

A imagem e o preparo do enfermeiro acerca do próprio envelhecimento

Ana Caroline da Costa*, Aldaíza Ferreira Antunes Fortes, M.Sc.** , Ana Maria Nassar Cintra Soane, M.Sc.***

Acadêmica do Curso de Graduação em Enfermagem da EEWB, Itajubá/MG, **Enfermeira, Docente da disciplina Estágio Supervisionado, do Curso de Graduação em Enfermagem, e das disciplinas Metodologia da Pesquisa Científica I e Metodologia da Pesquisa Científica II, dos Cursos de Especialização em Obstetrícia e Urgência e Emergência, da Escola de Enfermagem Wenceslau Braz (EEWB), Responsável pelo Setor de Pesquisa e Estudos Acadêmicos da EEWB, *Enfermeira, Coordenadora do Departamento de Ensino e Pesquisa da EEWB - Texto construído a partir do Trabalho de Conclusão, do Curso de Graduação em Enfermagem, da Escola de Enfermagem Wenceslau Braz (EEWB), Itajubá/MG*

Resumo

Estudo de abordagem qualitativa, do tipo exploratório, descritivo e transversal, tendo como objetivos conhecer a imagem e conhecer o preparo dos enfermeiros, da cidade de Itajubá-MG, acerca do próprio envelhecimento. A amostragem foi do tipo intencional. Após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Enfermagem Wenceslau Braz, Itajubá-MG, colheram-se os dados de janeiro a abril de 2011, por meio de entrevista. Foram analisados e interpretados utilizando o Discurso do Sujeito Coletivo. Dos 20 enfermeiros entrevistados, 95% eram do sexo feminino, 75% casados e 40% atuavam em Unidade Básica de Saúde. A média de idade foi de 48,75 anos; número de filhos foi de 2,13; número de empregos, 1,25 e 37,4 a carga horária semanal de trabalho. Os resultados foram divididos em dois temas. No tocante ao tema “*como o enfermeiro se vê envelhecendo*” as ideias centrais mais frequentes foram: “como um processo natural”, “aceitando envelhecer”, “adquirindo experiências de vida” e “muito triste”. Em relação ao tema “*preparo do enfermeiro para o próprio envelhecimento*” foram: “sim, procurando ter um envelhecimento saudável”, “não penso e não estou preparada” e “não, pela falta de tempo”. Conclui-se que a maioria dos enfermeiros ainda não reflete sobre seu próprio envelhecimento, não se imagina velho e muito menos se prepara para ter uma velhice saudável. A imagem negativa que sobressai neste estudo deve ser mudada, pois nos dias atuais prioriza-se o envelhecimento ativo.

Palavras-chave: envelhecimento, imagem corporal, autocuidado, Enfermagem.

Abstract

Nurses' image and preparation about their own aging

This qualitative, exploratory, descriptive and cross-sectional study aimed at knowing the image and the preparation of nurses of Itajubá/MG about their own aging. This was an intentional sampling. After the approval of Research Ethics Committee of Escola de Enfermagem Wenceslau Braz, data were collected, from January 2011 to April 2011, using an interview. Data were analyzed and interpreted using the Collective Subject Speech. Based on twenty nurses interviewed, 95% were female, 75% married, 40% worked at Healthcare Centers. The average age was 48.75 years old, number of children was 2.13, the number of jobs was 1.25 and 37.4 weekly working hours. The results were divided into two

Artigo recebido em 19 de junho de 2013; aceito em 31 de julho de 2013.

Endereço para correspondência: Ana Caroline da Costa, Rua Severiano Ribeiro Cardoso, 166 São Vicente 37500-000 Itajubá MG, E-mail: carol-k-z@hotmail.com, aldaizafortes@yahoo.com.br

topics. In the topic “*how does nurse see his/her own aging*”, the most frequent ideas were: “natural process”, “accepting aging”, “acquiring life experience” and “very unhappy”. In relation to the topic “*nurse’s personal aging planning*” the ideas were: “yes, looking for a healthy aging”, “I don’t think about and I’m not prepared” and “no, because I don’t have time to think about”. We concluded that most of nurses do not think about their own aging, do not see them old and do not prepare themselves for a healthy old age. The negative image that was observed in this study should be changed, because nowadays the priority is active aging.

