

A MÉTRICA DO ENVELHECIMENTO: FERRAMENTAS DE AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO E DO SUPORTE SOCIAL EM IDOSOS

AGING METRICS: TOOLS FOR ASSESSING CONDITION AND SOCIAL SUPPORT IN ELDERLY PEOPLE

 <https://doi.org/10.63330/aurumpub.014-018>

Gregório Otto Bento de Oliveira
 Faculdade Anhanguera de Brasília, DF

Diego de Carvalho Maia
 Faculdade Anhanguera de Brasília, DF

Leonardo Domingues Ramos
 Faculdade Anhanguera de Brasília, DF

Grazieli Aparecida Huppes
 Faculdade Anhanguera de Brasília, DF

Rosimeire Faria do Carmo
 UniLS – Centro Universitário
 Taguatinga, Brasília, DF

Abia Matos de Lima
 UniLS – Centro Universitário
 Taguatinga, Brasília, DF

Maria Clara da Silva Goersch
 Faculdade Anhanguera de Brasília, DF

Luciana Gobbi
 Faculdade Anhanguera de Brasília, DF

Victor Martins Aguilar Escobar
 Faculdade Anhanguera de Brasília, DF

Thiago Caetano Luz
 Faculdade Anhanguera de Brasília, DF

RESUMO

O suporte social é um pilar fundamental no envelhecimento, sendo definido como o conjunto de recursos (emocionais, informativos e instrumentais) que uma pessoa recebe por meio de sua rede de contatos. Esses recursos são essenciais para promover o bem-estar e a qualidade de vida. O suporte social se manifesta de duas formas principais: o suporte informal, que é o mais comum, proveniente de laços afetivos como a família, amigos e vizinhos, e o suporte formal, que é oferecido por serviços e organizações profissionais, como hospitais, centros de convivência, grupos religiosos e programas de assistência social. Para mensurar a complexidade dessa rede, diversos instrumentos de avaliação foram desenvolvidos. O Questionário de

Promoção da Saúde: Perspectivas Integradas

A MÉTRICA DO ENVELHECIMENTO: FERRAMENTAS DE AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO E DO SUPORTE SOCIAL EM IDOSOS



Suporte Social é uma ferramenta amplamente utilizada que investiga a percepção do idoso sobre a disponibilidade e a suficiência do apoio que recebe. Outro instrumento relevante é o Inventário de Suporte Social de Banziger, que avalia a frequência, a satisfação e o tipo de suporte recebido em diferentes esferas da vida. O uso desses instrumentos permite aos profissionais de saúde e assistentes sociais identificar lacunas no suporte social do idoso, como o isolamento ou a sobrecarga familiar, e planejar intervenções eficazes. A avaliação da condição social é crucial, pois um suporte social robusto está diretamente associado à menor incidência de depressão, maior resiliência e melhor saúde em geral, consolidando-se como um fator de proteção no processo de envelhecimento.

Palavras-chave: Suporte social; Idoso; Rede de apoio; Avaliação; Condição social.

ABSTRACT

Social support is a fundamental pillar of aging, defined as the set of resources (emotional, informational, and instrumental) that a person receives through their network of contacts. These resources are essential for promoting well-being and quality of life. Social support manifests itself in two main forms: informal support, which is the most common, coming from emotional ties such as family, friends, and neighbors, and formal support, which is offered by professional services and organizations, such as hospitals, community centers, religious groups, and social assistance programs. To measure the complexity of this network, several assessment instruments have been developed. The Social Support Questionnaire is a widely used tool that assesses older adults' perceptions of the availability and sufficiency of the support they receive. Another relevant instrument is the Banziger Social Support Inventory, which assesses the frequency, satisfaction, and type of support received in different spheres of life. The use of these instruments allows health professionals and social workers to identify gaps in older adults' social support, such as isolation or family burden, and plan effective interventions. Assessing social status is crucial, as robust social support is directly associated with a lower incidence of depression, greater resilience, and better overall health, consolidating its role as a protective factor in the aging process.

Keywords: Social support; Older adults; Support network; Assessment; Social status.



1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano é um processo intrinsecamente heterogêneo, manifestando-se de forma única em cada indivíduo com mais de 60 anos. Essa diversidade se reflete nas estruturas de moradia, que variam de viver sozinho a compartilhar o lar com cônjuges, filhos ou netos. Da mesma forma, os níveis de autonomia e independência diferem amplamente, abrangendo desde indivíduos plenamente autônomos até aqueles que enfrentam diferentes graus de dependência. É crucial reconhecer que, mesmo diante de condições de saúde variadas, a dinâmica das relações familiares e sociais desempenha um papel fundamental na preservação dessas capacidades.

A manutenção da autonomia e independência ao longo do processo de envelhecimento está intrinsecamente ligada à nossa rede de suporte social, incluindo familiares, vizinhos e a comunidade em geral. A fragilidade ou ausência desse suporte pode comprometer significativamente essas capacidades, sendo que seus efeitos tendem a se acentuar em idades mais avançadas, como a partir dos 80 anos. Nesse estágio, o risco de dependência e os impactos negativos na saúde são acentuados, reforçando a importância de uma rede social robusta e coesa para mitigar esses desafios.

