueles que não tem uma digna condição humana. Portanto, é essencial colocar em pauta na a sociedade contemporânea, a reflexão sobre os obstáculos presentes na falta de renda, de políticas públicas próprias para cidadãos idosos, a instabilidade de moradia e também o grande crescimento demográfico desta população, que ocasiona inúmeros obstáculos para a sociedade ao todo (CALDAS, 2002.)

Esta pesquisa justifica-se pela curiosidade em descobrir como o idoso se vê diante a sociedade atual e, se a partir de projetos desenvolvidos, tal realidade pode ser modificada positivamente, visto que a inclusão familiar e social tem um importante papel para um envelhecimento bem-sucedido, mediante as experiências vivenciadas com os idosos acompanhados e inseridos no PAEFI, no período de Estágio Curricular II realizados no CREAS – Marias de julho, de Jaguaribe Ceará. A relevância desta pesquisa é de suma importância para a ciência e a sociedade, pois consiste em proporcionar conhecimento sobre o envelhecimento,

seus problemas e soluções aos leitores que tiverem acesso à pesquisa, bem como servir de base para novas pesquisas.

A revisão de literatura estrutura-se em dois tópicos, no primeiro abordar-se-á os principais aspectos do envelhecimento, enfatizando o desenvolvimento humano e as particularidades desse processo. O segundo tópico trata do envelhecimento ativo enquanto qualidade de vida dos idosos, a importância do fortalecimento de vínculos no contexto social, tendo por base um projeto de representatividade como garantia e defesa de direitos para o idoso.

A metodologia a ser utilizada no estudo tratar-se-á de uma pesquisa exploratória descritiva, com abordagem qualitativa, procedimento técnico de campo e será baseada no método dialético. A pesquisa foi fundamentada na coleta de dados desenvolvida através de fontes científicas publicadas em livros e artigos, que refletem o tema disponível no Google acadêmico, Scielo, entre outras fontes de pesquisa.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

Compreender a importância das relações sociais na qualidade de vida dos idosos.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

I - Analisar a importância dos vínculos afetivos para a construção do envelhecimento saudável.

II - Identificar os programas sociais que contribuem para a participação ativa do idoso na sociedade.

III - Averiguar as dificuldades enfrentadas pela pessoa idosa para a garantia da sua visibilidade.

### 3 REVISÃO DE LITERATURA

#### 3.1 ASPECTOS DO ENVELHECIMENTO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2017), todo aquele com idade superior a 60 anos é considerado idoso. Tal classificação também está presente no Estatuto do Idoso Lei 10.741 de 2003. Em relação a velhice, Moreira e Nogueira (2008) afirmam que o envelhecimento é um processo marcado por percepções negativas associadas a ideia de fragilidade, adversidade e declínio, tanto para o idoso como para aqueles que convivem com ele.

Entretanto, Araújo e Carvalho (2005) asseguram que esse desenvolvimento humano é tão importante quanto os outros, sendo digno de atenção e respeito tanto de quem o estuda quanto da sociedade e, principalmente do estado, que é encarregado pela criação de políticas públicas que assegurem a qualidade de vida e saúde do idoso.

Segundo o IBGE, os últimos cinco anos obtiveram um aumento de 4,8 milhões no público idoso, alcançando a marca de 30,2 milhões em 2017, sendo expandidos por todo o território nacional. Devido ao crescimento numeroso, várias consequências são acarretadas como a fragilidade, a exclusão, desestímulo no pensar, fazer e inúmeras mudanças psicológicas. Sendo assim,

“A população idosa se constitui como um grupo bastante diferenciado, entre si e em relação aos demais grupos etários, tanto do ponto de vista das condições sociais, quanto dos aspectos demográficos e epidemiológicos. Qualquer que seja o enfoque escolhido para estudar este grupo populacional, são bastante expressivos os diferenciais por gênero, idade, renda, situação conjugal, educação, atividade econômica, etc.” (VERAS, 2003, p. 8-9).

Barreto (2005) fragmenta o envelhecimento em duas partes, sendo a primeira um processo natural que se desenvolve como um declínio de capacidades humanas, tanto mentais como físicas. Na segunda, o autor explica que as alterações físicas e/ou mentais ocorrem de forma inesperada, (determinadas por doenças associadas a alterações ambientais), sendo vivenciadas de diversas formas por cada ser humano.

Na concepção de Freitas (2016) apesar de ser uma fase limitada, ela é composta por um conjunto de transformações biológicas, psicológicas, físicas, sociais, sexuais e emocionais.

“é importante salientar que essas transformações são gerais, podendo se verificar em idade mais precoce ou mais avançada e em maior ou menor grau, de acordo com as

características genéticas de cada indivíduos e, principalmente, com o modo de vida de cada um.” (ZIMERMAN, 2000, p.21).

