

Cristina Cristovão Ribeiro (org.)

Propósito de vida da pessoa idosa

Conceitos, abordagens e propostas de
intervenções gerontológicas

PROPÓSITO DE VIDA DA PESSOA IDOSA
Conceitos, abordagens e propostas de intervenções gerontológicas
Copyright © 2024 by autores
Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Coordenação editorial: **Janaína Marcoantonio**
Preparação: **Mariana Marcoantonio**
Revisão: **César Carvalho**
Capa: **Alberto Mateus**
Projeto gráfico: **Crayon Editorial**
Diagramação: **Natalia Aranda**

Summus Editorial

Departamento editorial
Rua Itapicuru, 613 – 7º andar
05006-000 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3872-3322
<http://www.summus.com.br>
e-mail: summus@summus.com.br

Atendimento ao consumidor
Summus Editorial
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado
Fone: (11) 3873-8638
e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

SUMÁRIO

| | |
|-----------------------|---|
| Prefácio | 9 |
|-----------------------|---|

Anita Liberalessio Neri

| | |
|---------------------------|----|
| Apresentação | 11 |
|---------------------------|----|

Cristina Cristovão Ribeiro

PARTE 1 – O conceito de propósito de vida da pessoa idosa

| | |
|-----------------------------------|----|
| 1. Fundamentos e princípios | 17 |
|-----------------------------------|----|

Cristina Cristovão Ribeiro

PARTE 2 – Abordagem multidisciplinar do propósito de vida

| | |
|----------------------------------|----|
| 2. Atuação da fisioterapia | 31 |
|----------------------------------|----|

Cristina Cristovão Ribeiro

| | |
|-------------------------------------|----|
| 3. Atuação da educação física | 51 |
|-------------------------------------|----|

Daniel Vicentini de Oliveira

| | |
|---|----|
| 4. Atuação da terapia ocupacional | 71 |
|---|----|

Andressa Chodur e Tiago Ribeiro da Silva

| | |
|------------------------------|----|
| 5. Atuação da nutrição | 89 |
|------------------------------|----|

Simone Fiebrantz Pinto

| | |
|-----------------------------------|-----|
| 6. Atuação da musicoterapia | 105 |
|-----------------------------------|-----|

Claudimara Zanchetta

PARTE 3 – Propósito de vida da pessoa idosa em diferentes contextos

| | |
|---|-----|
| 7. Comunidades e Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) | 119 |
|---|-----|

Cristina Cristovão Ribeiro, Jéssica Ketelin Marques da Silva e

Rubens Guimarães Mendonça

| | |
|--|-----|
| 8. Contexto rural | 135 |
| <i>Hércules Lázaro Morais Campos</i> | |
| 9. Cuidados paliativos | 145 |
| <i>Mirian Nunes Moreira e Cristina Cristovão Ribeiro</i> | |

PARTE 4 – Tópicos especiais

| | |
|--|------------|
| 10. Propósito de vida: desempenho cognitivo e prevenção de demências. | 155 |
| <i>Wellington Lourenço Oliveira e Mônica Sanches Yassuda</i> | |
| 11. Aposentadoria e propósito de vida | 171 |
| <i>Ana Lúcia Fiebrantz Pinto</i> | |
| 12. Aprendendo com os idosos das <i>blue zones</i> | 189 |
| <i>Lilian Liang</i> | |
| Posfácio | 205 |
| <i>Cristina Cristovão Ribeiro</i> | |
| Filmografia | 207 |
| Anexo 1 — Escala de Propósito de Vida | 213 |

PREFÁCIO

O QUE É VIVER uma boa velhice, senão levar uma vida orientada por um propósito, por metas, pela busca de significado existencial e de conhecimento?

Idosa ou adulta, como se sente a pessoa quando pensa nas coisas que fez e nas que espera fazer? Será que prefere viver um dia de cada vez? Prefere focar no presente porque o futuro só lhe traz problemas? Tem senso de direção e propósito de vida, ou sente que suas atividades diárias são banais, pouco importantes? Considera que definir metas é perda de tempo, ou gosta de fazer planos para o futuro e trabalhar para torná-los realidade? É ativa na execução dos planos e das metas de vida que estabeleceu para si? Acha que se parece com algumas pessoas que costumam vagar pela vida sem objetivo, ou está repleta de senso de significado? Sente como se já tivesse feito tudo na vida, ou ainda está longe disso? Dependendo das respostas predominantes, podemos sugerir que estamos (ou não) diante de uma pessoa com um perfil orientado por um propósito em sua vida.

