

O AUTOCUIDADO E A AUTOESTIMA COMO FATORES DE PROTEÇÃO PARA A PESSOA IDOSA

SELF-CARE AND SELF-ESTEEM AS PROTECTIVE FACTORS FOR ELDERLY PEOPLE

Antônio Nelson Ferreira¹
Mirah Fortunato Grigório²

Resumo: Este artigo trata-se de uma análise de alguns referenciais teóricos em busca de uma melhor compreensão sobre os conceitos de autocuidado, autoestima e fator de proteção e como a Teoria Existencial Humanista, a Fenomenologia e a Teoria do Sentido da vida de Viktor Frankl podem servir de base para estudos, por parte dos Psicólogos, com o objetivo de analisar, compreender e desenvolver uma atuação mais efetiva com o público idoso na promoção de uma vida mais saudável. Abordamos aqui a análise do termo "pessoa idosa", envelhecimento e como o autocuidado e a autoestima podem se dar nessa fase da vida. Também o papel da sociedade neste processo. Trazemos posteriormente a análise do contexto histórico, político e social do Brasil para compreendermos quem é o público idoso hoje. Ressaltamos a importância dos avanços na área da saúde na promoção do envelhecimento saudável. Também referenciamos a Organização Mundial de Saúde (OMS) e sua contribuição rumo a conscientização acerca da saúde física e mental do indivíduo. A Teoria do Sentido da Vida (Logoterapia) de Viktor Frankl tem total relevância neste artigo, analisando através desta teoria como o indivíduo busca um sentido para a sua existência. Perpassamos pelas concepções da psicologia Existencial, da psicologia Humanista e da Fenomenologia fazendo uma correlação com a Logoterapia apresentada por Frankl. Por fim, analisamos os hábitos de autocuidado e autoestima aplicados na vida da pessoa idosa e qual o papel do profissional psicólogo na colaboração para que este processo se dê de forma saudável.

Palavras-chave: autocuidado. autoestima. pessoa idosa.

Abstract: This article is an analysis of some theoretical references in search of a better understanding of the concepts of self-care, self-esteem and protective factor and how Viktor Frankl's Humanist Existential Theory, Phenomenology and Theory of the Meaning of Life can serve basis for studies, by Psychologists, with the aim of analyzing, understanding and developing more effective action with the elderly public in promoting a healthier life. Here we address the analysis of the term "elderly person", aging and how self-care and self-esteem can occur at this stage of life. Also, the role of society in this process. We then analyze the historical, political and social context of Brazil to understand who the elderly population is today. We emphasize the importance of advances in healthcare in promoting healthy aging. We also reference the World Health Organization (WHO) and its contribution towards raising awareness about the individual's physical and mental health. Viktor Frankl's Theory of the Meaning of Life (Logotherapy) is completely relevant in this article, analyzing

¹ Acadêmico do Curso de Psicologia da UNA Betim. E-mail: nelson2pm@hotmail.com

² Acadêmica do Curso de Psicologia da UNA Betim. E-mail: mirahfortunato@gmail.com

Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário UNA da rede Ânima Educação. 2023. Orientador: Prof. Alexandre Rocha Araújo, Mestre.

through this theory how the individual seeks a meaning for their existence. We go through the concepts of Existential psychology, Humanistic psychology and Phenomenology, making a correlation with Logotherapy presented by Frankl. Finally, we analyze the self-care and self-esteem habits applied in the lives of elderly people and the role of professional psychologists in helping this process take place in a healthy way.

Keywords: self-care. self-esteem. elderly people.

1. INTRODUÇÃO

Falar da pessoa idosa na contemporaneidade, é um desafio levando-se em consideração todos os estereótipos criados sobre este momento da vida.

De modo geral, a fase idosa ainda é associada a se tornar incapaz, inválido, física e psicologicamente frágil e instável para lidar até com situações simples.

Isto pode afetar negativamente a autoestima, se for dada importância aos julgamentos e a pressão imposta pela sociedade, ou ser desmistificada e ressignificada se assim o sujeito julgar necessário. Pode significar um momento de descobertas, entendimento do processo de mudança do próprio corpo e mente, e de lidar com os novos limites que surgem, como também ser, de forma saudável, um processo de aceitação e valorização de si mesmo, aliado a bons hábitos de autocuidado. Neste artigo, trazemos a compreensão dos conceitos de autocuidado, autoestima e fator de proteção, bem como interferências que possam vir a prejudicar a pessoa idosa. Buscamos mostrar também a importância do profissional psicólogo neste processo, como colaborador em atuações preventivas, no enfrentamento de problemáticas, pautado na ética profissional diante de uma compreensão que pode ser subjetiva para cada sujeito. Este artigo sugere a reflexão sobre o surgimento da abordagem Existencial Humanista, indo ao encontro da Teoria do Sentido de Viktor Frankl como uma alternativa de embasamento teórico na tratativa do enfrentamento das complexidades enfrentadas pela pessoa idosa.

2. METODOLOGIA

Para elaboração deste trabalho foi adotada uma metodologia de revisão bibliográfica. Inicialmente, realizou-se uma extensa busca nas principais bases de dados acadêmicas, como Scielo, PubMed, Google Scholar, Google Acadêmico,

visando identificar artigos, publicações de revistas acadêmicas, livros, em especial o livro “Em busca de Sentido” de Viktor Frankl, que posteriormente está citado neste artigo. Os critérios de seleção dos materiais se baseiam na relevância do conteúdo, data de publicação (priorizando trabalhos publicados nos últimos vinte anos) e qualidade das fontes.

