

PESSOA IDOSA, ENVELHECIMENTO HUMANO E SAÚDE: REVISÃO NARRATIVA DE LITERATURA

Breno Tomazinho Jesus
Gislaine Cristina Vagetti

¹Estudante de Graduação em Musicoterapia, Universidade Estadual do Paraná (UNESPAR), Curitiba, Paraná, Brasil. *Autor para correspondência. tomazinhobreno@gmail.com

²Doutora em Educação Física, Professora, Universidade Estadual do Paraná (UNESPAR), Curitiba, Paraná, Brasil. gislaine.vagetti@unespar.edu.br

DOI: <https://doi.org/10.33871/26747170.2023.5.2.8188>

RESUMO: revisar os estudos que contribuam para os entendimentos acerca da pessoa idosa, do envelhecimento e a saúde desses indivíduos. Método: a busca de estudos foi realizada em bases de dados relacionadas à área e na lista de referências dos artigos. Foram incluídos na revisão artigos originais publicados em periódicos *peer-reviewed* e estudos de intervenção transversais e longitudinais que investigaram a pessoa idosa, envelhecimento e a saúde, disponíveis nos idiomas português, inglês e espanhol, publicados a partir de janeiro de 2017 até 2022. Realizaram-se combinações entre os descritores mediante a utilização dos operadores booleanos “AND” e “OR”. Todo o processo de seleção e avaliação dos artigos foi efetuado por pares. Resultados: a seleção final analisada contou com 14 estudos. Os materiais foram incisivos quanto a busca pela promoção da saúde da pessoa idosa, e como ela é de extrema importância visto pelo prisma do aumento demográfico desses indivíduos principalmente no Brasil. Conclusão: os artigos mencionados nesta revisão trouxeram efeitos positivos da saúde no envelhecimento humano, e ressaltou as possibilidades de valorização de suas próprias experiências, se tornando indivíduos com autonomia.

Palavras chaves: pessoa idosa; envelhecimento; saúde

ELDERLY PEOPLE, HUMAN AGING AND HEALTH: NARRATIVE LITERATURE REVIEW

ABSTRACT: To review studies that contribute to understandings about the elderly, aging and the health of these individuals. Method: the search for studies was carried out in databases related to the area and in the reference list of articles. Original articles published in peer-reviewed journals and cross-sectional and longitudinal intervention studies that investigated the elderly, aging and health, available in Portuguese, English and Spanish, published from January 2017 to 2022, were included in the review. combinations between descriptors are created using the Boolean operators “AND” and “OR”. The entire process of selection and evaluation of articles was carried out by peers. Results: the final selection analyzed included 14 studies. The materials were incisive regarding the search for promoting the health of the elderly, and how it is extremely important seen through the prism of the demographic increase of these individuals, mainly in Brazil. Conclusion: the articles mentioned in this review brought positive health effects on human aging, and highlighted the possibilities of valuing their own experiences, becoming individuals with autonomy.

Keywords: elderly people; aging; health

INTRODUÇÃO

No Brasil, o Estatuto do Idoso considera idosas as pessoas de idade igual e superior a 60 anos (BRASIL, 2013). Embora, o conceito de idoso baseado na idade cronológica seja o mais utilizado, os processos de envelhecimento não são regulados somente pelo tempo cronológico, mas por outros fatores (BAARS, 2020; CHALISE et al., 2019).

O envelhecimento humano no Brasil está ligado a diversos fatores que influenciam sua ampla distribuição de forma equitativa nos diversos contextos socioeconômicos, e a velhice, que antes era privilégio para poucos, agora se torna algo comum até mesmo em países emergentes, se tornando a partir do século XX, um grande desafio para os tempos atuais, dadas suas proporções, que não subsistem apenas no Brasil, mas em diversos outros países ao redor do globo. No Brasil, o número de idosos (≥ 60 anos de idade) passou de 3 milhões em 1960, para 7 milhões em 1975, e 14 milhões em 2002 (um aumento de 500% em apenas quarenta anos) e superando a marca dos 30,2 milhões em 2017 (IBGE, 2018). Em países como a Bélgica, por exemplo, cem anos foram necessários para que a população idosa dobrasse de tamanho (VERAS, 2018). Um dos resultados, é a demanda crescente por serviços de saúde: os quais os idosos consomem mais.

