

## RESILIÊNCIA COMO FATOR DE PROMOÇÃO DA SAÚDE EM PESSOAS IDOSAS

RESILIENCE AS A FACTOR TO PROMOTE HEALTH IN ELDERLY PEOPLE

### **Eliane Aparecida Nogueira**

Psicóloga, Mestranda do Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Ciências do Envelhecimento da Universidade São Judas Tadeu  
<https://orcid.org/0000-0002-2059-9511>

### **Sara Azevedo de Matos**

Nutricionista, Mestranda do Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Ciências do Envelhecimento da Universidade São Judas Tadeu  
<https://orcid.org/0000-0001-5609-3953>

### **Thais da Silva Ferreira**

Discente do curso de Psicologia. Atualmente é Bolsista de Iniciação Científica - ProCiência da Universidade São Judas Tadeu (USJT)  
<https://orcid.org/0000-0002-9826-3428>

### **Jeniffer Ferreira Costa**

Discente do curso de Psicologia. Atualmente é Bolsista de Iniciação Científica - ProCiência da Universidade São Judas Tadeu (USJT)  
<https://orcid.org/0000-0001-6281-7970>

### **José Maria Montiel**

Psicólogo, atualmente é Professor do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Envelhecimento da Universidade São Judas Tadeu – USJT – Instituto Ânima  
<https://orcid.org/0000-0003-0182-4581>

### **Resumo**

O envelhecimento populacional demanda das áreas da saúde e das ciências sociais posições que atendam às necessidades adaptativas de uma parcela crescente da população brasileira e mundial. Aspectos intrínsecos ao envelhecer podem ser utilizados como fontes de manutenção e como auxiliares no que diz respeito ao atendimento de novas necessidades desta população. Considerando tais inquietações, este estudo objetivou explorar a influência da resiliência na qualidade de vida e bem-estar dentro da possibilidade de um envelhecimento saudável. Para tal, realizou-se uma pesquisa de caráter qualitativo de análise documental, com a revisão de estudos que possibilitaram a exploração do panorama científico atual. Foi possível apontar que a resiliência é um fator adaptativo,

importante no enfrentamento das adversidades e situações frente às transformações advindas do processo de envelhecimento. Vale destacar que tende a estar presente de maneira indireta ou direta nos variados aspectos que influenciam o envelhecimento saudável. Ainda, podendo ser considerado um fator de equilíbrio emocional e psicológico, culminando no bem-estar e qualidade de vida de longevos. Tende em vista tais prerrogativas, hiposteniza-se ser este um fator protetivo para o bem-estar individual especialmente na fase idosa.

**Palavras-chave:** resiliência; envelhecimento; qualidade de vida.

### **Abstract**

Population aging requires from the areas of health and social sciences positions that meet the adaptive needs of a growing portion of the Brazilian and world population. Aspects intrinsic to aging can be used as sources of maintenance and as aids in meeting the new needs of this population. Considering such concerns, this study aimed to explore the influence of resilience on quality of life and well-being within the possibility of healthy aging. For such, a qualitative research of documentary analysis was carried out, with the review of studies that allowed the exploration of the current scientific panorama. It was possible to point out that resilience is an adaptive factor, important in facing adversities and situations in the face of the transformations arising from the aging process. It is worth pointing out that it tends to be present, indirectly, or directly, in the various aspects that influence healthy aging. Still, it can be considered a factor of emotional and psychological balance, culminating in the well-being and quality of life of longevous people. In view of such prerogatives, it is hypothesized that this is a protecting factor for individual well-being, especially in the elderly phase.

**Keywords:** resilience; aging; quality of life.

## **INTRODUÇÃO**

Parte do processo vital e inerente a todos os indivíduos, o envelhecimento é um fenômeno natural e definido como o declínio funcional dependente do tempo, que afeta a maioria dos organismos vivos (GONÇALVES, 2010). Na espécie humana esse processo se dá de maneira complexa à medida que é atravessado pelas questões singulares de cada indivíduo. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005), o prolongamento do tempo de vida da população é um dos maiores trunfos já conquistados, mas também gera um grande desafio para as ciências. No Brasil a tendência do envelhecimento populacional segue a do mundo, em 2060, estima-se que 25,5% da população brasileira seja composta por indivíduos com mais de 65 anos (IBGE, 2008). O aumento da expectativa de vida demanda estratégias de promoção ao envelhecimento saudável, por isso,

investigações acerca das condições das quais permitem uma boa qualidade de vida na velhice revestem-se de grande importância científica e social (WHO, 2002).