Os materiais selecionados foram analisados detalhadamente, buscando compreender os principais argumentos, resultados e conclusões relacionados ao papel da autoestima e do autocuidado no processo de envelhecimento saudável. Nessa fase, adotou-se uma abordagem analítica onde as informações foram categorizadas, comparadas e contrastadas, permitindo a identificação de tendências, lacunas e pontos convergentes na literatura. A metodologia adotada permitiu uma maior compreensão sobre a importância da autoestima e do autocuidado no processo de envelhecimento, contribuindo significativamente para o campo de estudos sobre qualidade de vida da pessoa idosa.

3. A PESSOA IDOSA E A NOÇÃO DE ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Segundo as pesquisas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população total do país foi estimada em 212,7 milhões em 2021, o que representa um aumento de 7,6% em relação a 2012. Nesse período, a parcela de pessoas com 60 anos ou mais saltou de 11,3% para 14,7% da população. Em números absolutos, esse grupo etário passou de 22,3 milhões para 31,2 milhões, crescendo 39,8% no período.

Para uma melhor compreensão do termo “pessoa idosa”, é necessário diferenciar de outros termos, como “velhice”, “envelhecimento”, e, analisar as “condições históricas, políticas, econômicas, geográficas e culturais que possam produzir diferentes representações sociais da velhice e também do idoso” (SCHNEIDER e IRIGARAY, 2008). No Brasil, temos como referência a pessoa idosa, aquela que tem idade igual ou superior a 60 anos.

O envelhecer pode ser entendido como algo que acontece a partir do momento em que nascemos, pois junto com o desenvolvimento do corpo, também se dá o desgaste do mesmo, o envelhecimento. Pensando o processo de envelhecimento onde os efeitos considerados “negativos” da idade podem ser protelados, quando se trata de um envelhecimento saudável pode-se englobar, por

exemplo, a ausência de comorbidades e a adaptação das mudanças que ocorrem de forma biológica, psicológica e social. Neste artigo, trazemos o foco para a pessoa idosa, mas não deixamos de considerar o processo de envelhecer.

A concepção de autocuidado e autoestima é subjetiva para cada indivíduo. Quando falamos sobre autoestima refletimos sobre os fatores que contribuem para a existência da mesma na vida de uma pessoa idosa. O aumento das limitações físicas e mentais podem criar no meio social, como também no próprio indivíduo o estigma de que a pessoa idosa é incapaz, improdutiva, codependente, antissocial.

Toda a sociedade deve se responsabilizar pela promoção do envelhecimento saudável e também o poder público deve efetivar as políticas que contribuam para a melhoria na qualidade de vida dos idosos. Quando refletimos sobre os pilares das leis na promoção dos direitos dos indivíduos encontramos, o direito à saúde, moradia, lazer, cultura, educação e outros elementos que são necessários para uma vida digna e plena. Segundo o Estatuto da Pessoa Idosa Art. 9o:

É obrigação do Estado garantir à pessoa idosa a proteção à vida e à saúde, mediante efetivação de políticas sociais públicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições de dignidade (Estatuto da Pessoa Idosa, 2003, p. 15).

Assim como, no Art. 10., fica claro que:

É obrigação do Estado e da sociedade assegurar à pessoa idosa a liberdade, o respeito e a dignidade, como pessoa humana e sujeito de direitos civis, políticos, individuais e sociais, garantidos na Constituição e nas leis (Estatuto da Pessoa Idosa, 2003, p. 15).

Apresentando rapidamente uma linha do tempo baseando que estamos em 2023, entendemos que o indivíduo hoje em nosso país, indivíduo este considerado idoso, nasceu entre as décadas de 1940 e 1960. O contexto político e social do Brasil deve ser levado em consideração, pois o país vivenciava o período da Ditadura Militar e o capitalismo sofria grandes transformações. O público considerado idoso em dias atuais eram as crianças e os jovens de 60, 80 e até 90 anos atrás. Nas décadas aqui citadas o acesso à informação, à Tecnologia, à Saúde, à Educação era um fator que não abrangia todas as classes sociais e o trabalho era a maior estratégia de sobrevivência. Em questões históricas entendemos que são sobreviventes de uma era complexa e árdua no nosso país. A citação abaixo traz referências deste período:

Durante os anos oitenta persistia na economia brasileira o processo de incorporação das cônjuges e filhos no mercado de trabalho. Na verdade, este processo já vinha se intensificando na década anterior, quando, numa conjuntura de crescimento econômico acelerado, a influência de um

conjunto de fatores, dentre os quais a política salarial repressiva do período e a dissolução das relações de produção pré-capitalistas no campo, foi neutralizada pelas famílias de baixa renda através da super utilização de seus membros como trabalhadores assalariados (OMETTO, FURTUOSO e SILVA, 1995, p.405).

