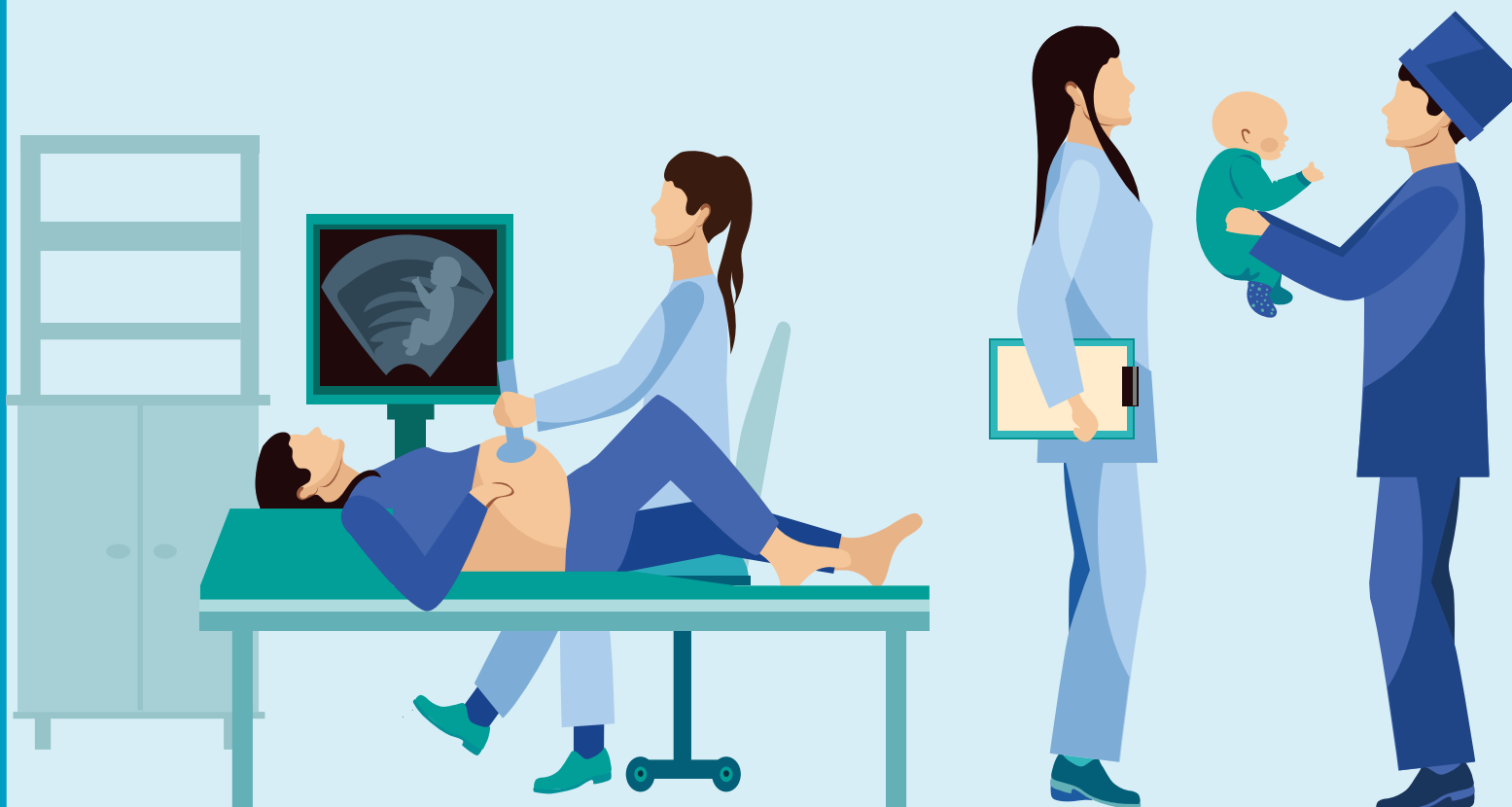


Capítulo



**ENVELHECIMENTO HUMANO: SAÚDE
ATIVA**



ENVELHECIMENTO HUMANO: SAÚDE ATIVA

HUMAN AGING: ACTIVE HEALTH

Fabiana Michele de Araujo Pedro¹

Ana Quitéria Fernandes Ferreira²

Eduarda Ellen Costa Vasconcelos³

Felipe Clementino Gomes⁴

Allan Victor Assis Eloy⁵

Maria Gabriella Lacerda Sales⁶

Ana Emília Araújo de Oliveira⁷

Elayne Christina de Almeida Soares⁸

Maria Beatriz de Andrade Silva⁹

Vânia Marília Lima Guida¹⁰

1 Bacharel em nutrição pela Uninassau de Campina Grande. Graduanda em enfermagem pelo Centro Universitário de João Pessoa. Técnica de enfermagem do Hospital Universitário Lauro Wanderley/ Ebserh. Pós-graduanda em Nutrição oncológica.