Nos anos 2000, grandes estudos longitudinais investigaram as associações entre propósito de vida, enfrentamento do envelhecimento, investimento em autocuidado e no desenvolvimento das próprias competências e envolvimento em atividades significativas. Numerosas evidências mostraram que pessoas com nível mais alto de propósito têm uma visão mais positiva do envelhecimento e tendem a ser mais resilientes.

Os idosos que têm um propósito de vida utilizam serviços preventivos de saúde, fazem mais atividade física, têm menores chances de hospitalização, dormem melhor, apresentam menos comprometimento cognitivo, menos risco de desenvolver a doença de Alzheimer e taxas de mortalidade mais baixas. O propósito de vida destaca-se como um marcador significativo de saúde física e mental, com potencial para orientar intervenções gerontológicas inovadoras.

Num momento em que a longevidade aumenta no mundo todo, pesquisas sobre o tema são fundamentais. Foi esse o objetivo declarado da professora Cristina Cristovão Ribeiro ao organizar o livro que ora tenho a honra de apresentar. Na primeira parte, o leitor encontrará um conteúdo teórico sobre o tema; a segunda parte traz uma abordagem multidisciplinar do construto propósito de vida; a terceira parte traz o propósito de vida em pessoas idosas vivendo em diferentes contextos; e a última parte foi preparada com três temáticas especiais, independentemente de características etárias ou do *status* profissional ou familiar dos envolvidos.

Na obra, diferentes profissionais especialistas em gerontologia mostram a eficácia das intervenções baseadas no propósito de vida do idoso. Trata-se de um trabalho multidisciplinar que, com maestria, une teoria e prática — e, sobretudo, enfoca o contexto brasileiro. Fisioterapia, terapia ocupacional, educação física, nutrição e musicoterapia são abordagens apresentadas por autores experientes.

Nesta coletânea, colaborou um grupo de doutores e mestres nas respectivas áreas. Desejo longa vida à iniciativa dos colegas de produzir e publicar textos de aplicação bem fundamentados. Eles certamente vão iluminar os caminhos que vierem a se abrir em gerontologia nas próximas décadas. Que sejam décadas de envelhecimento saudável, com sentido e propósito, para todos!

ANITA LIBERALESSO NERI
Docente do Programa de Pós-Graduação em
Gerontologia da Universidade Estadual
de Campinas (Unicamp)

APRESENTAÇÃO

*Colher o que foi plantado
Cultivar o que ainda cresce e pode desabrochar
Porque a vida flui eternamente
Amar sempre
Acreditar que todo caminho tem um significado
Acreditar que o envelhecer tem um sentido
Lidia Rodrigues Schwarz, “EnvelheSer”*

COMEÇO ESTA COLETÂNEA COMPARTILHANDO COM VOCÊ, leitor, como cheguei a este conceito do propósito de vida.

Sempre me interessei por estudar variáveis psicológicas. No início da graduação em Fisioterapia, me deparei com a teoria da abordagem psicossomática, que considera a relação entre mente e corpo e o paciente como um todo. Essa temática foi escolhida para o trabalho de conclusão de curso (TCC) e originou alguns artigos científicos. Posteriormente, durante o mestrado, tive a oportunidade de atender uma paciente de 94 anos, a qual foi uma grande inspiração para a elaboração das oito premissas da fisioterapia em gerontologia, conteúdo que foi publicado em forma de livro no ano de 2012.¹

Durante toda essa trajetória, foi frequente meu interesse por estudar a temática do projeto de vida, inclusive porque desde a adolescência sempre fui de planejar e estabelecer objetivos e metas para mim. Percebendo a importância disso na minha vida, comecei a aplicar esse conhecimento, até então empírico, na minha atuação profissional. Por isso, ao escrever o livro sobre as oito premissas, coloquei como premissa 7: “O fisioterapeuta

1. Cristina Cristovão Ribeiro, *As 8 premissas da fisioterapia gerontológica — A atuação fisioterapêutica sob a ótica da gerontologia*. São Paulo: Andrei, 2012.

como facilitador na construção dos projetos de vida do paciente”. Dei esse nome porque naquele momento eu ainda não conhecia o conceito de propósito de vida.

