

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: UMA REFLEXÃO BIOPSIKOSSOCIAL SOBRE O PROCESSO DE SENESCÊNCIA

Ingrid Michelly Justino de Souza¹
Helder Matheus Alves Fernandes²
Daniele Cristina Alves Fernandes³
Elane da Silva Barbosa⁴

RESUMO

O envelhecimento humano é um fenômeno biopsicossocial que engloba diversos aspectos: biológicos, familiares, sociais, psíquicos e culturais. Assim, o presente estudo objetiva refletir sobre o processo de envelhecimento saudável a partir da perspectiva biopsicossocial. Trata-se de revisão integrativa da literatura, que ocorreu nos meses de janeiro e fevereiro de 2020, utilizando-se as seguintes bases de dados: *Scientific Electronic Library Online* - SciELO, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde - LILACS e Biblioteca virtual em saúde - BVS. A partir dos critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos, foram selecionados, para compor a amostra da pesquisa, 13 artigos. Identifica-se que, para a concretização do envelhecimento ativo, faz-se necessário abordagem multiprofissional, englobando o cuidado ao corpo físico, à saúde mental, aos aspectos nutricionais, à prática de atividade física e às relações sociais, além de ações preventivas por parte das equipes de saúde, considerando os aspectos socioculturais do envelhecimento, nos quais o próprio indivíduo pode compreender o processo pelo qual está passando e ser proativo com essas demandas. Consta-se, portanto, que o envelhecimento saudável é uma vertente que, cada vez mais, torna-se necessário falar, pois é inerente a qualquer sujeito e todo indivíduo quer envelhecer com qualidade de vida, ou seja, buscando o envelhecimento ativo.

Palavras-chave: Envelhecimento saudável; Biopsicossocial; Idoso.

INTRODUÇÃO

Os idosos representam 12% da população mundial, com previsão de duplicar esse quantitativo até 2050, e triplicar em 2100. Maior expectativa de vida pode ser considerada história de sucesso para a humanidade. Esses aumentos dos anos de vida possibilita a

¹Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Potiguar – UNP/ RN, ingrid__justino@hotmail.com

²Graduando do Curso de Nutrição pela Faculdade Nova Esperança De Mossoró – FACENE/RN, heldermatheus10@hotmail.com

³Graduada do Curso de Enfermagem pela Faculdade Nova Esperança De Mossoró – FACENE/RN, danielecristina10@hotmail.com

⁴Doutora e Mestre em Educação, respectivamente, pela Universidade Estadual do Ceará – UECE e Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Bacharelada e Licenciada em Enfermagem pela UERN. elanesilvabarbosa@hotmail.com
(83) 3322.3222

população a planejar o futuro de modo distinto das gerações anteriores, dependendo de um elemento central: a saúde. Assim, emerge a necessidade de discutir sobre a qualidade de vida com os idosos para se ter um processo de envelhecimento saudável (TAVARES et. al, 2017).

O envelhecimento, por sua vez, também denominado de senescência, pode ser definido como um processo que engloba diversas variáveis, tais como: biológicas, contemplando as mudanças hormonais e metabólicas que ocorrem nos sistemas orgânicos; físicas que geram mudanças graduais do aporte físico e imagem corporal; econômicas, nas quais o idoso perde sua capacidade laboral, o que, por vezes afeta, a renda; familiares, em que muitas vezes ocorre uma perda da autonomia e necessidade de auxílio de parentes e/ou cuidador e, principalmente, pessoais e socioculturais, a partir da perspectiva pela qual é vislumbrado pelas novas gerações (DAWALIBI et al., 2013).

Nesse panorama, Santos et al. (2017) apontam que a senescência traz limitações e perdas, desde mudanças corporais, aposentadoria, mudança no status social, até a morte de entes queridos e fantasias a respeito da própria morte. Por essa razão, os idosos se tornam uma das populações que mais apresenta vulnerabilidade e que demande maior atenção pelas equipes de saúde, profissionais como enfermeiros, geriatras, psicólogos, nutricionistas entre outras que estejam devidamente capacitados a lidar com as necessidades e carências de saúde desse público, por justamente ter múltiplas variáveis no processo saúde-doença.