A qualidade e a força dos laços sociais, sejam eles com familiares ou na comunidade, exercem uma influência positiva na saúde física, mental e social. A riqueza dessas interações contribui para uma melhor qualidade de vida na velhice, demonstrando que o bem-estar não é apenas uma questão de ausência de doença, mas também o resultado de um ambiente social favorável e de relações significativas. A ciência acadêmica reforça a evidência de que a integração social é um pilar essencial para um envelhecimento bem-sucedido e com dignidade.

2 A ESTRUTURA E O IMPACTO DO SUPORTE SOCIAL

O suporte social pode ser conceituado como uma intrincada rede de relações interpessoais, caracterizada por uma hierarquia de laços que fundamentam a dinâmica de dar e receber. Essa rede de apoio atua como um recurso essencial para a mitigação de eventos estressores e adversidades cotidianas, contribuindo para a manutenção do bem-estar psicossocial (LEMOS; MEDEIROS, 2016; DOMINGUES, ORDONEZ; SILVA, 2016). A eficácia desse suporte reside em sua capacidade de fornecer recursos materiais, emocionais e informacionais que promovem a resiliência e a adaptação dos indivíduos diante dos desafios da vida.

A formação das redes de suporte é um processo dinâmico que se consolida ao longo do ciclo de vida, acompanhando o envelhecimento. Sua estrutura hierárquica é geralmente composta, em primeiro plano, pela família direta, seguida pela família indireta, e expande-se para incluir amigos e, por fim, a comunidade mais ampla (LEMOS; MEDEIROS, 2016; DOMINGUES, ORDONEZ; SILVA, 2016). As funções dessas redes são diversas, adaptando-se às necessidades específicas de cada indivíduo para garantir



um suporte abrangente e completo. A qualidade e a solidez desses vínculos são preditores significativos de uma melhor saúde e qualidade de vida.

O suporte social é uma rede dinâmica e multifacetada que desempenha papéis cruciais no bem-estar e na resiliência de um indivíduo. Suas funções vão além do simples apoio, englobando aspectos emocionais, práticos e de desenvolvimento pessoal. A **tabela 1**, a seguir detalha as principais funções das redes de suporte social.

Tabela 1 – Funções do suporte social – Benefícios diretos

Função do Suporte Social	Descrição
Apoio Emocional	Oferece empatia, afeto, escuta ativa e validação dos sentimentos, essenciais para lidar com o estresse e a adversidade.
Apoio Material e de Serviços	Fornece recursos tangíveis, como assistência financeira, ajuda com tarefas domésticas ou transporte.
Apoio Informativo	Dispõe de conselhos práticos, informações relevantes e orientações para tomada de decisões.
Manutenção da Identidade	Ajuda o indivíduo a manter e afirmar sua identidade social e senso de pertencimento a um grupo.
Promoção de Novos Contatos	Facilita a expansão da rede social, permitindo a construção de novos relacionamentos e vínculos.
Reforço do Sentimento de Pertencimento	Garante que o indivíduo se sinta amado, cuidado e parte de uma rede de relações mútuas e compartilhadas.
Auxílio na Busca de Sentido	Apoia o indivíduo a encontrar propósito e significado em suas experiências de vida e desenvolvimento.
Orientação e Avaliação	Contribui para a avaliação das próprias realizações e competências, ajudando a alinhar expectativas pessoais e de grupo.
Incentivo à Autonomia	Fortalece a capacidade de o indivíduo tomar decisões e agir de forma independente, promovendo a autoconfiança.
Crescimento Pessoal	Estimula a busca por novos desafios e aprendizados, incentivando o desenvolvimento contínuo.

Fonte: (Adaptada). Autor, 2025

Existem quatro categorias que se entrelaçam para estruturar as redes de suporte social, conforme proposto por Lemos e Medeiros (2016). A análise dessas categorias oferece um panorama detalhado da complexidade e da funcionalidade dessas redes. Será descrito a seguir:

I - Propriedades Estruturais

Promoção da Saúde: Perspectivas Integradas



As **Propriedades Estruturais** dizem respeito à anatomia da rede de suporte, abordando o tamanho, a estabilidade, a homogeneidade, a simetria, a complexidade e o grau de ligação entre seus membros. O tamanho da rede, por exemplo, pode indicar a amplitude de recursos disponíveis, enquanto a estabilidade sugere a longevidade e a confiabilidade dos vínculos. A simetria, por sua vez, reflete o equilíbrio na troca de apoio entre os membros, e a complexidade e o grau de ligação denotam a densidade e a interconexão das relações.

I - Natureza das Relações

A **Natureza das Relações** diferencia os laços entre formais e informais, e entre aqueles que envolvem amigos, familiares, ou pessoas próximas e distantes afetivamente. As relações formais podem incluir profissionais de saúde ou assistentes sociais, enquanto as informais são construídas por laços de amizade e parentesco. A proximidade afetiva é um fator determinante na qualidade do suporte, pois laços fortes tendem a oferecer um apoio mais consistente e significativo.