Não podemos negar que os avanços na saúde no que se refere ao acesso aos postos, à informação, aumento da vacinação e das especialidades médicas por vias públicas e gratuitas, são fatores que contribuíram para o aumento da longevidade. O investimento na área da saúde deve ser constante e analisado de acordo com as estatísticas citadas abaixo:

Durante o envelhecimento, torna-se muito comum o aparecimento de doenças, ou pelo menos de complicações predisponentes. Os idosos mantêm-se como a faixa de idade com maiores índices de Doença Crônica Não Transmissível – DCNT (PNS, 2013). No Brasil, esse contexto de morbidade, realista e preocupante, não se difere do restante do mundo. Segundo dados do IBGE, no ano de 2030 o Brasil terá a sexta população mundial em número absoluto de idosos. As doenças ligadas ao processo do envelhecimento conduzem a um dramático aumento dos custos assistenciais de saúde, além de importante repercussão social, com grande impacto na economia dos países (FERREIRA, 2014 *apud* SANTOS e PACHÚ, 2018, p. 7).

Quanto maior a informação, maior a prevenção dos riscos à vida. Diante de tais reflexões, compreende-se que a autoestima está associada com a valorização do indivíduo por si mesmo, e é reforçada por parte do meio em que vive quando este o reconhece como sujeito de direitos, tendo a sua autonomia respeitada e valorizada, só assim, o idoso desenvolverá sua autoestima de forma plena. A escuta, o auxílio nas condições de vida, o respeito à cultura, o estímulo à interação social são elementos fundamentais que contribuem para o desenvolvimento da autoestima. Neste sentido, a Organização Mundial de Saúde (OMS) define o envelhecimento saudável como um “processo contínuo de otimização da habilidade funcional e de oportunidades para manter e melhorar a saúde física e mental, promovendo independência e qualidade de vida ao longo da vida.”. Cupertino, Rosa e Ribeiro (2007) apresentam três componentes do envelhecimento saudável com base nas referências de Rowe e Kahn (1998): “baixo risco de doenças e de incapacidades funcionais; funcionamento mental e físico excelentes; e envolvimento ativo com a vida” (ROWE e KAHN, 1998 *apud* CUPERTINO, ROSA e RIBEIRO, 2007).

4. NOÇÕES DE AUTOCUIDADO, AUTOESTIMA, FATOR DE PROTEÇÃO

4.1. AUTOCUIDADO

O autocuidado é um conceito que pode ser entendido de diversas formas, se levada em consideração a vivência, a cultura e até a subjetividade de cada indivíduo. Assim como para uns se auto cuidar pode significar um momento para dar uma atenção especial à própria saúde, manter uma alimentação saudável e praticar atividades físicas de forma regular, para outros, o autocuidado pode se dar através da pratica de atividades que lhes traga bem estar e prazer. Como assistir um filme, ir ao salão de beleza, fazer compras para si mesmo. Para compreendermos melhor este conceito, buscamos diferentes fontes de dados e autores. Coutinho e Tomasi definem o conceito de Autocuidado da seguinte forma:

[...] evolui desde o conjunto de ações que o indivíduo desenvolve consciente e deliberadamente em seu benefício no sentido de manter a vida e o seu bem-estar até uma construção coletiva que aponta não só para a responsabilidade do indivíduo, mas também considera o apoio da família, dos amigos e das instituições de saúde como essenciais na contribuição para que os indivíduos tomem as melhores decisões para o seu bem-estar. (COUTINHO e TOMASI, 2020, p. 3).

Numa definição pluralizada e universal a OMS define o autocuidado como:

A capacidade de indivíduos, famílias e comunidades para promover a saúde, prevenir doenças, manter a saúde e lidar com doença e deficiência com ou sem o apoio de um profissional de saúde. Isto reconhece os indivíduos como agentes ativos na gestão dos seus próprios cuidados de saúde em áreas que incluem a promoção da saúde, prevenção e controle de doenças, auto medicação, e reabilitação, incluindo cuidado paliativo. As intervenções de autocuidado oferecem soluções para apoiar a cobertura universal de saúde, melhorar a saúde e o bem-estar e proteger os carentes e vulneráveis, incluindo em emergências de saúde (Organização Mundial de Saúde, 2022).

O conceito de Coutinho e Tomasi (2020) e a definição da OMS (2022) em relação ao que seja o autocuidado, esclarecem o mesmo como sendo algo improvável que o indivíduo desenvolva sozinho, pois o contexto externo deve favorecer a sua existência.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, o autocuidado possui alguns pilares que são: capacidade de atender às necessidades básicas; capacidade de aprender, crescer e tomar decisões; mobilidade; capacidade de construir e manter relacionamentos e capacidade de contribuir. Além destes pilares, colocam em destaque alguns principais cuidados que o idoso deve ter. Citam

alimentação saudável, atividade física regular, hábitos de higiene pessoal, prevenção de quedas e zelo pela saúde mental.

É interessante observar, que pela Organização Mundial de Saúde os cuidados com a saúde física e mental tem a mesma importância, e em relação à saúde mental, destacam que o idoso deve procurar manter uma vida social ativa, participar de atividades que lhes proporcione prazer e bem estar e buscar ajuda profissional caso haja necessidade.

A conscientização e a colaboração da sociedade no fortalecimento da rede de proteção tornam-se um fator necessário para a melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa. O reconhecimento de que o idoso é um cidadão de direitos e por sua vez tem a liberdade de protagonizar suas ações deve caminhar juntamente com o movimento social em prol desse mesmo reconhecimento. Existe ainda um grande preconceito acerca da pessoa idosa, que muitas das vezes é vista como incapaz. Isto é reforçado quando se trata de um indivíduo com baixo nível de escolaridade, baixa renda, ou comorbidos, e para tais exemplos, pode lhes faltar as condições necessárias à promoção do autocuidado ou de parte dele.