Nesse sentido, chama-se atenção os diferentes aspectos que compõem o fenômeno envelhecer, como por exemplo a resiliência. Esta pode ser compreendida como um artifício que os indivíduos possuem, para se ajustar às situações desfavoráveis e que engloba dois pilares: a adversidade e a adaptação positiva (ARAÚJO; MELLO; RIOS, 2011). Além disso, para o seu desenvolvimento, é necessária uma constante elaboração psíquica dos momentos vivenciados e, sua complexidade, inclui domínios de caráter biológico, social e cultural. Cabe ainda citar que a resiliência consiste em um processo dinâmico influenciado pelo reconhecimento de fatores intrapsíquicos e ambientais que permitem o acionamento das capacidades próprias do indivíduo, logo, torna-se favorável no decorrer das mudanças do processo de envelhecer, além de possibilidade de constantes ressignificações das experiências adversas vivenciadas (OLIVEIRA, et. al. 2021).

## **METODOLOGIA**

Levando em consideração as temáticas levantadas, o presente estudo visou explorar quais são as contribuições da resiliência no processo do envelhecimento saudável. Para atender tal problemática, realizou-se a revisão da literatura, buscando identificar pesquisas que possibilitam a compreensão e as reflexões nesta temática. A pesquisa não se limitou a um período específico, mas sim teve como objetivo reunir um montante de informações disponíveis na literatura que apresentavam o panorama científico da exploração. Dessa forma, o presente trabalho baseou-se numa metodologia de natureza qualitativa (LAKATOS; MARCONI, 2011) a partir de uma análise documental (CAMPBELL; MACHADO, 2013). De acordo com Rother (2007), estudos de revisão tendem a subsidiar inquietação científica, especialmente aquelas cujo objetivo elencam discussões atuais sobre uma temática.

## **DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS**

### **O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**

Fenômeno singular de desenvolvimento, aprendizagem, amadurecimento e de aperfeiçoamento, o envelhecimento é influenciado pela história individual e composto por

transformações positivas ou negativas (COUTO, 2007) e, em específico a velhice, ela possui suas especificidades que devem ser consideradas (VERAS; OLIVEIRA, 2018). As potencialidades e fragilidades observadas na pessoa idosa devem ser analisadas com cautela quando se visa promover melhorias em sua qualidade de vida e bem-estar, isto inclui a forma como a sociedade observa e este público (SCHENEIDER, 2008).

A compreensão de vivências positivas no envelhecimento encontra-se associadas com o contexto social em que a pessoa idosa se encontra inserida e a sua autopercepção acerca das experiências vivenciadas. Segundo Teixeira e Liberalesso (2008), não existe consenso na definição de envelhecimento ativo, pois trata de um processo que envolve múltiplos fatores, de cunho pessoal, social e ambiental, determinantes e modificadores de saúde. Entretanto, a OMS (2005) define este conceito como a otimização das esferas de saúde, participação social e segurança que, em conjunto, objetivam melhorar a qualidade de vida da pessoa idosa. É sabido que por meio dessa visão sobre o envelhecimento espera-se que o percurso de vida do idoso deixe de ter um enfoque baseado apenas nas necessidades biológicas e englobe também os direitos referentes às oportunidades de inclusão social, bem-estar físico, mental e em todos os aspectos da vida (KALACH; KICKBUSH, 1997 apud ROSA, 2009).