II - Tipos de Interação

Os **Tipos de Interação** descrevem a essência do suporte, que pode ser afetivo, informativo ou instrumental. As interações afetivas proporcionam suporte emocional e validação, as informativas oferecem conselhos e conhecimento, e as instrumentais fornecem ajuda prática (como tarefas do dia a dia). Lemos e Medeiros (2016) ressaltam a importância redobrada das interações afetivas e instrumentais na velhice, especialmente quando há incapacidade funcional, pois elas se tornam cruciais para a manutenção da autonomia e da qualidade de vida.

III - Grau de Desejabilidade

O **Grau de Desejabilidade** reflete a qualidade subjetiva das relações, classificando-as como de livre escolha ou compulsórias, agradáveis ou desagradáveis, e funcionais ou disfuncionais. Relações de livre escolha, como amizades, são geralmente percebidas como mais prazerosas e funcionais. Por outro lado, relações compulsórias (como laços familiares obrigatórios) podem ser disfuncionais e até mesmo prejudiciais ao bem-estar, destacando que a presença de uma rede não é suficiente, mas sim sua qualidade e a satisfação que ela proporciona.

O suporte social desempenha um papel crucial no enfrentamento do estresse inerente ao processo de envelhecimento, contribuindo diretamente para o bem-estar da população com mais de 60 anos. A rede de apoio deve atuar como um agente que promove e encoraja a autonomia e a independência do idoso, maximizando suas capacidades e sua qualidade de vida (LEMOS; MEDEIROS, 2016).



2.1 SISTEMAS DE SUPORTE SOCIAL: FORMAIS E INFORMAIS

O suporte social para indivíduos com mais de 60 anos é estruturado em dois sistemas distintos: formais e informais. Os sistemas formais são institucionalizados, oferecendo serviços especializados, como Centros-Dia e Hospitais-Dia, que provêm atenção multiprofissional para aqueles que necessitam. Outros exemplos incluem o atendimento domiciliar, vital para pessoas que vivem sozinhas ou que possuem dependência parcial ou total, e as Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), que historicamente surgiram para abrigar idosos em situação de vulnerabilidade e sem apoio familiar (LEMOS; MEDEIROS, 2016). A atuação desses sistemas é frequentemente amparada por legislação específica, como a Lei 10.741/2003, conhecida como o Estatuto do Idoso, que regulamenta os direitos e os serviços voltados a essa população.

Por outro lado, os sistemas informais são a base do suporte social, compostos por relações primárias no convívio diário com a família, vizinhança e comunidade. Essas relações são fundamentais para o enfrentamento das dificuldades cotidianas. Para que essa rede funcione de forma eficaz, sua estrutura deve ser considerada a partir de diversos fatores (LEMOS; MEDEIROS, 2016).

A distância geográfica é um dos principais determinantes do suporte informal, impactando a frequência e a facilidade do contato. Além disso, a homogeneidade ou heterogeneidade dos membros da rede em termos de aspectos sociais, culturais, etários e de gênero pode influenciar a dinâmica do apoio. A proximidade social e afetiva é um elemento-chave, pois laços fortes e significativos facilitam a mobilização da rede em momentos de necessidade. A frequência de contato entre os membros da rede é essencial para a sua manutenção, mas a qualidade dessa interação é o fator que, de fato, garante o suporte efetivo.

Dentro da rede de suporte informal, as relações familiares desempenham um papel primordial. Historicamente, as mulheres têm sido as principais cuidadoras, um papel enraizado socialmente e muitas vezes percebido como uma tarefa inherentemente feminina (DOMINGUES; ORDONEZ; SILVA, 2016).

Além da família, os vizinhos e a comunidade emergem como pilares fortes. Vizinhos, por sua proximidade geográfica, podem oferecer ajuda em tarefas diárias, enquanto a comunidade pode, em muitos casos, substituir a família que reside longe ou que se ausentou do suporte, especialmente nas fases mais avançadas do envelhecimento (DOMINGUES; ORDONEZ; SILVA, 2016).

É importante observar a tendência de declínio das redes de suporte informal, especialmente as familiares. A diminuição da taxa de natalidade, com casais optando por não ter filhos ou por ter um número reduzido (no máximo dois), projeta uma redução da rede de apoio para o cuidado do idoso no futuro.

A identificação e a compreensão das redes de suporte, tanto formais quanto informais, são de extrema importância para o planejamento de ações eficazes. O mapeamento do papel e das relações de cada membro da rede permite uma abordagem mais assertiva. O fortalecimento dessas relações, em sinergia com o contexto do envelhecimento, tem se mostrado uma estratégia fundamental para permitir que as pessoas



com mais de 60 anos permaneçam em seus domicílios e comunidades por mais tempo.

3 INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DO SUPORTE SOCIAL

A identificação e a compreensão da rede de suporte social de um indivíduo são fundamentais para uma avaliação completa, servindo como um complemento essencial à anamnese. Diversos instrumentos foram desenvolvidos para esse fim, como o **SSQ (Social Support Questionnaire)**, o **Medical Outcomes Study (MOS)**, o **Family Apgar**, além de ferramentas visuais como o **genograma familiar**, o **ecomapa**, o **diagrama de escolta** e o **mapa mínimo de relações do idoso** (DOMINGUES; ORDONEZ; SILVA, 2016). Esses instrumentos oferecem uma compreensão aprofundada do universo social em que a pessoa com mais de 60 anos está inserida.