4.2. AUTOESTIMA

Schultheisz e Aprile (2013) trazem referências de vários autores a respeito da autoestima.

Citam William James como o psicólogo que realizou os primeiros estudos sobre a autoestima e estudava o quanto o organismo utiliza das funções da mente para se adaptar ao meio ambiente. Para James o indivíduo começa a diferenciar o seu “eu” do “outro” e o seu “eu” dos outros “eus”. Para Alfred Adler e George Herber Mead, autores psicanalistas, embasaram-se no significado do *Self*, para construir o conceito de autoestima, no qual o mesmo se faz presente na constituição da autoestima como um “eu” individual diferente de outros “eus”, o que exige do indivíduo a aceitação de si segundo seus próprios valores.

Para alguns psicólogos da linha comportamental a definição de autoestima é altamente complexa, uma vez que envolve valoração de crenças, percepção do “mundo interno” e do mundo externo. Stanley Coopersmith realizou estudos relevantes sobre a autoestima a partir de pesquisas sobre atitudes realizadas por Thurstone, considerado um dos responsáveis pela Teoria da Medição da Atitude.

Segundo Coopersmith a atitude corresponde ao *quantum* de afeto positivo ou negativo o indivíduo direciona a um estímulo externo. Morris Rosenberg, com o objetivo de avaliar a autoestima, em sentido global, desenvolveu a escala de autoestima. Para ele a mesma se divide em baixa, média e alta (SCHULTHEISZ e APRILE, 2013). Enquanto para alguns autores a autoestima é algo inerente ao indivíduo, para outros, agentes externos são levados em consideração.

Trazendo a reflexão para a autoestima da pessoa idosa tomamos como referência a seguinte citação:

A autoestima pode ser compreendida como uma avaliação pessoal, envolvendo pensamentos e sentimentos que o indivíduo realiza de si mesmo, considerando seus limites e expectativas. Trata-se de um constructo que evidencia o quanto o indivíduo gosta de si, como ele se vê e o que pensa sobre si mesmo, tornando-se, desse modo, um senso de autovalor e auto aceitação (BIONDO *et al.*, 2021, p. 2).

Ao se tratar deste conceito vemos aqui um ponto relevante a ser observado quando se trata do público idoso. Existem idosos que concebem a velhice como um encerramento de ciclo, próximo ao conceito da finitude quando abordado como o fim da vida. Por outro lado, outros idosos têm a sensação de dever cumprido, e nestes casos a autoestima pode ser originada em situações nas quais os indivíduos vivenciaram conquistas no decorrer da vida. Quando, por sua vez, as vivências do indivíduo idoso vêm permeadas por comorbidades, vulnerabilidade social, a autoestima muitas das vezes pode ser afetada de forma negativa. O sofrimento passa a ser um relato constante. Em todos os casos o contexto social interfere profundamente na elevação ou rebaixamento da autoestima, porém, nos últimos casos citados fazem-se necessárias intervenções por parte de profissionais para que possam colaborar na conscientização e valorização da pessoa idosa e do meio em que vive na busca por uma melhor qualidade de vida.

Sobre a autoestima, ressaltamos a grande associação existente com a qualidade de vida.

O processo de envelhecimento é um fenômeno ativo, progressivo e intrínseco, sendo acompanhado por diversas alterações físicas e psicofisiológicas que podem promover repercussões insatisfatórias na capacidade adaptativa do idoso ao ambiente em que vive e, conseqüentemente, afetar sua autoestima. Nesse sentido, existem alguns fatores intrínsecos ao envelhecimento que influenciam negativamente a autoestima, tais como a cessação do trabalho, perdas significativas de papéis sociais, limitações fisiológicas, alterações físicas e perda de entes queridos." (BIONDO *et al.*, 2021, p. 2).

4.3. FATOR DE PROTEÇÃO

Quando se trata da compreensão sobre o conceito do que seriam os fatores de proteção, ressaltamos aqui, talvez o que seja considerado o ponto mais relevante a ser observado pelos profissionais da Psicologia, no que se refere a uma atuação efetiva com o público idoso associando-o aos temas antes citados: a autoestima e o autocuidado.

Os fatores de proteção podem ser classificados a partir de algumas categorias. Brooks, 1994 e Emery & Forehand, 1996 (*apud* Pesce *et al.* 2004) os classificam em três tipos: os fatores individuais (autoestima positiva, autocontrole, autonomia, flexibilidade); fatores familiares (coesão, estabilidade, respeito mútuo, apoio e suporte) e fatores relacionados ao meio ambiente (disponibilidade de redes de apoio social que encorajam o indivíduo a lidar com as adversidades) (OLIVEIRA, KAMIMURA e NOGUEIRA, 2021, p. 2624)

Para que possamos compreender as noções de fatores de proteção, devemos analisar as situações-problema que fazem com que tais fatores sejam desconstruídos. “Eventos considerados como fatores de risco são obstáculos individuais ou ambientais que aumentam a vulnerabilidade do indivíduo para resultados negativos no seu desenvolvimento” (ENGLE, CASTLE e MENON, 1996; PESCE *et al.*, 2004 *apud* OLIVEIRA, KAMIMURA e NOGUEIRA, 2021).

5. A TEORIA DO SENTIDO DA VIDA (LOGOTERAPIA) DE VIKTOR FRANKL

As abordagens da Psicologia contribuem para a análise rumo à compreensão de como o indivíduo se vê num mundo já existente e como ele protagoniza sua vida diante deste mundo. Um encontro consigo mesmo.