2 Enfermeira pela ESTACIO/RN. Pós-graduação em Saúde da Família- ESTACIO/RN. Pós-graduação em Auditoria em Saúde- UFRN

3 Enfermeira. Pós-graduada em Cuidados Paliativos. Centro Universitário de João Pessoa UNIPÊ

4 Enfermeiro Assistencial HULW/ Ebserh. Mestrando em Gerontologia UFPB. Especialista em Gestão em Saúde UFRN

5 Bacharel em Enfermagem. Universidade Federal de Campina Grande – UFCG. Especialização em Centro Cirúrgico/ CME/ URPA. Geriatria e Gerontologia. Pediatria e Neonatologia

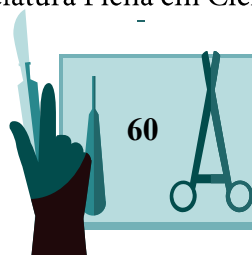
6 Bacharel em Fisioterapia. Faculdade Maurício de Nassau

7 Enfermeira. Especialista em Avaliação em Saúde Aplicada à Vigilância - UFPE. Mestre em Ciência e Tecnologia em Saúde no Núcleo de Tecnologias Estratégicas em Saúde – NUTES/UEPB

8 Graduada em Enfermagem. Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ.

9 Enfermeira. Pós-Graduada em urgência, emergência e Unidade de Terapia Intensiva.

10 Graduação em Nutrição. Licenciatura Plena em Ciências. Especialização em Terapia Nutricio-



Debates Interdisciplinares em Saúde

Iracema Vitória Gomes Lins Paz¹¹

Deise Coitinho Araújo¹²

Liliane Brandão de Melo¹³

Anna Raquel Cardoso de Oliveira¹⁴

Milena Barbosa da Silva¹⁵

Anne Carolinne Marie dos Santos Gomes¹⁶

Resumo: Conforme a população idosa vem crescendo, questiona-se a indigência de estabelecer uma qualidade de vida mais ativa e independente. Promovendo capacidades funcionais e aplicabilidade dos mecanismos para desenvolver as necessidades básicas individuais em convívio coletivo de forma mais saudável. A prevenção e controle de processos patológicos são pontos fundamentais no processo de envelhecimento. Quando estes se relacionam de forma orgânica com as demais dimensões da vida em sua integralidade, é possível se ter um parâmetro da qualidade de vida, conforme observa-se a satisfação das necessidades básicas e sentimento de realização.

Palavras chaves: Envelhecimento; Saúde; Prevenção.

nal e Nutrição Clínica. Especialização em Desenvolvimento Sustentável na Amazônia com ênfase em EA. Mestranda do programa de pós-graduação em ensino tecnológico do IFAM.

11 Graduada em Nutrição pela Faculdade Três Marias. Técnica de Enfermagem pelo Instituto de Ensino e Educação Técnica.

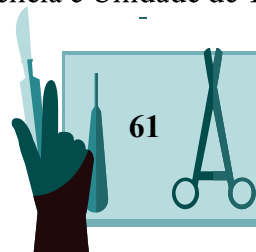
12 Enfermeira. Universidade Federal da Paraíba

13 Enfermeira, formada pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, UNIRIO.

14 Graduação em odontologia pela UNIPÊ. Especialização em Saúde Pública e Saúde da Família pela Faculdade Novo Horizonte.

15 Enfermeira. Especialista em Saúde Pública pela UFPB/FIOCRUZ e Especialista em Auditoria pela CBPEX.

16 Enfermeira. Mestre em Enfermagem pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da UFPB. Especialista em Urgência, Emergência e Unidade de Terapia Intensiva pelo CEFAPP



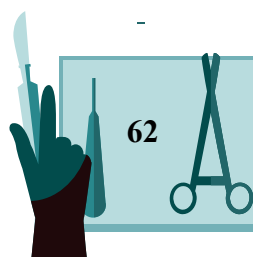
Abstract: As the elderly population grows, the indigence of establishing a more active and independent quality of life is questioned. Promoting functional capabilities and applicability of mechanisms to develop individual basic needs in collective living in a healthier way. The prevention and control of pathological processes are fundamental points in the aging process. When these are organically related to the other dimensions of life in its entirety, it is possible to have a parameter of quality of life, according to the satisfaction of basic needs and a feeling of accomplishment.