No Brasil, a demanda já existente no início do século XX, a do cuidado com o idosos, ocasionou o surgimento de asilos e lugares de internamento, que não cuidavam bem desses indivíduos, e em aspectos sociais, feriam físico e mentalmente as capacidades existentes dentro destas pessoas, sendo também um reflexo do preconceito. Tal cenário começa a mudar a partir da década de 80 com a nova constituição brasileira, concedendo direitos existenciais e inerentes a cada cidadão brasileiro, e outros benefícios que passaram a abranger os aspectos sociais, políticos e econômicos dessa população como por exemplo, o salário mínimo.

A Política Nacional de Saúde do Idoso (PNSI), foi criada através da Portaria nº 1395/1999, do Ministério da Saúde (MS), e visou à promoção do envelhecimento saudável, à prevenção de doenças, à restauração da saúde, e a reabilitação da capacidade funcional dos idosos a fim de assegurar-lhes sua permanência no meio e sociedade em que vivem, desempenhando suas atividades de maneira independente. (SILVESTRE & COSTA, 2003). O cuidado com a saúde passa então, a ser algo primevo na vida desse indivíduo, oportunizando o conhecimento de si e de seu próprio corpo, e abrindo os horizontes para novas oportunidades até então limitadas pela perspectiva e preconceitos da sociedade para com essas pessoas. De acordo com a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia de São Paulo (SBGG/SP), 20% das doenças têm influência a partir da genética familiar, mas há influência de 50% do estilo de vida, e entende-se, portanto, que a capacidade funcional tem papel central na qualidade de vida de pessoas idosas (BOTONI et al, 2014). **Objetiva-se, portanto, revisar os estudos que contribuam para os entendimentos acerca da pessoa idosa, do envelhecimento e a saúde desses indivíduos.**

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo refere-se a uma revisão narrativa da literatura, o que segundo Popay & Roberts (2006) não utiliza critérios explícitos e sistemáticos para a busca e análise crítica da literatura, e combina diversos estudos. Buscou-se levantar os dados com base no período de publicação dos artigos a partir de janeiro de 2017 nas bases eletrônicas de dados: PsycINFO, Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), Pubmed/Medline, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). Foram utilizados somente artigos, sendo excluídas as teses, dissertações e monografias.

O corte temporal de aceitação dos artigos foi delimitado a partir de janeiro de 2017 até 2022, considerando artigos publicados nos idiomas português, inglês e espanhol. Foram utilizados os seguintes descritores para as buscas: Pessoa Idosa, Envelhecimento e Saúde e seus correspondentes em inglês e espanhol (Inglês: Elderly, Aging and Health), (Espanhol: Mayores, Envejecimiento y Salud). Foram utilizados os operadores booleanos 'AND' e 'OR' na criação da query (uma solicitação de informações feita a um determinado banco de dados conhecida também como Queries, em inglês: *Structured Query Language - SQL*), e tendo como ferramenta os *softwares* Microsoft Excel e Word para organizar a informação e projetar tabelas e gráficos.

Uma análise inicial foi realizada com base nos títulos dos manuscritos; em seguida, outra avaliação realizada nos resumos. Após análise dos resumos, todos os artigos selecionados foram obtidos na íntegra e posteriormente examinados de acordo com os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos. Foram excluídas todas as teses encontradas a partir das pesquisas realizadas nas bases de dados declaradas acima, assim como dissertações.

Crítérios de Elegibilidade

Foi realizada uma busca manual em listas de referências dos artigos selecionados, alguns autores foram contatados, visando a identificação de outras publicações que preencham os critérios de inclusão, sendo: (a) artigos originais publicados em periódicos *peer-reviewed*; (b) estudos publicados a partir de janeiro de 2017; (c) participantes com idade igual ou superior a 60 anos, entre estudos de intervenção, transversais e longitudinais.

