

Autocuidado ao longo da vida: aspectos determinantes para a saúde geral

Self-care throughout life: determinants of health general



Patrícia Costa Lima Tierno – Mestranda em Ciências do Envelhecimento (PPGCE-USJT)¹✉ Amanda Azevedo de Carvalho - Mestranda em Ciências do Envelhecimento (PPGCE-USJT)², Jeniffer Ferreira-Costa - Mestranda em Ciências do Envelhecimento (PPGCE-USJT)³, Dante Ogassavara - Doutorando em Ciências do Envelhecimento (PPGCE-USJT)⁴ e José Maria Montiel – Doutor em Psicologia⁵

Resumo

O presente estudo objetivou discutir a realização de práticas de autocuidado sob uma perspectiva de curso de vida. Consistiu em uma pesquisa qualitativa, descritiva e transversal, ao realizar uma revisão de literatura narrativa. Para a captação de materiais, utilizou-se os descritores “desenvolvimento humano” e “autocuidado” nas plataformas de buscas, como SciELO e PubMed. Obseu-se que a manutenção das práticas de autocuidado promove benefícios a nível individual e coletivo, incluindo a promoção de melhorias nos aspectos em saúde. Especificamente no que tange ao envelhecimento, o autocuidado pode ser compreendido enquanto um aspecto preventivo diante das mudanças decorrentes desse processo. Diante disso, salienta-se a educação em saúde como uma possível proposta que incentiva as práticas de autocuidado e que pode ser realizado entre diferentes várias faixas etárias. Concluiu-se que há uma relação entre promoção da saúde, promoção do autocuidado e aprendizagem ao longo da vida, destacando a relevância da perspectiva interdisciplinar para compreensão da multidimensionalidade do envelhecimento.

Palavras-chave: Autocuidado. Desenvolvimento humano. Envelhecimento. Aprendizagem. Curso de vida.

Abstract

The aim of this study was to discuss self-care practices from a life course perspective. It consisted of a qualitative, descriptive and cross-sectional study, carrying out a narrative literature review. The descriptors “human development” and “self-care” were used in search platforms such as SciELO

¹Universidade São Judas Tadeu (USJT)_Patrícia Costa Lima Tierno-Mestranda em Ciências do Envelhecimento (PPGCE-USJT), São Paulo - SP, Brasil. ✉ Patrícia Costa Lima Tierno – (pati.tierno@hotmail.com). ²Universidade São Judas Tadeu (USJT)_Amanda Azevedo de Carvalho-Mestranda em Ciências do Envelhecimento (PPGCE-USJT), São Paulo - SP, Brasil. ³Universidade São Judas Tadeu (USJT)_Jeniffer Ferreira Costa-Mestranda em Ciências do Envelhecimento (PPGCE-USJT), São Paulo - SP, Brasil. ⁴Universidade São Judas Tadeu (USJT)_Dante Ogassavara-Doutorando em Ciências do Envelhecimento (PPGCE-USJT), São Paulo - SP, Brasil. ⁵Universidade São Judas Tadeu (USJT)_José Maria Montiel-Doutor em Psicologia. Docente do Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Ciências do Envelhecimento (PPGCE-USJT)/Instituto Ânima, São Paulo - SP, Brasil.

and PubMed. It was found that maintaining self-care practices promotes benefits at an individual and collective level, including the promotion of improvements in health aspects. Specifically with regard to ageing, self-care can be understood as a preventative aspect in the face of the changes resulting from this process. In view of this, health education stands out as a possible proposal that encourages self-care practices and that can be carried out among different age groups. It was concluded that there is a relationship between health promotion, self-care promotion and lifelong learning, highlighting the importance of an interdisciplinary perspective in understanding the multidimensionality of aging

Palavras-chave: Self-care. Human Development. Aging. Learning. Life Course.

Introdução

Ao considerar os fenômenos emergentes no contexto do envelhecimento humano, são observadas alterações estruturais e funcionais de diferentes sistemas do funcionamento individual, incluindo os aspectos de ordem biológica, psicológica e socioeconômica (Ferreira *et al.*, 2023). Estas mudanças normativas que convergem com o envelhecimento humano tendem a produzir efeitos vulnerabilizantes sobre a vivência dos indivíduos, desta maneira, há de se refletir sobre a rede de influências acerca da preservação da saúde individual e os riscos agravados no decorrer do curso de vida (Carmo; Guizardi, 2018).

Ao pautar a promoção de saúde, pode-se entender a concepção de autocuidado como um conjunto de práticas direcionadas a si mesmo ou ao ambiente que visam controlar o próprio funcionamento em conformidade com seus interesses (Andrade *et al.*, 2016). Sob uma perspectiva ampla, as práticas de autocuidado se referem à realização de atividade física, alimentação saudável, boa higiene, uso responsável de produtos e informações, mitigação de riscos, consciência sobre a própria condição e a educação em saúde (Webber; Guo; Mann, 2013).