Shephard (2003) classifica o idoso em categorias funcionais, sendo elas: meia-idade, velhice, velhice avançada e velhice muito avançada. A meia-idade é o período de 40 a 65 anos. São quando os declínios funcionais começam a se apresentar nos principais sistemas biológicos. Podem ser de 10 a 30%, estando relacionados ao retrocesso desde a sua vida adulta jovem. A velhice é a fase inicial do envelhecimento onde a perda de funções apresenta um aumento e está situada entre 65 e 75 anos. A velhice avançada, que está situada entre 75 e 85 anos, como uma fase de danos nas atividades diárias, apesar de que indivíduo ainda possa demonstrar independência. Concluindo, a velhice muito avançada atinge a faixa etária acima dos 85 anos. É um período onde são necessários cuidados especiais e maior atenção para com o idoso.

Geralmente, com o envelhecimento, as dificuldades vão sendo apresentadas nos idosos como auditivas e visuais (SANTOS, SANDOVAL, 2003). De acordo com Moraes, Moraes e Lima (2010), o processo de cognição também se torna lento, ocorre redução na atenção e dificuldade em recuperar as memórias recentes. A perda de memória é uma das causas mais comuns acarretadas pelo envelhecimento (FREITAS, QUEIROZ E SOUSA, 2010).

Algumas alterações biológicas comuns no idoso ocorrem no sistema cardiovascular (HOGAN, 2005; JANI RAJKUMAR, 2006). Para Vitta (2000), quando o idoso executa algum esforço, o coração diminui a aptidão e a força dos batimentos cardíacos. Ocorre também a diminuição da frequência cardíaca em repouso, acréscimo da resistência vascular e do colesterol, resultando no aumento da pressão arterial. Com o envelhecimento, o sistema respiratório sofre uma redução na ventilação pulmonar e a diminuição da capacidade de vida.

Dessa maneira, Gallahue e Ozmun (2005) afirmam que quando os indivíduos praticam atividades aeróbicas, muitos dos declínios respiratórios acarretados pela idade podem ser reduzidos. Entre 20 e 90 anos, ocorre a constante perda de 10 a 20% de massa cerebral, alcançando até 50% em alguns casos. Desse modo, à proporção que cérebro envelhece, o desempenho dos neurotransmissores é afetado. Com a diminuição da capacidade humana, o cérebro torna-se sujeito a produzir uma quantidade insuficiente de oxigênio. Dessa forma, a ausência de atividade física altera a circulação sanguínea, provocando o decaimento na circulação, que é responsável pela condução do oxigênio.

Outras modificações notórias são no sistema músculo-esquelético por sua diminuição na elasticidade, comprimento e limitação no total de fibras. Também é evidente a ausência de massa muscular e flexibilidade dos tendões e ligamentos. Essa perda de massa muscular relacionada ao envelhecimento é conhecida como sarcopenia (VITTA, 2000). Gallahue e Ozum

(2005) ainda destacam que essa perda muscular resulta em uma redução de força e acrescentam que, a faixa etária com maior força máxima seja entre os 25 e 30 anos, se mantém estável até os 50 anos e inicia um declínio aproximadamente aos 70 anos.

Conforme estudos dos autores Schneider, Gomes e Irigaray (2011) a capacidade do idoso está relacionada a sua qualidade de vida, saúde e bem estar psicológico sendo considerados como pontos importantes para uma longa duração de vida.

Segundo Ribeiro e Paúl (2011) a segurança do idoso está ligada ao lugar em que ele reside, principalmente, a convivência social quando não há violência em sua sociedade. Em relação a participação, está associada a sociedade presente onde o idoso habita. Diante disso, a convivência familiar, com amigos e a cooperação nos diferentes projetos sociais com a cidadania, são elementos fundamentais para um envelhecimento vigoroso.

Posto isso, França (2004), reforça que todo indivíduo possui capacidades físicas, sociais e mentais que podem ser desenvolvidas ou minimizadas conforme o ambiente, a qualidade de vida e o bem-estar o qual o sujeito é submetido.

Numa visão biopsicossocial o envelhecimento engloba diversas perspectivas que estimulam o desenvolvimento de melhores relações sociais na velhice. Para Zimerman (2009) esse processo ainda que complexo para muitos, ocorre de forma natural.

### 3.2 ENVELHECIMENTO ATIVO

A Organização Mundial de Saúde (2005) diz que envelhecimento precisa ser experimentado de uma forma ativa. A seguridade que as políticas e os programas abordam estão relacionadas às demandas e aos direitos do público idoso para a segurança física e socioeconômica. Desse modo, estão garantidas a proteção, a dignidade e o auxílio a idosos sem fonte de renda e proteção (OMS, 2005).

Essa participação é referente a educação, as políticas sociais e os programas que contribuem com a participação de indivíduos em geral nas tarefas sociais, culturais e religiosas, de acordo com os direitos humanos, as aptidões, necessidades e dinamismo das pessoas para que continuem a se desenvolver na sociedade por meio de ações enquanto envelhecem (OMS, 2005).

