

Envelhecimento Ativo: o Papel do Enfermeiro na Gestão do Coping

Rita Pimenta¹; Andreia Moreira¹; Tânia Costa^{1,2}

¹Enfermeira no Centro de Enfermagem da Católica; ²Estudante do Curso de pós-especialização em Enfermagem Comunitária ICS UCPP

A partir dos 75 anos, a capacidade dos idosos em áreas como a mobilidade, o autocuidado, o cuidado do domicílio e as atividades de lazer sofre uma diminuição significativa, comprovando-se que as atividades sociais e de vida diária são afetadas pela idade¹.

De facto, a última etapa do ciclo vital acarreta um conjunto de alterações (físicas, mentais, sociais, laborais e relacionais) que contribuem para a vulnerabilidade do idoso, pelo que, face a tais eventos críticos o idoso experiencia uma transição^{2,3}. Contudo, para alcançar a adaptação pretendida, recorre à implementação de estratégias de *coping* que pretendem mobilizar recursos do próprio e do ambiente de modo a lidar com as exigências internas/externas que são avaliadas como excedendo os seus recursos pessoais^{3,4}. Destaca-se então a importância da intervenção do enfermeiro nesta área de crescente relevância, já que pelas competências que lhe são atribuídas, os enfermeiros podem intervir junto do idoso potenciando as suas capacidades para lidar com os eventos críticos.

Objetivos

Identificar as estratégias de *coping* adotadas – face ao envelhecimento - pelos idosos residentes na comunidade de forma a melhorar a qualidade dos cuidados prestados pelos enfermeiros. Identificar a importância da intervenção do enfermeiro na promoção do envelhecimento ativo na comunidade.

Material e Métodos

Revisão da literatura nas bases ISI WEB OF KNOWLEDGE; CINHAL; MEDLINE e COCHRANE com as palavras-chave: Coping (no título) e Elderly (no resumo).

Os resultados foram refinados para: “texto completo” em “língua inglesa” entre “2002-2012”. Foram analisados 17 artigos.

Resultados

Atendendo ao envelhecimento gradual da população, a capacidade do Serviço Nacional de Saúde para responder às necessidades desta população crescente parece colocada em causa. Assim, o estudo das estratégias de *coping* adotadas - face ao envelhecimento - pelo idoso, em contexto domiciliário torna-se um contributo importante na compreensão dos mecanismos adotados pelos mesmos para superarem as dificuldades associadas às atividades de vida diárias^{1,2,3,4}.

Em contexto domiciliário as estratégias de *coping* adotadas pelos idosos são:

Cognitivas^{1,2,3,4}

- Pensar como solucionar os problemas;
- Aceitar as mudanças e seguir em frente;
- Dizer a mim mesmo que as coisas poderiam ser muito piores;
- Falar com outras pessoas sobre os meus problemas ;
- Acreditar em Deus;
- Criar um ritmo de vida distinto (ter um plano de atividades semanal; encontrar uma forma distinta de viver)
- Cultivar outros interesses;

Comportamentais^{1,2,3,4}

- Comprar refeições pré-preparadas ou solicitar ajuda nas tarefas realizadas na cozinha;
- Utilizar ajudas técnicas;
- Realizar as tarefas mais importantes em primeiro lugar ;
- Pedir ajuda aos familiares;
- Ter alguma atividade para executar dentro das limitações;
- Fazer sozinho, tudo o que for possível;

Tomando consciência das estratégias que facilitam a transição, face a eventos críticos semelhantes, os enfermeiros poderão planear a assistência de enfermagem considerando os dados aqui apresentados. Contudo, importa destacar que as estratégias supracitadas são implementadas pelo idoso com base no Modelo de Processamento de *Coping* apresentado no Esquema nº1.

Esquema nº1 – Modelo de Processamento do *Coping*

Interpretação (tornar compreensível):

- Perceção de Sintomas;
- Mensagens Sociais (+/- desvio da norma)

Coping (lidar com o problema para voltar ao equilíbrio):

- Focalizado na emoção/no problema” (Lazarus; Folkman,1980);
- *Coping* por Evitamento (Parker; Endler, 1992)
- Focalizado nas relações interpessoais (O'Brien; DeLongis, 1996)

Ponderação (avaliar sucesso do *coping*):

- A minha estratégia de coping terá sido eficaz? (Se não, regressar à interpretação).

Fonte: Ogden (2004)

Conclusão

Considerando que “...as funções fisiológicas são influenciadas pela condição psicológica e, por sua vez, esta é influenciada pelo bem-estar e conforto físico”⁵ parece-nos fundamental que o enfermeiro tome consciência da importância do *coping* enquanto ferramenta para promover a alteração de comportamentos, facilitar transições e avaliar a direção (adaptativa ou não) da transição vivenciada pelo idoso^{4,7}. De futuro pretendemos realizar estudos mais abrangentes que permitam identificar intervenções de enfermagem eficazes na gestão do coping adotado pelo idoso.

Bibliografia

¹BAGHERI-NESAMI; RAFII; OSKOUIE. 2010. Coping strategies of iranian elderly women: a qualitative study. *Educational Gerontology*. 36: 573–591; ²BIRKELAND; NATVIG. 2009. Coping with ageing and failing health: A qualitative study among elderly living alone. *International Journal of Nursing Practice*. 15: 257–264; ³ROACH, Sally. 2003 *Introdução à Enfermagem Gerontológica*. Rio de Janeiro : Guanabara Koogan, 101-112; ⁴DEMERS; ROBICHAUD; GÉLINAS; NOREAU; DESROSIERS. 2009. Coping Strategies and Social Participation in Older Adults. *Gerontology*. 55:233–239; ⁵ORDEM DOS ENFERMEIROS. 2002. Padrões de Qualidade dos Cuidados de Enfermagem. Edição: Ordem dos Enfermeiros; ⁶OGDEN, Jane. 20064. *Psicologia da Saúde*. 2ª edição, Lisboa: Climepsi editores; ⁷FONSECA, António. 2006. *O Envelhecimento - Uma abordagem psicológica*. 2ª edição, Porto: Universidade Católica Portuguesa.