Key-words: aging, body image, self-care, Nursing.

Resumen

La imagen y la preparación de las enfermeras acerca de su propio envejecimiento

Estudio cualitativo, exploratorio, descriptivo y transversal, con el objetivo de conocer la imagen y la preparación de los enfermeros, de la ciudad de Itajubá-MG, acerca de su propio envejecimiento. El muestreo fue de tipo intencional. Después de la aprobación del Comité de Ética en Investigación de la Escola de Enfermagem Wenceslau Braz, Itajubá-MG, se recogieron los datos de enero a abril de 2011, a través de una entrevista. Los datos fueron analizados e interpretados utilizando el Discurso del Sujeto Colectivo. De los 20 enfermeros entrevistados, el 95% eran mujeres, 75% casados, 40% trabajaban en la Unidad Básica de Salud. La edad media fue de 48,75 años, el número de hijos fue 2,13, el número de puestos de trabajo 1,25 y 37,4 horas semanales de trabajo. Los resultados se dividieron en dos temas. Con respecto al tema “*como el enfermero se ve envejeciendo*” las ideas centrales más frecuentes fueron: “Como un proceso natural”, “aceptar el envejecimiento”, “la adquisición de experiencias de la vida” y “muy triste”. En cuanto al tema “*preparación del enfermero para el propio envejecimiento*”, fueron: “sí, tratando de tener un envejecimiento saludable”, “no pienso y no estoy preparado” y “no, se debe a la falta de tiempo”. Se concluye que la mayoría de los enfermeros aún no piensan en su propio envejecimiento, no se imaginan ancianos, y mucho menos se preparan para tener una vejez saludable. La imagen negativa que se destaca en este estudio debe ser cambiada, porque hoy en día se prioriza el envejecimiento activo.

Palabras-clave: envejecimiento, imagen corporal, autocuidado, Enfermería.

Introdução

Envelhecer é um processo natural, característico de qualquer ser humano, portanto, caso não ocorra nenhum imprevisto durante o percurso de nascer-desenvolver-envelhecer-morrer, todos tornar-se-ão velhos um dia. O envelhecimento preocupa a população em geral. Muitos temem atingir a velhice e, dessa forma, desencadeiam sentimentos e percepções ruins para esse período do ciclo da vida [1].

Com o aumento progressivo da expectativa de vida em nível mundial, nas últimas décadas, a assistência de saúde à pessoa idosa passou a ter prioridade. A longevidade traz consigo inquietações, pois as pessoas desejam viver mais, porém temem a incapacidade e a dependência [2]. Por conta disso, é necessário, conquistas na melhoria da qualidade de vida com ações concretas de promoção de atividades que sejam capazes de introduzir hábitos saudáveis de vida, ao mesmo tempo em que os serviços de saúde estejam preparados para conhecer e conduzir situações ampliadas do processo saúde doença [3].

Atualmente, não interessa apenas prolongar a vida das pessoas, mas sim promover um envelhecimento saudável, ativo e bem sucedido. O envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades de saúde, segurança e participação. Para obter um envelhecimento bem sucedido, deve-se envolver aspectos como: promoção da saúde; ajuste físico e prevenção de incapacidades; otimização e compensação das funções cognitivas; a promoção do desenvolvimento afetivo e da personalidade, e ainda, a maximização do envolvimento social do indivíduo [4].

O aumento do número de pessoas idosas traz a necessidade de formação e capacitação específica para todos que atuam na formação dos profissionais dos serviços de saúde e sociais. Produzindo, como resultado, um profissional aprimorado e renovado, capaz de atender a toda essa população que envelhece.

A capacitação dos profissionais atuantes é feita através de programas de treinamento específicos para o cuidado ao idoso, produzindo, como resultado,

um profissionalismo mais atuante e renovado e que aborde os aspectos éticos, técnicos e políticos, consolidando uma ética de qualidade, a busca de competência técnica e o compromisso político com resultados, efetividade e respeito aos cidadãos idosos [5].