Vale destacar que, para a OMS (2005), o termo “ativo” engloba não somente a disposição de estar ativo, mas tem como foco: “aumentar a expectativa de uma melhor condição e a qualidade de vida para todas as pessoas” que se encontram vivendo essa experiência. Por

esse motivo, a organização defende a ideia de que essas políticas e projetos são tão essenciais quanto as atividades físicas funcionais para a saúde (OMS, 2005).

Ferreira (2009) menciona que, o envelhecimento ativo abrange toda a comunidade e seu principal objetivo é ampliar a probabilidade de uma vida digna. Portanto, é fundamental que as pessoas compreendam seu potencial como ser humano para o seu bem-estar físico, social e mental, e assim, possam oferecer a participação ativa de idosos, nas questões econômicas, culturais, espirituais e cívicas. Pois, a participação do público idoso na sociedade, conforme suas necessidades, facilita a proteção, a segurança e os cuidados necessários. (OMS, 2005).

De acordo com Areosa, Bevilacqua & Werner (2003), a velhice é como uma experiência uniforme, não significa apenas reduzir as dificuldades enfrentadas pelos idosos, pois algumas dessas dificuldades são causadas devido à escassez de deveres específicos, desenvolvidos pela sociedade e a família, que impulsionam a existência sem significado.

O envelhecimento qualificado conforme Freire (2000) afirma:

Não consiste somente em problemas e abandono, pois a pessoa idosa possui capacidades e discernimento. Desse modo, os idosos são capazes de viver boas experiências e realizações, resultantes da sua inserção em seu meio social, minimizando os problemas familiares relacionados a saúde (FREIRE, 2000, p. 22).

Pois, como verificam Irigaray e Trentini (2009), a qualidade de vida nesse período está ligada a diversos critérios que são motivados de acordo com os valores do idoso e da sociedade em que ele estava inserido.

Tendo em vista os avanços relacionados a formação de políticas públicas e as mudanças sociais, apesar de estáveis, Beauvoir (2018) aponta que quando o envelhecimento é considerado vigoroso, expressa a ideia de que a pessoa idosa está em equilíbrio nas suas condições morais e físicas. Pois como cita a OMS (2005), o envelhecimento da população é o maior êxito da humanidade e também um dos principais desafios a serem vivenciados. Apesar de serem desprezados constantemente, deveriam ser vistos como primordiais para a formação das sociedades. (MIRANDA; MENDES; SILVA, 2016).

## 4 METODOLOGIA

### 4.1 TIPO DE ESTUDO

O presente estudo, identifica-se como uma revisão bibliográfica de literatura, com abordagem qualitativa, utilizando o procedimento técnico bibliográfico.

Isto posto, conforme verificam Marconi e Lakatos (2012), a pesquisa bibliográfica refere-se ao levantamento da bibliografia já publicada em forma de sites, livros, revistas, entre outros, a fim de conduzir o pesquisador ao contato direto com o que foi escrito sobre determinado tema.

A abordagem qualitativa não se mostra como uma proposta de estruturação definida, pois essa pesquisa oferta ao pesquisador diversas oportunidades de entender a realidade e a problemática do indivíduo. Os pesquisadores que utilizam essa técnica possuem uma diversidade de análises que contribuem para a melhor compreensão da sua pesquisa. (TUZZO; BRAGA, 2016).

O método utilizado será o dialético, visto que, como afirma Gil (2008), esse método oferece suporte para a interpretação prática e ampla da realidade, visto que os casos não podem ser conhecidos ou solucionados quando não estão destacados e ligados a suas ações econômicas, políticas e sociais.

### 4.2 INSTRUMENTO E COLETA DE DADOS

Após a pesquisa bibliográfica, foi feita uma pesquisa exploratória, verificando os destaques das obras analisadas para o estudo da pesquisa.

### 4.3 ORGANIZAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Os dados da pesquisa foram organizados e analisados por meio da análise de conteúdo, especificamente utilizando a técnica de análise temática de conteúdo, que segundo Guba e Lincoln (1981) é definida por diversos instrumentos metodológicos que buscam conteúdos e interpretações através de documentos. Posto isso, Flick (2006) aponta que essa análise se torna clara através das maneiras pelas quais o conteúdo está descrito, sendo ele evidente ou mais complexo.



## 5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

### 5.1 A VISÃO DO IDOSO SOBRE SEU PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Como um processo natural que atribui ao idoso diversas características, a velhice passou a representar para os idosos a interrupção de atividades que praticavam satisfatoriamente e a redução do seu desempenho na execução, principalmente naquelas relativas ao trabalho (FREITAS; QUEIROZ; SOUZA, 2010).