Extração dos Dados

Para os estudos incluídos nesta revisão, foram extraídos os seguintes dados: País e local do estudo, tipo e tamanho da amostra, idade dos participantes, instrumentos utilizados, variáveis de ajustes e os principais resultados. Os artigos foram organizados em ordem cronológica, considerando o ano de publicação segundo o delineamento metodológico empregado: estudos de intervenção, longitudinais e transversais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Seleção dos Estudos

Com o propósito de discutir os aspectos fundamentais que norteiam a saúde e o envelhecimento humano, buscou-se na literatura os objetivos específicos a outros gerais delimitados para esta pesquisa, inicialmente abordando proposições da saúde e do envelhecimento humano.

Mundialmente, nos últimos 50 anos, percebe-se um aumento exponencial da população de idosos. Em 1950 havia cerca de 204 milhões de idosos no mundo e, após 48 anos, este número alcançava 579 milhões, o que representou um crescimento médio de quase oito milhões de pessoas idosas por ano. Nas próximas décadas, a população mundial de idosos pode passar dos 841 milhões, contabilizados no ano de 2015, para 2 bilhões até o ano de 2050 (OMS, 2015).

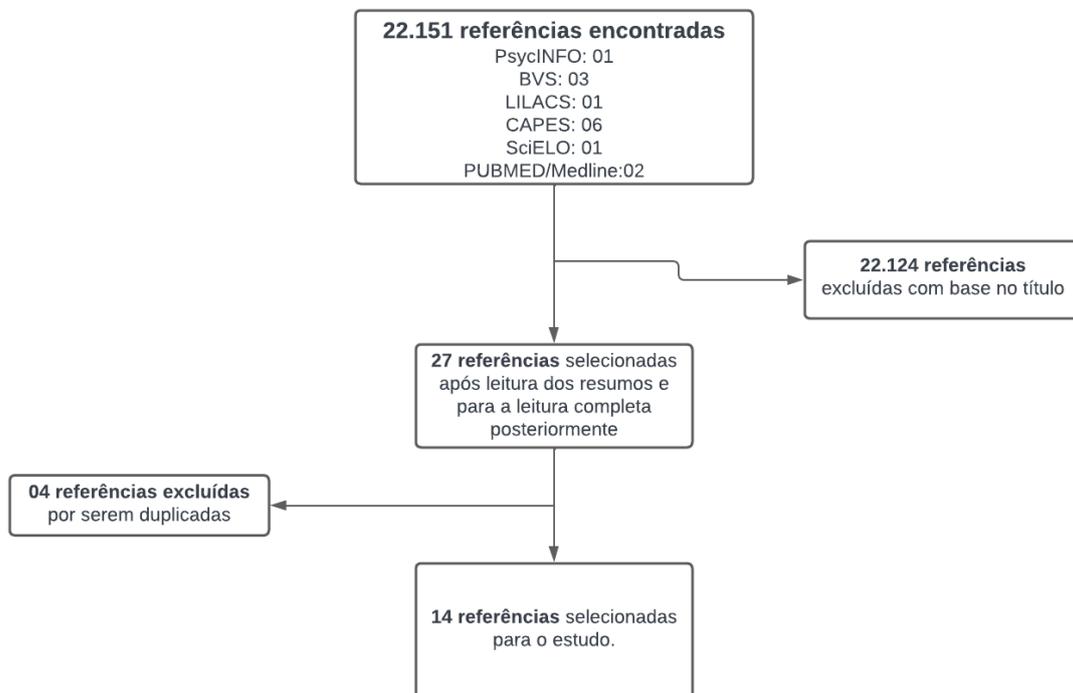


Figura 1. Fluxograma do processo de pesquisa e seleção de artigos

A busca levantou 22.151 pesquisas realizadas entre 25 de dezembro de 2022 e 28 de dezembro de 2022, sendo excluídos 22.124 estudos após a análise inicial com base nos títulos dos manuscritos e estudos duplicados, que foram 04 artigos. Foram excluídos dois textos por não estarem disponíveis na íntegra e ou com partes faltantes, resultando em 27 artigos levados para a leitura dos resumos e posteriormente a leitura na íntegra. Resultando em um total de **14** artigos após aplicados os critérios de inclusão. Estes possuíam resultados que atenderam às expectativas, grande parte publicados entre os anos 2021–2021, sendo 06 deles em língua estrangeira e 08 nacionais, respeitando o corte temporal de 05 (cinco) anos a partir de janeiro de 2017.