Os profissionais de saúde, principalmente o enfermeiro, que estão mais diretamente próximos da população, são aptos e estão se capacitando cada vez mais para oferecer uma assistência eficaz e individualizada, promovendo a saúde da população idosa. Mas, será que estes profissionais estão pensando em seu próprio envelhecimento?

A enfermagem entra na lista das profissões desgastantes, devido ao contato com doenças, riscos de natureza física, química, biológica e psíquica. A organização do trabalho que permeia o cotidiano da equipe de enfermagem pode desencadear o estresse, como: as jornadas de trabalho prolongadas e os ritmos acelerados de trabalho; a atitude repressora e autoritária de uma hierarquia rígida e vertical; a fragmentação das tarefas; a ausência de reconhecimento da enfermagem como essencial e a inadequação da legislação em seu exercício profissional [6].

Para cuidar do próximo é necessário ter o autocuidado, estar bem consigo mesmo para sentir-se preparado ao prestar a assistência, portanto todos devem ter em mente e planejar seu próprio envelhecimento, pois com o aumento da longevidade há também um aumento no tempo de trabalho de cada um, causando um desgaste ao profissional, podendo acelerar o seu processo de envelhecimento.

O cuidado de si não é específico do enfermeiro, todo e qualquer profissional da área da saúde tem que se preocupar consigo, para então ter condições de cuidar do outro. Porém, é o enfermeiro que mais contato tem com o ser doente ou saudável, que mais convive com o sofrimento do outro. Assim, não pode deixar de cuidar de si, de ter uma relação saudável consigo, pois, só assim, pode se relacionar bem com o outro e cuidar do outro [3].

A forma como o profissional de enfermagem cuida do idoso está diretamente relacionada a sua percepção do envelhecimento [7]. Ao prestar a assistência à pessoa idosa, o enfermeiro projeta suas ações, seus cuidados, de maneira com que ele os receba mais tarde de alguém, quando se tornar uma pessoa idosa. Ele se coloca no lugar da pessoa a ser cuidada, desta forma, presta uma assistência mais humanizada e eficaz, promovendo a melhoria na qualidade de vida do ser que envelhece.

Com base nas argumentações expressas, este estudo teve como objetivos: conhecer a imagem dos enfermeiros da cidade de Itajubá-MG acerca do próprio envelhecimento e conhecer o planejamento dos enfermeiros em questão sobre o próprio envelhecimento.

Material e métodos

O presente estudo é de abordagem qualitativa, do tipo exploratório, descritivo e transversal. A pesquisa qualitativa é um meio para explorar e entender o significado que os indivíduos ou grupos atribuem a um problema social ou humano. Trata-se de uma atividade da ciência, que visa à construção da realidade, mas que se preocupa com as ciências sociais em um nível de realidade que não pode ser quantificado, trabalhando com o universo de crenças, valores e significados [8]. Já as pesquisas exploratórias têm como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses [9]. A pesquisa descritiva identifica as características de determinada população ou fenômeno. Elas objetivam identificar os fatores que interferem ou condicionam a ocorrência dos fenômenos [10].

Esta pesquisa foi realizada na cidade de Itajubá-MG, a qual é centro de referência em assistência à saúde para microrregião do Alto Sapucaí. A cidade conta com dois hospitais credenciados para o Sistema Único de Saúde (SUS) e clínicas particulares [11]. Baseados nas informações dos hospitais, Secretaria de Saúde e faculdades de enfermagem da cidade, em 2010, Itajubá tinha 135 profissionais de enfermagem atuantes.

A amostragem foi do tipo intencional, constituída por 20 enfermeiros. Na amostragem do tipo intencional, o pesquisador seleciona sujeitos para a pesquisa baseado em critérios que atendem ao objeto, aos objetivos da pesquisa, à relação direta com representatividade ou produtividade efetiva da pesquisa [12].

Os critérios de elegibilidade dos participantes da pesquisa foram: ser enfermeiro de ambos os gêneros e ter 40 anos de idade ou mais; estar exercendo a profissão, independente do tempo; residir em Itajubá e concordar em participar da pesquisa.