Na busca da compreensão sobre como a pessoa idosa concebe o sentido da vida passamos a abordar a teoria de Viktor Frankl. Sobre esta busca por sentido, o autor diz que:

A busca do indivíduo por um sentido é a motivação primária em sua vida, e não uma “racionalização secundária” de impulsos instintivos. Esse sentido é exclusivo e específico, uma vez que precisa e pode ser cumprido somente por aquela determinada pessoa. Somente então esse sentido assume uma importância que satisfará sua própria vontade de sentido (FRANKL, 1946, p. 124-125).

No decorrer deste artigo abordamos questões que podem interferir negativa ou positivamente na vivência da pessoa idosa como também refletimos a forma com a qual ela lida com o processo de envelhecimento e os fatores que contribuem para que este processo se dê de forma saudável. Frankl traz a reflexão sobre o sentido

da vida, e passamos a questionar, o que seria este sentido diante de uma idade já avançada? Quais possibilidades existem para que o indivíduo ressignifique sua vida diante de possíveis comorbidades, fragilidade, codependência e outros fatores que podem acometê-lo? Pode o sentido exclusivo, citado por Frankl se perder à medida em que o indivíduo envelhece? A fragilidade física pode por sua vez desencadear um maior exercício mental indo ao encontro de uma resiliência? Qual a importância da Psicologia neste contexto?

Diante de tais questionamentos, se faz necessária uma contextualização referente às abordagens que permeiam a teoria de Frankl. Iremos trazer aqui uma noção breve das abordagens Existencial, Humanista, a Fenomenologia como técnica utilizada e a Logoterapia (Terapia do Sentido, por Frankl), para que se torne clara a possibilidade de atuação do Psicólogo com a pessoa idosa, pensando os hábitos de autocuidado e autoestima embasados em tais abordagens e técnicas.

Teixeira (2006) definia a Psicologia Existencial como a Psicologia da existência humana envolvendo pessoas reais e situações concretas. Neste sentido, para ele, enquanto propostas de psicoterapia existencial, se faz necessário revisar o que caracteriza a existência individual, o que é o *estar-no-mundo*, como é caracterizado o confronto do indivíduo, e como o mesmo procura se situar e perturbar-se mentalmente como uma possibilidade do existir.

A psicoterapia Existencial visa a mudança e autonomia pessoal. No entanto, vários autores definem a finalidade de formas diferentes:

Procura de si próprio (May, 1958); procura do sentido da existência (Frankl, 1984); tornar-se mais autêntico na relação consigo próprio e com os outros (Bugental, 1978); superar os dilemas, tensões, paradoxos e desafios do viver (Van Deurzen-Smith, 2002); facilitar um modo mais autêntico de existir (Cohn, 1997); promover o encontro consigo próprio para assumir a sua existência e projectá-la mais livremente no mundo (Villegas, 1989) e aumentar a auto-consciência, aceitar a liberdade e ser capaz de usar as suas possibilidades de existir (Erthal, 1999). No essencial, a perspectiva existencial pretende ajudar o cliente a escolher-se e a agir de forma cada vez mais autêntica e responsável (TEIXEIRA, 2006, p. 289-90).

De acordo com Boainaim (1998), a Psicologia Humanista teve seu surgimento no fim da década de 1950 e início de 1960, onde graças ao trabalho de Abraham Maslow, o movimento Humanista pode ser articulado, organizado e institucionalmente fundado como a Terceira Força da Psicologia. O primeiro simpósio sobre Psicologia Existencial, foi organizado em 1959 por Rollo May nos Estados Unidos, e o evento teve como convidados os futuros líderes do movimento Humanista: Maslow e Rogers. Não demorou muito para que pontos em comum

fossem encontrados nas respectivas propostas e, com a participação de May, outros psicólogos existenciais aderiram ao movimento. A Psicologia Humanista foi então enriquecida com a perspectiva fenomenológica e existencial, a ponto de por vezes ser denominada Psicologia Existencial-Humanista (GREENING, 1975 *apud* BOAINAIM 1998).

A Fenomenologia por sua vez, é o estudo dos fenômenos.

[...] compreendida como método da crítica do conhecimento universal das essências, segundo Edmund Husserl (1859-1938), método que é a própria ciência da essência do conhecimento, ou doutrina universal das essências. (Husserl, 1990, p. 22) Segundo essa breve definição, a fenomenologia é um método, o que significa dizer que ela é o “caminho” da crítica do conhecimento universal das essências (GALEFFI, 2000, p. 14).

A Fenomenologia está mais ligada ao existencialismo, mas influenciou outras abordagens. Enquanto método, quem fez sua passagem primeiro foi Martin Heidegger. A ideia de que a fonte de todo conhecimento legítimo se apresenta através da experiência imediata de si e do outro é partilhada e a psicoterapia é então, fundamentada no aqui-e-agora, no presente, sendo a relação terapêutica um momento de abertura, totalidade e presença (HOLANDA, 1997 *apud* BASTOS e SILVA, 2016)

O movimento da Psicologia diante das transformações mundiais que por sua vez interferem na vida dos indivíduos traz a análise sobre diversas teorias e como cada uma delas enxerga o indivíduo na sua subjetividade.