Quadro 1. Síntese dos resultados encontrados

Autores/Título	Ano de Publicação	Método	Objetivo Principal	Principais Resultados
Dogra Shilpa et al. Active Aging and Public Health: Evidence, Implications, and Opportunities	2022	Em primeiro lugar buscar os benefícios do envelhecimento ativo, em segundo facilitá-lo. Compreender e abordar a diversidade dentro da população global envelhecida.	Fornecer uma perspectiva sobre as evidências recentes relacionadas aos efeitos benéficos da envelhecimento ativo e destacar ideias emergentes e oportunidades para novas iniciativas de saúde pública.	Foram observadas oportunidades emergentes relacionadas ao engajamento social e à tecnologia e mobilidade, o que pode facilitar o envelhecimento ativo. Foi visto também a diversidade dentro da população idosa global.
Kashtanova D. A. et al. Analyzing Successful Aging and Longevity: Risk Factors and Health Promoters in 2020 Older Adults	2022	Foi estudado 2020 participantes com idade de ao menos 90 anos de Moscou. Cederam biomaterial e sangue em uma coleta. Foi analisado o estado de saúde e estilo de vida dos idosos, bem como os fatos de risco identificados pelas síndromes geriátricas. A família e a história dos indivíduos também foram pontos importante desta coleta de dados, e na prevenção do declínio cognitivo. Estilo de vida, fatores socioeconômicos também foram associados a determinadas dessas síndromes.	Objetiva-se estudar os fatores causadores das síndromes geriátricas, e desenvolver uma estrutura holística para sua gestão.	A proposta do modelo analisado permitiu prever o envelhecimento bem sucedido com base na história familiar, fatores sociais e econômicos, e a atividade física ao longo da vida, e mostrou que níveis inferiores de educação, suporte físico é associado as síndromes geriátricas.
Oktaviani L. W.; Hsu Hui-Chuan; Chen Yi-Chun. Effects of Health-Related Behaviors and Changes on Successful Aging among Indonesian Older People	2022	Os dados foram coletados a partir da quarta e quinta onda da “Indonesia Family Life Survey” (IFLS), sendo os participantes maiores de 60 anos ou mais que completaram ambas as ondas. Foram definidos indicadores de envelhecimento bem sucedido, e definidos como sem doenças crônicas, sem dificuldades físicas, sem sintomas depressivos, função cognitiva intacta, suporte	Avaliar os efeitos de comportamentos relacionados à saúde e mudanças sobre o envelhecimento bem sucedido em idosos indonésios.	Os comportamentos relacionados à saúde e as mudanças podem afetar o envelhecimento bem sucedido entre os adultos mais velhos. Um estilo de vida saudável é sugerido para ser adotado o mais cedo possível no curso da vida.