Sob o mesmo ponto de vista, Sampaio (2011) ressalta que para a população idosa, essas características poderão afetar sua agilidade em determinadas funções, ou seja, torna-se fundamental ter alguém para auxiliá-los na prática de atividades que antes eram executadas normalmente.

Silva (2008) destaca que mesmo que fosse necessário reduzir o ritmo de trabalho no decorrer do envelhecimento, o idoso continuaria suas atividades e permaneceria sendo importante por sua experiência e saberes sobre determinada função, podendo conduzir os conhecimentos para os mais novos.

Conforme um estudo realizado por Schimidt e Silva (2012), são inúmeras as atribuições à velhice, pois do ponto de vista de alguns é considerada como algo natural, para outros como algo que debilita o organismo, isto é, como uma fase de regresso pessoal em que poderão ocorrer perdas e desgastes físicos e psicológicos.

Entretanto, de acordo com os depoimentos dos idosos descritos em um estudo realizado por Luz e Amatuzzi (2008), ficou evidenciado que é possível viver o processo de envelhecimento de forma positiva, contanto que haja equilíbrio entre os danos e os ganhos dessa fase. Segundo esses autores, os principais momentos que promovem felicidade são aqueles em que os idosos estão perto da família, ou seja, a convivência familiar.

Para alguns, o processo de envelhecimento pode ser visto como sendo um período em que há novas descobertas, de momentos e realizações da vida que não puderam ser aproveitados na juventude, uma fase de tranquilidade em que os idosos poderão impor sua opinião sem total responsabilidade, e principalmente, praticar seus direitos estando na condição de idoso (SILVA; BOEMER, 2009).

Para Teixeira e Neri (2008), este processo pode ser determinado como uma necessidade de adequação por parte da sociedade e do público idoso, visto que estes passam a apresentarem características específicas do envelhecimento e que estas necessitam de uma adaptação às condições sociais e físicas em que o idoso está inserido.

## 5.2 A FAMÍLIA E O IDOSO

Segundo Pratta e Santos (2007), a família varia durante a trajetória vital do ser humano, pois coexistem variados tipos de família, independente da época, da sociedade em que se vive, serem pessoas do mesmo sangue, linhagem ou admitidos por adoção. Para os referidos autores, embora existam períodos de crise, a família tem grande influência na sobrevivência e adaptação de seus integrantes.

Portanto, constitui-se como uma composição onde se conjugam princípios, crenças, costumes e práticas, formando um modelo exemplificado de saúde-doença, no qual possibilita o funcionamento e a promoção da saúde, prevenindo e tratando as doenças de seus membros (SIMIONATO; OLIVEIRA, 2003).

Dessen e Polônia (2007) ressaltam que a família é uma das primeiras experiências de socialização de um sujeito, onde se torna presente em todas as sociedades e define seus padrões, modelos e influências sociais. Entretanto, como um sistema social a família é responsabilizada pelos resultados expostos na sociedade, tendo assim um grande impacto no comportamento e construção social dos indivíduos. (DESSEN E POLÔNIA, 2007).

Para um envelhecimento saudável, um dos principais aspectos está ligado diretamente ao ciclo de relações pessoais e ambientais em que o idoso está inserido, ou seja, indivíduos que passam exatamente pelas mesmas circunstâncias, podendo ser positivas ou negativas, são capazes de apresentar aspectos e comportamentos totalmente diferentes (SANTOS, 2016).

Conforme citado no artigo 3º do Estatuto do idoso, é obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do poder público assegurar ao idoso com a absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e a convivência familiar e comunitária. (ESTATUTO DO IDOSO: Lei nº 10.741, 2003).

Nesta concepção, Mendes (2005) destaca que embora a família tenha um papel importante no fortalecimento dos laços, não impede que haja dificuldades em compreender o envelhecimento do idoso, o que dificulta o vínculo familiar, pois o mesmo torna-se cada vez mais dependente e não tem suas necessidades atendidas.

Souza, Skubs e Bretãs (2012) destacam que esse processo em particular, é visto como uma fase atribulada no ciclo vital, pois representa instabilidade a adaptações que deverão ser feitas no âmbito familiar. Portanto, é fundamental salientar que o ambiente em que o idoso convive pode definir sua conduta, uma vez que a inclusão do indivíduo em um âmbito familiar

saudável proporciona a evolução de todos, pois as funções e posições de todos são respeitadas, principalmente as do idoso. (MENDES, 2005).

Desse modo, é necessário dar suporte e afeto ao idoso, pois quando está nítida a sua importância e a presença da família neste processo, ele poderá manter-se vigoroso e de forma digna, encarando as alterações dessa fase adequadamente e com tranquilidade (VITOLA; ALVES, 2004).

### 5.3 POLÍTICAS PÚBLICAS E PROTEÇÃO SOCIAL PARA A PESSOA IDOSA

Como um conjunto de ações do Estado, o principal foco a ser analisado da política pública é a definição do tipo de problema que deve ser corrigido, para que o problema seja enviado ao poder político, à sociedade política e as instituições para que assim seja implementada (SOUZA, 2006).