Conforme Dátilo e Cordeiro (2015), o envelhecimento ativo ou saudável se pauta na saúde, participação e segurança, para aperfeiçoar a qualidade de vida conforme o envelhecimento dos indivíduos. Possibilita, então, que os sujeitos busquem praticar suas potencialidades ao longo dos anos de vida, para a promoção do bem estar biopsicossocial.

Percebe-se que os profissionais da saúde têm diferentes visões acerca da terceira idade, mas a percepção negativa se destaca. Isso mostra como os profissionais podem estar desmotivados diante o cuidado com o paciente idoso. Isso se dê, talvez, pela escassez da representação social do envelhecimento na perspectiva da saúde, demonstrado pela fragilidade do sistema de saúde perante a uma faixa etária que não para de crescer (SANTOS et. al., 2017). Por isso, há, no campo da saúde, a necessidade de se discutir, estudar, pensar sobre o envelhecimento saudável ou ativo, de modo que possam ser ampliadas essas concepções.

Nesse sentido, o presente trabalho objetiva refletir sobre o processo de envelhecimento saudável a partir da perspectiva biopsicossocial.

METODOLOGIA

Trata-se de revisão integrativa de literatura, constituindo-se como um método rigoroso para o estabelecimento de critérios definidos sobre o entendimento da questão de pesquisa, amostragem e coleta de dados, avaliação e apresentação dos resultados (SOUZA et al., 2018). O trabalho de revisão foi delimitado com os seguintes passos: identificação do problema de pesquisa e delimitação do objetivo; busca na literatura mediante aplicação de critérios de inclusão e exclusão; verificação dos dados e sistematização e apresentação da revisão.

A busca ocorreu em janeiro e fevereiro de 2020, utilizando-se as seguintes bases de dados: *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS)* e *Biblioteca virtual de saúde (BVS)*. Utilizaram-se estes *Descritores em Ciências da Saúde (DeCS)*: “senescência”, “envelhecimento saudável” e “longevidade”, mediante os cruzamento pelo operador booleano “AND”.

Os critérios de inclusão foram: artigos originais ou de revisão de literatura, disponíveis na íntegra, em português, que abordassem o envelhecimento saudável na perspectiva biopsicossocial. Os critérios de exclusão foram: editoriais; cartas ao editor; resumos; opinião de especialistas; artigos que não abordassem a temática a partir dos aspectos biológicos, psicológicos e sociais.

Estabeleceu-se o recorte temporal de artigos publicados nos últimos 10 anos com a finalidade de ampliar a possibilidade de publicações sobre o assunto. Além disso, utilizou-se esse intervalo de tempo por não possuir uma quantidade relativamente grande de artigos que abordassem essa temática. Desse modo, a pré-seleção dos estudos ocorreu mediante leitura dos títulos, resumos e aplicação do teste de relevância (composto por critérios de inclusão e exclusão). Artigos repetidos nas bases de dados foram excluídos e em seguida foi realizada a leitura na íntegra dos textos que foram selecionados para a amostra. Assim, esses artigos selecionados foram submetidos a fichamento, com o destaque das principais ideias enfocadas.

A busca resultou em um total de 200 artigos. Destes, 13 foram selecionados para compor a amostra final da revisão.

REFERENCIAL TEÓRICO

Atualmente, têm-se erguido hipóteses e questionamentos sobre o que seria envelhecer de forma saudável, isto é, seria se alimentar de forma saudável e/ou praticar alguma atividade física? Na realidade, pensa-se que englobaria outras vertentes como, por exemplo, ter um aporte de cuidados multiprofissional e um suporte social (TAVARES, et al., 2017).

A compreensão do envelhecimento saudável, segundo a definição da Organização Mundial de Saúde (OMS), é algo abrangente e relevante para todas as pessoas idosas, mesmo para aquelas que apresentam doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Do mesmo modo, não está voltada apenas para a ausência de doenças e muito menos à restrita funcionalidade do idoso, mas em um processo que possibilitará a construção de habilidades que lhe permitirão vivenciar o envelhecimento da melhor forma possível (TAVARES, et al., 2017).