		social, com participação social. Foi realizada uma análise de regressão logística.		
Waite L. J.; Duvoisin R.; Kotwal A. A. Social Health in the National Social Life, Health, and Aging Project	2021	Incluiu várias medidas detalhadas de saúde social, coletadas nas rodadas de coleta de dados realizados em 2005, 2010 e 2015, permitindo estudar as mudanças ao longo do tempo e a medida que as pessoas envelhecem em um país representado nacionalmente amostra da população residente na comunidade de adultos mais velhos nos Estados Unidos.	Apresentar o referencial teórico que orientou a elaboração do Plano Nacional de Projeto Vida, Saúde e Envelhecimento (NSHAP), incluindo medidas de saúde social foi discutido a literatura que relaciona medidas sociais para outros resultados, e em detalhes como os pesquisadores podem construir medidas comuns de saúde social incluindo os que refletem relações sociais, sexualidade, redes sociais e participação	Foi apresentado escalas de dimensões da saúde social que foram desenvolvidas, e revelaram diferenças por idade e sexo que merecem mais atenção em futuras investigações usando os dados NSHAP.
Martins R. et al. Promoção do Envelhecimento Ativo em Idosos: Contributos do Investimento na Vida Pessoal	2021	Estudo não experimental, transversal, descritivo correlacional de caráter quantitativo, que foi realizado numa amostra de 270 pessoas idosas a residir em Instituições, na zona Centro e Norte de Portugal. Foi utilizada uma bateria de escalas que composta por: um protocolo de caracterização sócio demográfica, o índice de Barthel, a Escala de Apgar Familiar, e uma Escala de Avaliação de Investimento na Vida Pessoal (EAIVP).	Visou avaliar níveis e determinantes do investimento na vida pessoal percebido por um grupo de idosos institucionalizados.	Resultados mostraram que a percepção dos idosos sobre o investimento na sua vida pessoal se distribui de uma forma relativamente equitativa por três níveis. As evidências encontradas no estudo revelam que os níveis de investimento na vida pessoal percebido pelos idosos são divergentes, oscilando maioritariamente entre o moderado e elevado.
Silva A. M. V.; Souza F. B.; Fontoura F. A. P. O processo de envelhecimento no âmbito da garantia de acesso a saúde e assistência social no Brasil	2021	Observar o envelhecimento humano sob o prisma do aumento demográfico a partir de uma categoria social sob as teorias de estágios de desenvolvimento humano na contemporaneidade, e em seguida aborda o	Refletir sobre o processo de envelhecimento no mundo contemporâneo, abordando a velhice como uma categoria social, bem como o contexto sócio histórico que vem sendo investigado.	O Brasil já é considerado uma população idosa, por isso há uma preocupação em relação a essa parcela da população que, sem saúde e sem renda fique refém dos cuidados da família e muitas vezes é colocada na posição de fardo no contexto familiar, sofrem violência, negligencia, e são relegadas ao esquecimento e solidão.

		acesso as políticas públicas de assistência social à população idosa no Brasil		Avançando em pesquisas nas áreas temáticas do tema pode provocar a proteção prevista por lei e mobilizar a sociedade como um todo.
Frias A.; Teixeira F.; Magalhães E. Percepção de pessoas idosas sobre o seu corpo	2020	Relata-se aqui um estudo de natureza exploratória, onde participaram 19 pessoas com 60+ anos de idade a frequentar 2 Universidades Seniores do Norte de Portugal, a fim de dar resposta à questão “Como é que pessoas idosas que frequentam a universidade sénior veem o seu corpo?”	Investigar a percepção de pessoas idosas sobre o seu corpo.	Os principais resultados evidenciam: uma percepção de corpo enquanto ‘realidade biológica; que os/as participantes cuidam do seu corpo; e que as pessoas idosas, atualmente, têm ‘preocupação com a sua aparência; sendo ‘o enfoque atual na corporalidade um desafio para todos e não apenas para as pessoas idosas.
Medeiros M. M. et al. Percepções Sobre Envelhecimento Humano e Qualidade de Vida Através do Discurso de Alunos Idosos de uma Universidade Aberta para a Melhor Idade	2020	Foi desenvolvida com subsídio de um questionário que contava com três perguntas relacionadas as percepções que os idosos tinham em relação ao projeto de que faziam parte, identificando-se, por meio de seus discursos, uma preocupação em se tornarem ativos socialmente, terem melhor qualidade de vida, assim como cuidar da saúde mental e física.	Compreender as percepções sobre o envelhecimento humano e a qualidade de vida de idosos que participam do programa da Universidade Aberta para a Melhor Idade, desenvolvida pela Universidade Estadual do Mato Grosso do Sul,	Os idosos que participaram desse projeto de extensão alcançaram novas perspectivas em relação ao “ser” individual de cada um, valorizando sua independência e autonomia enquanto seres humanos, estabelecendo relações com seu próprio corpo e mente, tornando-se objetos do seu próprio conhecimento.
Ventura C. F. Envelhecimento, Qualidade de Vida e bem-estar Subjetivo: Percepções de Idosos Participantes de um Grupo Social	2020	Estudo transversal de natureza quali/quantitativa, com 80 idosos de ambos os sexos, participantes de um grupo social da terceira idade de importante instituição brasileira, no município de Bertogiã. Para coleta de dados, aplicou-se um questionário sociodemográfico e três instrumentos de natureza quantitativa, validados internacionalmente e uma entrevista semiestruturada, com análise pelo método hermenêutico-dialético.	Retratar a experiência do envelhecimento a partir da perspectiva do próprio idoso, abordando a temática do Bem-Estar Subjetivo e Qualidade de Vida a luz da teoria lifespan.	Há uma preocupação dos idosos com a manutenção de vida ativa e independente, demonstrando que estar engajado em atividades sociais e de lazer, sentindo-se pertencente a um grupo e respeitado pela sociedade é de fundamental importância para sua avaliação de satisfação com a vida.