O livro foi publicado e, desde então, procuro aplicar as oito premissas em minha prática clínica. Entretanto, a que sempre me gerou reflexões acerca de como posso ajudar mais os pacientes é a premissa 7, pois percebo que existem alguns que evoluem mais que outros, apesar de um prognóstico menos favorável, e isso me levou a questionar se a presença ou não de projetos pode influenciar essa evolução clínica.

Com essas reflexões, comecei a buscar um programa de doutorado em que pudesse me aprofundar nessas questões. Foi aí que decidi ingressar no Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Gerontologia da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) e, felizmente, na segunda tentativa, fui aprovada no processo seletivo. Mesmo sabendo que essa escolha me exigiria muita dedicação, empenho, disponibilidade de tempo e recurso financeiro — eu teria que ir semanalmente de Foz do Iguaçu (Paraná) para Campinas (São Paulo), percorrendo uma distância de aproximadamente 1.100 km —, estava motivada e tinha certeza de que era a melhor escolha que eu podia fazer naquele momento.

Ingressei no doutorado no ano de 2014 e tive a felicidade de ser apresentada ao conceito de bem-estar psicológico (BEP) em uma das aulas da profa. dra. Anita Liberalesso Neri, uma grande referência na área da psicologia do envelhecimento, que gentilmente aceitou o convite para escrever o prefácio desta obra. Estudando a proposta do BEP e conhecendo os seus seis domínios, um deles o do propósito de vida, fui percebendo que ele fazia total sentido para mim, diante do que eu vivenciava comigo e com os meus pacientes idosos, sendo uma grande oportunidade de sistematizar o conhecimento empírico em conhecimento científico.

Sempre acreditei que era possível aproveitar a experiência profissional em uma qualificação acadêmica, como fiz no mestrado. Por que no doutorado seria diferente?

A meu ver, na vida nada ocorre por acaso. Foi muito interessante que, no mesmo ano em que eu iniciaria o projeto da tese, estava sendo elaborada

a segunda onda do Estudo Fibra (Fragilidade em Idosos Brasileiros), só que desta vez com idosos octogenários (80+), então eu tinha a possibilidade de participar desse grande estudo.

Assim, fiz a proposta para minhas orientadoras e, felizmente, elas aceitaram que o meu projeto da tese fizesse parte do Estudo Fibra 80+, pesquisando o propósito de vida dos idosos octogenários.

A partir do doutorado, conseguimos publicar três artigos científicos.² Após defender a tese, continuei estudando e aprofundando meu conhecimento no propósito de vida, por meio do envolvimento em grupos de pesquisa, ministrando aulas, cursos e palestras em congressos. E sempre, ao final delas, ouvia: “Cristina, este assunto é inovador, precisa ser mais divulgado”. De fato, a temática do propósito de vida na gerontologia ainda é pouco divulgada e, até a publicação desta obra, não existia um livro que tratasse especificamente desse assunto. Foi então que comecei a colocar este propósito para mim: escrever um livro sobre o tema.

Com tal meta, fui reunindo conteúdo, mas ainda tinha uma dúvida: se deveria escrever o livro sozinha, como única autora, ou se deveria expandir e incluir outros especialistas, organizando uma coletânea.

Conforme falava sobre propósito com alguns colegas, fui percebendo certa identificação deles com o tema. O mais incrível era vê-los adaptar o assunto para sua área de atuação; isso foi cada vez mais gratificante para mim, pois constatei que estava sendo plantada a sementinha do propósito de vida.

Em maio de 2023, participei da mesa de discussão “Abordagem Multidisciplinar do Propósito de Vida” na XXXII Jornada Paranaense de Geriatria e Gerontologia, ocorrida em Curitiba, falando sobre a atuação da fisioterapia, juntamente com meus colegas, referências em suas áreas, a nutricionista Simone Fiebrantz Pinto e o profissional da educação física Daniel Vicentini de Oliveira, com a moderação da dra. Ana Lúcia Fiebrantz

2. Cristina Cristovão Ribeiro, Anita Liberalesso Neri e Mônica Sanches Yassuda, “Semantic-cultural validation and internal consistency analysis of the Purpose in Life Scale for Brazilian older adults”, 2018. “Propósito de vida em adultos e idosos: revisão integrativa”, 2020; Cristina Cristovão Ribeiro *et al.*, “Propósito de vida e desempenho de atividades avançadas de vida diária em idosos mais velhos”, 2022.

