

# FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO NA VIVÊNCIA DO ENVELHECIMENTO: UM RELATO DE CASO SOBRE RESILIÊNCIA<sup>1</sup>

Luzia Saito Matte<sup>2</sup>

Paula Kegler<sup>3</sup>

## RESUMO

O aumento do número de idosos em nosso país abre as portas para uma nova realidade cada vez mais presente no cotidiano de trabalho dos profissionais da área da saúde: o processo de envelhecimento tem implicações sociais que demandam atenção. Neste estudo foram analisados os fatores de risco e proteção na vivência do envelhecimento, a partir de uma metodologia qualitativa, com a realização de um estudo de caso. Participou da pesquisa um idoso de 73 anos, do sexo feminino, residente no vale do Paranhana. A Análise de Conteúdo de Bardin permitiu que se categorizasse a fala da idosa em duas categorias principais resultante de sete subcategorias. A primeira categoria denominada *Sentimentos e percepções sobre o envelhecimento* refere-se à ambivalência da participante em reconhecer seu envelhecimento, apesar da vitalidade que ainda tem. A segunda categoria foi chamada de *Estratégias de enfrentamento do processo de envelhecimento* e demonstra as falas da idosa que remetem à importância do apoio social encontrado nas relações interpessoais provindas de amigos ou do seio familiar, assim como de hábitos de sono, alimentação equilibrada e atividade física regular. Também mostra a grande necessidade que a mesma apresenta de se ver como alguém útil e produtivo e a aceitação da vida e das consequências positivas e negativas do envelhecer. Percebe-se, no discurso da entrevistada, a presença de fatores de risco que parecem ter sido menos valorizados do que os fatores de proteção por ela vivenciados. Assim, pode-se inferir, com base neste estudo de caso, que a participante tem buscado estratégias para enfrentar o processo de envelhecimento, mostrando-se resiliente frente às dificuldades que vivencia.

**Palavras-chave:** envelhecimento; fatores de proteção; fatores de risco.

<sup>1</sup> Artigo de pesquisa apresentado ao Curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Taquara como requisito parcial para aprovação na disciplina Trabalho de Conclusão II.

<sup>2</sup> Discente do curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Taquara; E-mail: luzisaito@hotmail.com; Endereço para contato: Rua Lothar de La Rue, 1047, Taquara-RS; Telefone: (51) 9794-3416.

<sup>3</sup> Professora Orientadora, Docente do curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Taquara; E-mail: paulakegler@yahoo.com.br; Endereço para contato: Av. Oscar Martins Rangel, 4500 (RS 115), Taquara-RS; Telefone: (51) 3541-6600.