A avaliação do apoio social pode ser realizada de duas formas principais: o **suporte percebido** e o **suporte recebido**. O suporte percebido refere-se à percepção subjetiva do indivíduo sobre a disponibilidade e a adequação do apoio em sua rede. Já o suporte recebido diz respeito às ações e aos auxílios efetivamente prestados. Essa distinção é crucial, pois a percepção de apoio pode influenciar o bem-estar de forma diferente do apoio real.

O **SSQ** é um instrumento que avalia especificamente o **suporte social percebido** e a satisfação do indivíduo com sua rede. O questionário de 27 perguntas solicita ao participante que identifique até nove pessoas que compõem seu suporte. Em seguida, a pessoa avalia o seu grau de satisfação com cada um desses apoios em uma escala de seis pontos, variando de "muito satisfeito" a "muito insatisfeito" (DOMINGUES; ORDONEZ; SILVA, 2016).

O **Medical Outcomes Study (MOS)**, por sua vez, é um instrumento que avalia cinco dimensões específicas do suporte social: **apoio material**, **apoio afetivo**, **apoio emocional**, **interação social positiva** e **apoio de informação**. O MOS é composto por

20 perguntas, com respostas em uma escala que varia de "Nunca" a "Sempre" (DOMINGUES; ORDONEZ; SILVA, 2016), fornecendo uma análise detalhada dos diferentes tipos de apoio que o indivíduo recebe.

O Medical Outcomes Study (MOS) é uma ferramenta valiosa para avaliar as diferentes dimensões do suporte social, indo além da simples existência de uma rede e focando na qualidade e no tipo de apoio oferecido. A **tabela 2**, a seguir detalha as cinco dimensões avaliadas pelo instrumento, com descrições aprofundadas sobre seus objetivos e exemplos práticos.



Tabela 2 – Dimensões do instrumento MOS de apoio social

Dimensão do Apoio	Objetivo e Detalhamento
Apoio Material	Provisão de recursos práticos e assistência material. Inclui ajuda com tarefas diárias, transporte para consultas médicas, auxílio financeiro, doação de objetos necessários ou qualquer tipo de auxílio tangível que facilite a vida do indivíduo.
Apoio Afetivo	Demonstrações de amor, afeto, carinho e estima. Refere-se à presença de pessoas com as quais se pode contar para receber demonstrações de afeto e sentir-se amado e valorizado, o que é crucial para o bem-estar emocional e a autoestima.
Apoio Emocional	Ter alguém com quem se possa desabafar, conversar abertamente sobre problemas e angústias, e receber validação. Essa dimensão envolve a escuta ativa, o encorajamento, a empatia e o conforto emocional, essenciais para a superação de crises e o manejo do estresse.
Interação Social Positiva	A presença de indivíduos com quem se pode compartilhar momentos de alegria e diversão. Essa dimensão se concentra em atividades de lazer, companheirismo, e o fortalecimento de laços por meio de experiências positivas e prazerosas, contribuindo para a redução da solidão.
Apoio de Informação	Ter acesso a informações e conselhos úteis para a tomada de decisões ou para lidar com situações específicas. Abrange desde a indicação de um profissional de saúde até orientações sobre benefícios sociais, permitindo que o indivíduo se sinta mais capacitado e seguro.

Fonte: (Adaptada). Domingues, Ordonez e Lemos, 2016

3.1 AVALIANDO A COMPOSIÇÃO DA REDE DE SUPORTE SOCIAL

A identificação das pessoas que compõem nossa rede de suporte social é um processo fundamental. Podemos elencar, por exemplo, aqueles em quem confiamos em emergências, para auxílio em tarefas práticas como pagamentos de contas e compras, para fazer companhia em momentos de solidão, ou para oferecer um ombro amigo e tirar dúvidas. Essas pessoas são, geralmente, as que serão mencionadas nas respostas aos instrumentos de avaliação.

O *Family Apgar* é um instrumento que avalia a funcionalidade familiar através de cinco questões, cada uma relacionada a uma funcionalidade básica: adaptação, companheirismo, desenvolvimento, afetividade e capacidade resolutiva. O objetivo é mensurar o grau de satisfação dos membros da família, classificando-a como funcional ou disfuncional. As respostas, assim como no MOS, são pontuadas em uma escala de cinco pontos. No entanto, o Family Apgar permite que o profissional inclua observações relevantes, proporcionando uma análise qualitativa que complementa a pontuação quantitativa (PAVARANI et al., 2012; DOMINGUES; ORDONEZ; SILVA, 2016).

A partir dos resultados do *Family Apgar*, é possível propor rearranjos familiares para otimizar o suporte e o bem-estar de todos os membros. A compreensão da dinâmica familiar, incluindo a forma como



as funções são distribuídas e a qualidade das relações, é vital para o desenvolvimento de intervenções eficazes.