Em 2003, foi sancionado o Estatuto do Idoso pelo Presidente da República, Luiz Inácio Lula da Silva, por meio da Lei Nº 1.074, de outubro de 2003, entrou em vigor em 1º de janeiro de 2004 (BRASIL, 2003). O mesmo apoia os princípios que orientam as discussões sobre os direitos humanos da pessoa idosa. Além disso, desenvolve medidas de proteção, política de atendimento ao idoso e assegura o acesso à justiça (ANDRADE, 2013).

Outra política implantada em benefício da pessoa idosa foi a Política Nacional de Saúde do Idoso, através da Portaria 1.395/1999, que está objetivada na promoção do envelhecimento saudável, na prevenção de doenças e na recuperação da capacidade dos idosos com o propósito de inseri-los no meio social em que habitam, executando suas próprias atividades de forma autônoma (BRASIL, 1999).

Além disso, existem autores que buscam defender políticas de assistência domiciliar para que os custos hospitalares possam ser reduzidos e o trabalho na saúde seja humanizado. Pois, conseqüentemente, o público idoso teria maior auxílio na realização de suas atividades com a ajuda dos profissionais e familiares. Assim, seria possível realizar exercícios focando na sua autonomia e a independência (BÔAS, 2012; THUMÉ, 2010).

É de suma importância que sejam criados programas públicos através da prática de atividades junto à sociedade que elevem a autoestima do idoso, visto que assim o envelhecimento poderá ser considerado como uma fase satisfatória que deve ser aproveitada, e não somente relacionada a perdas. (HORTA; FERREIRA; ZHAO, 2010).

### 5.4 PERCEPÇÃO DO IDOSO

Conforme os autores Minayo e Coimbra Júnior (2002) e Paschoal (2007), o olhar de desvalorização para os idosos teve início nos tempos modernos, firmado na ideia de produtividade pela sociedade capitalista, para a qual o trabalho significa tudo na vida do indivíduo, a fim de que a disfunção do idoso como profissional o torna alguém desvalorizado, excluído e desrespeitado pela sociedade.

Freire Júnior e Tavares (2005) destacam que de acordo com o olhar do idoso para a própria saúde, as principais dificuldades estão relacionadas aos sintomas de incapacidades acarretados pelo próprio envelhecimento, expressos pelas marcas do corpo, pela menor agilidade e pelo declínio da força. Considerado essas mudanças, devemos refletir sobre a expectativa que a sociedade tem diante o comportamento de forma adequada à sua idade. (STUART, HAMILTON, 2002).

Outro fator que tem apresentado dificuldades para o idoso atualmente é entender a nova linguagem e conviver com os avanços tecnológicos, inclusive nos mais simples, como o uso de eletrodomésticos, meios de comunicação e caixas eletrônicos. Todas essas atualizações podem tornar o idoso um integrante da exclusão social (KACHAR, 2002).

Entretanto, Paschoal (2007) salienta a necessidade de rever a ideia de velhice, excluindo posturas preconceituosas de que a pessoa idosa é incapaz e improdutiva. É necessário criar oportunidades que mantenham os idosos ativos e inclusos, e preservem sua visibilidade de acordo com suas condições, desejos e expectativas.

Para Lima (2007), a educação é a principal fonte para a inclusão social do idoso, permitindo que o mesmo desaponte os paradigmas e construa sua própria identidade. A educação ajuda na construção do envelhecimento em uma maior perspectiva, mais ativa e inclusiva no meio social em que o idoso está inserido.

É necessário que haja estímulo para o idoso na prática das novas tecnologias. A Internet é um meio viável de mudar as atividades rotineiras do idoso e tirá-lo de sua zona de conforto, estimulando novas experiências que possam melhorar sua qualidade de vida (LIMA, 2007).

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como objetivo compreender a importância das relações sociais na qualidade de vida dos idosos, bem como refletir questões específicas sobre o envelhecimento populacional, identificar os principais fatores para a composição de um envelhecimento saudável, tais como a importância dos vínculos afetivos e sociais, as políticas de inclusão e caracterizar as dificuldades enfrentadas pela pessoa idosa para a garantia da sua visibilidade.

A partir da revisão realizada, é possível concluir que existem diversas atribuições ao envelhecimento, pois é um processo vivenciado unicamente por cada idoso. Nesta concepção, parte da população idosa considera este um processo delicado e doloroso por adquirir problemas que afetam todas as áreas – familiar, social, econômica, a saúde pública, entre outros contextos.

Permitiu ainda verificar a importância do envelhecimento saudável com objetivo de compreender como a pessoa idosa vivencia esse processo e suas repercussões levando em consideração a sua subjetividade. Tal contexto evidencia a importância da inclusão e da atenção necessária que essa fase requer, para que haja um envelhecimento bem sucedido, visto que o idoso é um sujeito em desenvolvimento.

