

# O Idoso na Contemporaneidade

Diego Diz Ferreira  
diego.psicoufsc@gmail.com

# Aquecendo...

- Me considero um idoso? Qual critério utilizo para responder isso?
- Se não me considero idoso, quanto tempo irá demorar para eu estar vivendo esse momento?
- Ser idoso significa o que para mim?
- Qual a primeira ideia que vem na mente quando escuto: “envelhecer”?

Convite: E o meu envelhecimento como estou construindo ele?

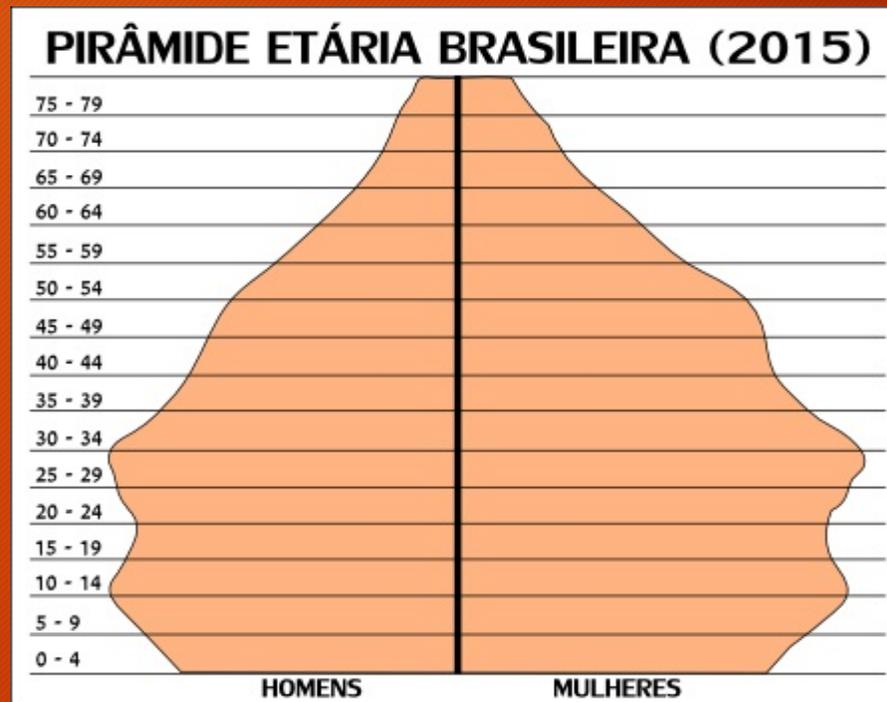
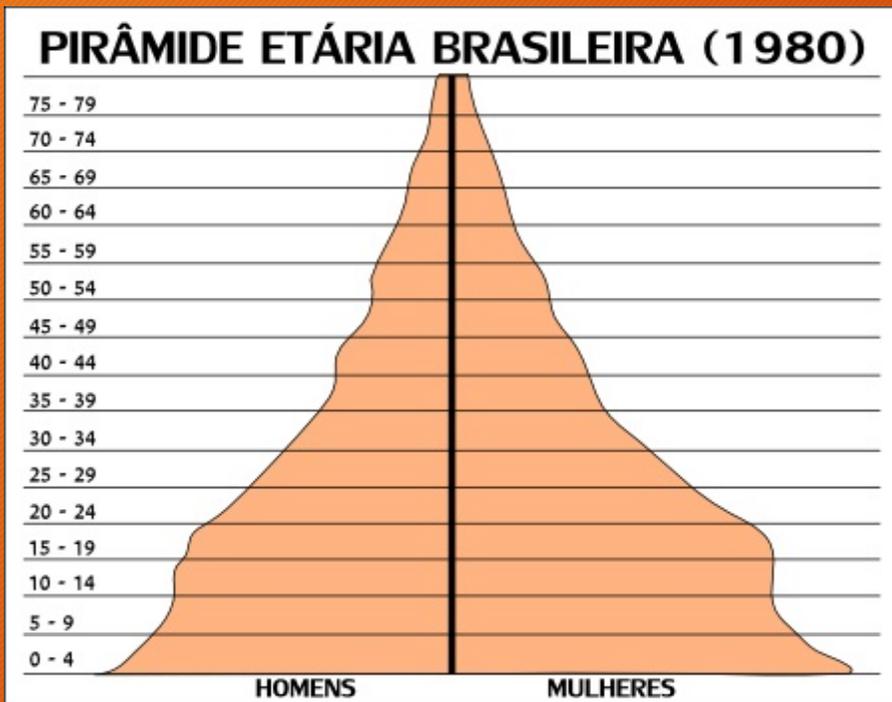
# O Envelhecimento no Brasil

