

IDOSO E ENVELHECIMENTO ATIVO E SAÚDE

ELDERLY AND ACTIVE AGING AND HEALTH

Samara da Silva Santos¹

Nathalia Kelly da Silva²

Cybelle Cristina Cavalcante Lucena³

Myllena Medeiros Borburema⁴

Lúcia Gomes De Souza Silva⁵

Maria Carolina Salustino dos Santos⁶

Nathalia Claudino do Nascimento⁷

Resumo: Envelhecer faz parte do processo natural da vida, este envelhecimento relaciona alguns aspectos dos indicadores de saúde ao envelhecimento gradual da população, existem variáveis mas específicas como o grau de riqueza de cada país, concentrando assim uma quantidade maior ou menor de idosos. Estudo de reflexão, que reuniu conteúdos temáticos, no ano de 2022, compartilhando saberes e os principais resultados sobre idoso e o seu processo de envelhecimento ativo.

1 Enfermeira. Centro Universitário de João Pessoa - Unipê

2 Enfermeira. Especialista em Cardiologia e hemodinâmica/ UTI/ urgência e emergência. UNIFACISA

3 Enfermeira. Faculdade Santa Emilia de Rodat FAZER. Supervisora no Hospital Universitário Lauro Wanderley

4 Enfermeira. Centro Universitário de João Pessoa

5 Enfermeira. Faculdade Maurício de Nassau

6 Mestra em Enfermagem. Universidade Federal da Paraíba

7 Enfermeira. Mestra em Enfermagem. Centro Universitário de João Pessoa.



Palavras chaves: Idoso; Envelhecimento; Saúde.

Abstract: Aging is part of the natural process of life, this aging relates some aspects of health indicators to the gradual aging of the population, there are more specific variables such as the degree of wealth in each country, thus concentrating a greater or lesser amount of elderly people. Reflection study, which brought together thematic content, in the year 2022, sharing knowledge and the main results about the elderly and their active aging process.

Keywords: Elderly; Aging; Health.

Os idosos constituem um grupo populacional específico com tendência ao crescimento

contínuo, principalmente no período posterior a 1980, e a diminuição acentuada da fecundidade através dos anticoncepcionais pode ser um fator diretamente relacionado com esse fenômeno na estrutura populacional brasileira. Importantes modificações são analisadas, como o perfil socioeconômico e políticas públicas relacionadas à saúde em particular (SIMÕES, 2016).

Envelhecer faz parte do processo natural da vida, este envelhecimento relaciona alguns aspectos dos indicadores de saúde ao envelhecimento gradual da população, existem variáveis mais específicas, como: o grau de riqueza de cada país, concentrando assim uma quantidade maior ou menor de idosos. Pensando apenas no fator intrínseco ao ato de envelhecer e deixando de lado fatores demográficos, envelhecer resumisse em manter-se vivo ao



longo dos anos (FERREIRA et al., 2010).

Manter-se vivo por longa data nem sempre é um ato realizado com perspicácia, com o passar dos anos, o corpo perde suas capacidades funcionais, o que nos deixa suscetível a doenças, limitando o idoso a variados atos, o que diminui sua independência, deixando-o em uma posição muitas vezes desconfortável, com sua individualidade abalada. Para que esta realidade não o atinja, é de suma importância manter uma qualidade de vida (FARIAS; SANTOS, 2012).

No Brasil, avaliasse que em 2025 seremos a sexta população com o maior número de idosos do mundo, no âmbito mundial a população idosa pode chegar aos 32 milhões, o que expressa substancialmente problemas atuais e futuros em variadas áreas. Passamos a partir de então, a fo-

car neste grupo em potencial que são os idosos, desde a sua fisiologia, seus sinais de senescência, patologias associadas ao processo de envelhecer e nos cuidados direcionados ao envelhecimento de forma mais ativa, presando a saúde e a qualidade de vida (FERREIRA et al., 2010).

A realização de atividades físicas é apontada pela Organização Mundial de saúde (OMS) como um dos principais parâmetros de alta qualidade de vida, trazendo benefícios desde a parte motora até a psicológica. As emoções estão diretamente ligadas a qualidade deste processo de envelhecimento, pois o idoso alegre, motivado a permanecer ativo segue nesta proposta de longevidade saudável (RIBEIRO et al., 2009).