Aqui, finalmente podemos trazer a Logoterapia, também conhecida como Terapia do Sentido, criada pelo psiquiatra e neurologista Viktor E. Frankl na Viena do século XX. A Logoterapia é embasada nos preceitos das psicoterapias Humanistas e no Existencialismo e se encontra entre as principais abordagens terapêuticas da perspectiva fenomenológico-existencial, o que quer dizer, que se sustenta a partir do pensamento fenomenológico (LIMA e NETO, 2013; LIMA, 2008 *apud* BASTOS e SILVA, 2016).

A logoterapia faz o convite a um mergulho dentro de si próprio reforçando a ideia de que o indivíduo protagoniza sua vida e possui total liberdade para transformá-la. É conhecida como terceira escola vienense de psicoterapia e é centrada no sentido, no despertar da responsabilidade existencial e no encorajamento do uso da liberdade para um *ser-no-mundo*, mais autêntico, realizador e mais saudável para si e para o outro (BASTOS E SILVA, 2016).

Pensando toda esta contextualização de abordagens, teorias e métodos

atreladas ao tema deste artigo, percebemos que a autoestima não é apenas uma noção abstrata de valor próprio, mas um componente vital que influencia diretamente a forma com a qual a pessoa idosa se percebe e se cuida. O autocuidado, por sua vez, emerge como uma prática tangível, que reflete e fortalece a autoestima, atuando como fator de proteção que pode mitigar muitos dos desafios associados ao envelhecimento.

Para promover um envelhecimento saudável, é essencial priorizar e nutrir a autoestima, incentivando práticas regulares de autocuidado. Apoiar a pessoa idosa para que mantenha hábitos saudáveis é investir em um futuro marcado pela vitalidade, bem-estar e dignidade.

6. OS HÁBITOS DE AUTOCUIDADO E AUTOESTIMA APLICADOS NA VIDA DA PESSOA IDOSA

Tendo em vista o autocuidado como o conjunto de medidas que cada pessoa realiza para cuidar de si mesmo, existe a importância ao reforçar que isto deve se dar de maneira espontânea e prazerosa. Caso contrário, qualquer medida que se dê como forma de obrigação não deve ser considerada como autocuidado. Para a psicologia, é evidente que isso é subjetivo de acordo com cada indivíduo. A busca pelo prazer, pela melhor qualidade de vida, dentro de suas condições e limitações, quando o indivíduo concebe isto como autocuidado, tende a torná-lo mais produtivo e mais eficiente, contribuindo para a melhoria da saúde física, mental, desenvolvendo uma relação segura consigo mesmo e com os outros. O equilíbrio do corpo e da mente depende do bom funcionamento dos órgãos físicos e de condições favoráveis em relação ao meio em que se vive. Para tal equilíbrio faz-se necessário o exercício constante do cuidado no que se refere ao físico; ao emocional; ao social; ao intelectual para que o indivíduo se sinta bem em todos os aspectos da vida.

Em relação ao cuidado físico, este, está diretamente ligado às ações de cuidado com o próprio corpo como exercícios, alimentação saudável, boas noites de sono, entre outras coisas. A ausência ou diminuição do hábito de fazer atividades físicas regulares para o idoso, contribui na redução da aptidão e perda da capacidade funcional e manifestação de várias doenças. Por isso, tem sido enfatizada a prática de exercícios como estratégia para prevenir perdas nos componentes de aptidão funcional. A atividade física regular tem sido descrita como

um excelente meio de atenuar a degeneração provocada pelo envelhecimento dentro dos vários domínios físico, psicológico e social (TRIBESS e VIRTUOSO, 2005).

Já no que se refere à saúde mental entendemos ser aquele que busca conectar as emoções e ir ao encontro de seu autoconhecimento. A busca pelo profissional Psicólogo é uma das medidas fundamentais para contribuir neste processo, pois o mesmo auxiliará o indivíduo através de formas positivas para lidar com as emoções e controlá-las.

O reconhecimento da longa permanência das consequências psicossociais das condições incapacitantes é crucial no estabelecimento de programas de cuidado. Com o crescente número de idosos vivendo com doenças crônicas, problemas de saúde e decréscimo na capacidade, o que importa para os profissionais engajados nestas questões é ajudar esses idosos a viver uma vida tão boa quanto possível. É relevante ter em mente que quanto mais integrados psicologicamente e socialmente estiverem os idosos, menos ônus eles trarão para suas famílias e cuidadores e para os serviços de saúde e melhor será sua qualidade de vida (RABELO e NERI, 2005, p. 410).

Quando pensamos no autocuidado, no elemento social, ressaltamos que a interação social proporciona impactos significativos na promoção do mesmo, quando se busca bons relacionamentos ao se conectar com outras pessoas. Cabe aqui ressaltar que a sociedade tem papel fundamental na promoção da interação do idoso com o meio coletivo, contribuindo com o desejo do mesmo em protagonizar suas vivências, sendo respeitado, auxiliado e compreendido como uma pessoa idosa dona de seus direitos.

A velhice é uma fase da vida marcada por vários estereótipos como a passividade, a improdutividade, a assexualidade, a degeneração orgânica e psíquica, além da desvinculação com o futuro e a alienação. Dentre eles, o isolamento social é um dos que mais afeta o bem estar do indivíduo idoso e reafirma a necessidade e importância da socialização e da convivência intergeracional (MANSO, COMOSAKO e LOPES, 2018, p. 84).