Nessa perspectiva, o envelhecimento varia de sujeito para sujeito. Tomando por base as dimensões do processo de envelhecimento “biológico”, por exemplo, ele vai dispor sobre os aspectos de base molecular, celular, tecidual e orgânico do indivíduo, enquanto a base psíquica refere-se à relação das dimensões cognitivas e psicoativas, influenciando na personalidade e capacidade de afeto do sujeito em relação a si mesmo e àqueles com os quais se relaciona. Assim, falar de envelhecimento é ampliar o leque de interpretações que se entrelaçam ao cotidiano e perspectivas culturais diferentes (FECHINE; TROMPIERE, 2012).

Por essa razão, a capacidade do indivíduo envelhecer de forma saudável está atrelada à

[...] “satisfação global e referenciada a domínios”, que são percebidos pelos idosos de acordo com os seus afetos positivos e negativos, vivenciados ao longo da vida e no processo de envelhecimento (DAWALIBI et al., 2013, p.3).

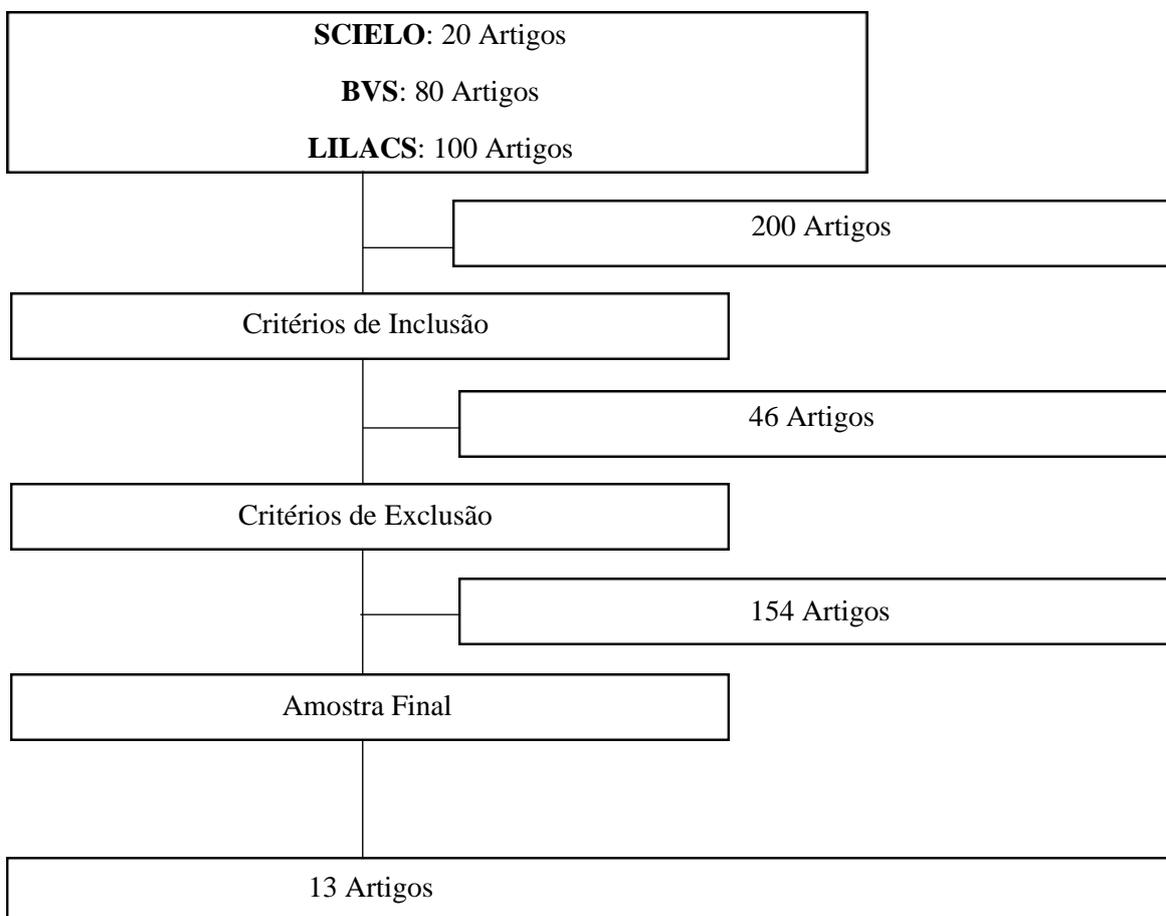
Logo, para Veras e Oliveira (2018), o envelhecimento da população não se referencia apenas na quantidade de anos agregados à vida, e sim à possibilidade de aglutinar qualidade de vida aos anos adicionais (DAWALIBI et. al., 2013).