O instrumento utilizado para coleta de dados foi um roteiro de entrevista semiestruturada, na qual se obtém dados por meio da fala, revelando condições estruturais de sistemas de valores, nor-

mas e símbolos, e, ao mesmo tempo, transmite por porta-voz as representações sociais de grupos determinados, em condições históricas socioeconômicas e culturais específicas [13]. Esse roteiro foi constituído por duas partes, sendo, a primeira, referente aos dados pessoais dos participantes da pesquisa (idade, sexo, estado civil, número de filhos, número de empregos, local de trabalho, carga horária semanal de trabalho e tempo de exercício da profissão), e a segunda aborda duas questões abertas inerentes aos objetivos do estudo: ... *Se alguém lhe perguntar como você se vê envelhecendo, o que você responde? ... Você está se preparando para seu envelhecimento? Comente.*

Os dados foram analisados e interpretados utilizando-se o método do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC), embasado na Teoria das Representações Sociais (TRS). O DSC é uma proposta de organização e tabulação de dados qualitativos de natureza verbal obtidos de depoimentos, artigos de jornal e revistas. É uma forma de fazer a coletividade falar diretamente [14].

Nesta pesquisa, o DSC utilizou três figuras metodológicas: *Expressões-chaves (ECH)*, que envolvem trechos ou transcrições literais do discurso, que devem ser sublinhadas, iluminadas, coloridas pelo pesquisador, e que revelam a essência do depoimento. *As Ideias Centrais (IC)* é um nome ou expressão linguística que revela e descreve, de maneira simples, precisa e fidedigna, o sentido de cada discurso analisado e cada conjunto homogêneo de ECH, que vai dar início ao DSC. A IC não é uma interpretação, mas sim uma descrição do sentido de depoimento ou de um conjunto de depoimentos [14].

Além do instrumento semiestruturada, também foi utilizado o recurso de gravação com posterior transcrição de falas, garantindo a fidedignidade dos relatos. O anonimato dos enfermeiros ocorreu denominando-os com a letra E de enfermeiro, seguida de numeração ordinal conforme as entrevistas iam acontecendo.

A coleta de dados se iniciou após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Enfermagem Wenceslau Braz, Itajubá-MG, no período de 2011, com parecer consubstanciado nº 587/2010.

Resultados e discussão

Os resultados mostram que 95% dos entrevistados são do sexo feminino, 75% são casados, 40% atuam em UBS. A média de idade foi de 48,75 anos; o número de filhos foi de 2,13; a média de número

de empregos foi de 1,25 e a carga horária semanal de trabalho foi de 37,4 horas.

Ao analisarmos as respostas dos entrevistados referentes à questão aberta: *“como você se vê envelhecendo?”*, obtivemos as ideias centrais: *“Como um processo natural”, “Aceitando envelhecer”, “Adquirindo experiências de vida”, “De várias formas”, “Com muitas indagações”, “Muito triste”, “Uma surpresa”, “Não penso nisto”, “Preocupada com o Físico e com as doenças”, “Com realização da vida”.*

Em relação à imagem que os enfermeiros têm sobre o seu próprio envelhecimento, sobressaiu a ideia central de vê-lo *como um processo natural* (11 sujeitos), representada no DSC:

“Eu vejo como um processo natural, nascemos, vivemos e envelhecemos [...] por ser natural, eu penso que ele vai acontecendo [...] eu tenho noção que eu estou envelhecendo, mas isso não me incomoda, e eu ainda me considero nova. Eu não me preocupo com espelho. Quero envelhecer naturalmente, mas o mais importante é você se aceitar e ser aceita pelas pessoas. Eu me vejo muito bem... faz parte da nossa vida. É bom, significa que nós estamos vivendo mais. Acho o envelhecimento um processo normal e que todos um dia enfrentarão. É uma situação natural da vida... sei que as dores aumentam, os cabelos estão brancos, mais não me assusto. É tão natural que faz parte da vida... Vejo como um processo natural, estou bem.”

O envelhecimento deve ser encarado como parte da evolução natural do organismo e não como doença [2]. Estudos evidenciam que, atualmente, o entendimento acerca do que seja velhice vem se modificando devido ao aumento considerável da população idosa, fazendo com que as pessoas encarem-na de forma natural. É preciso saber envelhecer, compreender e enfrentar o envelhecimento, pois este faz parte do ciclo normal da vida humana [15].