## **RESILIÊNCIA E O ENVELHECIMENTO**

A origem etimológica da palavra resiliência vem do latim, *resilio* que provém da soma de “re” (partícula que indica retrocesso) mais “salio” (saltar, pular), significando voltar pra trás, ser elástico (SARAIVA, 2000). Nas ciências humanas e médicas, este conceito inclui diversos aspectos emocionais do ser humano e possui relação direta com a habilidade dos indivíduos em se adaptar frente às adversidades do cotidiano (ASSIS; PESCE; AVANCI, 2006; NORONHA et al., 2009). A forma como cada indivíduo lida com os diferentes eventos na velhice é singular e, a resiliência, manifesta-se nestas experiências como forma elaborar psiquicamente, de ressignificar o que foi vivido e a forma como a pessoa tende a se comportar, como por exemplo na vivência de um luto ou em outras ocasiões estressoras. (ANGST, 2009).

Esta capacidade de ressignificar as vivências são compreendidas como uma das características principais da resiliência, onde todos os acontecimentos são considerados e o sofrimento que possa estar envolvido neste processo, mas é observado uma renovação (SILVA et al. 2003). Além disso, a influência dos fatores de proteção para aumentar ou

realizar manutenção da capacidade de resiliência no envelhecimento, sendo estes, por exemplo: as relações interpessoais positivas, rede de apoio estável, autopercepção e autoimagem positivas, transmissão de valores culturais, entre outros (ANGST, 2009; CARPENA; KOLLER, 1999). Assim como a habilidade de empoderar os indivíduos para uma participação ativa em diferentes fases da vida, fomentando a capacidade de transformação, fazendo com que ele se torna crítico frente às condições que oportunizam o seu desenvolvimento pessoal e da resiliência (NORONHA et al. 2009).

O estudo de Oliveira, Kimimura e Nogueira (2021) avaliou dez idosos que apresentavam um bom nível de resiliência geral. Para eles, os principais desafios enfrentados na velhice estão relacionados com a limitação física, as dores, a criação dos netos e filhos, a solidão e falta de confiança nas pessoas. Como fatores de proteção, foram levantadas questões como ser mãe, e, portanto, vínculos afetivos significativos com filhos e netos, ter fé, ter saúde, praticar exercícios, tomar medicamentos, ser responsável e honesto. Foi observado também, que as principais estratégias de enfrentamento dos desafios advindos do envelhecimento dizem respeito ao tentar achar uma solução para o problema, expressar sentimentos, fazer orações, buscar ajuda e oferecer ajuda a outros.

## **RESILIÊNCIA E A PROMOÇÃO DA SAÚDE**

A promoção da saúde no contexto contemporâneo implica em um novo paradigma de saúde e doença. Além das mudanças sociais significativas na sociedade, aspectos relacionados à produção, mercado e lucro são aspectos de influência também dentro dos contextos das áreas da saúde. Este contemporâneo movimento que se relaciona lentamente com a prevenção e não apenas com o tratamento. A promoção da saúde tem revelado que a resiliência pode ser um conceito importante nessa área de conhecimento, sendo ela capaz de ser pensada de maneira prática à medida que instrumentaliza os profissionais de saúde a trabalhar com realce as potencialidades humanas, enfocando a saúde, desconstruindo muitas vezes a desesperança e a negatividade (SILVA et al., 2003).

Como citado anteriormente, a resiliência contribui para ampliar o entendimento acerca do processo de produção de saúde, pois trata de compreender como a pessoa se reorganiza após situações adversas ao longo de sua vida e são nestas situações que o indivíduo pode revelar potencialidades. Sob este ponto de vista, a resiliência coloca um olhar de positividade e realismo para o indivíduo frente aos desafios da vida, inclusive relacionados ao desenvolvimento humano e à saúde (SILVA et al., 2003). Cabe ainda

enfatizar que a implementação da atenção e promoção à saúde no contexto do envelhecimento exige ações de fortalecimento na educação em saúde para aumentar a independência da população idosa. Garantir o envelhecimento saudável, sendo um desafio para a saúde pública, pode vir a assegurar a atenção integral, proporcionando um adequado atendimento ao idoso, com ênfase na promoção à saúde voltada a aspectos preventivos (OLIVEIRA et al., 2021).