O envolvimento ativo com a vida é definido pela criação de relações sociais e atividades produtivas, um estado de equilíbrio do bem-estar físico, mental e social e a permeabilidade da capacidade funcional. Com essa percepção de envelhecimento saudável, ao final dos anos 1990, a OMS adotou o termo “envelhecimento ativo”, retratando-o como um processo que busca potencializar as chances contínuas de saúde, segurança e participação, objetivando a melhora da qualidade de vida das pessoas idosas (VALER et al., 2015).

RESULTADOS

Nos estudos selecionados foram identificados 13 artigos científicos que atenderam aos critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos. A seleção dos estudos encontra-se apresentada na figura abaixo.

Figura 1 – Fluxograma de seleção do *corpus* da investigação, a partir das bases de dados, Mossoró/RN, 2020



Fonte: Elaboração dos Autores (2020).

Para melhor síntese dos resultados encontrados, organizou-se o quadro 01, a partir das seguintes informações: ano de publicação, autores, título do trabalho, periódico onde foi publicado e objetivo do manuscrito.

Quadro 01 – Estudos incluídos na revisão integrativa, em relação ao ano de publicação, aos autores, ao título do artigo, ao periódico e ao objetivo, Mossoró/RN, fev., 2020

ANO	AUTORES	TÍTULO	PERIÓDICO	OBJETIVO
2012	FERREIRA et al., 2012	Envelhecimento ativo e sua relação com a independência Funcional	Revista Texto Contexto Enfermagem	Analisar os fatores determinantes de um envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional
2013	RINALDI et al., 2013	Papel da enfermagem e sua contribuição para a promoção do Envelhecimento saudável e ativo	Revista Eletrônica Gestão & Saúde	Conhecer o papel da enfermagem na unidade básica de saúde e sua contribuição para a promoção do envelhecimento saudável e ativo

(83) 3322.3222

2015	KUWAE et al., 2015	Concepções de alimentação saudável entre idosos na Universidade Aberta da Terceira Idade da UERJ: normas nutricionais, normas do corpo e normas do cotidiano	Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia	Apresentar algumas análises compreensivas acerca das concepções sobre alimentação saudável em um grupo de idosos.
2015	MALLMANN et al., 2015	Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso	Revista Ciência & Saúde Coletiva	Identificar as evidências científicas sobre as ações educativas em saúde voltadas à promoção da saúde do idoso
2015	GONÇALVES et al., 2015	Envelhecimento bem-sucedido, Envelhecimento produtivo e envelhecimento ativo: reflexões	Revista de Estudos Interdisciplinares em envelhecimento.	Refletir sobre a questão do envelhecimento. Diversos termos têm surgido, nas últimas décadas, correspondendo a diferentes modelos de envelhecimento
2016	LOPES; ARAÚJO; NASCIMENTO, 2016	O envelhecimento e a qualidade de Vida: a influência das experiências Individuais	Revista Kairós Gerontologia	Compreender o significado do envelhecimento com qualidade de vida (QV), a partir das vivências e experiências de idosos.
2017	MASSIERER; JUSTO; TOIGO, 2017	Efeito da prática de ioga na qualidade de vida de idosos	Revista brasileira de ciências do envelhecimento humano	Verificar se houve melhoras na qualidade de vida de idosos por meio da prática de ioga
2017	CAMBOIM et al., 2017	Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida	Revista de enfermagem UFPE online	Descrever a experiência de idosos perante os benefícios da atividade física para a qualidade de vida e citar os benefícios da atividade física para a qualidade de vida na terceira idade
2017	MOEHLECKE; CALVETTI; WEBER, 2017	Percepções de crianças e adolescentes com e sem Doença crônica de pele sobre saúde e envelhecimento	Revista Estudos e Pesquisas em Psicologia	Investigar as percepções de crianças, sem e com doença crônica de pele, sobre saúde e envelhecimento.
2018	CASTRO et al., 2018	Promoção da saúde da pessoa idosa: ações realizadas na atenção Primária à saúde	Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia	Conhecer as ações de promoção da saúde desenvolvidas pelos profissionais da Estratégia Saúde da Família em relação à pessoa idosa.
2018	ANTUNES; JESUS, 2018	O museu como contexto de educação comunitária: um projeto de promoção do envelhecimento bem-sucedido	Revista Estudos Interdisciplinares em envelhecimento	Promover o envelhecimento ativo através da animação sociocultural
2019	PREVIATO et al., 2019	Grupo de convivência para idosos na atenção primária à saúde: contribuições para o envelhecimento ativo	Revista online de pesquisa cuidado é fundamental	Analisar as contribuições do grupo de convivência de idosos para o envelhecimento ativo na Perspectiva de seus participantes
2019		Determinantes Socioeconômicos e	Revista online	Descrever os determinantes socioeconômicos e comportamentais que