Keywords: Aging; Health; Prevention.

O Processo do envelhecimento é um processo fisiológico, morfológico, natural, mediante a decadência da funcionalidade vital do ser humano. Pertencente ao processo vital, após o constante envelhecimento celular, onde diariamente, ocorre a deterioração orgânica do indivíduo, sendo o estilo de vida no decorrer do tempo, um reflexo do sucesso ou não de um envelhecimento ativo (MELO et al., 2020).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 2005, “Até 2025, o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos” [...] “existirá um total de aproximadamente 1,2 bilhões de pessoas com mais de 60 anos. Até 2050 haverá dois bilhões, sendo 80% nos países em desenvolvimento”. O aumento do número de idosos mudou completamente o perfil demográfico da população. Sendo a imagem da mudança na qualidade de vida das pessoas, onde o número de pessoas apresenta uma longevidade, devido as condições médicas assistenciais mais acessíveis (OMS, 2005).

Conforme a população idosa vem crescendo, questiona-se a indigência de estabelecer uma



Debates Interdisciplinares em Saúde

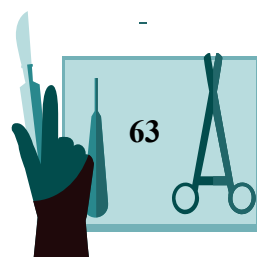
qualidade de vida mais ativa e independente. Promovendo capacidades funcionais e aplicabilidade dos mecanismos para desenvolver as necessidades básicas individuais em convívio coletivo de forma mais saudável (FORNER & ALVES, 2019; OMS, 2005).

Um estudo de revisão sistemática, realizado em 2019, foi possível identificar que alguns fatores são de extrema importância para um envelhecimento ativo. O desenvolvimento de atividades físicas, o contato familiar, os relacionamentos interpessoais, uma alimentação saudável, o uso correto de medicamentos, a participação em grupos de convivência, estimulação cognitiva e cuidados preventivos de saúde, são fatores prioritários para a garantia da saúde integral do idoso, mediante suas condições físicas pré-estabelecidas. (FORNER & ALVES, 2019).

O envelhecimento ativo integra não somente o bem estar ou condicionamento físico, vital. Esse, também pode associar-se as condições sócio culturais onde o idoso está inserido. Mediante convívio familiar e comunidade, com aspectos culturais que estabelece sua afetividade. Proporcionando um aumento da satisfação e redução de estados depressivos e de solidão, visto o idoso ser visto e considerado historicamente um agente não funcional em uma sociedade (MENDES, 2020).

Com os adventos da globalização, o envelhecer se tornou um fenômeno mais amplo e com maiores facilidades. Os avanços na área de saúde, no acesso a informações, e dos mecanismos de cuidado individual possibilitaram o aumento significativo da expectativa de vida global (OMS, 2005). Assim, entender o processo de envelhecimento ativo e saudável se faz uma vertente necessária nos dias de hoje.

A longevidade encontra-se diretamente relacionada aos hábitos de vida e acessos de promoção de saúde imposto ao indivíduo. A forma como se envelhece varia de acordo com os contextos biopsicossociais na população. Desta forma, condições ambientais, demográficas, educacionais, de



renda, de alimentação, entre tantos outros, fazem parte do entendimento sobre a qualidade de vida e expectativa da pessoa idosa (ASSIS, 2005).

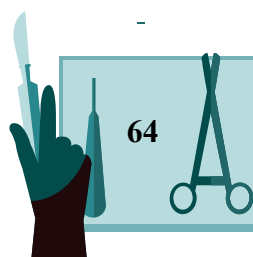
Além disso, como posto por Assis (2005), a prevenção e controle de processos patológicos são pontos fundamentais no processo de envelhecimento. Quando estes se relacionam de forma orgânica com as demais dimensões da vida em sua integralidade, é possível se ter um parâmetro da qualidade de vida, conforme observa-se a satisfação das necessidades básicas e sentimento de realização.

