



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ - UFPA
INSTITUTO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS - IFCH
FACULDADE DE PSICOLOGIA - FAPSI
GRUPO DE ESTUDO E PESQUISA SOBRE ENVELHECIMENTO E ANÁLISE DO
COMPORTAMENTO - GEPENAP

EDUCAÇÃO PARA O ENVELHECIMENTO

Mitos e Verdades Sobre Envelhecimento, Pessoa Idosa e Velhice

Aline Fagundes Lisboa
Danielle Ferraz Mota
Juliana Ribeiro Paraense
Lana Raissa Barbosa dos Santos
Maria de Lourdes Silva Araujo
Pedro Teixeira Miranda
Jeisiane dos Santos Lima

Belém-PA
2023





Aline Fagundes Lisboa
Danielle Ferraz Mota
Juliana Ribeiro Paraense
Lana Raissa Barbosa dos Santos
Maria de Lourdes Silva Araujo
Pedro Teixeira Miranda
Jeisiane dos Santos Lima

EDUCAÇÃO PARA O ENVELHECIMENTO

Mitos e Verdades Sobre Envelhecimento, Pessoa Idosa e Velhice

Belém-PA
2023



Aline Fagundes Lisboa
Danielle Ferraz Mota
Juliana Ribeiro Paraense
Lana Raissa Barbosa dos Santos
Maria de Lourdes Silva Araujo
Pedro Teixeira Miranda
Jeisiane dos Santos Lima

EDUCAÇÃO PARA O ENVELHECIMENTO

Mitos e Verdades Sobre Envelhecimento, Pessoa Idosa e Velhice

Editor: Jeisiane dos Santos Lima

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) UFPA/Núcleo de Teoria e Pesquisa do Comportamento/Biblioteca	
L789e	Lisboa, Aline Fagundes, et al. Educação para o envelhecimento: mitos e verdades sobre o envelhecimento, pessoa idosa e velhice / Aline Fagundes Lisboa. Belém: IFCH/FAPSI/UFPA. — 2023. 27 p.: il. Color ISBN: 978-65-86640-65-6 1. Análise do comportamento. 2. Gerontologia. 3. Idosos – condições sociais. 4. Idosos – aspectos psicológicos. 5. Mota, Danielle Ferraz. 6. Paraense, Juliana Ribeiro. 7. Santos, Lana Raissa Barbosa dos. 8. Araujo, Maria de Lourdes Silva. 9. Miranda, Pedro Teixeira. 10. Lima, Jeisiane dos Santos. I. Título. CDD - 23. ed. — 305.26
Catalogação na fonte: Maria Célia Santana da Silva – CRB2/780	

Belém
2023



APRESENTAÇÃO

Ao leitor (a)

A presente cartilha "Mitos e Verdades sobre envelhecimento, pessoa idosa e velhice" faz parte da coletânea "EDUCAÇÃO PARA O ENVELHECIMENTO" e é fruto da disciplina Psicogerontologia, do curso de Psicologia da Universidade Federal do Pará (UFPA), ministrada pela Prof.^a Jeisiane dos Santos Lima.

A cartilha está organizada a partir da discussão de 10 mitos sobre a vida na velhice, amizades, sexualidade, questões cognitivas etc. São apresentadas afirmações que geralmente estão presentes nas falas de pessoas das mais diversas idades, e, em seguida, são fornecidas explicações que justificam que tais afirmações são mitos.

Este material será utilizado para a realização de um trabalho com idosos que frequentam a Universidade da Terceira Idade da UFPA (UNITERCI).

Espera-se que as informações aqui reunidas possam levar aos interessados reflexões sobre a temática. Vamos lá?

Os autores.



SUMÁRIO

1	SIGNIFICADO DE MITO E VERDADE	5
2	IDOSOS ESTÃO SEMPRE DEPRIMIDOS	8
3	IDOSOS SÃO SOLITÁRIOS	9
4	IDOSOS NÃO APRENDEM MAIS	10
5	IDOSOS NÃO PODEM SE EXERCITAR	12
6	IDOSOS NÃO MUDAM SEUS HÁBITOS	14
7	IDOSOS NÃO NAMORAM/NÃO FAZEM SEXO	16
8	TODOS OS IDOSOS SÃO IGUAIS	18
9	ENVELHECER SIGNIFICA FICAR FRÁGIL E DOENTE	20
10	TODOS OS IDOSOS TEM ALZHEIMER	21
11	OS IDOSOS NÃO ESTÃO SATISFEITOS COM SUAS VIDAS	23
12	NOTA SOBRE A VELHICE	24
	REFERÊNCIAS	26

1 SIGNIFICADO DE MITO E VERDADE

Em primeiro lugar, vamos entender o que significam as palavras "MITO" e "VERDADE" de acordo com o dicionário online.