Outros enfermeiros se veem *adquirindo experiências de vida* no decorrer do envelhecimento, o que nos faz refletir que o processo de envelhecimento é progressivo, passa-se por várias etapas até atingi-lo e, no decorrer deste trajeto, aprendemos inúmeras coisas, enfrentamos obstáculos, situações diversas que, após serem superadas, fazem-nos recordar tudo o que já foi vivido, servindo como experiência

e aprendizado. Esta ideia central está mostrada no DSC abaixo:

“Mas temos que aceitar que passamos por várias fases na vida e tudo que passou muitas vezes serve como “experiência de vida”. É uma experiência grandiosa e reflexiva. Vejo-me ficando mais madura e experiente em todas as partes da vida, porém com algumas doenças [...] Me vejo mais experiente e com direito de aproveitar mais a vida.”

As experiências vividas e os saberes acumulados são ganhos que oferecem oportunidades de explorar novas identidades, realizar projetos abandonados em outras etapas, estabelecer relações mais profícuas com o mundo dos mais jovens e dos mais velhos [15].

Com o passar dos anos é que sabemos, realmente, o que significa viver. Com as experiências adquiridas, com a maturidade, com os erros e acertos é que criamos nossa concepção sobre o que é envelhecer. Muitos separam a velhice em aspectos positivos e negativos, mas isso irá depender da maneira com que nos preparamos e encaramos o envelhecimento.

Na segunda questão aberta: “*você está se preparando para o envelhecimento?*” emergiram as ideias centrais: “*Não penso e não estou preparada*”, “*Não, pela falta de tempo*”, “*Não, gostaria de me preparar mais*”, “*Não, é um processo natural*”, “*Sim, procurando ter um envelhecimento saudável*”, “*Sim, com dificuldade*”, “*Sim, naturalmente e com limitações*”, “*Tento, mais é difícil aceitar*”, “*Exercitando o corpo e a mente*” e “*Tem momentos que sim e tem momentos que não*”.

Ao analisar este tema, percebeu-se que três ideias centrais sobressaíram, sendo discutidos por sete sujeitos: “*não penso e não estou preparada*” e “*sim, procurando ter um envelhecimento saudável*” e “*Não, pela falta de tempo*”. Constata-se que as ideias são opostas: de um lado os enfermeiros relataram a falta de preparo e outros se referiram à preocupação com seu envelhecimento, almejando ter uma boa qualidade de vida na velhice.

Muitos enfermeiros *não pensam e não se preparam para o envelhecimento*, nem para o fato de que podem se tornar idosos fragilizados, com limitações e com preconceito de sua própria idade. A maneira de ver o mundo, a forma de viver o dia a dia, a boa alimentação, as boas relações interpessoais, as atividades físicas regulares, e o planejamento de seu

envelhecer contribuem para uma velhice com mais qualidade [1].

A negação é um mecanismo de defesa em que o indivíduo se recusa a reconhecer a existência de uma situação real ou de um sentimento a ela associado [2].

“Por enquanto não penso e não estou preparada! Espero que não seja tarde demais [...] Não estou preparada para envelhecer, poucas pessoas estão porque a primeira questão em que se pensa é na dependência, na solidão, no ficar a margem da sociedade que continua correndo. Deixo de pensar neste fato [...] Não estou preparando de maneira nenhuma. Eu não estou preparada para envelhecer, tenho procurado me valorizar em outras áreas, como o espiritual, porém é muito difícil aceitar o envelhecer físico, pois está ligada a doença, gastos e a morte. Ainda não pensei e não me preparo.”

O processo de envelhecimento ainda é visto por muitos como uma fase de declínio, em que poucos são os benefícios e aquisições dos quais se pode desfrutar. A percepção de perda, incapacidade e doença se faz presente na mente de pessoas das mais diferenciadas faixas etárias, incluindo a dos próprios idosos. Há uma forte crença de que as perdas estão intimamente ligadas à velhice, e que os ganhos estão relacionados às demais fases do desenvolvimento [15].

Por outro lado os enfermeiros também expressam que se *preparam, procurando ter um envelhecimento saudável*, o que faz pensar que alguns enfermeiros se empenham em buscar uma velhice agradável, ativa e com saúde.