- Aumento progressivo da expectativa de vida: 75 anos 5 meses e 26 dias - ( IBGE,2016).
- Primeiro: Santa Catarina é o estado com maior expectativa de vida no Brasil: 78.7 anos (mulheres 82,1 anos e homens, 75,4).
- Segundo: Espírito Santo: 77,9 anos.
- Terceiro: São Paulo e Distrito Federal: 77,8 anos.
- Último colocado: Maranhão com 70,3 anos para ambos os sexos.



A população idosa vai triplicar nos próximos 40 anos, dando destaque para o grupo 80 + Ao mesmo tempo as famílias estão tendo cada vez menos filhos. Quem irá cuidar dos idosos? (Ou melhor, quem vai cuidar de quem?).

# Transição Demográfica :O envelhecimento no Brasil



Transição Demográfica e Desenv. Sócio Econômico. - Morbidade  
↑ Morte por doenças crônicas (doenças cardiovasculares, neoplasias).  
↓ Doenças infecciosas e parasitárias/ subnutrição

Décadas de 40 à 70 : ↓ Mortalidade (estreptomicina, penicilina, imunização, terapia reidratação oral).

Décadas de 70 à 2000 : ↓ Natalidade: Crescimento urbano (êxodo), contraceptivos, mudança do papel feminino e da cultura).

# Feminização do Envelhecimento

- **(Global):** Maior longevidade das mulheres
- 1900: viviam **de dois a três** anos mais que os homens
- 2015: **sete ano** mais que os homens

H: Maior mortalidade masculina em todas faixas etárias, maior exposição a fatores de riscos,(álcool e tabaco),acidentes, homicídios e maior resistência a busca de auxílio médico.

M: Redução da mortalidade materna perinatal, por câncer do útero, fatores hormonais de proteção cardiovascular).

- A partir dos **80 anos** a diferença entre homens e mulheres se intensifica no Brasil:
- 2000 : 60 homens para 100 mulheres
- 2020: 51 homens pra 100 mulheres

A aparente vantagem das mulheres é atenuada pela maior incidência das demências, depressões e dependências funcionais quando comparada aos homens.



# Gênero como fator de risco e proteção

Cuidado com os preconceitos mulher como "sexo frágil". Não fazer da epidemia uma profecia!!

- MULHERES apresentam uma medida de risco 1,54 maior que os homens para incidência de qualquer transtorno mental. (menos por substâncias).
- Os Transtornos Mentais causam pouco mais de 1% da mortalidade no mundo, mas 12% da incapacitação por doença
- Os TM estão entre as 10 principais causas de incapacitação no mundo Depressão (13%)  
Alcoolismo (7,1%) Esquizofrenia (4%)  
Transtorno Bipolar (3,3%), TOC (2,8%)



Mulheres ,estão desenvolvendo os fatores de proteção?

Autoconhecimento(comprensão do corpo-mente emoção), Resiliência, Gerenciamento do stress, Lazer, Intereção social positiva, espiritualidade, atividade física, alimentação (ex: Dr.Newpor triglicérides de cadeia média+dieta cetogenica).

# Quem é o nosso idoso?



ANTES

AGORA

Ideologias do Envelhecer:

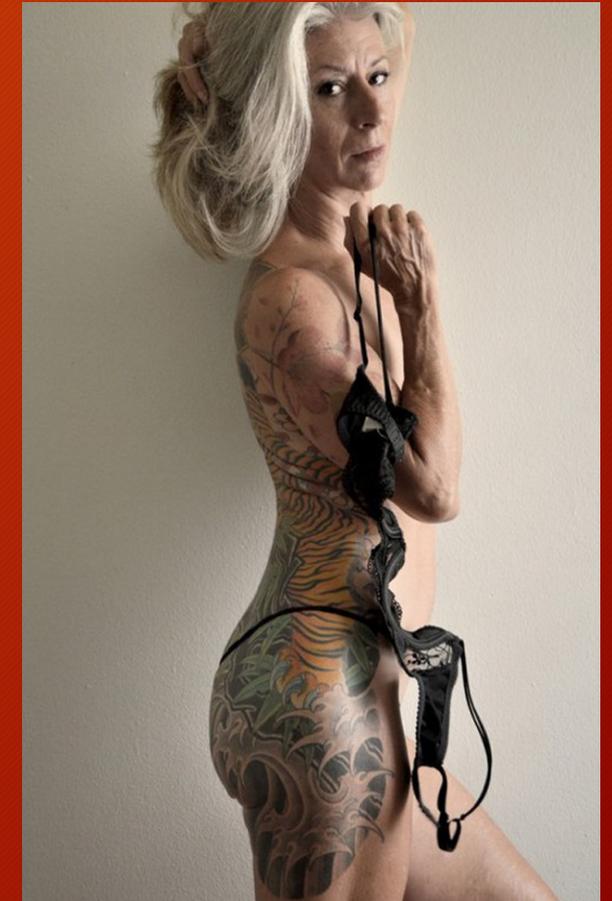
“Visão romântica” x “visão pragmática” (exemplos)