Mito: “forma representativa de fatos ou ícones históricos, idealizados pela literatura oral e escrita”; “crença construída sobre algo ou alguém”; “conhecimento desprovido de verdade e sem fundamento”.

Verdade: "circunstância, objeto ou fato real, realidade"; “que está em conformidade com os fatos ou com a realidade”.



No que concerne a velhice, é uma fase da vida transpassada por diversos estereótipos que na maioria das vezes lhe concedem um caráter negativo. Embora o aumento da expectativa de vida represente uma conquista para a população e ciência, ainda prevalece socialmente a ideia de que envelhecer é algo a ser evitado.



O consenso social aceita como fatos inevitáveis ao ficar velho: a perda de capacidades mentais, perda de memória, saúde vulnerável, padecimento constante de doenças ou dificuldade em manter a atenção. Essas perdas/características parecem justificar o surgimento dos mitos relacionados a termos estereotipados como “acabado”, “inútil”, “doente”, “incapaz”, “improdutivo”, “dependente” e “carga social”, que levam a pessoa à rejeição e à marginalização social. Dessa forma, muitas das vezes acabamos, de maneira errônea, perpetuando os preconceitos da sociedade em relação ao envelhecimento.

Já quando falamos sobre envelhecimento, estamos nos referindo a um processo natural a todo ser humano, sendo contínuo desde o nascimento. Pode-se dizer que na maior parte do tempo não existe um “ser velho”, mas um “ser envelhecendo”. A gerontologia acredita que o envelhecimento não significa uma decadência, e sim uma sequência da vida, com suas peculiaridades e características.



MITO

8

FATO



2 "IDOSOS ESTÃO SEMPRE DEPRIMIDOS"

A depressão pode atingir pessoas de faixas etárias diferentes. Nesse sentido, pode-se afirmar que nem toda pessoa idosa ao longo do seu processo de envelhecimento irá apresentar sintomas depressivos. Em muitas situações os indivíduos demonstram capacidade de resiliência e otimismo diante das adversidades que venham a enfrentar. Com o avanço da idade pode ocorrer a presença de fatores de risco que acabam aumentando a probabilidade da depressão se desenvolver, tais como a solidão, o abandono, perdas de pessoas queridas, limitações causadas por doenças em decorrência da idade. Mas cabe destacar que esta não é uma condição inerente aos idosos.

3 "IDOSOS SÃO SOLITÁRIOS"

A solidão em idosos não é uma regra, pois, normalmente, ela ocorre quando esses sentem-se desamparados por familiares e/ou outras pessoas próximas, ainda que os primeiros estejam no mesmo ciclo de convivência dos últimos. Deve-se avaliar se a pessoa está sendo excluída do convívio e não "se excluindo".

Há outros casos, em que, a pessoa idosa mora sozinha e escolheu isso, pois se sentem confiantes de estarem em sua própria companhia, não necessitando, frequentemente, de outras pessoas em seu ambiente, somente em situações específicas para auxiliá-los em determinadas tarefas.

Por vezes, o que para muitos pode ser definido como solidão, chama-se solitude, isto é, o prazer de estar sozinho, sendo uma característica benéfica e opcional.



A fim de prevenir a solidão em idosos é necessário uma rede de apoio que os incentive a ter uma rotina de tarefas com integração social, como: grupos de atividades físicas, de passeios turísticos e/ou de aprendizagem de línguas estrangeiras, por exemplo. Além da fomentação do aspecto sócio interacional, essas atividades estimulam as habilidades cognitivas e motoras das pessoas envolvidas.

4 "IDOSOS NÃO APRENDEM MAIS"

Percebe-se presente no senso comum a ideia de que idosos são teimosos demais ou cognitivamente incapazes de aprender coisas novas ou ingressar em novas atividades, reservando a eles um lugar de passividade em relação ao seu processo de envelhecimento.



A ocorrência de perdas na capacidade cognitiva é um fator inerente ao processo de envelhecimento e pode afetar a capacidade de adaptação do indivíduo, a sua interação com as pessoas e com o mundo. Porém, as perdas cognitivas não acontecem em todas as funções de modo igual, deve-se considerar as diferenças entre os indivíduos.

