



## O APOIO SOCIAL FRENTE AO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: REPERCUSSÕES PARA A RESILIÊNCIA DE IDOSOS

Ana Yasmim Gomes de Lima<sup>1</sup>, Iluska Pinto da Costa<sup>2</sup>

### RESUMO

O envelhecimento é um processo natural que envolve mudanças físicas, psicológicas e sociais, variando entre indivíduos e afetando sua autonomia. Fatores como estilo de vida, condições socioeconômicas e doenças crônicas influenciam esse processo. As redes de apoio social desempenham papel crucial, oferecendo suporte emocional, instrumental e social, essencial para a saúde e bem-estar dos idosos. Tais redes podem promover resiliência, permitindo que os idosos superem adversidades. O estudo é exploratório, transversal e qualitativo, com foco em idosos de um grupo de convivência no sertão da Paraíba. Foram incluídos participantes com mais de 60 anos, com comunicação preservada, avaliada pelo Mini Exame do Estado Mental (MEEM). As entrevistas seguiram roteiro semi-estruturado, gravado e interpretado usando a análise de conteúdo de Bardin. Participaram da pesquisa 15 idosos, a maioria do sexo feminino (93,3%) com faixa etária entre 60 e 79 anos. Quanto à saúde, 12,5% consideraram-na muito boa, e 33,3% mediana. As doenças referidas foram diabetes, hipertensão e doenças osteomusculares. Os idosos relataram experiências positivas e negativas sobre o envelhecimento, como a liberdade e a socialização como fatores positivos. No entanto, alguns enfrentaram desafios de saúde e solidão. O apoio social foi demonstrado como importante fator de proteção para o desenvolvimento da resiliência em idosos.

**Palavras-chave:** Resiliência Psicológica, Apoio Social, Grupo Social.

<sup>1</sup>Bacharelado em enfermagem, Unidade acadêmica de enfermagem, UFCG, Cajazeiras, PB, e-mail: ana.yasmim@estudante.ufcg.edu.br

<sup>2</sup>Mestre e Doutora em enfermagem, Professora, Escola Técnica de saúde, UFCG, Cajazeiras, PB, e-mail: iluska.pinto@professor.ufcg.edu.br



## SOCIAL SUPPORT IN THE AGING PROCESS: REPERCUSSIONS FOR THE RESILIENCE OF THE ELDERLY

### ABSTRACT

Aging is a natural process that involves physical, psychological and social changes, varying between individuals and affecting their autonomy. Factors such as lifestyle, socioeconomic conditions and chronic diseases influence this process. Social support networks play a crucial role, offering emotional, instrumental and social support, essential for the health and well-being of the elderly. Such networks can promote resilience, allowing elderly people to overcome adversities. The study is exploratory, cross-sectional and qualitative, focusing on elderly people from a community group in the backlands of Paraíba. Participants over 60 years of age, with preserved communication, assessed by the Mini Mental State Examination (MMSE) were included. The interviews followed a semi-structured script, recorded and interpreted using Bardin's content analysis. The research analyzed 15 elderly people, the majority were female (93.3%) and between 60 and 79 years old. As for health, 12.5% considered it very good, and 33.3% average. The majority used between 1 and 10 medications, and diabetes, hypertension and musculoskeletal diseases were prevalent. Elderly people reported positive and negative experiences about aging, with freedom and socialization as positive factors. However, some faced health challenges and loneliness. Social support has been demonstrated as an important protective factor for the development of resilience in the elderly.

**Keywords:** Resilience, Psychological, Social Support, Social Group.