Além dos questionários, existem também instrumentos visuais que ajudam a mapear a rede de apoio de forma mais intuitiva: o genograma, que representa a estrutura familiar ao longo de gerações; o ecomapa, que ilustra as conexões do indivíduo com sua comunidade e outros sistemas; e o diagrama de escolta, que visualiza quem está presente nas diferentes esferas da vida de uma pessoa, como em casa, no lazer e no trabalho.

3.2 A ESTRUTURA E A DINÂMICA DO GENOGRAMA

O **genograma** é uma poderosa ferramenta de avaliação, sendo a representação gráfica da estrutura e da dinâmica de uma família. Ao exigir a inclusão de, no mínimo, três gerações, ele proporciona uma visão aprofundada das interações familiares e de como os padrões se repetem ao longo do tempo. Esse instrumento vai além de um simples organograma, pois permite a incorporação de dados sociodemográficos, históricos clínicos e a natureza das relações interpessoais (DOMINGUES; ORDONEZ; SILVA, 2016).

A **tabela 3**, a seguir detalha os componentes fundamentais que estruturam o genograma, oferecendo uma análise mais robusta e científica sobre o histórico e a dinâmica familiar.

Tabela 3 – Os detalhes relevantes de um genograma

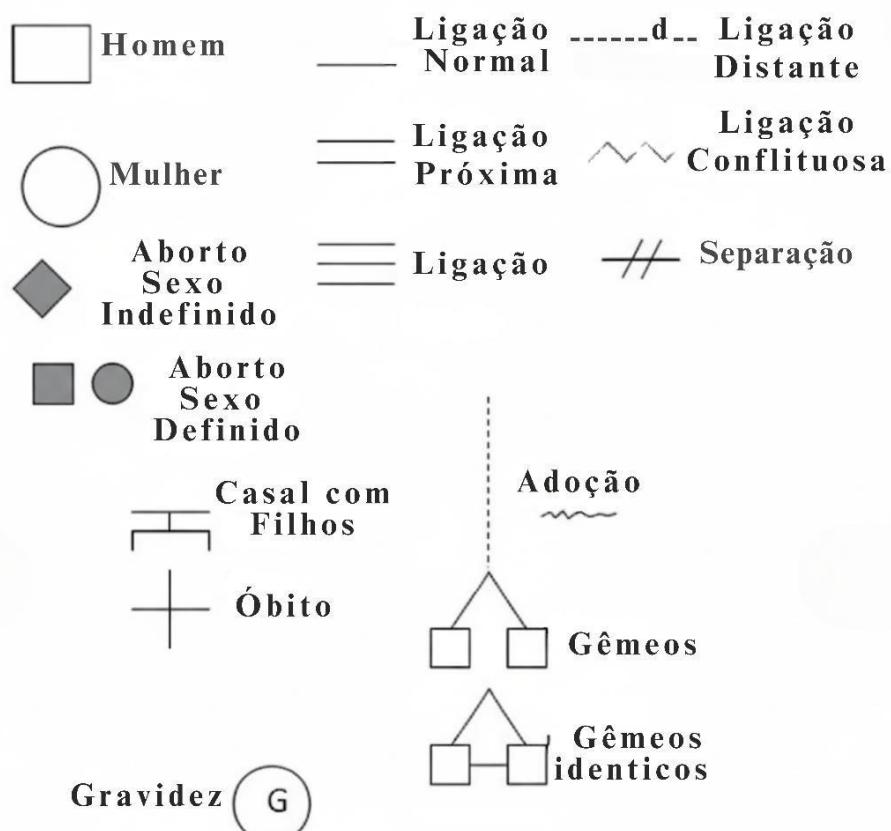
Categoria	Detalhamento e Relevância
Dados Sociodemográficos	Incluem informações essenciais como nome, idade, data de nascimento, estado civil (casamento, divórcio), óbitos e localização geográfica dos membros. Esses dados fornecem um contexto social e temporal para a análise da família, permitindo identificar padrões de migração, mudanças de estrutura familiar e eventos de vida significativos que podem influenciar o suporte social.
História Clínica	Registra dados de saúde relevantes, como o vínculo consanguíneo, a presença de doenças de transmissão hereditária (como diabetes, hipertensão ou Alzheimer) e as causas de morte. Essa categoria é crucial para entender a predisposição genética e os fatores de risco à saúde, além de revelar o impacto das doenças crônicas na dinâmica familiar e no cuidado ao idoso.
Relações Interpessoais	Descreve a qualidade e a intensidade dos vínculos entre os membros. Utilizando símbolos padronizados, o genograma pode ilustrar relações de proximidade (laços fortes, fusão), conflito (hostilidade, tensão), distanciamento (laços fracos, isolamento) ou até mesmo a ausência de contato. Essa visualização da dinâmica afetiva é essencial para compreender a rede de suporte informal e identificar áreas de disfuncionalidade.