	MIRA et al., 2019	comportamentais que permeiam o Envelhecimento ativo dos idosos de um centro comunitário de convivência.	de pesquisa cuidado fundamental	permeiam o envelhecimento ativo dos participantes do grupo de convivência de uma Universidade da Terceira Idade.
--	-------------------	---	---------------------------------	--

Fonte: Elaboração dos autores (2020).

Os artigos que compõem o *corpus* desta investigação foram publicados de 2012 a 2019. Logo, a publicação dos referidos manuscritos não se deu de forma uniforme nos últimos dez anos, conforme recorte temporal estabelecido neste estudo. Aponta-se, inclusive, que a concentração de artigos nos anos de 2015, 2017, 2018 e 2019 acompanha a intensidade dos debates que vêm sendo feitos acerca dessa temática. O número 4 de trabalhos foram publicados em 3 revistas de Enfermagem, somando-se a isso, ao todo, 4 artigos reportam-se, de alguma forma, no seu objetivo à essa categoria profissional. Isso demonstra que a equipe de Enfermagem vem-se preocupando em abordar essa temática, o que corrobora com a ênfase da profissão em cuidar dos sujeitos em todos os ciclos de vida, nos âmbitos da cura, da prevenção de doenças e da promoção da saúde, sob uma perspectiva holística.

DISCUSSÃO

O processo de envelhecer se vincula à ideia de uma vida produtiva, com qualidade, ressaltando que a complexidade do indivíduo não se desfaz com o passar dos anos; pelo contrário, pode até aumentar. Mas para que isso ocorra há a necessidade que o idoso seja educado para a preservação de suas capacidades funcionais e na manutenção das atividades de vida diárias como: alimentar-se, ir ao banheiro, escolher a roupa, arrumar-se e cuidar da higiene pessoal, manter-se continente, vestir-se, tomar banho (RINALDI et al., 2013)

Para Gonçalves (2015) o envelhecimento bem-sucedido baseia-se em três dimensões: 1) Baixo risco de doenças ou incapacidades relacionadas com a doença; 2) Funcionamento físico e mental elevado; 3) Empenhamento ativo na vida. Desse modo, essa teoria se pauta na ideia de que as pessoas têm um comportamento decisivo na orientação da sua própria vida, isto é, autonomia, habilitando-se a prevenir patologias e estimular a promoção da saúde física e mental por estabelecerem uma postura ativa relativa à vida.

Assim, o envelhecimento, ao ser compreendido a partir de uma perspectiva biopsicossocial, possibilita um olhar mais ampliado. Desse modo, há o reconhecimento de que diversos fatores estão relacionados para um envelhecimento saudável ou ativo: biológicos (fisiológicos, nutricionais), psicológicos (percepção de si mesmo e relações estabelecidas com os outros) e sociais (lugar que ocupa no contexto social, relações com familiares e sociedade). A seguir, será focado, de forma mais detalhada, cada um desses âmbitos.

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

De acordo com Lopes, Araújo e Nascimento (2016), o principal fator diferenciado do envelhecimento saudável é a capacidade de aceitação referente às mudanças fisiológicas decorrentes do passar dos anos, com o entendimento das mudanças biológicas, sociais, culturais e espirituais perante ao processo de senescência do indivíduo.

