

# O IMPACTO DAS RELAÇÕES SOCIAIS E FAMILIARES DA PESSOA IDOSA NO ENVELHECIMENTO

*Data de aceite: 17/09/2024*

**Júlia Pereira Medeiros**

<https://orcid.org/0009-0000-5894-3392>  
Universidade Tiradentes  
Sergipe, Brasil

**Ana Luiza Oliveira Freitas**

<https://orcid.org/0009-0009-7909-2246>  
Universidade Tiradentes  
Sergipe, Brasil

**Mariana Almeida Gomes de Azevedo**

<https://orcid.org/0009-0009-0652-5143>  
Universidade Tiradentes  
Sergipe, Brasil

**Ludiane Matos Garcia Sampaio**

<https://orcid.org/0009-0003-1856-7515>  
Universidade Tiradentes, Sergipe, Brasil

**Karollyni Bastos Andrade Dantas**

<https://orcid.org/0000-0001-6886-6976>  
Universidade Tiradentes, Brasil

**RESUMO:** O seguinte estudo no formato de ensaio acadêmico-científico tem por finalidade associar o impacto das relações sociais e familiares da pessoa idosa no processo de envelhecimento. O envelhecimento saudável consiste na manutenção da funcionalidade física, mental e social. No que diz respeito aos

pilares essenciais para o bem-estar diário da pessoa idosa, as interações sociais e familiares surgem como ferramentas eficazes e essenciais.

**PALAVRAS-CHAVE:** Relações sociais; Relações familiares; Envelhecimento

## THE IMPACT OF SOCIAL AND FAMILY RELATIONSHIPS ON ELDERLY AGING

**ABSTRACT:** The following study in the format of an academic-scientific essay aims to associate the impact of social and family relationships of the elderly person in the aging process. Healthy aging consists of maintaining physical, mental, and social functionality. Regarding the essential pillars for the daily well-being of the elderly person, social and family interactions emerge as effective and essential tools.

**KEYWORDS:** Social relationships; Family relationships; Aging

## 1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é um fenômeno global que tem sido acompanhado por uma série de desafios e oportunidades para a saúde pública e o

desenvolvimento social. Estima-se que até 2050, o número de pessoas com 60 anos ou mais irá mais do que dobrar, alcançando cerca de 2 bilhões de indivíduos (WHO, 2015). Esse rápido envelhecimento populacional está sendo impulsionado por diversos fatores, incluindo avanços na saúde pública, avanços na medicina, melhores condições de vida e redução das taxas de fertilidade (Ministério da saúde, 2017). No entanto, esse aumento na expectativa de vida também traz consigo desafios significativos, especialmente no que diz respeito à saúde e ao bem-estar das pessoas idosas.

O processo de envelhecimento é uma jornada complexa que afeta todos os aspectos da vida de um indivíduo, desde a saúde física até a dimensão emocional e social, o que torna cada vez mais importante entender os diversos fatores que influenciam a experiência do envelhecimento (BHAKTIKUL et al., 2019). Nesse contexto, as relações sociais e familiares desempenham um papel crucial, moldando não apenas o bem-estar emocional, mas também a saúde física e mental dos idosos (Bramhankar et al., 2023). Por meio do estímulo a políticas públicas e colaborações entre comunidades e famílias destinadas ao cuidado intergeracional, o impacto dessas conexões na vida dos idosos tende a promover um envelhecimento com a preservação da saúde mental (Han et al., 2024).

Indivíduos que mantêm conexões sociais sólidas e relacionamentos familiares positivos tendem a desfrutar de um envelhecimento mais saudável e satisfatório, reduzindo risco de declínio e doenças com o passar da idade (Rentscher et al., 2023). Essas relações proporcionam apoio emocional e prático, promovendo um senso de pertencimento e significado na vida do idoso, afastando possíveis sentimentos de solidão (Turner et al., 2022). O isolamento social e a solidão estão associados a um maior risco de depressão, ansiedade e declínio cognitivo (Sousa et al., 2014). Em contraste, o envolvimento em atividades sociais e o apoio de uma rede de suporte social têm sido correlacionados com um menor índice desses problemas de saúde mental, contribuindo para uma melhor qualidade de vida na terceira idade (Kim & Park, 2023).