Cada etapa do desenvolvimento humano( Ciclos vitais: infância, juventude, idade adulta e velhice) possuem uma **imagem social** em constante mudança.

Corpo do idoso: Simboliza e materializa os medos da sociedade: (perda do corpo idealizado, medo da morte/ doenças e degenerações físicas e psíquicas - medos e imagens inconscientes).

# O envelhecimento no Brasil e o Mercado

- Estima-se que em quatro anos haverá 32 milhões de idosos no país, o equivalente a 15% da população total. Ativos economicamente?
- Mudanças na Previdência: uma questão estatística e política!
- Sociedade Capitalista: “Eu sou o que produzo, eu sou aquilo que consumo” - idoso visão utilitarista.
- E hoje qual a relação do idoso com o mercado, com a produção? Esta fora ou dentro do sistema ?
- Em 2013 eles gastaram algo em torno de 1 trilhão de reais — 34% do total gasto pela população inteira. (Exame,2013).



# Desenvolvimento Psicossocial na velhice

- Conflito: Integridade x Desesperança (Erickson)
- A velhice é uma fase do desenvolvimento marcada por múltiplas perdas, mortes concretas e simbólicas, que demandam trabalho de luto. São perdas significativas que fazem parte dessa fase, mas não deixa de haver possibilidade de aprendizagens e crescimento pessoal, pois a vivência do envelhecer depende tanto dos recursos internos, quanto das condições de apoio oferecidas pela família e sociedade.

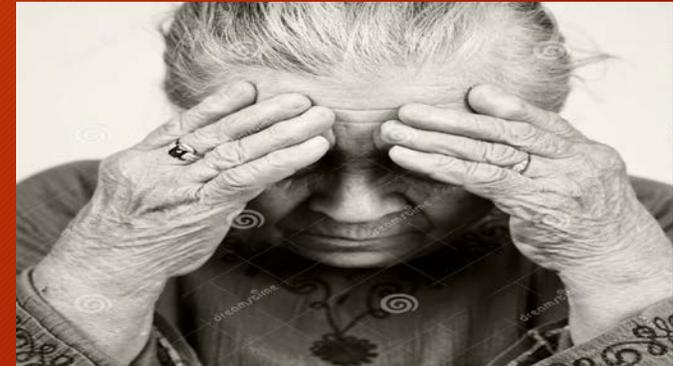
*Teve a minha vida sentido ou falhei?*

Princípio da Escassez - tempo perdido.



# Integridade x Desespero

- Nessa dualidade emocional, a integridade significa que o indivíduo avalia positivamente o seu percurso vital mesmo que nem todos os seus desejos e sonhos se tenham realizado e esta satisfação prepara-o para aceitar a deterioração física e a inevitável morte como termo de algo que valeu a pena.
- As pessoas que consideram a sua vida mal sucedida, demasiado centrada em si mesma, pouco produtiva, que lamentam as oportunidades perdidas e sentem ser já demasiado tarde para se reconciliarem consigo próprias corrigindo erros cometidos, podem ceder á angústia e ao desespero.
- A virtude a desenvolver neste estágio é a **sabedoria**, a consciência/vivência de que, dadas as circunstâncias e as nossas potencialidades, não vivemos em vão.



# Como estamos construindo nosso idoso?

- Embora o entorno social (Socialização) e cultural seja decisivo no processo de envelhecimento, os recursos internos desenvolvidos ao longo dos ciclos da vida serão decisivos para instrumentalizar o idoso frente aos conflitos dessa nova etapa.
- E você, está construindo esses recursos ?
- Estou vivendo de que forma? Estou fazendo novos vínculos afetivos? Como estou em relação ao meu corpo, tenho cuidado dele? Quais têm sido meus objetivos de vida?