Pensando a parte cognitiva, a pessoa idosa deve exercitar a mente estimulando a criatividade e o pensamento crítico. Este quesito envolve os pensamentos internos e cultiva um intelecto saudável expandindo a mentalidade e os conhecimentos reforçando a manutenção da sua autonomia.

No processo do envelhecimento, os idosos podem sofrer um declínio cognitivo geral principalmente na função executiva, interferindo nas tarefas que exigem atenção, rapidez, concentração, raciocínio indutivo, precisão, priorização de foco e inibição de informações irrelevantes. Esse declínio não é linear e pode ser acentuado de acordo com o estilo da vida do indivíduo, além de outros motivos como genética, alimentação, vícios, sedentarismo, nível social, cultural e econômico, escolaridade, ansiedade, acuidade visual ou auditiva, doenças e outros. O declínio cognitivo na terceira idade pode

resultar em dependência, demência e doenças como Alzheimer. Tais explicações levaram a estudos e investigações de métodos que auxiliassem a manter o cérebro saudável, mantendo a qualidade cognitiva e o bem-estar dos idosos. Desta forma, salientamos a necessidade da Estimulação Cognitiva, que pode ser definida como diversas atividades que agucem o desenvolvimento do cérebro e do corpo, a fim de manter ambos saudáveis e ativos, melhorando a qualidade de vida (CONFORT, OLIVEIRA e SILVA, 2017, p. 17).

Todas as ações de autocuidado promoverão à pessoa idosa uma melhor qualidade de vida, através do bem estar, do desenvolvimento da autoconfiança, prevenindo doenças e até mesmo reduzindo os custos com a saúde.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na Psicologia existem linhas teóricas que embasam a prática profissional e que também trazem uma visão do ser humano, e através desta reflexão o Psicólogo escolhe sua estratégia de atuação. A visão humanista decorrente do movimento de vários teóricos, tendo como um dos fundamentos a filosofia existencialista, concebe o ser humano como um ser livre, responsável pelos seus atos, dono do seu futuro, compreendendo-o como um agente de mudança. A compreensão empática é marcante na relação terapêutica. O papel do profissional é compreender a realidade do indivíduo, acolhendo e respeitando essa realidade interna, e exercitando o mergulho na subjetividade do mesmo, não focando nos problemas e sim nas potencialidades e estratégias que esse mesmo indivíduo encontra para fazer escolhas que lhe tragam maior satisfação. Quem define o processo é o cliente e o terapeuta pode utilizar várias técnicas coerentes com a visão humanista e atuar profissionalmente, ajudando as pessoas a obterem um entendimento mais profundo de si mesmas, na busca de realizar os seus desejos, da mesma forma, fortalecendo a autoestima e autoconfiança, e focando no bem-estar e no autocuidado.

A correlação existente neste contexto entre a Teoria Existencial-humanista, a Fenomenologia e a Teoria do sentido de Viktor Frankl está na análise de que o indivíduo perpassa pela trilha existencial do estar-no-mundo; do ser-no-mundo e finalizando tal indivíduo uma vez em que realiza um mergulho em sua própria subjetividade tem a possibilidade de se descobrir enquanto um ser livre para fazer suas escolhas e passível de transformações que venham a lhe trazer melhor qualidade de vida consigo mesmo e com os outros à sua volta. A possibilidade do indivíduo idoso promover seu autocuidado e desenvolver sua autoestima surge de

vários fatores que colaborem com a significação de uma vida com sentido de forma positiva, e o papel do profissional Psicólogo diante deste contexto é contribuir com intervenções que levem para este caminho, uma vez em que colabora com a elaboração, por parte do indivíduo das suas problemáticas e resolução das mesmas.

De acordo com a OMS (2022):

Pessoas idosas saudáveis e independentes contribuem para o bem-estar de sua família e da comunidade, e descrevê-las apenas como destinatárias passivas dos serviços sociais ou de saúde é perpetuar um mito. Hoje, no entanto, o número de pessoas idosas aumenta exponencialmente, e muitas encontram-se em situações socioeconômicas complexas e incertas. Somente intervenções oportunas permitirão aumentar as contribuições desse grupo etário para o desenvolvimento social e evitar que o envelhecimento populacional se transforme em uma crise para a estrutura de saúde e de assistência social das Américas.

As referências bibliográficas utilizadas neste artigo trazem-nos a análise e compreensão da Psicologia como uma ciência que acompanha as transformações sociais e busca fazer uma leitura do contexto histórico rumo à atuação mais efetiva nos processos nos quais está inserida. O movimento da Psicologia deve ser constante e a importância da produção teórica voltada para a tratativa com o público idoso é algo que contribuirá com o desenvolvimento da mesma, promovendo maiores discussões acerca do que se concebe como autocuidado, autoestima e fator de proteção. Vale ressaltar que a produção teórica existente é imensa e este artigo apenas perpassa por alguns referenciais, e tais temas não devem se dar como esgotados. Há muito em que se pesquisar, refletir e construir.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BASTOS, B. C. S.; SILVA, M. H. **Terapia do Sentido: A Contribuição da Logoterapia Dentro da Abordagem Humanista Existencial.** *Revista Dom Acadêmico*, Curitiba/PR, v.1, n.1, p.183-268, jul/dez. 2016. Disponível em: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiAu4WVjuqCAxWJrJUCHXJtDf0QFn0ECAoQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.unidombosco.edu.br%2Frevistas%2Findex.php%2Fdomacademico%2Farticle%2Fdownload%2F22%2F23&usg=AOvVaw3_xC0AbPPH1wkIOxK-FDtX&opi=89978449. Acesso em: 18 ago. 2023.