Finalmente, os resultados obtidos apontam para a necessidade de pesquisas futuras acerca das problemáticas envolvidas no processo de envelhecer, nas quais haja direcionamento para um envelhecer mais saudável e produtivo, no qual o idoso possa ter autonomia e qualidade de vida. Podemos também afirmar que é indispensável qualificar e investir nos projetos e programas sociais que incentivem a inclusão da pessoa idosa.

É necessário refletir sobre a criação e implementação de ações definitivas que facilitem o exercício da cidadania para os idosos. Para concretizar às políticas públicas é essencial que o Estado e a colaboração da sociedade como um todo reconheça as colaborações dessa população para o desenvolvimento social, valorizando o que já foi feito e o que ainda podem fazer.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. M. et al. **Políticas públicas para pessoas idosas no Brasil: uma revisão integrativa**. Cien Saude Colet, v. 18, n. 12, p. 3543-3552, 2013.

ARAÚJO, L. F.; CARVALHO, V.A.M.L Aspectos sócio-históricos e psicológicos da velhice. **Revista de Humanidades**. V. 6, pp. 1-9, 2005.

AREOSA, S. C., BEVILACQUA, P., WERNER, J. “**Representações Sociais Do Idoso Que Participa De Grupos Para Terceira Idade No Município De Santa Cruz Do Sul**”. *Estudos Interdisciplinares Sobre O Envelhecimento*, vol. 5, junho de 2003.

BARRETO, J. **Envelhecimento e qualidade de vida: o desafio actual**. Sociologia, v. 15, p. 289-301, 2005. Disponível em: <<http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/3733.pdf>>. Acesso em: 18 abr. 2022.

BEAUVOIR, S. **A força da idade**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2018.

BÔAS, P. J. F. **Acompanhamento domiciliar de idoso de Unidade da Saúde da Família de Botucatu**. Revista Brasileira de Educação Médica, Rio de Janeiro, v. 36, n. 1, supl. 1, p. 161-165, jan./mar. 2012.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal, 1988.

BRASIL. Lei nº. 8.842/94. **Política Nacional do Idoso**. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, 1994.

CALDAS, C. P. **O idoso em processo de demência: o impacto na família**. In: Minayo MCS, Coimbra Jr CEA, organizadores. *Antropologia, Saúde e Envelhecimento*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2002. p.51-71.

DESSEN, M. A.; POLONIA, A.C. **A família e a escola como contextos de desenvolvimento humano**. In.: Paidéia, v. 17, n. 36. Ribeirão Preto: abr. 2007. Acesso em: 18 abr. 2022. Disponível em: < <http://www.scielo.br/scielo> >

ESTATUTO DO IDOSO: **Lei nº10. 741, de 2003**, que dispõe sobre o Estatuto do Idoso. – Brasília: Senado Federal, Secretaria Especial de Editoração e publicações: Câmara dos Deputados, coordenação de publicações, 2003.

FACHIN, O. **Fundamentos de Metodologia**. 4. ed. São Paulo: Saraiva, 2005.

FERREIRA, A. **Qualidade de Vida em idosos em diferentes contextos habitacionais: perspectiva do próprio e do cuidador**. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia e ciências da Educação, 2009.

FLICK, U. (2009). **Introdução à pesquisa qualitativa** (3a ed., J. E. Costa, Trad.). São Paulo: Artmed.

FRANÇA, A. C. L. **Qualidade de vida no trabalho: conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial**. 1. ed. São Paulo: Atlas, 2004.

FREIRE JÚNIOR, R. C.; TAVARES, M. F. L. **A saúde sob o olhar do idoso institucionalizado: conhecendo e valorizando sua opinião**. Interface – Comunicação, Saúde, Educação, Botucatu – SP, v. 9, n. 16, p. 147-58, set. 2004/fev. 2005.

FREIRE, S. A. (orgs.). **E por falar em boa velhice**. Campinas: Papirus, 2000.

FREITAS, E.V. **Tratado de geriatria e gerontologia**. 3. ed. São Paulo: Guanabara Koogan, 2016.

FREITAS, M. C., QUEIROZ, T. A., SOUZA, J. A. V. (2010). **O significado da velhice e da experiência de envelhecer para os idosos**. Rev Esc Enferm USP, 44(2), 407-412. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/reensp/v44n2/24.pdf>. >

GALLAHUE, D.L. E OZMUN, J.C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 3 a Edição. São Paulo: Phorte, 2005.

GIL, A.C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2011.

GIL, A.C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GUBA, E. G.; LINCOLN, Y. S. **Effective evaluation**. San Francisco: Jossey-Bass, 1981

HAIR, J.J. **Fundamentos de Métodos de Pesquisa em Administração**; tradução Lene Belon Ribeiro. Porto Alegre: Bookman, 2005.