No contexto do envelhecimento, as relações familiares desempenham um papel ainda mais crucial, muitas vezes servindo como principal fonte de cuidados e apoio para os idosos (Zhou et al., 2023). Famílias que mantêm laços fortes e apoiam uns aos outros tendem a proporcionar um ambiente mais seguro e acolhedor para seus membros idosos. Isso pode incluir assistência prática, como auxílio nas atividades diárias, bem como apoio emocional e companhia, promovendo assim um envelhecimento mais independente e digno (Jang et al., 2023).

Em resumo, o impacto das relações sociais e familiares no envelhecimento da pessoa idosa é profundo e multifacetado. Essas conexões oferecem suporte emocional, promovem a saúde mental e proporcionam assistência prática, desempenhando um papel vital no bem-estar e na qualidade de vida dos idosos (Zhou et al., 2024). Investir em relacionamentos sociais e familiares saudáveis é essencial para promover um envelhecimento positivo e sustentável. Este estudo no formato de ensaio acadêmico-científico tem por finalidade associar o impacto das relações sociais e familiares da pessoa idosa no processo de envelhecimento.

## 2. FUNDAMENTAÇÃO

### 2.1. Relações sociais como parte de um envelhecimento ativo

A WHO e seus estados membros para os objetivos de desenvolvimento sustentável lançaram 2020-2030 como a década do envelhecimento saudável, definido como manutenção da capacidade funcional para possibilitar o bem-estar na velhice. (RUDNICKA et al., 2020). Sua perspectiva é de uma capacidade funcional que permite para as pessoas idosas serem e fazerem o que valorizam, determinada pelo ser individual intrínseco e pelo ambiente geográfico e social onde está inserido (BEARD et al., 2017). Capacidade funcional definida como a capacidade de satisfazer as suas necessidades de aprender, crescer e tomar decisões, construir e manter relacionamentos, ter mobilidade e contribuir para a sociedade (RUDNICKA et al., 2020). O Envelhecimento Sustentável é um desafio individual de cuidados sociais e de saúde, acolhedor, moral e ético, que propõe padrões de conduta e formas de atuação individuais e coletivas (HUSSENOEDER et al., 2020). As políticas e programas que permanecem atrelados a paradigmas ultrapassados que associam o envelhecimento à reforma, à doença e à dependência, não refletem a realidade, uma vez que a maioria das pessoas idosas permanece independente promovendo a sua própria saúde, assumindo o controle das suas vidas (BAUMANN et al., 2020). São necessárias políticas e programas para permitir que as pessoas continuem a trabalhar de acordo com as suas capacidades e preferências à medida que envelhecem (HUSSENOEDER et al., 2020). Mudanças sustentáveis exigem mudanças de comportamento, de valores, de filosofia de vida, de autoaceitação e de uma mudança radical no paradigma do envelhecimento, da decrepitude ao envelhecimento ativo. Aceitar o envelhecimento proporciona à pessoa idosa as ferramentas adequadas para abraçar esta nova fase da sua vida à medida que se desenrola, tal como um dia abraçou a sua infância, sua juventude e maturidade. A busca é conseguir escapar dos limites do envelhecimento abrindo-se para novas aventuras (FIGUEIRA et al., 2021a).

### 2.2. A importância das relações familiares no envelhecimento

A família representa união e apoio mútuo, pois, dentro do ambiente familiar, os indivíduos descobrem os papéis que os tornam únicos. Dessa maneira, o núcleo familiar torna-se essencial para sua identidade e integração na sociedade (Zhou et al., 2024). Em outras palavras, é dentro desse ambiente que os membros descobrem condutas que desempenham dentro do grupo familiar, Isso pode incluir papéis de cuidadores, provedores, mentores, entre outros, que ajudam a moldar a identidade de cada pessoa. Assim, esses papéis não apenas definem as responsabilidades individuais, mas também contribuem para a coesão familiar e para a sensação de pertencimento.

O suporte familiar está estreitamente ligado à qualidade de vida e ao bem-estar emocional dos idosos. Descobriu-se que o cuidado familiar tem um impacto positivo significativo na Escala de Fontes de Significado de Vida para Idosos (SMSE), enquanto exerce uma influência negativa sobre a depressão. Isso ressalta o potencial da família para melhorar a sensação de propósito na vida e para promover a saúde mental dos idosos (Zhou et al., 2023). Além disso, constatou-se que uma atmosfera familiar positiva está constantemente ligada a melhorias na saúde mental e física (Alonso-Perez et al., 2022). Uma estratégia adicional para melhorar a qualidade de vida e, por conseguinte, promover a saúde mental dos idosos é incentivar estilos de vida promotores de saúde. Esses estilos de vida não só beneficiam diretamente a saúde dos idosos, mas também podem aliviar a pressão sobre o sistema de saúde do país (Zheng et al., 2022).