Pinto. Foi lindo! Foi emocionante vê-los empoderados quanto à temática do propósito de vida em sua profissão, dando exemplos dos seus pacientes e abordando o assunto com tanto entusiasmo. Como diz o ditado, “Quem caminha sozinho pode até chegar mais rápido, mas aquele que vai acompanhado com certeza vai mais longe”. Saí da jornada com a certeza de que não seria um livro apenas de minha autoria, mas uma coletânea reunindo colegas incríveis, falando das suas práxis gerontológicas. A partir daí, começamos a trabalhar no conteúdo.

O livro foi organizado em quatro partes:

- **Parte 1:** Apresentação sobre o propósito de vida — conceito, importância, avaliação e incentivo por parte dos profissionais;
- **Parte 2:** Abordagem multidisciplinar do propósito de vida — atuação da fisioterapia, educação física, terapia ocupacional, nutrição e musicoterapia;
- **Parte 3:** Propósito de vida da pessoa idosa em diferentes contextos — comunidade, Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), zona rural e cuidados paliativos;
- **Parte 4:** Tópicos especiais — foram selecionadas três temáticas transversais, relevantes para o envelhecimento e a velhice de qualquer pessoa, independentemente da idade e condição, seja ela profissional, paciente, aluno ou familiar: “Propósito de vida e a prevenção das demências”; “Aposentadoria e propósito de vida” e “O que podemos aprender com os idosos das *blue zones*”.

A você, leitor, em nome dos demais autores, desejo uma excelente leitura. Que este livro possa auxiliá-lo a incentivar o propósito de vida nas pessoas idosas e inspirá-lo para um envelhecer com brilho nos olhos.

CRISTINA CRISTOVÃO RIBEIRO

PARTE 1

O CONCEITO DE PROPÓSITO DE VIDA DA PESSOA IDOSA

O ser humano não chegaria aos 70 ou 80 anos se esta longevidade não tivesse um significado para a sua espécie. Por isso, a tarde da vida humana deve ter também um significado e uma finalidade próprios, e não pode ser apenas um lastimoso apêndice da manhã da vida.

Carl Gustav Jung, *A natureza da psique*

1. FUNDAMENTOS E PRINCÍPIOS

CRISTINA CRISTOVÃO RIBEIRO

*Uma vida com propósito é aquela em que
eu entenda as razões pelas quais faço o
que faço e pelas quais claramente deixo de
fazer o que não faço.*

Mario Sergio Cortella, *Por que fazemos o que fazemos?*

INDIVÍDUOS COM 80 ANOS ou mais representam a faixa etária que mais cresce no mundo. Até 2050, 21,1% da população mundial será constituída por pessoas com 60 anos ou mais, e 80% dessa população viverá em países de baixa renda, como o Brasil (Suzman *et al.*, 2015). Estima-se que, até 2050, serão mais de 2 bilhões de pessoas nessa faixa etária, superando o número de crianças já em 2047. No Brasil, em dez anos, o número de pessoas com 60 anos ou mais passou de 11,3% para 14,7% da população (Paradella, 2018).

O envelhecimento da população e o aumento da longevidade em curso no Brasil, associados às mudanças que ocorrem na velhice, trazem implicações e desafios nas dimensões social, econômica e de saúde, remetendo à necessidade do estudo de variáveis que possam favorecer o bem-estar da pessoa idosa e o envelhecimento bem-sucedido.

Dentre essas variáveis, destacam-se o bem-estar subjetivo e psicológico. O bem-estar subjetivo (BES) pode ser definido como a avaliação que a própria pessoa faz da sua qualidade de vida, sendo constituído por três componentes distintos: a satisfação com a vida, os afetos positivos e os afetos negativos (Diener *et al.*, 1999). O bem-estar psicológico (BEP) é um constructo que integra conceitos da psicologia do desenvolvimento humano, da psicologia humanista-existencial e, mais recentemente, da psicologia positiva, a respeito do funcionamento psicológico positivo ou ótimo (Queiroz e Neri, 2005).