HOGAN, M. Physical and cognitive activity and exercise for older adults: a review. **Int Journal aging Hum Dev**, v. 60, n. 2, p.95-126.2005.

HORTA, A. L.; FERREIRA, D. C.; ZHAO, L. M. **Envelhecimento, estratégias de enfrentamento do idoso e repercussões na família**. Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília, v. 63, n. 4, p. 523-528, jul./ago. 2010.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017**. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>>. Acesso em: 24 abr. 2022.

IRIGARAY, T. e TRENTINI, C. **Qualidade de vida em idosos: a importância da dimensão subjetiva**. Estudos de Psicologia. Julho/ Setembro, 2009, vol. 23, nº3 pp.297-304.

IRIGARAY, T. Q.; SCHNEIDER, R. H.; GOMES, I. **Efeitos de um treino cognitivo na qualidade de vida e no bem-estar psicológico de idosos**. Psicologia Reflexão Crítica, Porto Alegre, v. 24, n. 4, p. 810-818, 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo.php>>. Acesso em: 23 abr. 2022.

JANI, B., E RAJKUMAR, C. Ageing and vascular ageing. **Postgrad Med J**, v.82. 968, p.357-362, 2006.

KACHAR, V. **A terceira idade e a inclusão digital**. **Revista O mundo da saúde**, 26(3), p. 376-381, 2002.

LIMA, M. P. **O idoso aprendiz**. Programa de Estudos Pós-Graduados em Gerontologia e do Núcleo de Estudo e Pesquisa do Envelhecimento (NEPE) da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo-PUCSP. Recuperado em 16 maio, 2007.

LUZ, M. M. C.; AMATUZZI, M. M. **Vivências de felicidade de pessoas idosas**. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 25, n. 2, p. 303-307, abr./jun. 2008.

MARKONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. **Metodologia do Trabalho Científico**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2012.

MENDES, M. R.S.S. B. **A situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração**. *Acta paul. enferm.* [online]. 2005, vol.18, n.4, pp. 422-426. ISSN 1982-0194.

MINAYO, M. C. S.; COIMBRA JÚNIOR, C. E. A. **Entre a liberdade e a dependência: reflexões sobre o fenômeno social do envelhecimento**. *Antropologia, Saúde e Envelhecimento*. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2002, p.11-35.

MIRANDA, G. M. D.; MENDES, A. C. G, SILVA, A. L. A. **O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras**. *Rev. Brasileira de Geriatria e Gerontologia* [online]. v. 19, nº3, p.507-519, 2016.

MORAES, E. N., MORAES, F. L., LIMA, S. P. P. (2010). **Características biológicas e psicológicas do envelhecimento**. *Rev Med Minas Gerais*, 20(1), 67-73. Disponível em: <[http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/\\_artigos/197.pdf](http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/_artigos/197.pdf)> Acesso em: 28 mai. 2022.

MOREIRA, V.; NOGUEIRA, F.N.N. **Do indesejável ao inevitável: a experiência vivida do estigma de envelhecer na contemporaneidade**. *Psicologia USP*, v. 19, n. 1, p. 59-79, São Paulo, 2008.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Site da Organização Panamericana de Saúde**. 2017. Disponível em: <<http://www.paho.org/bra/>>. Acesso em: 01 mai. 2022.  
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS) - **Envelhecimento Ativo: Uma política de Saúde: [Em linha]**. Brasília: OMS, 2005.

PASCHOAL, S. M. P. **Epidemiologia do Envelhecimento**. In: PAPALÉO NETTO, M. *Tratado de Gerontologia*. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2007. cap. 4, p. 39-56.

PÓS-GRADUANDO. **As diferenças entre pesquisa descritiva, exploratória e explicativa**. Disponível em: <<http://posgraduando.com/?p=3354>>. Acesso em: 01 mai. 2022.

PRATTA, E. M. M.; SANTOS, M. A. **Família e adolescência: a influência do contexto familiar no desenvolvimento psicológico de seus membros**. In.: *Psicol. estud.*, v. 12, n. 2. Maringá: ago. 2007.



RIBEIRO, A. **Sexualidade na Terceira Idade**. In: PAPALÉO NETTO, Matheus. Tratado de Gerontologia. 2ª ed. São Paulo, Rio de Janeiro, Ribeirão Preto e Belo Horizonte: Atheneu, 2007, p.279 – 291.

RIBEIRO, O; PAÚL, C. (2011), “**Envelhecimento Ativo**”, in Oscar Ribeiro e Constança Paúl (Coord.), Manual de Envelhecimento Ativo, Lisboa, LIDEL, pp. 1-12.

SAMPAIO, A. M. O. et al. **Cuidadores de idosos: percepção sobre o envelhecimento e sua influência sobre o ato de cuidar**. Estudos e Pesquisas em Psicologia, Rio de Janeiro, v. 11, n. 2, p. 590-613, 2. quadrim. 2011.