Circunstâncias Sociais podem ser as vezes inalteradas mas a forma como lido com elas cabe a mim! Não sou responsável por aquilo que acontece comigo mas sou pelo que sinto disso que acontece.

Incentivo: Ser agente ativo de sua própria história!

# O idoso no paradigma biopsicossocial e integral

Compreensão do envelhecimento na interface Biológica - Psicológica - Social visando a Integralidade do Ser



# A saúde de nossos idosos

- Apesar das doenças envolvendo os sistemas respiratórios, circulatórios serem grande responsáveis no óbito de idosos devemos nos ater em especial as grandes demandas envolvendo esse ciclo vital, apelidadas de os "*5 Gigantes da Geriatria*"
- 1- Iatrogenias
- 2- Instabilidade Postural (quedas)
- 3-) Imobilidade
- 4-) Incontinência
- 5-) "Insuficiência" Cerebral (Insônia, Depressão, Demências...)

# Iatrogenia em idosos

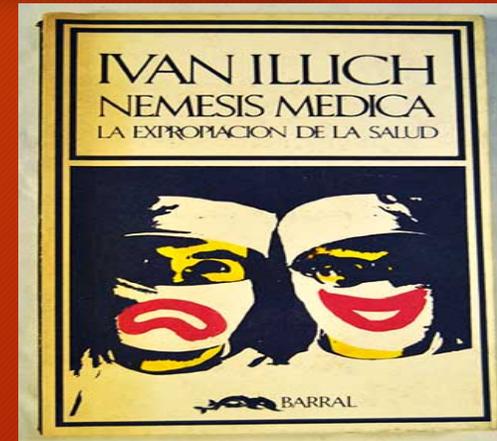
Prejuízo ou dano causado por profissionais da saúde seja por um tratamento correto ou incorreto.

- 3 Níveis: Clínico, Social e Cultural

Grupos mais vulneráveis são idosos e crianças

Idosos:

- 1- recorrem mais ao sistema de saúde por tenderem a apresentarem mais doenças;
- 2- uso de várias medicações, polifarmácia, cascata medicamentosa. - Mais vulneráveis as modificações farmacocinéticas e farmacodinâmicas das drogas e exames exploratórios.



# Iatrogenia em idosos

- **Iatrogenia social:** crescente dependência da população em relação ao uso de drogas que amenizam o sofrimento. Dependência da autoridade médica como extensão da autoridade científica. (ex: medicalização, dependência dos benzodiazepínicos- causando iatrogenia clinica como as quedas).
- **Iatrogenia cultural:** Destruição potencial da capacidade de lidar com a enfermidade ou com a morte. A perda gradual de tudo o que as civilizações criaram como expedientes culturais eficazes para lidar com a vulnerabilidade da condição humana diante do inevitável, das contingências da vida ( ex: "*patologização do luto*")



# Depressão em idosos

- Tendência a subnotificação? Quais causas?
- “ *A velhice nos deixa mais ranzinzas e mais negativos*” (Ideologias do envelhecer)
- Tendência a hipernotificação? Quais causas?
- Psicopatologia Crítica( qual a narrativa desse idoso sobre seu sofrimento? Os sintomas depressivos podem estar sendo causados por outras patologias ou substancias? Como é a rede psicossocial desse idoso?)



# Prevenção Quartenária em idosos: uma ética de cuidado

Detecção de indivíduos em risco de tratamento excessivo para protegê-los de novas intervenções inapropriadas e sugerir-lhes alternativas eticamente aceitáveis

- o conceito de prevenção quaternária pode ser empregado como instrumento para avaliar três situações comuns do cuidado médico geradoras de grande iatrogenia em idosos: (1) excesso de rastreamento, (2) de solicitação de exames complementares desnecessários e (3) medicalização de fatores de risco.

*Nessa fase do ciclo de vida, medidas preventivas que seguem o modelo de doença única podem apenas estar selecionando uma causa concorrente de morte em vez de ter um impacto sobre a mortalidade global, isto é, de realmente prolongar e melhorar a vida, visto que nos idosos a probabilidade de doenças compostas aumenta, e isto nos força a repensar as medidas preventivas neles. (Tesser, 2009).*





# Idosos e o mundo digital: exclusão ou inclusão ?

Quantas vovós de classe média, hoje em dia, usam o Skype para conversar com os netinhos que moram em outra cidade? Ou postam fotos da família inteira no Facebook?