A capacidade de aprender não depende apenas de fatores biológicos, mas também das condições socioculturais e outras influências não normativas que estão presentes na vida de cada pessoa.

Independente de como este aspecto se constrói no indivíduo, devemos perceber a aprendizagem como um processo contínuo e de suma importância para a pessoa idosa na construção de um processo de envelhecimento saudável.



5 "IDOSOS NÃO PODEM SE EXERCITAR"

Esse tipo de afirmação é fundamentada pela ideia equivocada de que pessoas idosas são fracas e frágeis, fazendo com que a prática de atividades físicas por esse público seja desassociada de seu potencial benéfico para a saúde e atrelada apenas ao risco de acidentes e lesões.

Entretanto, deve-se ressaltar que enquadrar o público idoso a um estilo de vida sedentário representa perigos muito maiores que vão além do risco de um acidente, podendo chegar até ao desenvolvimento de quadros depressivos.



É necessário que haja estímulo tanto por parte dos núcleos mais próximos destes idosos, como família, cuidador ou amigos, quanto de esferas governamentais, com a oferta de programas de atividade física, para que esses idosos ingressem em atividades de sua preferência, cujas cargas de exercício sejam adaptadas para a capacidade individual dos mesmos, promovendo um espaço de interação e manutenção/aprimoramento das capacidades de seus organismos, como maior estabilidade e resistência, aumento da imunidade, desenvolvimento e/ou manutenção de sua eficiência cardiovascular, entre outros benefícios.



6 "IDOSOS NÃO MUDAM SEUS HÁBITOS"

Ainda que haja uma certa resistência de pessoas idosas mudarem seus hábitos (e isso não está inteiramente relacionado a fase da velhice, pois muitos adolescentes, crianças e adultos apresentam resistência à mudança), tais modificações são possíveis, o que pode contribuir para uma maior longevidade.

Algumas das principais adaptações necessárias referem-se à ida com maior frequência ao médico para prevenção de possíveis problemas de saúde, tais como diabetes e hipertensão.

Outra medida trata-se de utilizar devidamente medicamentos e/ou aparelhos prescritos para aumentar sua qualidade de vida, isto é, aderir de forma satisfatória a tratamentos de saúde que envolvem comportamentos complexos. Essa aprendizagem é muito possível!

Um terceiro ponto a ser destacado está relacionado ao hábito de praticar atividade física frequentemente e haver um horário regular de sono, fatores que também contribuem para uma vida mais saudável.

Segundo uma pesquisa realizada pela Universidade de Estocolmo, a realização de mudanças de hábitos após os 70 anos pode prolongar em até cinco anos a expectativa de quem as pratica, incluindo, o abandono de vícios, tais como o de bebidas alcóolicas e o tabagismo.

A adoção de novos hábitos e a participação em atividades de grupo durante a velhice apresenta diversos benefícios ao idoso, tais como a otimização de seu desempenho cognitivo, manutenção de sua autoconfiança, aquisição de maior independência, adaptação a mudanças sociais e tecnológicas que podem vir a ocorrer ao seu redor e desenvolvimento de habilidades sociais.

Todos estes fatores representam não só uma melhoria na qualidade de vida destas pessoas, mas também a facilitação e dinamização do trabalho de cuidadores e de órgãos públicos responsáveis pela garantia dos direitos desses indivíduos



7 "IDOSOS NÃO NAMORAM OU FAZEM SEXO"

Os idosos podem namorar, e o namoro na velhice dá um novo significado à vida que essas pessoas tinham antes, seja após a separação ou a perda do(a) parceiro(a). É uma nova oportunidade de ressignificar o sentido do amor.

Os idosos possuem desejo, pensam e praticam sexo desde que possuam as condições necessárias de saúde para isso, uma vez que a sexualidade não está ligada exclusivamente à penetração, mas também diz respeito à interação harmônica, de afetividade, bem como das relações interpessoais. O ato sexual faz parte do processo de vida de todo sujeito e não precisa ser interrompida no decorrer de sua vida.



É perceptível que grande parte da sociedade acaba tentando negar a sexualidade do idoso, pois consideram algo errado ou até mesmo devasso, e se negam a aceitar que o idoso pode querer namorar, acabam esquecendo que sexualidade não é somente físico, ela extrapola esse conceito, pois existe também uma afetividade que é essencial para o ser humano.

Pode ocorrer uma diminuição da frequência, mas pode-se ganhar em qualidade devido a experiência de vida desses indivíduos. É de suma importância que se discuta a relação, autoestima e a presença de maior ou menor atividade sexual e a sua relação com a qualidade de vida erótica do idoso.