<p>Franzke B. et al. Fat Soluble Vitamins in Institutionalized Elderly and the Effect of Exercise, Nutrition and Cognitive Training on Their Status—The Vienna Active Aging Study (VAAS): A Randomized Controlled Trial</p>	2019	<p>Foram dividido três grupos com treinamento de resistência, combinado com suplementação de proteína e vitamina ou treinamento cognitivo. Foram realizadas duas sessões de treinamento guiadas por semana durante seis meses. Os micronutrientes foram medidos com alta Cromatografia Líquida de desempenho no início e após 6 meses de intervenção. A aptidão física foi avaliada.</p>	<p>Avaliar o estado plasmático de retinol, alfa e gama, tocoferol, alfa e beta-caroteno, luteína, zeaxantina, beta-criptoxantina e licopeno bem como vitamina D em uma coorte de idosos institucionalizados.</p>	<p>No início do estudo, o status plasmático do retinol foi satisfatório para alfa-tocoferol, beta-caroteno. As análises de plasma foram apoiadas por dados de ingestão. Após seis meses não houve impacto biológico observado no status de micronutrientes solúveis em gordura. Os achados levam a recomendação de atividade física regular e aumento do consumo de alimentos de origem vegetal em idosos institucionalizados</p>
<p>Stobaus C. D. et al. Elementos para um Envelhecimento mais Saudável Através da Promoção da Saúde do Idoso e Educação Popular</p>	2018	<p>Trata-se de um estudo qualitativo, realizado por meio de uma pesquisa, em que foram estudadas as questões relacionadas à prevenção e promoção da saúde do idoso, no contexto da extensão universitária desenvolvida na comunidade, a partir de vivências em Educação Popular. Os dados foram coletados por meio de entrevistas e diário de campo, e submetidos à interpretação hermenêutica e dialética.</p>	<p>Apontar elementos da Educação Popular que possam contribuir com a Promoção da Saúde dos idosos.</p>	<p>Verificou-se a valorização do contexto de vida do idoso e o diálogo potencializam um modo de cuidado desenvolvido com a pessoa idosa com vistas à promoção da saúde, uma vez que essa perspectiva educativa favorece os processos de autonomia e empoderamento.</p>
<p>Cacioppo J. T.; Cacioppo S. The Population-Based Longitudinal Chicago Health, Aging, and Social Relations Study (CHASRS): Study Description and Predictors of Attrition in Older Adults</p>	2018	<p>O Estudo de Saúde, Envelhecimento e Relações Sociais de Chicago (CHASRS) é um estudo longitudinal baseado na população de homens caucasianos, afro-americanos e hispânicos e mulheres que variaram de 50 a 68 anos de idade no início do estudo. Foi descrita a amostra, design, métodos e medidas usadas no CHASRS para promover a disseminação e análise secundária de dados não identificados, e identificamos características de entrevistados</p>	<p>Identificar fatores de risco para problemas físicos e mentais adversos.</p>	<p>Indicaram que o desgaste era maior para idosos respondentes e menor para respondentes com melhor função cognitiva e mais contatos sociais, e foram observados em uma amostra etnicamente diversa.</p>