Posto isto, idosos que possuem acesso a saúde, boa qualidade nutricional, controle de condições crônicas, prática de exercícios físicos, lazer satisfatório, rede de suporte, com boa sociabilização, iram apresentar melhores índices em escalas de envelhecimento saudável. Com isso, alguns meios de manutenção de uma velhice ativa, que compreendem os cinco pilares do envelhecimento saudável são: Boa nutrição; atividade física; manutenção do peso; atitude positiva; e convívio social. Ficando evidenciado, desta forma, a correlação entre dispositivos de vida e longevidade do indivíduo.

Na última década, no Brasil, conforme o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2014) a população com mais de 60 anos cresceu mais de 47,8%, o que totaliza aproximadamente 11% da população em nosso país. E a projeção para 2025 é que o Brasil tenha por volta de 32 milhões de pessoas com 60 ou mais idade.

É preciso entender um pouco sobre a definição de envelhecer que segundo os autores Schneider; Irigaray (2008, p.586):

“O envelhecimento possui determinantes intrínsecos e extrínsecos, apresentando uma complexidade de variáveis relacionadas aos aspectos biológicos, psicológicos, intelectuais, sociais, econômicos e funcionais. Não é algo determinado pela idade cronológica, mas é consequência das experiências passadas, da forma como se vive e se administra a própria vida no presente e de expectativas futuras. É uma integração entre as vivências pessoais e o contexto social e cultural em determinada época” (SCHNEIDER; IRIGARAY, p. 586).



Debates Interdisciplinares em Saúde

Para Ferrari (1999), ocorrem variações de indivíduo para indivíduo e os ritmos diferenciados do envelhecimento acabam diminuindo conforme as oportunidades ou a falta das mesmas na vida desta pessoa.

Segundo Nogueira et al. (2014), um dos fatores que acaba por influenciar o processo de envelhecimento é a nutrição, que devido a estudos vem ganhado papel de destaque, isso na promoção da qualidade de vida, quanto na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Dependendo do padrão alimentar adotado, o mesmo poderá retardar o envelhecimento, mas também promover um envelhecimento sadio, pois são diversas as mudanças fisiológicas e corporais que ocorrem nessa fase da vida.

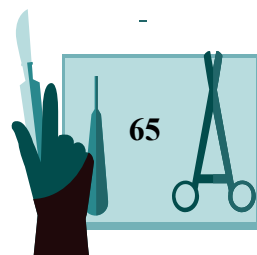
Para tanto é necessário se ter uma alimentação adequada e saudável, que segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), é um direito humano básico, onde a pessoa deve ter acesso garantido, permanente e regular, visando suprir suas necessidades individuais, sendo levados em conta os aspectos socioculturais, recursos financeiros, relação harmônica em quantidade e qualidade, variedade, sanitariamente segura, socialmente justa e ambientalmente sustentável.

REFERÊNCIAS

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde. 2005.

FORNER, F.C., & ALVES, C.F. | Uma revisão de literatura sobre o envelhecimento ativo na atualidade. Revista Universo Psi. (1): 1, p. 150-174, 2019.

MELO, L.D., et al. Concepções de Idosos sobre as Políticas (Inter) Nacionais do Envelhecimento Humano. Disponível. Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social. vol. 8, núm. 4,



Octubre-Diciembre. 2020.

MENDES, J. Envelhecimento, qualidade de vida e bem estar. A Psicologia em suas Diversas Áreas de Atuação 3. Cap. 11, pág. 132-144. 2020.

DE ASSIS, Mônica. Aging Actively and Health promotion: a reflection on educational activities with the elderly. Revista APS, n. 1, p. 15–24, 2005.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. 1ªed. Brasília, 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portal Brasil. Ministério da Saúde lança Guia Alimentar para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.

FERRARI, Maria Auxiliadora Cursino. O envelhecer no Brasil. Mundo saúde (Impr.), p. 197-203, 1999.

LIMA-SILVA, T.B. et al. Atuação do gerontólogo em atividades no Programa de Universidade Aberta à Terceira Idade. Revista Temática Kairós Gerontologia, v.15, n.7, p.277-292, 2012.

NOGUEIRA, Ingrid Rochelle Rêgo; DE OLIVEIRA ALCÂNTARA, Adriana. Envelhecimento do homem: de qual velhice estamos falando?. Revista Kairós-Gerontologia, v. 17, n. 1, p. 263-282, 2014.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde: percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas: 2013. Rio de Janeiro: IBGE; 2014.

SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T. Q. O envelhecimento na atualidade: Aspectos cronológicos, biológicos e sociais. Estudos de Psicologia, Campinas, ano 25, n. 4. 2008.