Esta é a forma correta de refletir e preparar para o envelhecimento, pois esta etapa exige mais cuidados e esses devem ser realizados no decorrer da vida, não só quando se atinge uma idade mais avançada. É importante preparar-se fisicamente, mas também, espiritualmente, psicologicamente e socialmente, a fim de diminuir os impactos causados pelo processo de envelhecer.

Os benefícios da atividade física para a saúde e longevidade são intuitivamente conhecidos desde o princípio dos tempos, existindo benefícios bem demonstrados sobre vários parâmetros que afetam a saúde e a longevidade [16].

Mudanças no estilo de vida, incluindo ativida-

de física e dieta, podem contribuir para o processo de prevenção de doenças e de problemas funcionais que se manifestam com a idade [6].

“Eu tenho batalhado bastante para ter um envelhecimento saudável... Pelo menos dois dias da semana eu vou à musculação mesmo que for meia hora. A gente tem que ter uma boa alimentação, fazer exercício físico e ter amigos, então, eu tenho buscado e pensado muito sobre esses aspectos e dedico a minha vida a Deus. Quero vivê-la bem, com saúde. Procuo viver bem, para ter uma velhice saudável, com qualidade... Através de uma boa alimentação e principalmente gostar de viver, gostar e estar satisfeito com a sua vida. [...] Procuo me alimentar bem e praticar atividade física, não é muito, mas ajuda. Procuo preservar minha saúde mental, evitando grandes preocupações, não levar uma vida sedentária... Mantendo um ritmo de vida ativa.”

A atividade física é muito importante no processo de envelhecimento. No entanto, faz-se necessária uma avaliação sistematizada do tipo de exercício a ser realizado, pois irá depender do organismo e da vontade de cada indivíduo [16].

A qualidade de vida é influenciada pelo estilo de vida de cada um, e um estilo de vida saudável inclui a atividade física (AF) regular, considerada um componente importante. São incluídos, ainda, bons hábitos alimentares, sono adequado, controle de peso e baixo consumo de álcool e de tabaco [6].

O DSC dos participantes também foi marcado pelo fato de “*não se prepararem para o envelhecimento devido à falta de tempo*”, como demonstra o relato abaixo.

“Não tenho tempo de praticar nada de exercícios, minha vida é muito corrida. Minha sobrecarga é grande [...] Muitas vezes a gente fica só no serviço: cedo, à tarde e à noite.”

Muitos profissionais de enfermagem possuem mais de um vínculo empregatício, pois a remuneração recebida, na maioria das vezes, é insuficiente para manter seu padrão de vida. Com isso, deixam de exercer atividades de lazer, que geram bem estar, e também atividades físicas para a manutenção de sua saúde, podendo contribuir, desta forma, para

que o envelhecimento chegue mais cedo e com ele as doenças crônico-degenerativas.

Estudos mostram que os principais estressores presentes no cotidiano de trabalho são as condições precárias de trabalho, a sobrecarga de trabalho e a excessiva jornada de trabalho. Quanto ao nexo causal entre o processo de trabalho e o adoecimento, encontraram-se, principalmente, queixas alusivas a problemas de coluna e a problemas cardiovasculares. Portanto, o estresse ocupacional decorrente de um processo de trabalho hospitalar, marcado por condições precárias de trabalho e pelo aumento da jornada de trabalho, tem fortes repercussões no cotidiano profissional e pessoal dos enfermeiros [17].

Sabe-se que a profissão de enfermagem requer muita dedicação. Ela exige tempo, disponibilidade, conhecimento, habilidade, destreza e paciência do profissional, tornando-se, muitas vezes, um trabalho de risco e desgastante para a vida do enfermeiro, podendo acelerar seu próprio envelhecimento, além de ser, na maioria das vezes, pouco reconhecida e remunerada.

O enfermeiro é um profissional que vive sob condições de trabalho que podem causar malefícios a sua saúde quando o mesmo deveria ter condições adequadas para se dedicar à prestação de uma assistência efetiva e eficaz, visando à qualidade de vida dos pacientes. Salienta-se que, estando a qualidade de vida do profissional enfermeiro prejudicada, o mesmo pode ter dificuldade em atuar como agente promotor de saúde [18].