Continuamente, compreende-se que um dos maiores empecilhos na saúde do idoso,



são as limitações que vão surgindo, de forma progressiva, e que por vezes, atrapalham o seu dia-a-dia, dificultando vivenciar a própria vida de forma ativa e social (BRAZ et al., 2011). O envelhecimento senil pode ocorrer de forma precoce, logo no início da terceira idade, gerando a perda cognitiva, motora, de memória e levando o idoso a momento de irritabilidade (DUARTE et al., 2002).

Por isso, os profissionais de saúde possuem grande importância no cuidado ofertado, e os enfermeiros, como sendo uma das categoriais que mais se aproxima do paciente, devido a demanda de cuidados, tornam-se relevante neste processo de cuidar. Para envelhecer de forma ativa e saudável, é preciso potencializar o que o idoso tem, independentemente de suas limitações, é importante valorizar

e manter em movimento o que está funcionando corretamente, além de estimular os locais que apresentam alguma dificuldade (OLIVEIRA et al., 2018). Abaixo, uma figura representativa, consolidando todas as informações que foram expostas neste texto reflexivo.



FIGURA 1 – Envelhecimento ativo e saudável:



Fonte: dados da pesquisa, 2022.

O Sistema Único de Saúde (SUS) também apoia o cuidado a pessoa idosa, ancorado a Política Nacional de Saúde do Idoso, ambos precisam estar sendo implementados diariamente nos serviços de saúde e nas condutas profissionais (MARTINS et al., 2018). Para favorecer o envelhecimento ativo e saudável, é interessante que se inicie desde a vigilância em saúde, bem como

nas consultas a pessoa idosa, na prevenção e promoção da saúde, nas orientações aos cuidadores e outras diversas ações que podem auxiliar em um envelhecimento com melhor qualidade de vida (FERRAZ; OLIEIRA; 2021).

Por fim, é preciso considerar o trabalho da gestão e saúde no envelhecimento da pessoa idosa, pois também tem seu papel. A gestão precisa manter a ca-



pacitação profissional e especializar ainda mais estes envolvidos, para que possam ofertar o cuidado em saúde de forma diferenciada e resolutiva, com cuidado em grupos operativos, de forma multiprofissional e compartilhada (FERRAZ; OLIEIRA; 2021).

REFERÊNCIAS

CIOSAK, Suely Itsuko et al. Senescência e senilidade: novo paradigma na atenção básica de saúde. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 45, p. 1763-1768, 2011.

DUARTE, Cátia Pereira; DOS SANTOS, Cristiane Leite; GONÇALVES, Andréa Krüger. A concepção de pessoas de meia-idade sobre saúde, envelhecimento e atividade física como motivação para comportamentos ativos. *Revista Brasileira de Ciências do*

Esporte, v. 23, n. 3, 2002.

FARIAS, R.G, SANTOS, S.M.A, influência dos determinantes do envelhecimento ativo entre idosos mais idosos. *Texto Contexto Enferm*, n. 21, v. 1, p. 167-76, 2012.

FERREIRA, O.G.L, et al. O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes, *Rev. Esc Enferm. USP*, n. 44, v. 4, p. 1065-9, 2010.

LIMA, Bruna Laís de Oliveira et al. Saúde do idoso: atribuições do enfermeiro frente à senescência e senilidade. *Semana de Enfermagem* (29.: 2018: Porto Alegre, RS). Liderança sustentável e comprometida com o direito humano à saúde: desafios da Enfermagem;[anais][recurso eletrônico]. Porto Alegre: HCPA, UFRGS, Escola de Enfermagem,



2018. 251 p., 2018.

RIBEIRO, P.C.C, et al. Variabilidade no Envelhecimento Ativo Segundo Gênero Idade e Saúde, *Psicologia em Estudo*, v. 14, n. 3, p. 501-509, jul/set. 2009.

SIMÕES, C.C.S., Relações entre as alterações históricas na dinâmica demográfica brasileira e os impactos decorrentes do processo de envelhecimento da população. *Estudos e análises. Informação demográfica e socioeconômica*, Rio de Janeiro, IBGE. 2016. 119 p. -ISSN 2236-5265. Acesso em: 23 Junho de 2022.