BIONDO, C. S.; *et al.* **A autoestima está associada à qualidade de vida da pessoa idosa?** *Revista Brasileira de Enfermagem*, [s. l.], 75^a ed. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/Qd8xrckNxB9dMWTqjKYcw9F/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 9 abr. 2023.

BOAINAIM, E. **Tornar-se Transpessoal: Transcendência e Espiritualidade na obra de Carl Rogers.** Summus Editorial: [s. l.], 2^a ed. 1998.

BRASIL. Gov.br. **População brasileira chega a 213,3 milhões de habitantes, estima IBGE.** [s.l.]: IBGE, 17 ago. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/financas-impostos-e-gestao-publica/2021/08/populacao-brasileira-chega-a-213-3-milhoes-de-habitantes-estima-ibge>. Acesso em: 15 out. 2023.

BRASIL. Lei Nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. **Estatuto do Idoso.** Brasília, DF: Diário Oficial da União, 2003.

COMOSAKO, V. T.; LOPES, R. G. C.; MANSO, M. E. G. **Idosos e isolamento social: algumas considerações.** *Revista Portal de Divulgação*, n.58, Ano IX, p. 82-86. Out/Nov/Dez. 2018. Disponível em: <https://revistalongeviver.com.br/index.php/revistaportal/article/view/750/811>. Acesso em: 30 ago. 2023.

CONFORT, M. F.; OLIVEIRA, A.S.A.; SILVA, V.C.L. **Benefícios da estimulação cognitiva aplicada ao envelhecimento.** *Rev Epist Transv.* [s. l.], p. 16-31. 2017.

Disponível em: <http://revista.ugb.edu.br/ojs302/index.php/episteme/article/view/866>. Acesso em: 14 jun. 2023.

COUTINHO L. S. B.; TOMASI E. **Déficit de autocuidado em idosos: características, fatores associados e recomendações às equipes de Estratégia Saúde da Família**. *Interface (Botucatu)*. 2020; 24(Supl. 1):e190578. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/Interface.190578>. Acesso em: 21 jun. 2023.

CUPERTINO, A. P. F. B.; RIBEIRO, P. C. C., ROSA, F. H. M. **Definição de Envelhecimento Saudável na Perspectiva de Indivíduos Idosos**. *Psicologia: Revisão e Crítica*, [s. l.], 20^a ed. p. 81-86. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/9YcHFhwb8LhWTbmgrxLzhhF/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 13 nov. 2023.

Envelhecimento Saudável. OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel>. Acesso em: 3 de nov. 2023.

FRANKL, V. E. **Em Busca de Sentido**. 1946.

FURTUOSO, M. C. O.; OMETTO, A. M. H.; SILVA, M. V. **Economia brasileira na década de oitenta e seus reflexos nas condições de vida da população**. *Rev. Saúde Pública*, 29^a ed. [s. l.]. 1995. p. 403-14. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/XRCdDpSndmxTY5J7wXz6tXn/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 13 ago. 2023.

GALEFFI, D. A. **O Que É Isto: A Fenomenologia De Husserl?** *Ideação*, Feira de Santana/BA, n.5, p.13-36, jan./jun. 2000. Disponível em: <http://unilago.com.br/download/arquivos/30194/fenomenologia.pdf>. Acesso em: 17 ago. 2023.

IRIGARAY, T. Q.; SCHNEIDER, R. H. **O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais**. *Estudos de Psicologia*. Campinas/SP. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/LTdtHbLvZPLZk8MtMNMzYb/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 28 set. 2023.

OLIVEIRA, A. L.; KAMIMURA, Q. P.; NOGUEIRA, P. S. **Resiliência e envelhecimento ativo: Estudo qualitativo sobre os fatores de risco e proteção na terceira idade**. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(1), p. 2621-41. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/24467>. Acesso em: 3 ago. 2023.

RABELO, D. F.; NERI, A. L. **Recursos Psicológicos e Ajustamento Pessoal Frente à Incapacidade Funcional na Velhice**. *Psicologia em Estudo*, Maringá/PR, v. 10, n. 3, p. 403-412, set./dez. 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/4N8pJv4Bz4qqL7NkrWWRDXQ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 11 jun. 2023.

SANTOS, C.A.; PACHÚ, C. O. **Medicalização e o direito humano à saúde**. 2018.

SCHULTHEISZ, T. S. V., APRILE M. R. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**.v.5, n.1, p. 36-48, 2013. Disponível em:

https://www.academia.edu/12178758/AUTOESTIMA_CONCEITOS_CORRELATOS_E_AVALIA%C3%87%C3%95ES. Acesso em: 11 nov. 2023.

TEIXEIRA, J. A. C. **Introdução à psicoterapia existencial**. *Análise Psicológica*, [s. l.], p. 289-309. 2006. Disponível em: <https://scielo.pt/pdf/aps/v24n3/v24n3a03.pdf>. Acesso em: 7 nov. 2023.

TRIBESS, S.; VIRTUOSO, J. S. **Prescrição de Exercícios Físicos para Idosos**. *Rev. Saúde.Com*, [s. l.], p. 163-72. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/26428550_Prescricao_de_exercicios_fisicos_para_idosos. Acesso em: 20 out. 2023.