Fonte: (Adaptada). Autor, 2025



Os genogramas, **figura 1**, são gráficos detalhados que registram e analisam padrões e dinâmicas familiares ao longo de gerações. Eles utilizam símbolos padronizados para representar indivíduos, suas relações e eventos importantes. A representação gráfica facilita a identificação de padrões recorrentes, como doenças, problemas emocionais ou comportamentais, e a compreensão das conexões e rupturas afetivas dentro da família. Por exemplo, a representação de um "divórcio" ou "relação conflituosa" ajuda a visualizar a complexidade das relações interpessoais, enquanto símbolos como "falecido/a" ou "aborto/perda gestacional" inserem o luto e a história reprodutiva no contexto familiar mais amplo (Goldberg, 2014).

Figura 1 – Simbologia do Genograma



Fonte: (Adaptada). Goldberg, 2014

A avaliação das dinâmicas familiares transcende a mera representação de parentesco, estendendo-se à análise das conexões interpessoais e institucionais. O ecomapa emerge como uma ferramenta de avaliação sistêmica, empregando uma simbologia específica para delinejar a rede de interações de um núcleo familiar. Embora partilhe com o genograma a função de mapeamento relacional, seu escopo primário é a análise das relações dos indivíduos que coabitam a mesma residência, **figura 2**.

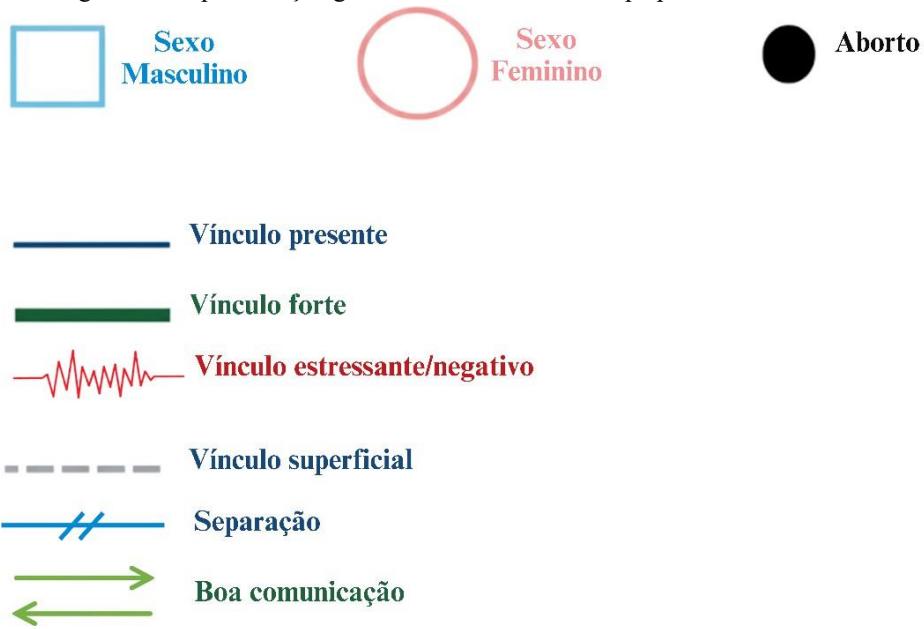
A aplicação do ecomapa não se restringe aos laços consanguíneos. Ele se expande para incluir conexões com sistemas e instituições externas, como serviços de saúde, redes de vizinhança e comunidades.

Promoção da Saúde: Perspectivas Integradas



O diagrama é concebido com os membros da família dispostos centralmente em um círculo, enquanto as linhas de conexão irradiam para círculos externos que representam os sistemas sociais. Dessa forma, a rede social de apoio e as interações significativas são evidenciadas nos círculos circundantes, proporcionando uma visão holística e contextualizada do funcionamento familiar. Essa abordagem metodológica, conforme validada por PAVARANI et al. (2012) e DOMINGUES; ORDONEZ; SILVA (2016), confere uma profundidade analítica inestimável à compreensão da ecologia familiar e suas influências no bem-estar individual e coletivo.

Figura 2 – Representação gráfica: símbolos do ecomapa para análise de redes



O **Diagrama de Escolta**, figura 3, constitui um instrumento qualitativo e quantitativo empregado na avaliação das estruturas funcionais e de apoio da rede social de um indivíduo, categorizando-as em níveis de proximidade. Metodologicamente, dispõe-se de três círculos concêntricos nos quais são alocados os nomes dos indivíduos, do mais próximo ao mais distante. Subsequentemente, são coletadas informações detalhadas sobre a estrutura da rede, incluindo nome, idade, sexo, tempo de relacionamento e, crucialmente, sua funcionalidade. Esta última dimensão explora a disponibilidade de confidentes para questões importantes e a existência de suporte em situações de vulnerabilidade, como enfermidades (PAVARANI et al., 2012; DOMINGUES; ORDONEZ; SILVA, 2016).