Nesse sentido, no envelhecimento ativo, a alimentação e o processo nutricional dos idosos são diferentes para cada sujeito, como também são singulares aos outros grupos-etários. Isso porque a alimentação decorre de uma busca de equilíbrio entre as exigências do corpo envelhecido e as limitações decorrentes de algumas patologias, muitas delas exigindo seu controle/tratamento pela alimentação, como a hipertensão, diabetes e doenças cardíacas.

Com isso, o envelhecimento também se relaciona com os aspectos nutricionais do indivíduo. Isso porque as alterações fisiológicas restringem a alimentação, ou as restrições decorrentes de patologias crônicas, ou ainda pelas alterações de mastigação e digestão como a disfagia, condições de mobilidade, autonomia, independência financeira, condições de saúde e da composição familiar. Essas condições se tornam indispensáveis para os acertos decisivos no conteúdo alimentar e dos mesmos (KUWAE et al., 2015).

Outro aspecto refere-se à prática de atividade física, pois traz vários benefícios à saúde corporal e mental, principalmente na terceira idade, quando a fragilidade corporal se torna tão acentuada pelo seu declínio orgânico, tornando-lhe suscetível ao desenvolvimento de doenças (CASTRO et al., 2018). O desenvolvimento do hábito da prática de atividade física proporciona ao idoso um padrão de vida saudável, preservando autonomia e liberdade para tarefas cotidianas, resultando em independência prolongada. Por isso, ao adotar este hábito de vida, precocemente, desde os ciclos iniciais da vida: infância e adolescência, minimizará os riscos ao estresse, à depressão e à perda da autonomia funcional (CAMBOIM et al., 2017), além de prevenir o desenvolvimento de patologias e promover qualidade de vida.

O processo educativo entra como aliado na manutenção desses aspectos biológicos do envelhecimento ativo. Então, o planejamento de atividades educativas em saúde para esse público favorece a reflexão sobre o processo de autocuidado, que é um dos componentes principais na promoção do envelhecimento ativo, em que as especificidades da velhice podem ser adaptáveis a uma vida saudável e ativa. Isso se relaciona à prevenção e ao controle de doenças, atividade cognitiva e social, participação social e comportamentos de saúde. Cabe, portanto, à educação em saúde promover hábitos de vida saudáveis ao articular saberes técnicos e populares e mobilizar recursos individuais e coletivos (MALLMANN, et al., 2014).

Ferreira et al. (2012) propõem que, para manter a independência física, é necessário planejar programas específicos de intervenção, objetivando a eliminação ou diminuindo

fatores de riscos relacionados com a inabilidade funcional. E, falando em conformidade com isso, devem ser elaboradas ações de promoção da saúde, prevenção de doenças, recuperação e reabilitação, que interfiram diretamente na manutenção da capacidade física dos indivíduos.

No que tange aos aspectos psíquicos do envelhecer, entende-se que esse é determinado pela interação entre as respostas bioquímicas, processos psicológicos e influências sociais (mente-corpo) no decorrer da vida. O fenômeno da generatividade, conceituada como sendo uma tarefa social importante para o desenvolvimento da vida adulta, necessária para a transição bem-sucedida à fase final de integridade, aponta ainda que a velhice integra os anos vividos no presente momento, integra os idosos como contribuintes competentes para tornar condizente a vida em sociedade (MOEHLECKE; CAVALCANTE; WEBER, 2017).

É preciso levar em conta também que as capacidades psicológicas, tais como: percepção, aprendizagem e memória, as quais prenunciam o potencial de funcionamento futuro do indivíduo, apresentam certo declínio natural no processo de envelhecer, o que pode gerar quadros de ansiedade e depressão, pela não aceitação desses processos naturais do organismo. Igualmente, a humanização por parte dos profissionais de saúde pode contribuir nessa perspectiva e auxiliar a ressignificar essas consequências de anos de vida de forma diferente como, por exemplo, ganhos em sabedoria, conhecimento e experiência, por essa razão a forma que o idoso se enxergar pode influenciar todo o processo psicológico dele (MOEHLECKE; CAVALCANTE; WEBER, 2017).

Nesse panorama, a ioga pode constituir-se em ferramenta que pode auxiliar nas dimensões psíquica e social do envelhecimento, pois se trata de pertinente estratégia que auxilia nas mudanças que ocorre no corpo e na mente, visto que estudos em centros de pesquisas do mundo inteiro que a abordam como estratégia terapêutica. Essas pesquisas apontam até mesmo que vem auxiliando nas recuperações e na manutenção da saúde nas pessoas mais velhas (MASSIERER; JUSTO; TOIGO, 2017).