A inatividade física e a sobrecarga de estresse aumentam a fragilidade da pessoa que está envelhecendo, podendo torná-la vulnerável a desenvolver, a longo prazo, mais incapacidades quando confrontada com episódios crônicos e agudos. Ressalta-se que a prática de qualquer atividade física é importante para um envelhecimento saudável e independente [6].

Portanto, é fundamental encarar o envelhecimento sem medo. Deve-se pensar que será uma extensão dos hábitos saudáveis, ou não, que se mantiver ao longo da vida. Ninguém fica velho de um dia para o outro. O envelhecimento é um processo que ocorre, diariamente, desde o momento do nascimento. Sendo assim, é preciso preparo e planejamento para encará-lo de forma natural.

Para os enfermeiros, a imagem que possuem da sua velhice ora tem aspecto positivo, ora negativo, o que tornou evidente nas ideias centrais e DSC, bem como quando responderam sobre o preparo para o

próprio envelhecimento. Alguns enfermeiros responderam que não se preparam, o que se torna preocupante nos dias atuais. Outros buscam a obtenção de qualidade de vida para sua velhice e se esforçam que tenham uma vida saudável através da prática de exercícios e de uma alimentação adequada.

Diante do estudo, percebe-se que a maioria dos enfermeiros ainda não reflete sobre seu próprio envelhecimento, não se imagina velho e muito menos se prepara para ter uma velhice saudável. Essa maioria atribui à falta de preocupação consigo mesmo, à falta de tempo decorrente das atividades do dia a dia, evidenciado pelas ideias centrais “*Não, pela falta de tempo*” e “*Não, gostaria de me preparar mais*”, encontradas nos resultados.

A imagem negativa que se sobressaiu neste estudo deve ser mudada, pois com o aumento da longevidade, prioriza-se, nos dias atuais, o envelhecimento ativo, no qual todos, inclusive os enfermeiros, devem estar cientes desta nova concepção e que envelhecer não é adquirir doenças, afastar-se do trabalho e sociedade. Esta mudança deve partir da percepção de cada um, para que se planeje e se prepare a fim de ter uma velhice saudável e com boas recordações.

Deve-se conscientizar de que o envelhecimento traz alterações físicas, psicológicas, sociais, econômicas e espirituais, devendo ser encarado como mais uma etapa da vida, assim como foi a infância, a adolescência e a idade adulta. Porém, exige algumas adaptações, visto que há um declínio nas funções do organismo. Mas isso não significa que, ao envelhecer, o indivíduo não seja mais ativo, ao contrário, ele deve adquirir novos hábitos que se enquadrem dentro da sua capacidade atual, favorecendo ainda mais um envelhecimento com qualidade de vida.

Estudos afirmam que a presença da doença não estabelece a velhice, pois envelhecer é um processo natural e inevitável. Sendo assim, um idoso com uma ou mais doenças crônicas pode ser considerado saudável se houver o controle terapêutico dessas doenças, sem a presença de sequelas e de incapacidades associadas [19].

Manter o bem-estar e/ou lidar com o adoecimento são experiências constantes na vida daqueles que enfrentam o envelhecimento, razão por que é necessário promover a saúde e estimular comportamentos com o objetivo de manter a autonomia e o envelhecimento dito saudável [19].

Tornou-se evidente também que alguns enfermeiros do estudo se sentem felizes e realizados ao

chegar à velhice, pois encontram nela o prazer de desfrutar a vida, que antes era agitada pelo estudo, trabalho e cuidados com a família. Alguns procuraram ter um envelhecimento saudável através de boa alimentação, atividades de lazer e bons relacionamentos com familiares e amigos.

Ainda bem que alguns enfermeiros entrevistados reconhecem que o preparo correto para o envelhecimento não é segmentado. Ao contrário, envolve o preparo do corpo, da mente, do espírito e do social. No entanto, atualmente, o contexto em que estão inseridos faz com que o preparo para o envelhecer seja fragmentado. A rotina diária dos enfermeiros é tão intensa que eles deixam o autocuidado para segundo plano. Quando planejam ter um envelhecimento saudável, fazem-no em partes, ora se preocupam com o corpo, com a manutenção da boa forma, ora se preocupam em diminuir o estresse do dia a dia, procurando um bom relacionamento com os amigos, com familiares e mantendo vínculos positivos com os mesmos.