Frente ao papel do autocuidado no contexto a manutenção da saúde e os fenômenos normativos associados ao envelhecimento humano, identifica-se a prerrogativa compreender mais profundamente os possíveis efeitos do autocuidado ao longo da vida. Nisto, teve-se o objetivo de discutir a realização de práticas de autocuidado sob uma perspectiva de curso de vida.

Materiais e métodos

Foi adotada uma abordagem qualitativa para a investigação, sendo caracterizada como uma pesquisa descritiva e transversal em relação ao seu objetivo e tempo. Ou seja, sob este modelo foi proposto que os objetos de estudo em questão fossem estudados em um enquadramento específico do tempo para descrever e interpretar o estado das variáveis, não realizando qualquer forma de manipulação das variáveis em questão (Campos, 2019).

O delineamento de pesquisa em questão é entendido como uma revisão de literatura narrativa ao ter feito uso de materiais bibliográficos da literatura científica disponível para sintetizar as contribuições previamente concebidas e

identificar lacunas e consensos no campo investigado, adotando uma estratégia de coleta de dados não sistematizada (Ogassavara *et al.*, 2023).

Nesta condição, foram utilizadas plataformas de busca, como Google Acadêmico, Scielo e PubMed, entre os meses de junho e agosto de 2024. As buscas fizeram uso dos descritores “envelhecimento”, “desenvolvimento humano” e “autocuidado” para captar obras no formato de livros e artigos publicados em periódicos científicos, selecionando materiais por conveniência e relevância para a articular as discussões aventadas e não adotando nenhum critério de exclusão em razão da data de publicação das obras.

Resultados e discussão

É evidenciado na literatura científica os amplos benefícios proporcionados pela manutenção do autocuidado em nível individual e coletivo, podendo ser enquadrado como um fator protetivo da saúde ao favorecer a preservação do funcionamento cognitivo, do desempenho físico e do bem-estar (Bettoni; Ottaviani; Orlandi, 2017).

Por um escopo de curso de vida, observa-se que a realização adquire uma relevância ainda maior em face do envelhecimento humano ao poder exercer efeito preventivo contra alguns riscos agravado pelo processo natural de envelhecer, como a sarcopenia e osteopenia. Também é evidenciado que a interação com as redes sociais é um elemento que participa desta dinâmica, tendo sido registrado que indivíduos idosos com maiores graus de solidão e sintomatologia depressiva tendem a apresentar um risco elevado de sarcopenia (Pegorari *et al.*, 2021), assim permitindo que seja inferido que a integração do indivíduo na comunidade pode favorecer e preservar a saúde dos indivíduos ao condicionar redes de suporte social, sejam estas formais ou informais (Rabelo; Neri, 2014).

Quando tratando dos aspectos biológicos do envelhecimento, destaca-se que em modelos integrativos do funcionamento fisiológico é compreendido que os fenômenos em sistemas complexos alteram os organismos como um todo e neste sentido é oportuno ressaltar a concepção de que existem dois limiares pró-inflamatórios irreversíveis, sendo disposições genéticas moduladas pelo ambiente (Fulop *et al.*, 2023). Neste panorama teórico, o autocuidado ao longo da vida pode ser entendido como um conjunto de práticas contextualizadas e preventivas para não ultrapassar tais limiares, seja este para

evitar o desenvolvimento de diabetes mellitus, hipertensão ou outras questões de saúde de natureza progressiva ou acumulativa.

De modo a dialogar com a proposta de envelhecimento ativo da Organização Mundial da Saúde (2002), a literatura corrobora com a perspectiva de que a aprendizagem ao longo da vida promove diretamente e indiretamente condições de vida mais saudáveis em qualquer estágio do desenvolvimento. A aprendizagem em estágios iniciais do desenvolvimento é muito associada à contextos formais e escolares, pautando o desenvolvimento da funcionalidade e profissionalização dos indivíduos para atuar com maior independência e autonomia no meio social, contudo, a participação social em contextos geradores de aprendizagem nos estágios mais avançados do desenvolvimento proporciona diversos benefícios para os indivíduos, valendo mencionar a formação de redes de suporte social, oportunidades para o compartilhamento de experiências e conhecimentos, e a capacitação para tratar de fenômenos emergentes durante a velhice (Derhun *et al.*, 2019). Uma vez que a aprendizagem ao longo da vida já reconhecida como um elemento benéfico e que deve ser assegurada nos estilos de vida adotados nos meios sociais, ressalta-se a educação em saúde como uma prática de autocuidado que pode ser realizada ao longo do curso de vida e que tende a capacitar os indivíduos de todas faixas-etárias a tratarem de questões de saúde com maior autonomia, uma vez que estes conhecimentos e competências subsidiam uma maior qualidade de vida (Wang; Luan, 2022).