A forma que a sociedade enxerga o envelhecimento se torna a base para entender e vivenciar todo e esse processo natural da vida, pois a maneira como os indivíduos lidam com a velhice irá influenciar na capacidade de autonomia, na saúde mental e na saúde física e na sua capacidade de manter e criar novos laços no seu próprio ambiente social e outros ambientes. Todo esse processo, para determinados grupos, quer jovens, quer idosos, entre outros, o envelhecimento é ligado, em certos indivíduos, a um quadro sombrio e envolto de sentimentos negativos (ANTUNES; JESUS, 2018).

Nisto, a sociedade enxerga o envelhecimento como um processo de mudanças de papéis sociais, no qual são esperados dos idosos comportamentos que correspondam aos

papéis determinados para eles. Porém esses papéis ainda são bastante estigmatizados, porque a pessoa é definida como idosa a partir do momento em que deixa o mercado de trabalho, isto é, quando se aposenta e deixa de ser economicamente ativa. A sociedade atribui aos aposentados o rótulo de improdutivos e inativos. Essa padronização de pensamento pode ocasionar sentimentos de inutilidade para com os idosos (ANTUNES; JESUS, 2018).

Entretanto essa situação parece que, gradualmente, vem-se transformando. Como descrito por Mira et. al. (2019), tem-se notado através das pesquisas realizadas em mulheres idosas, um grande destaque do impacto social como detentoras de uma nova imagem da velhice, isto é, ativas, dinâmica, alegres e participando de grupos geracionais e se tornando mais sociáveis. Somando-se a isso, identifica-se a preservação/manutenção do autocuidado com a aparência, tornando-se pessoas mais abertas às possibilidades que o novo ciclo vital lhes apresenta e, ao adotar esses hábitos de vida, conseqüentemente, passam a ter mais qualidade de vida.

Nota-se, nesse contexto, a importância que o ambiente social tem e pode ser usado como um fator insubstituível para o envelhecimento ativo, pois a formação das relações sociais animadoras e próximas geradas por atividades lúdicas e de lazer são geradoras vitais de força emocional e de aumento de longevidade aos idosos (PREVIATO et al., 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento saudável trata-se de um assunto que, cada vez mais, torna-se importante refletir, pois, além dessa população estar aumentando progressivamente, é inerente a qualquer sujeito a vivência desse processo, logo todo indivíduo quer envelhecer com qualidade, aproveitando aspectos da vida sem condições patológicas associadas.

Para tanto, compreender os aspectos biológicos, psíquicos e sociais, articuladamente, representam uma forma saudável de envelhecer, visto que também é necessária a presença da equipe de saúde: médico geriatra, enfermeiro, nutricionista, psicólogo fisioterapeuta, fonoaudiólogo, assistentes sociais, profissional de educação física, etc. para oferecer um processo de envelhecer de forma integral e ativo, visando todas as suas características de forma personalizada, ou seja, singular para cada sujeito, a partir das suas características e forma como se insere no contexto social. Além disso, por meio de ações multiprofissionais, pode-se contemplar a prevenção de doenças, a promoção e recuperação da saúde através de ações de caráter coletivo, como: atividades grupais, reuniões, rodas de conversa, palestras e orientações em sala de espera, somando-se a ações mais específicas, como: orientações

durante a consulta individual e encaminhamentos para serviços especializados, tornando o profissional de saúde e sociedade a base processo de envelhecimento saudável

Nesta investigação, demonstrou-se, portanto, que o modelo de cuidado e interpretações sobre os idosos vêm-se modificando com o passar dos anos, e ainda, infelizmente não se pode negar, que há dificuldades de estabelecer as normativas que preconizam isso, valorizando os âmbitos biopsicossociais do indivíduo, o que gera uma carência de atenção, promoção e cuidado por parte da rede de saúde e da sociedade. Por fim, cabe à comunidade científica disseminar as discussões em temas relacionados ao envelhecimento saudável para que os serviços, como também os profissionais da área da saúde possam intervir e promover qualidade de vida a esses indivíduos.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, M. C.; JESUS, C. S. O museu como contexto de educação comunitária: um projeto de promoção do envelhecimento bem-sucedido. **Revista Estudos interdisciplinares em envelhecimento**. Porto Alegre. v. 23, n. 1, p. 9-26, 2018.