8 "TODOS OS IDOSOS SÃO IGUAIS"

Atribuir características com o intuito de padronizar e generalizar pessoas idosas, e a partir disso, invalidar a subjetividade de cada um - simplesmente por terem envelhecido - são ações discriminatórias presentes no chamado etarismo, também conhecido por idadeísmo ou ageísmo, e consiste no preconceito ou intolerância contra pessoas idosas com base em estereótipos associados à sua idade.



Supor que todo idoso não tem a capacidade de decidir o que quer ou que são rabugentos, de modo que, todos são iguais, são crenças limitantes e errôneas que contribuem para a exclusão na sociedade, e conseqüentemente, para o adoecimento mental de inúmeros idosos.

Assim como crianças e adultos não compartilham personalidades e gostos pessoais completamente semelhantes, os idosos também não são iguais.

O envelhecer não acarreta na perda da personalidade, sonhos e ambições. Na maior parte dos casos, é plenamente possível que eles mantenham a autonomia para decidir o que fazer ou como querem se divertir.

De maneira que, as características que constituem sua individualidade ao longo da vida não são perdidas na velhice.



9 "ENVELHECER SIGNIFICA FICAR FRÁGIL E DOENTE"

Sabe-se que, o envelhecimento é um processo contínuo, natural e individual, que varia de pessoa para pessoa, e inevitavelmente ocasiona um desgaste natural ao indivíduo. E esse processo é visto como um declínio irremediável e ser idoso é tido como sinônimo de pessoa frágil, incapaz e dependente.

No entanto, é possível pensar em um envelhecimento saudável através da otimização, manutenção e desenvolvimento de habilidades e oportunidades que promovam a melhora da saúde física e mental, a fim de manter a independência e qualidade de vida ao longo dessa etapa. Dessa maneira, é plenamente viável que idosos sejam saudáveis e ativos.



O processo de envelhecimento faz parte da realidade da maioria das sociedades, e provoca inúmeras alterações nos domínios físicos e psicológicos do ser humano, podendo levar ao surgimento de doenças crônicas degenerativas como a doença de Alzheimer.



A doença de Alzheimer é um tipo de demência que afeta a memória, o pensamento e o comportamento, e por se tratar de uma doença degenerativa, seus sintomas podem se agravar a ponto de interferir no trabalho diário do paciente.

No entanto, cabe ressaltar que a doença de Alzheimer não é uma doença exclusiva de pessoas idosas, pois existem estudos que apontam que é possível algumas pessoas apresentarem os sintomas e serem diagnosticadas com menos de 65 anos.

Assim como existem idosos que não apresentam tal doença.

Existem uma série de fatores que contribuem para o diagnóstico, porém, a maioria das pessoas que têm esse distúrbio tem 65 anos ou mais.



SATISFEITOS COM AS SUAS VIDAS"

Não podemos afirmar que “os idosos estão insatisfeitos com a sua vida”, pois estaríamos desrespeitando suas escolhas e não levando em consideração suas necessidades e o que é importante para eles. Geralmente, relacionamos qualidade de vida ao fator socioeconômico, é um fator muito importante, mas não o único que garante uma qualidade de vida saudável.

Destaca-se a importância da interação social como um fator fundamental para o processo de estabelecer, criar e manter vínculos com os demais indivíduos. Essas redes de apoio desempenham um papel importante na vida dos idosos, principalmente, no que diz respeito às questões de perdas, sejam elas físicas ou sociais.

Dessa forma, deve-se considerar as características individuais, a história de vida e verificar que essas e outras variáveis influenciam a percepção sobre a vida, logo, não se pode generalizar e dizer que todos os idosos estão insatisfeitos.



12 NOTA SOBRE A VELHICE



A falta de discussão e conhecimento sobre a velhice acaba gerando preconceitos e estereótipos que podem ser disfuncionais para a autoestima, o senso de auto eficácia e a inserção dos idosos na sociedade. A sociedade atual valoriza essencialmente a juventude, “o mito da eterna juventude”, como se a velhice fosse uma doença, algo que pudesse ser evitado ou tratado.

Ser pessoa idosa não sinônimo de estar doente. Velhice é uma fase do curso da vida permeado por ganhos e perdas como qualquer outra idade. O envelhecimento ocorre desde o nascimento e perdura por toda a vida.

A longevidade pode trazer ganhos significativos, como: mais sabedoria, maturidade emocional, mais autonomia sobre si, participar de atividades ou projetos que antes não eram possíveis, dar sentido e significado à vida.