O cônjuge geralmente é considerado a peça central mais importante na rede de apoio de uma pessoa mais velha, fornecendo uma ampla gama de suportes emocionais e práticos. Porém, alguns restringem sua rede de apoio apenas aos seus parceiros (exclusividade da rede de parceiros) e isso leva a um alto risco de não ter confidentes ou companheiros disponíveis em caso de perda do parceiro. Como consequência, esse estado pode levar o indivíduo isolado a maior depressão, maior percepção de solidão, pior saúde e redução da qualidade de vida (Sun et al., 2023). Dessa forma, evidencia-se a influência significativa do cônjuge na vida da pessoa idosa, ao mesmo tempo em que se destaca a importância de uma rede familiar e social abrangente.

Como já mencionado, a família desempenha um dos papéis mais importantes na assistência ao idoso, sendo, muitas das vezes, a principal fonte de cuidados. Quando o indivíduo não tem acesso a esse cuidado, ele fica sujeito à síndrome da insuficiência familiar, definida como “estado clínico caracterizado por um aumento da vulnerabilidade no indivíduo, quando exposto a estressores internos e externos”, além de ser um dos principais fatores que contribuem para redução da capacidade funcional e para uma vida mais curta entre os idosos (Setoguchi et al., 2022). Provando a importância da família no envelhecimento, durante a pandemia do coronavírus, as medidas de distanciamento social, embora tenham protegido os idosos dos riscos para sua saúde física, também aumentaram os riscos para diminuição do seu bem-estar social. O Modelo de Comboio sugere que as relações sociais próximas (comboio) têm um papel fundamental em moldar e proteger os indivíduos, proporcionando apoio mútuo e compartilhamento de experiências. No entanto, a força dessas relações depende da regularidade, do propósito e da qualidade das interações, todos afetados pela pandemia (Fuller et al., 2022). Ademais, a redução da ajuda nas tarefas domésticas também foi um fator importante, pois, com isso foi constatada uma piora de sono, depressão e sintomas de ansiedade (Zeduri et al., 2022).

Em resumo, as relações familiares são essenciais para o envelhecimento ativo, fornecendo apoio emocional e prático, promovendo a saúde física e mental, reduzindo o isolamento social e oferecendo uma fonte de estímulo intelectual e emocional. Investir nessas relações pode contribuir significativamente para a qualidade de vida na terceira idade.

## CONCLUSÃO

Portanto, o estudo destaca a profunda influência das relações sociais e familiares no processo de envelhecimento, evidenciando seu papel fundamental na promoção do bem-estar físico, emocional e mental dos idosos. Dessa forma, reitera-se a necessidade de investir em relacionamentos sociais e familiares saudáveis como uma medida fundamental para promover um envelhecimento positivo e sustentável. Assim, ao reconhecer o valor dessas conexões, pode-se contribuir significativamente para a qualidade de vida e o bem-estar entre pessoas idosas na sociedade.

## SUGESTÕES

Medidas que incentivem a criação e manutenção de ambientes favoráveis ao envelhecimento ativo e às relações sociais e familiares saudáveis devem ser adotadas, por meio de programas e atividades que incentivem os idosos a participar ativamente da vida social local, bem como ações que visem a prevenção ao isolamento social.