## **RESILIÊNCIA E ENVELHECIMENTO ATIVO**

Em consideração aos estudos sobre a velhice bem-sucedida, a resiliência mostra-se como um dos aspectos de relação direta ou indireta na saúde em uma perspectiva biopsicossocial. Pode ser vista como um aspecto de impacto no envelhecimento ativo, considerando sua relação com o enfrentamento das adversidades, favorecendo estilos de vida saudáveis, o fortalecimento da autoestima, a percepção positiva e real sobre a trajetória de vida, além do enfrentamento flexível frente às mudanças advindas da idade e a perspectiva do alcance de uma velhice bem-sucedida (FORTES, 2007). Segundo Neri (2001), as perdas na funcionalidade não são, necessariamente, um impedimento para a continuidade do funcionamento cognitivo emocional. Como qualquer ser humano, o idoso ativa mecanismos compensatórios para lidar com essas perdas. De acordo com Mendes et al. (2005), o enfrentamento flexível frente às novas demandas advindas do envelhecimento exige que o sujeito idoso desenvolva mecanismos adaptativos, o que sugere a necessidade do aumento da capacidade da resiliência nessa idade (COUTO, 2007).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A recuperação científica possibilitou explorar o panorama do envelhecimento saudável tendo como influenciador a resiliência. Considerando as diversas mudanças no processo de desenvolvimento humano, diferentes fases e estágios demandam do indivíduo mecanismo de instrumentalização que atendam às novas necessidades funcionais e que possibilite a adaptação. A resiliência é então um mecanismo subjetivo que se encontra em maior ou menor grau relacionada às percepções e tomadas de decisões frente às mudanças.

A visão cultural e social sobre o envelhecimento também culmina na autopercepção do indivíduo idoso a presença de políticas públicas inclusivas, trabalhos de

acompanhamento, escuta ativa, orientação e incentivo a redes de apoio são práticas que fortalecem a resiliência e associam-se com aspectos desejáveis de atenção externa ao idoso. Chama-se a atenção também, para a utilização deste aspecto como possível fonte de prevenção e promoção à saúde. A resiliência mostra-se como um fator que favorece diretamente o bem-estar, a qualidade de vida e o envelhecimento saudável.

Aponta-se como limitadores desta pesquisa seu caráter randômico na recuperação de estudos. Cita-se o incentivo a novas pesquisas que visem realizar de maneira empírica e teórica investigações sobre a influência da resiliência, favorecendo o arcabouço teórico que subsidie ações voltadas às ciências sociais e da saúde que atendam às necessidades da população idosa e que se utilizem de aspectos subjetivos da constituição humana como fonte de instrumentalização para favorecer o bem-estar, a qualidade de vida e a saúde na velhice.

## REFERÊNCIAS

ANGST, Rosana. Psicologia e resiliência: uma revisão de literatura. **Psicologia argumento**, Paraná, v. 27, n. 58, p. 253-260, jul./set. 2009.

ARAÚJO, Ceres Alves de; MELLO, Maria Aparecida; RIOS, Ana Maria Galvão. **Resiliência - Teoria e práticas de pesquisa em Psicologia**. São Paulo: Ithaka Books, 2011.

ASSIS, Simone Gonçalves de; PESCE, Renata Pires; AVANCI, Joviana Quintes. Resiliência enfatizando a proteção dos adolescentes. In: **Resiliência enfatizando a proteção dos adolescentes**. 2006. p. 144-144.

CARPENA, Maria Elisa Fontana. **Famílias de meninos em situação de rua na cidade de Caxias do Sul: Locus de controle, situação atual de vida e expectativas para o futuro**. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Porto Alegre, 1999.

COUTO, Maria Clara Pinheiro de Paula. **Fatores de risco e de proteção na promoção de resiliência no envelhecimento**. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Porto Alegre, 2007.

FLECK, Marcelo; CHACHAMOVICH, Eduardo; TRENTINI, Clarissa. Projeto WHOQOL-OLD: Método e resultados de grupos focais no Brasil. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 37, n. 6, p. 793-799, 2003

FORTES, Tatiane Favarin Rech; PORTUGUEZ, Mirna Wetters; ARGIMON, Iracema de Lima. A resiliência em idosos e sua relação com variáveis sociodemográficas e funções cognitivas. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 26, n. 4, p. 455-463, 2009.