Conclusão

Acredita-se que, com este estudo, não só os enfermeiros, mas os alunos de Enfermagem e a população em geral, despertarão para uma reflexão do seu próprio envelhecimento e buscarão uma maneira de se preparar para atingir uma velhice de forma saudável e ativa.

Percebe-se que falta um despertar para este tema de preparo para o envelhecimento, para a conscientização da população de que ele é necessário e que deve ser um processo contínuo e praticado por todos.

Agradecimentos

Agradecemos à Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (FAPEMIG) pelo apoio.

Referências

1. Reis AA. Um novo olhar para a velhice. Revista Portal de Divulgação 2011;1. [citado 2012 Jan 10]. Disponível em URL: <http://www.portaldoenvelhecimento.org.br>.
2. Mancia JR, Portela VCC, Viécili R. A imagem dos acadêmicos de enfermagem acerca do próprio envelhecimento. Rev Bras Enferm 2008;61(2):221-6.
3. Silva IJ, Oliveira MFV, Silva SED, Polaro SHI, Radunz V, Santos EKA et al. Cuidado, autocuidado e cuidado

- de si: uma compreensão paradigmática para o cuidado de enfermagem. *Rev Esc Enferm USP* 2009;43(3):697-703.
4. Guiomar VCRV. Compreender o envelhecimento bem-sucedido a partir do suporte social, qualidade de vida e bem-estar social dos indivíduos em idade avançada 2012. Beja: Instituto Politécnico de Beja; 2010.
 5. Santos NC, Meneghin P. Concepção dos alunos de graduação de enfermagem sobre o envelhecimento. *Rev Esc Enferm USP* 2006;40(2):151-9.
 6. Vidmar MF, Potuski AP, Sachetti A, Silveira MM, Wibeling LM. Atividade física e qualidade de vida em idosos. *Revista Saúde e Pesquisa* 2011;4(3):417-24.
 7. Leite MT. A velhice pessoal no imaginário de estudantes de enfermagem. *Estudo, Interdisciplinares e Envelhecimento*: Porto Alegre; 2005. p.115-24.
 8. Creswell JW. Projeto de Pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto. 3a ed. Porto Alegre: Artmed; 2010.
 9. Gil AC. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas; 2002.
 10. Boaventura EM. Metodologia da Pesquisa: monografia, dissertação e tese. São Paulo: Atlas; 2009. 160 p.
 11. Prefeitura Municipal De Itajubá Site Oficial 2010. [citado 2010 Nov 11]. Disponível em URL: <http://www.itajuba.mg.gov.br>.
 12. Dyniewicz AM. Metodologia da pesquisa em saúde para iniciantes. 2a ed. São Caetano do Sul: Difusão; 2009. 191 p.
 13. Minayo MCS. Pesquisa social: teoria, método e criatividade. Rio de Janeiro: Vozes; 2003.
 14. Lefèvre F, Lefèvre AMC. O Discurso do Sujeito Coletivo: uma nova proposta de processamento de dados em pesquisa qualitativa. São Paulo: EDUCS; 2005.
 15. Kuznier TP, Leonardt MH. O idoso hospitalizado e o significado do envelhecimento. *Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro* 2011;1(1):70-9.
 16. Mazini Filho MLM, Zanella AL, Aidar FJ, Silva AMS, Salgueiro RS. Atividade física e envelhecimento humano: a busca pelo envelhecimento saudável. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano* 2010;7(1):97-106.
 17. Linch GFC, Guido LA, Umann J. Estresse e profissionais da saúde: Produção do conhecimento no centro de ensino e pesquisas em enfermagem. *Cogitare Enferm* 2010;15(3):542-47.
 18. Sampaio DAL. Estresse no profissional de enfermagem: Revisão de literatura. *Revista Ciência e Consciência* 2011;2. [citado 2012 Abr]. Disponível em URL: <http://revista.ulbrajp.edu.br>
 19. Medeiros FALM, Rodrigues RPL, Nóbrega MML. Visão de acadêmico de enfermagem em relação ao processo de envelhecimento. *Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste* 2012;13(4):825-33.