## REFERÊNCIAS

- Alonso-Perez, E., Gellert, P., Kreyenfeld, M., & O'Sullivan, J. L. (2022). Family Structure and Family Climate in Relation to Health and Socioeconomic Status for Older Adults: A Longitudinal Moderated Mediation Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11840.
- BHAKTIKUL, K. et al. Indicators of active ageing for sustainable development: A comparative insights of ageing elderlies from Chiang Mai (highland) and Nakhon Pathom (lowland) Provinces, Thailand. *Interdisciplinary Research Review*, v. 14, n. 5, p. 39–46, 2019.
- Bramhankar, M., Kundu, S., Pandey, M., Mishra, N. L., & Adarsh, A. (2023). An assessment of self-rated life satisfaction and its correlates with physical, mental and social health status among older adults in India. *Scientific Reports*, 13(1), 9117.
- Fuller, H. R., Huseth-Zosel, A., Hofmann, B., Van Vleet, B., Kinkade, E., Carlson, S. L., & Sturn, E. (2022). Shifts in older adults' social connections throughout the initial year of the COVID-19 pandemic. *The Gerontologist*, 62(8), 1160-1172.
- Han, S., Guo, J., & Xiang, J. (2024). Is intergenerational care associated with depression in older adults?. *Frontiers in Public Health*, 12, 1325049.
- Jang, Y., Park, N. S., Park, J., Chiriboga, D. A., Haley, W. E., & Kim, M. T. (2023). The mental health benefit of friend networks in older Korean Americans: the conditioning effect of family type. *The Journals of Gerontology: Series B*, 78(1), 143-153.
- Kim, S. H., & Park, S. (2023). Modeling suicidal ideation in Korean older adults based on their social relationships and mental health: a meta-analytic path analysis. *Aging & Mental Health*, 27(11), 2193-2201.

Ministério da Saúde (BR). Orientações técnicas para a implementação de linha de cuidado para atenção integral à saúde da pessoa idosa no Sistema Único de Saúde (SUS). Brasília, Novembro de 2017.

Rentscher, K. E., Klopach, E. T., Crimmins, E. M., Seeman, T. E., Cole, S. W., & Carroll, J. E. (2023). Social relationships and epigenetic aging in older adulthood: Results from the Health and Retirement Study. *Brain, behavior, and immunity*, *114*, 349-359.

Setoguchi, L. S., Lenardt, M. H., Bettioli, S. E., Seima, M. D., Moraes, D. C., & Mello, B. H. D. (2022). Insuficiência familiar e a condição e os marcadores de fragilidade física de idosos em assistência ambulatorial. *Escola Anna Nery*, *26*, e20210375.

SILVA, Arielly Luiza Nunes et al. A percepção dos idosos sobre a qualidade de vida e o impacto do grupo de convivência na sua saúde. *Ciência. cuidado. saúde*, pág. e59010-e59010, 2022.

SOUSA, G. S. DE. et al.. Circunstâncias que envolvem o suicídio de pessoas idosas. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, v. 18, n. 49, p. 389–402, abr. 2014.

Sun, H., & Schafer, M. H. (2023). Isolation or Replenishment? The Case of Partner Network Exclusivity and Partner Loss in Later Life. *The Journals of Gerontology: Series B*, *78*(4), 705-717.

TAKASE, Mai et al. Functional capacity in community-dwelling older adults maintained by a higher friend network than family network: implications from a two-year longitudinal study. *BMC Research Notes*, v. 15, n. 1, p. 319, 2022.

Turner, S. T., Carmel, S., O'Rourke, N., Raveis, V. H., Tovel, H., & Cohn-Schwartz, E. (2022). Social support and symptoms of depression in late life: Bidirectional associations over time. *International journal of environmental research and public health*, *19*(23), 16065.

WHO. WHO I Healthy Ageing and the Sustainable Development GoalsWorld Health Organization. [s.l.] World Health Organization, 2017b.

WHO. World report on ageing and healthWorld Health Organization. Geneva: [s.n.].

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. In: **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. 2005. p. 60-60.

Zeduri, M., Vigezzi, G. P., Carioli, G., Lugo, A., Stival, C., Amerio, A., ... & Odone, A. (2022). COVID-19 lockdown impact on familial relationships and mental health in a large representative sample of Italian adults. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, *57*(8), 1543-1555.

Zheng, X., Xue, Y., Dong, F., Shi, L., Xiao, S., Zhang, J., ... & Zhang, C. (2022). The association between health-promoting-lifestyles, and socioeconomic, family relationships, social support, health-related quality of life among older adults in china: a cross sectional study. *Health and quality of life outcomes*, *20*(1), 64.

Zhou, A., Hellström, I., Roos, S., & Ranada, Å. L. (2024). Aging with my family: a grounded theory approach on the role of family when aging as foreign-born. *BMC geriatrics*, *24*(1), 45.

Zhou, J. J., Zhang, Y., Ren, Q. Z., Li, T., Lin, G. D., Liao, M. Y., ... & Gao, Y. L. (2023). Mediating effects of meaning in life on the relationship between family care, depression, and quality of life in Chinese older adults. *Frontiers in Public Health*, *11*, 1079593.