Um envelhecimento saudável e bem-sucedido permite a capacidade de adaptar-se às circunstâncias que estão em constante mudança nas nossas vidas, dessa forma podemos nos manter ativos e satisfeitos durante as diversas fases da vida.

À medida que envelhecemos podemos e devemos continuar a investir na nossa vida e no nosso desenvolvimento.

As atuais, e futuras, mudanças e avanços do perfil populacional em relação ao envelhecimento significam uma mudança cultural que deverá avançar nas próximas décadas, ou seja, viver e envelhecer neste século terá como fundamental desafio a ideia de mudar os pressupostos sobre o que é ser “velho”, desconstruindo os mitos e crenças negativas partilhadas socialmente, inovando emoções e perspectivas existentes com vista a uma nova identidade ao idoso.



REFERÊNCIAS

ALEXANDRIN, João Victor Rodrigues. **Atenção ao Idoso da Comunidade: Um olhar sobre a fragilidade em equipes de saúde da família**. 2021. 57 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Gerontologia). Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2021.

ALMEIDA, Thiago de; LOURENÇO, Maria Luiza. Reflexões: conceitos, estereótipos e mitos acerca da velhice. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Paço Fundo, v. 6, n. 2, 2009.

BERNARDO, André. **Velhos, sim... Doentes, não! A nova cara e os desafios da velhice**. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/familia/velhos-sim-doentes-nao-a-nova-cara-e-os-desafios-da-velhice>>. Acesso em: 29 jan. 2023.

CERQUETANI, Samantha. **Etarismo: que bicho é esse? Preconceito por idade prejudica saúde de idosos**. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2021/08/20/etarismo-que-bicho-e-esse-preconceito-por-idade-prejudica-saude-de-idosos.htm>>. Acesso em: 29 jan. 2023.

FIRMINO, Carol. **Relacionamentos após os 60 anos trazem sentido à vida e benefícios à saúde**. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2021/05/28/relacionamentos-apos-os-60-afeto-e-amizade-em-uma-jornada-contra-a-solidao.htm>>. Acesso em: 29 de jan. 2023.

FREITAS, Maria Célia de; QUEIROZ, Terezinha Almeida; SOUSA, Jacy Aurélia Vieira de. O significado da velhice e da experiência de envelhecer para os idosos. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 44, n. 2, p. 407–412, jun. 2010.

JACOB FILHO, Wilson. **Atividade física e envelhecimento saudável**. 2004. 104 f. Tese (Livre Docência) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2004.

REFERÊNCIAS

KLEIN, L. A. **Idosos solitários**. Disponível em:

<<https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/idosos-solitarios/>>. Acesso em: 28 jan. 2023.

LEITE, Nathan Marcondes Freitas, et al. Educação em saúde para cuidado humanizado ao idoso com Alzheimer: extensão em tempo de pandemia. **Revista Experiência**. Santa Maria, RS, v. 6, n. 2, p. 62–72, 23 dez. 2020.

MACHADO, Dalva J. C. Quem foi que Disse que na Terceira Idade não se Faz Sexo?. **Revista Fragmentos de Cultura**. Goiânia, v. 24, n. 7, p. 11–14, jan. 2014.

MASCHIO, Manoela B. M. et al. Sexualidade na terceira idade: medidas de prevenção para doenças sexualmente transmissíveis e AIDS. **Revista Gaúcha de Enfermagem**. Porto Alegre, v. 32, n. 3, p. 583–589, set. 2011.

MORAES, Norma Aparecida Silveira de; WITTER, Geraldina Porto. Velhice: qualidade de vida intrínseca e extrínseca. **Boletim de Psicologia**, São Paulo, v. 57, n. 127, p. 215-238, dez. 2007.

SCORALICK-LEMPKE, Natália Nunes; BARBOSA, Altemir José Gonçalves. Educação e envelhecimento: contribuições da perspectiva Life-Span. **Estudos de Psicologia** (Campinas), Campinas, SP, v. 29, suppl. 1, p. 647–655, dez. 2012.

GZH VIDA. **Mudar hábitos mesmo após os 70 pode aumentar em cinco anos a expectativa de vida**. Disponível em:

<<https://gauchazh.clicrbs.com.br/saude/vida/noticia/2015/01/mudar-habitos-mesmo-apos-os-70-pode-aumentar-em-cinco-anos-a-expectativa-de-vida-4679625.html>>. Acesso em: 29 jan. 2023.

ISBN: 978-65-86640-65-6

ORL



9 786586 640656