Conclusão

Os resultados obtidos a partir da revisão da literatura evidenciam a relação íntima entre a promoção de saúde, práticas de autocuidado e aprendizagem ao longo do desenvolvimento humano, sobretudo no que tange a vivência da velhice enquanto estágio mais avançado desta progressão. Ainda, destaca-se a demanda por um olhar interdisciplinar para compreender o envelhecimento humano em sua integralidade, haja visto as relações dos sistemas biológicos, psicológicos e o funcionamento social.

Referências

ANDRADE, Juliana Santos; BARROSO, Barbara Yasmin Cardoso; SANTOS, Fernando Antonio da Silva; LIMA, Geciane dos Santos; LOPES, Tássia Cristine Rocha; OLIVEIRA, Francisco Braz Milanez. Capacity of self-care in health in the black population quilombola. **Revista Ciência & Saberes**, [S. l.], v. 2, n. 4, p. 291–296, 2016.

BETTONI, Loren Caroline; OTTAVIANI, Ana Carolina; ORLANDI, Fabiana Souza. Associação entre o autocuidado e a qualidade de vida de pacientes com doença renal crônica. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, [S. l.], v. 19, p. a14, 2017. DOI: 10.5216/ree.v19.27442.

CAMPOS, Luiz Fernando Lara. **Métodos e técnicas de pesquisa em psicologia**. 6. ed. Campinas: Alínea, 2019.

CARMO, Michelly Eustáquia; GUIZARDI, Francini Lube. O conceito de vulnerabilidade e seus sentidos para as políticas públicas de saúde e assistência social. **Cadernos de Saúde**

Pública, [S. l.], v. 34, n. 3, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00101417>.

DERHUN, Flávia Maria; SCOLARI, Giovana Aparecida Souza; PULG-LLOBET, Montserrat; SALCI, Maria Aparecida; BALDISSERA, Vanessa Denardi Antoniassi; CARREIRA, Lígia. A participação em atividades universitárias para idosos: motivações de brasileiros e espanhóis. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [S. l.], v. 72, n. Suppl 2, p. 112–118, 2019. DOI: 10.1590/0034-7167-2018-0181.

FERREIRA-COSTA, Jeniffer; SILVA-FERREIRA, Thais; OGASSAVARA, Dante; SILVA, Daiane Fuga; BARTHOLOMEU, Daniel; MONTIEL, José Maria. Promoção de qualidade de vida na pessoa idosa: representações e adjetivações subjetivas. **PSI UNISC**, [S. l.], v. 7, n. 2, p. 249–257, 2023. DOI: 10.17058/psiunisc.v7i2.18324.

FULOP, T.; LARBI, A.; PAWELEC, G.; KHALIL, A.; COHEN, A. A.; HIROKAWA, K.; WITKOWSKI, J. M.; FRANCESCHI, C. Immunology of Aging: the Birth of Inflammaging. **Clinical Reviews in Allergy and Immunology**, [S. l.], v. 64, n. 2, p. 109–122, 2023. DOI: 10.1007/s12016-021-08899-6.

OGASSAVARA, Dante; SILVA-FERREIRA, Thais Da; FERREIRA-COSTA, Jeniffer; BARTHOLOMEU, Daniel; TERTULIANO, Ivan Wallan; MONTIEL, José Maria. Concepções e interlocuções das revisões de literatura narrativa: contribuições e aplicabilidade. **Ensino & Pesquisa**, [S. l.], v. 21, n. 3, p. 8–21, 2023. DOI: 10.33871/23594381.2023.21.3.7646. Disponível em: <https://periodicos.unespar.edu.br/index.php/ensinoepesquisa/article/view/7646>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Active Ageing: A policy framework**. Genebra: World Health Organization, 2002. Disponível em: <http://www.who.int/hpr/>

PEGORARI, Maycon Sousa; SILVA, Caroline de Fátima Ribeiro; DE ARAÚJO, Fabrícia Coelho; DA SILVA, Juliana de Souza; OHARA, Daniela Gonçalves; MATOS, Alessandro Pena; MATOS, Areolino Pena; PINTO, Ana Carolina Pereira Nunes. Factors associated with social isolation and loneliness in community-dwelling older adults during pandemic times: A cross-sectional study. **Revista da Sociedade Brasileira de Medicina Tropical**, [S. l.], v. 54, 2021. DOI: 10.1590/0037-8682-0195-2020.

RABELO, Dóris Firmino; NERI, Anita Liberalesso. A Complexidade Emocional dos Relacionamentos Intergeracionais e a Saúde Mental dos Idosos. **Pensando Famílias**, [S. l.], v. 18, n. 1, p. 138–153, 2014.

WANG, Xinxin; LUAN, Wei. Research progress on digital health literacy of older adults: A scoping review. **Frontiers in Public Health**, [S. l.], v. 10, p. 906089, 2022. DOI: 10.3389/fpubh.2022.906089.

WEBBER, David; GUO, Zhenyu; MANN, Stephen. Self-care

in health: we can define it, but should we also measure it?
Selfcare Journal, [S. l.], v. 4, n. 5, p. 101–106, 2013.

ÁREA TEMÁTICA: Aspectos biopsicossociais do envelhecimento humano.