

QUALIDADE DE VIDA E VELHICE: RECURSOS PARA MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA NA VELHICE¹

Rosecler Maria Finger²
Laíssa Eschiletti Prati³

RESUMO

O desenvolvimento humano é resultado de um processo constante. Cada período de tempo da vida é influenciado pelo que aconteceu antes, e o que se vive hoje afetará os acontecimentos futuros. Devido ao considerável aumento da longevidade humana, no último século, torna-se necessário proporcionar aos idosos uma melhor qualidade de vida. Leva-se em consideração que parte importante na construção de uma melhor qualidade de vida é de responsabilidade dos próprios idosos. Partindo desta realidade, este estudo investigou capacidades e atitudes, adotadas por idosos, em fases anteriores do desenvolvimento, que, na opinião destes, favorecem uma melhor qualidade de vida na velhice. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas com três idosos, com mais de 80 anos de idade, e que se consideravam com boa qualidade de vida. Cada entrevista foi gravada e transcrita, para melhor explorar os dados, através da Análise de Conteúdo (MAXWELL; MILLER, 2008). Os resultados desta pesquisa evidenciaram que, desde a adultez, estas pessoas acreditavam ser possível vivenciar a velhice de forma prazerosa, preocupando-se com a saúde física e suas implicações no futuro. Fizeram uso de atitudes e estratégias, consideradas relevantes no planejamento da velhice, como a alimentação saudável, a prática de atividade física, o trabalho e a leitura. Cabe ressaltar, também, a postura durante a velhice destes idosos: frente a um fato novo, querem aprender, não parar, estar em constante atividade e manter uma rede social, ou seja, mantêm-se “abertos ao novo”.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Saúde. Velhice.

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

² Acadêmica do Curso de Psicologia da FACCAT. Endereço Postal: Rua Adelina Hilário da Cunha, 705 Parobé- RS. E-mail: rosefinger14@gmail.com

³ Psicóloga, Doutora em Psicologia (UFRGS), Docente do Curso de Psicologia da FACCAT e Orientadora do Trabalho de Conclusão. Endereço Postal: Av. Cavalhada, 4760 Bl. A12 Apto 346. Porto Alegre-RS. E-mail: laissa.prati@gmail.com