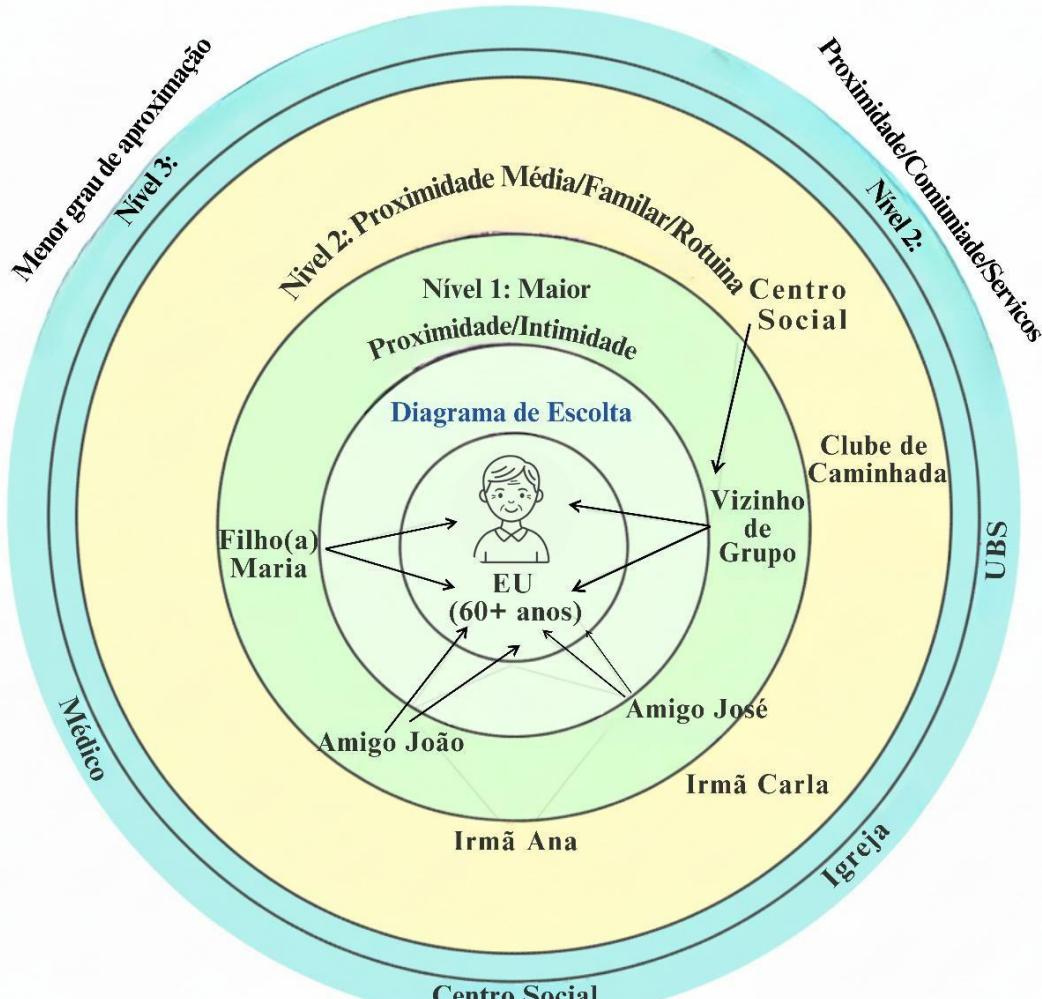
Em complemento, o **Mapa Mínimo de Relações**, figura 4, apresenta-se como um instrumento híbrido, combinando elementos gráficos e questionários. Sua estrutura consiste em um alvo dividido em quatro quadrantes e três círculos, com o círculo central reservado para a representação do indivíduo com 60 anos ou mais. Desenvolvido no âmbito de uma tese de doutorado por uma docente do Bacharelado em

Promoção da Saúde: Perspectivas Integradas



Gerontologia da Universidade de São Paulo, este mapa é amplamente reconhecido pela sua eficácia na verificação das relações sociais.

Figura 3 – O Diagrama de Escola: ferramenta visual para mapear a rede de suporte social de um indivíduo, especialmente útil em gerontologia



Perguntas de Funcionalidade:

1. Confidenciar questões importantes?
2. Cuidar em caso de demência?

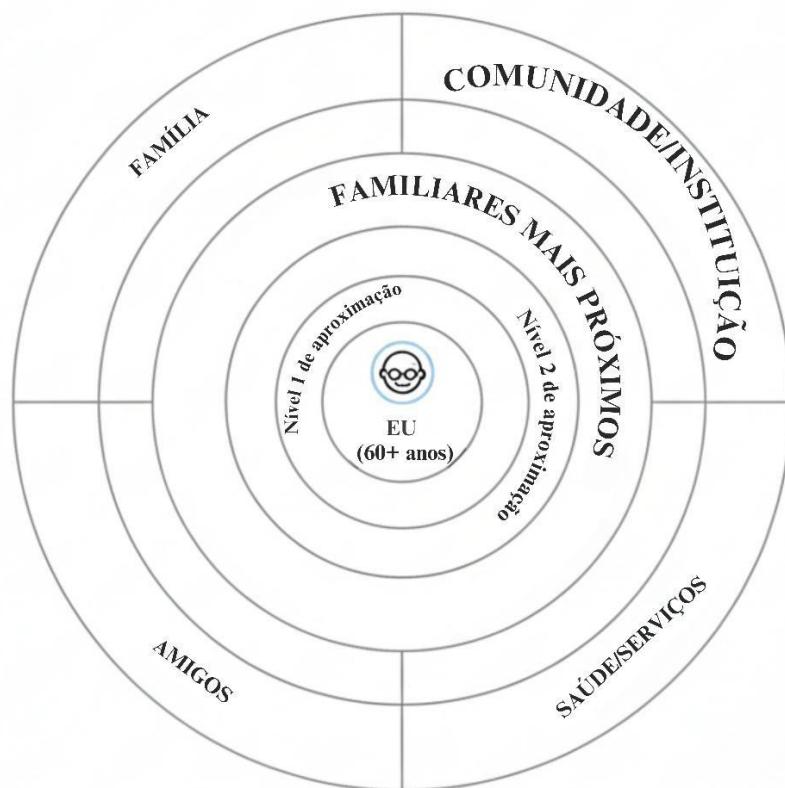
Fonte: (Adaptada). Autor, 2025

A análise da rede de suporte social em idosos revela complexidades intrínsecas que desafiam inferências simplistas. Ao considerarmos um cenário hipotético de um indivíduo viúvo com 60 anos ou mais, possuindo um único filho e sem netos, a aparente redução da rede não implica, necessariamente, insuficiência ou inexistência de suporte. Inversamente, a presença de uma família numerosa – cinco filhos, dez netos e cônjuge vivo – embora sugira uma rede extensa, não garante, por si só, sua robustez e funcionalidade. Tais questionamentos sublinham que a mera contagem de membros é insuficiente para aferir a qualidade do suporte social. A compreensão aprofundada da estrutura e funcionalidade da rede ao



redor da pessoa com 60 anos ou mais é um fator determinante para a sua qualidade de vida, conferindo à rede de suporte social uma importância análoga a outros aspectos cruciais da gerontologia.

Figura 4 – Diagrama de Rede Social de um Idoso (60+ anos)



ELEMENTO HÍBRIDO: QUESTIONÁRIO

1. Com quem você confidencia?
2. Quem te ajuda em casa?
3. Quem te acompanha ao médico?
4. Frequencia de contatos?

Fonte: (Adaptada). Autor, 2025

4 CONCLUSÃO

A partir das informações apresentadas, é possível concluir que a rede de suporte social desempenha um papel fundamental na vida das pessoas com 60 anos ou mais. Essa rede, que pode ser tanto formal quanto informal, é essencial para promover a autonomia e independência do idoso, mesmo diante de possíveis declínios físicos ou cognitivos. A avaliação da funcionalidade dessa rede é realizada por meio de diversos instrumentos, como os gráficos, de perguntas com graduação e mistos. Eles permitem identificar o quanto eficiente a rede é no cotidiano do idoso, auxiliando a detectar as áreas disfuncionais que precisam de atenção. Essa abordagem holística e sistemática é crucial para garantir um envelhecimento mais saudável e com maior qualidade de vida, pois reconhece o suporte social não como um extra, mas como um pilar essencial para o bem-estar e a capacidade de autogestão do idoso.

Promoção da Saúde: Perspectivas Integradas



A funcionalidade da rede de apoio está diretamente ligada à capacidade de a pessoa com mais de 60 anos se manter ativa e integrada à sociedade. Quando bem estruturada, essa rede não só fornece auxílio prático, mas também suporte emocional, contribuindo para a manutenção da saúde mental e prevenindo o isolamento. Os instrumentos de avaliação, ao apontarem as disfunções, possibilitam intervenções direcionadas para fortalecer os elos da rede, seja através de programas comunitários, serviços de saúde ou até mesmo incentivo ao contato com familiares e amigos. Em suma, o suporte social é um recurso vital que, quando bem avaliado e fortalecido, permite que o idoso enfrente os desafios do envelhecimento de forma mais resiliente, garantindo sua dignidade e capacidade de viver de forma plena.

Promoção da Saúde: Perspectivas Integradas

A MÉTRICA DO ENVELHECIMENTO: FERRAMENTAS DE AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO E DO SUPORTE SOCIAL EM IDOSOS



REFERÊNCIAS

DOMINGUES, A. P.; ORDONEZ, T. N.; SILVA, F. M. da. **Suporte social e envelhecimento.** In: NETO, J. F. S.; MARQUES, J. A. (Orgs.). **Gerontologia: uma abordagem interdisciplinar.** São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2016. p. 101-120.

DOMINGUES, M. A. C.; ORDONEZ, T. N.; SILVA, T. B. L. da. Instrumentos de avaliação de rede de suporte social. In: FREITAS, E. V. de; PY, L. **Tratado de geriatria e gerontologia.** 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

GOLDBERG, Mark. **Genogramas na Prática Clínica.** 2^a ed. São Paulo: Artmed, 2014.

LEMOS, N. D.; MEDEIROS, S. L. Suporte social ao idoso dependente. In: FREITAS, E. V. de; PY, L. **Tratado de geriatria e gerontologia.** 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

LEMOS, V.; MEDEIROS, A. A. de. **A rede de suporte social do idoso e sua influência na qualidade de vida.** *Revista Kairós Gerontologia*, v. 19, n. 4, p. 11-28, 2016.

PAVARANI, S. C. I. et al. **Protocolo de avaliação gerontológica:** módulo rede de suporte social. São Carlos: Edufscar, 2012.