*“Não ter acesso e ser capaz de usar a tecnologia cada vez mais colocará os idosos em desvantagem em termos de sua capacidade de viver e funcionar independentemente”. (Lee, 2007).*

- As novas tecnologias da informação e comunicação (NTIC) podem ser consideradas um dos fatores que mais segregam a população idosa na atualidade. (principalmente os 80 +)
- Dificuldades de ordem cognitiva, motora, talvez financeira, e sociais são fatores limitantes ao acesso às novas tecnologias, que por sua vez poderiam ser recursos potencializadores da saúde do idoso.



# Suporte emocional e capacidade para Amar

A velhice é a fase em que se enfrenta a máxima castração devido à consciência de finitude e às intensas perdas. A dor não pode ser evitada, mas a melhor forma de lidar com o envelhecimento é manter viva a possibilidade de paixão, de prazer e de investimento em objetos de amor (Goldfarb, 1998).

Quais são os objetos de amor do idoso que assisto? Como esta a relação dele com esses objetos?

- Mas como estimular essa paixão, essa busca de prazer e investimentos em objetos de amor? Não existem respostas prontas, trata-se aqui de uma meta, uma diretriz; o modo de como fazer isso vai depender dos recursos pessoais de cada um, de suas vivências e sobretudo de sua criatividade!

# Socialização: o Idoso e a rede de cuidado

- Primeiro Passo: Identificar no território a Rede de cuidado que está no entorno do idoso (aparelhos socializadores, indivíduos, grupos, animais)
- Segundo Passo: Identificar quais elementos, pessoas, atividades, podem ser as mais benéfica para o idoso de acordo com suas especificidades
- Terceiro Passo: Criar estratégias práticas para a inserção na Rede de Socialização
- Quarto Passo: Motivar a permanência na Rede (Não existe permeância/continuidade satisfatória na atividade socializadora se não houver prazer)
- Quinto passo: Ser além de um profissional que tem um conhecimento técnico, desenvolver as habilidades empáticas de uma escuta genuína (capacidade para Amar) - espaço para desenvolver a narrativa de vida desse sujeito.



# O Abraço Verdadeiro: Primeiro passo para a Capacidade de Amar

- Estados de contentamento em que os indivíduos estão em obtendo prazer via socialização são fundamentais para o pleno funcionamento do sistema imunológico, assim como as emoções afetam o funcionamento de nossa imunidade, estudos de psiconeuroimunologia indicam que a convivência harmoniosa entre pares é decisiva para o bom funcionamento do sistema imunológico.
- Sim um abraço genuíno é um bom remédio!!
- Isso acontece porque um abraço sincero libera o hormônio oxitocina, conhecido também como "hormônio do amor". A substância traz uma série de benefícios à saúde física e mental, ajudando-nos, por exemplo, a relaxar e controlar medos ou ansiedades. Além da oxitocina um abraço de média de 30 segundos libera quantidades consideráveis de endorfinas, reduz o estresse, a pressão arterial e aumenta a disponibilidade para sociabilidade.



# Redução dos Fatores de risco para Transtornos Mentais: Atenção Plena

- Idoso/ cuidador do idoso: cortisol - Stress : fator de risco para diversas doenças - prejuízo imunológico, envelhecimento precoce
- Técnicas de desenvolvimento de Atenção Plena! Acha que meditar é coisa de *bixo grilo*? Acha que é difícil? Se acha está na hora de mudar! Desenvolver a Atenção Plena é fundamental para TODOS profissionais da saúde, além de melhorar seu dia a dia de trabalho irá potencializar seus recursos internos para lidar não apenas como o envelhecimento do outro mas também com o seu!
- Mudança físicas cerebrais: ex aumento da massa cinzenta , (córtex pré frontal) -
- Sara Lazar Neurocientista do Hospital Geral de Massachusetts e da Escola de Medicina de Harvard.

↑ ↑ Stress → Ativação/desregulação do sistema psiconeuroendócrino.

Autorregulação da atenção para a experiência presente.



# Referências

- Chalmovisk, F. Saúde do idoso. UFMG:Nescon, 2013.
- Lassar. S. Meditation experience is associated with increased cortical thickness In: Neuroreport, nov 28, 2005.
- PAPALIA, D.; OLDS, S.W.; FELDMAN, R. D.Desenvolvimento Humano. 8 ed.Porto Alegre: Artmed, 2006
- Tesser,C. Prevenção quaternária na atenção primária à saúde: uma necessidade do Sistema Único de Saúde In: Cad. Saúde Pública vol.25 n.9 Rio de Janeiro Sep. 2009.