CAMBOIM, F. E. F. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. **Revista de enfermagem da UFPE**. Recife, v. 6, n. 11. p. 2415-2422, 2017.

CASTRO, A. P. R. et al. Promoção da saúde da pessoa idosa: ações realizadas na atenção primária à saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro, v.21, n. 2. p. 158-167, 2018

DÁTILO, G.M. P. A.; CORDEIRO, A. P. **Envelhecimento Humano: diferentes olhares**. São Paulo: Editora cultura acadêmica, 2015.

DAWALIBI, N. W. et. al. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. **Revista Estudos de Psicologia**. Campinas, v. 30, n. 3, p. 393-403, jul.-set., 2013.

FACHINE, B. R.A.; TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Revista Inter Science place**. Rio de Janeiro, v. 1, n. 7, p. 106-132., 2012.

FERREIRA, O. G. L. et. al. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. **Revista Texto contexto enfermagem**, Florianópolis, v. 21, nº. 3, p.513-518, 2012.

GONÇALVES, C. D. Envelhecimento bem - sucedido, envelhecimento produtivo e envelhecimento ativo: reflexões. **Revista Estudo interdisciplinar em envelhecimento**, Porto Alegre, v. 20, n. 2, p. 645-657, 2015.

KUWAE, C. A. et al. Concepções de alimentação saudável entre idosos na Universidade Aberta da Terceira Idade da UERJ: normas nutricionais, normas do corpo e normas do

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

cotidiano. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, p. 621-630, 2015.

LOPES, M. J.; ARAÚJO, J. L.; NASCIMENTO, E. G. C. O envelhecimento e a qualidade de vida: a influência das experiências individuais. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 19, nº 2, p. 181-199, 2016.

MALLMANN, D. G. et al. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 20. p. 1763-1772, 2015.

MASSIERER, F. D; Justo, J.L; Toigo, A. M. Efeito da prática de ioga na qualidade de vida de idosos. **Revista RBCEH**. Passo Fundo, v. 14, n. 1, p. 53-64. 2017.

MIRA, B. C. et al. Determinantes socioeconômicos e comportamentais que permeiam o envelhecimento ativo dos idosos de um centro comunitário de convivência. **Revista online de pesquisa cuidado é fundamental**. Rio de Janeiro, v. 11, nº 5, p.1122-1128, 2019.

MOEHLECKE, F.; CALVETTI, P. Ü.; WEBER, M. B. Percepções de crianças e adolescentes com e sem doença crônica de pele sobre saúde e envelhecimento. **Revista Estudos e Pesquisas em Psicologia**. Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 915-933, 2017.

PREVIATO, G. F. et al. Grupo de convivência para idosos na atenção primária à saúde: contribuições para o envelhecimento ativo. **Revista online de pesquisa cuidado é fundamental**. Rio de Janeiro, v. 11, n. 1, p. 173-180, 2019.

RINALDI, F. C. et al. O papel da enfermagem e sua contribuição para a promoção do envelhecimento saudável e ativo. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde**, v.04, nº. 2. p. 2326-2238, 2013.

SANTOS, A. S. Sobre a Psicanálise e o Envelhecimento: focalizando a produção científica. **Revista Psicologia: teoria e pesquisa**. Brasília, v. 35, n. 35, p. 35- 42 ,2019.

SOUZA, F. A.C. et al. Fatores de risco para retinopatia e prematuridade: revisão integrativa. **Revista Eletrônica de enfermagem**. Rio Grande do Norte, v. 20, n. 04, p. 1-15, 2018

TAVARES, R. E. et al. Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, Rio de Janeiro, v.20, nº.6, p. 889-900, 2017.

VALER, D. B. et al. O significado de envelhecimento saudável para pessoas idosas vinculadas a grupos educativos. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 18, nº 4, p. 809-819, 2015.

VERAS, R. P.; OLIVEIRA, M. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. **Revista Ciência saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, nº.6, p. 1929-1936, 2018.