SANTOS, M. M. O., SANDOVAL, J. M. H. (2003). **O toque como estratégia comunicativa de promoção do bem-estar: percepções de idosos institucionalizados**. Comsaúde: VI Conferência Nacional de Comunicação e Saúde; 1-3 out 2003; São Bernardo do Campo (SP). Jequezinho: Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. Disponível em: <[http://encipecom.metodista.br/mediawiki/images/4/45/O\\_toque\\_como\\_estrategia\\_-](http://encipecom.metodista.br/mediawiki/images/4/45/O_toque_como_estrategia_-)> Acesso em: 1 de maio de 2022.

SANTOS, I. R et al. **Análise dos parâmetros da marcha e do equilíbrio dos idosos após exercícios aeróbicos e terapêuticos**. Arq. Ciênc. Saúde Unipar, Umuarama, v. 1, n. 20, p. 19-23, 2016.

SCHIMIDT, T. C. G.; SILVA, M. J. P. **Percepção e compreensão de profissionais e graduandos de saúde sobre o idoso e o envelhecimento humano**. Revista da Escola de Enfermagem da USP, São Paulo, v. 46, n. 3, p. 612-617, jun. 2012.

SHEPHARD. R.J. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.

SILVA, M.G.; BOEMER, M. R. **Vivendo o envelhecer: uma perspectiva fenomenológica**. Revista Latino-Americana de Enfermagem, Ribeirão Preto, v. 17, n. 3, p. 380-386, maio/jun. 2009.

SILVA, L. R. F. **Da velhice à terceira idade: o percurso histórico das identidades atreladas ao processo de envelhecimento**. História, Ciências, Saúde - Manguinhos, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 155-168, jan./mar. 2008.

SIMIONATO, M. A. W.; OLIVEIRA, R. G. **Funções e transformações da família ao longo da História**. I Encontro Paranaense de Psicopedagogia – ABPPPR – nov./2003.

SMITS, C.H.; DEEG, D.M. & SCHMAND, B. (1999). “**Cognitive functioning and health as determinants of mortality in an older population**”. American Journal Epidemiology, 150 (9): 978-86.

SOUZA, C. **Políticas Públicas: uma revisão da literatura**. [Online] 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/soc/n16/a03n16.pdf>>

SOUZA, R. F.; SKUBS, T.; BRETAS, A. P. **Envelhecimento e família: uma nova perspectiva para o cuidado de enfermagem**. Rev. bras. enferm. [online]. 2007, vol.60, n.3, p. 263-267. ISSN 0034-7167.

STUART. HAMILTON, I. (2002). **A Psicologia do Envelhecimento: uma introdução**. PortoAlegre: Artmed.

TEIXEIRA, I. N. A. O.; NERI, A. L. **Envelhecimento bem-sucedido: uma meta no curso da vida**. Psicologia USP, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 81-94, jan./mar. 2008.

THUMÉ, E. **Assistência domiciliar a idosos: fatores associados, características do acesso e do cuidado**. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 44, n. 6, p. 1102-1111, dez. 2010.

TORRES, M. M.; SANTOS SÁ, M. A. Ávila dos. Inclusão social de idosos: um longo caminho a percorrer. **Revista Ciências Humanas**, [S. l.], v. 1, n. 2, 2008. DOI: 10.32813/21791120.2008.v1.n2.a203.Disponível em: <<https://www.rchunitau.com.br/index.php/rch/article/view/203>>. Acesso em: 1 maio. 2022.

TUZZO, S. A.; BRAGA C. F. **O processo de triangulação da pesquisa qualitativa: o metafenômeno como gênese**. Revista Pesquisa Qualitativa, São Paulo, SP, v.4, n.5, p. 140-158, ago., 2016.

UCHÔA, E.; **Envelhecimento e saúde: experiência e construção cultural**. In: Minayo MCS, Coimbra Jr CEA, organizadores. Antropologia, Saúde e Envelhecimento. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2002.

VASCONCELLOS, D. et al. **Sexualidade no Processo do Envelhecimento: Novas Perspectiva-comparação Transcultural**. Estudos de Psicologia, v. 9, n. 3, p. 414-420, 2004.  
VERAS, R. P. Em busca de uma assistência adequada a saúde do idoso: Revisão da literatura e aplicação de um instrumento de detecção precoce e de previsibilidade de agravos. Cadernos de saúde pública. v. 19 p. 705-715, 2003.

VITTA. A. Atividade física e bem-estar na velhice. In A.L. Neri e S.A.Freire. (orgs.), **E por falar em boa velhice**. Campinas, SP: Papyrus, p.25-38, 2000.

ZIMERMAN, Guite I. **Velhice: aspectos biopsicossociais**. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

ZIMERMAN, G. I. **Velhice: aspectos biopsicossociais**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2009.