GONÇALVES, Rosa Fernanda Moreira. **Avaliação do abuso no idoso em contexto institucional: Lares e Centros de Dia**. Dissertação (Mestrado em Medicina Legal) - Universidade Abel Salazar, Porto. 2011.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação**. Disponível em: <<http://bit.ly/2vq8CGi>>

INOUYE, Keika; PEDRAZZANI, Elisete Silva; PAVARINI, Sofia Cristina Iost. Octogenários e

cuidadores: perfil sociodemográfico e correlação da variável qualidade de vida. **Texto & Contexto-Enfermagem**, Florianópolis, v. 17, n. 2, p. 350-357, abr./jun. 2008.

KALACHE, Alexandre; KICKBUSCH, Ilona. A global strategy for healthy ageing. **World Health**, [s.l.] v. 50, n. 4, p. 4-5, 1997.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Metodologia científica**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2011.

LARANJEIRA, Carlos Antônio Sampaio de Jesus. Do vulnerável ser ao resiliente envelhecer: revisão de literatura. **Psicologia: teoria e pesquisa**, [s.l.], v. 23, n. 3, p. 327-332, 2007.

NERI, Anita Liberalesso. **Desenvolvimento e envelhecimento**. São Paulo: Papirus Editora, 2001.

NORONHA, Maria Glícia Rocha da Costa; CARDOSO, Paloma Sodré; MORAES, Tatiana Nemoto Piccoli. Resiliência: nova perspectiva na promoção da saúde da família? **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 497-506, 2009.

OLIVEIRA, Adriana Leonidas; KAMIMURA, Quésia Postigo; NOGUEIRA, Paula Silva. Resiliência e Envelhecimento Ativo: Estudo Qualitativo sobre os fatores de risco e proteção na terceira idade. **Brazilian Journal of Health Review**, [s.l.], v. 4, n. 1, p. 2621-2641, 2021.

PETTENON, Rubia; MILANO, Debora; BITTENCOURT, Darlene Costa; SCHENEIDER, Rodolfo. Adaptação funcional do aparelho respiratório e da postura no idoso. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 5, n. 2, p. 64-77, 2008.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática x revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 4-6, jun. 2007.

SARAIVA, Francisco Rodrigues dos Santos. **Novíssimo dicionário latino-português**. 11. ed. Rio de Janeiro: Livraria Garnier.

TEIXEIRA, Ilka Nicéia D. Aquino Oliveira; NERI, Anita Liberalesso. Envelhecimento bem-sucedido: uma meta no curso da vida. **Psicologia USP**, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 81-94, jan./mar. 2008.

VERAS, Renato Peixoto; OLIVEIRA, Martha. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 23, n. 6, p. 1929-1936, jul. 2018.

WOSIACK, Raquel Rossi; BERLIM, Cynthia Schwarcz; SANTOS, Geraldine Alves. Fatores de risco e de proteção evidenciados em idosos de Ivoti-RS: intervenções psicossociais na área da Gerontologia. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 10, n. 3, 2013.

## Sobre os Autores

**AUTOR 1:** Psicóloga, Mestranda do Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Ciências do Envelhecimento da Universidade São Judas Tadeu. <https://orcid.org/0000-0002-2059-9511>

**AUTOR 2:** Nutricionista, Mestranda do Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Ciências do Envelhecimento da Universidade São Judas Tadeu. <https://orcid.org/0000-0001-5609-3953>

**AUTOR 3:** Discente do curso de Psicologia. Atualmente é Bolsista de Iniciação Científica - ProCiência da Universidade São Judas Tadeu (USJT). <https://orcid.org/0000-0002-9826-3428>

**AUTOR 4:** Discente do curso de Psicologia. Atualmente é Bolsista de Iniciação Científica - ProCiência da Universidade São Judas Tadeu (USJT). <https://orcid.org/0000-0001-6281-7970>

**AUTOR 5:** Psicólogo, atualmente é Professor do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Envelhecimento da Universidade São Judas Tadeu – USJT – Instituto Ânima <https://orcid.org/0000-0003-0182-4581>