		que previram atrito para permitir a avaliação de possíveis vieses de seleção.		
Massi G. et al. Envelhecimento ativo: um relato de pesquisa-intervenção	2018	Pesquisa-intervenção que, embasada na perspectiva dialógica do discurso, desenvolveu-se em duas etapas. Na primeira, foi realizada uma intervenção fonoaudiológica, envolvendo práticas orais e escritas acerca de histórias de vida de seis participantes idosos. Na segunda, os participantes responderam a uma entrevista	Analisar os efeitos que atividades significativas com a linguagem podem ter sobre a autonomia e a participação social de idosos.	Os participantes eram todos do gênero feminino, com idades entre 61 e 90 anos. Seus enunciados indicaram que, por meio de práticas dialógicas, puderam ampliar sua participação social e a própria autonomia, resgataram a autoestima e conseguiram desconstruir padrões sociais estigmatizantes impostos à velhice.
Freire M. B. B.; Silva J. K. M.; Nascimento E. G. C. Avaliação dos determinantes do envelhecimento ativo em idosos	2017	Foi realizado um estudo de abordagem quantitativa, do tipo exploratório-descritivo com uma amostra de 244 idosos com média de idade em 69,54 anos, moradores na zona urbana de Itaú, RN.	Avaliar alguns dos determinantes do envelhecimento ativo, manifestos por idosos residentes no município de Itaú, RN.	A qualidade de vida da população idosa está associada principalmente aos hábitos comportamentais, incluindo-se o baixo consumo de álcool e de cigarro; porém, em relação à atividade física e à alimentação, alguns idosos devem estar revendo seus hábitos. Observa-se a importância de se conhecer a realidade do idoso, para que, dessa forma, se possa estar planejando ações voltadas a eles, de maneira a atender suas necessidades.

Características dos Estudos

Um dos maiores desafios do “envelhecer”, está em encontrar formas desse indivíduo contribuir para que ele próprio encontre possibilidades de viver a sua vida com qualidade, e de forma saudável mesmo com as limitações da idade. À medida que serviços de saúde, educação dentre outros ascendem na sociedade atual, essa possibilidade aumenta, e a sociedade passa a reconhecer as diversas potencialidades, contrário as dificuldades relacionadas as culturas que ao longo de séculos desvalorizaram a figura do idoso, tornando-o incapaz. Envelhecer, portanto, é heterogênea, pois revela a pluralidade na construção do ser humano ao longo dos anos, sendo subjetivo e diferente a todas as pessoas (VENTURA, 2020), revelando a possibilidade de se envelhecer, por exemplo, com alterações emocionais positivas ou negativas significativas, no que diz respeito a alterações de humor (BATISTONI et al, 2011).

O mundo tem vivenciado um aumento enorme em sua população idosa, mas no Brasil, este aumento pode ser considerado o mais rápido e intenso (ALVES, 2019), visto que o baixo índice de natalidade cresce cada vez mais, bem como políticas públicas que se tornam frequentes, ocupando o idoso de trabalho, e colocando-o muitas vezes como o provedor do lar (SILVA et al, 2021).

Por conta das novas visões de mundo, correntes em nossa sociedade, não há como definir de maneira absoluta o envelhecimento, em razão da pluralidade de seres: cada pessoa é diferente, o que é atrelado a luta pela valorização da pessoa idosa, e isso se torna fruto da promoção da dignidade humana, vinculada prioritariamente a partir da promulgação da Constituição Federal de 1988 em que favorece os avanços na proteção social. O texto ainda afirma que a cidadania e a dignidade da pessoa humana são fundamentos do Estado Democrático de Direito, sendo também uma ideia universal.

O processo de envelhecimento é inerente ao “ser” humano, é intrínseco ao nosso ser biológico, e este processo está envolto de várias questões que o envolvem, como dito anteriormente, mas em toda uma esfera sociocultural, na qual todas essas proposições se fazem uma só na busca por promover práticas integrativas que visem ações que levem o envelhecimento saudável, restaurando sua auto estima e instaurando nestas pessoas idosas oportunidades para que possam se sentir úteis, ativos e agentes da comunidade em que eles fazem parte (MEDEIROS et al, 2020).

As funções executivas (FE) são processos mentais superiores, cujo funcionamento está ligado ao córtex pré-frontal, e são necessários para concentração e a atenção, habilidades vitais para a saúde física e mental e para o desenvolvimento cognitivo, social e psicológico de uma pessoa, sobretudo no que diz respeito a pessoa idosa (DIAMOND, 2013; NCPI, 2021).

As mesmas mudanças que se revelam nos aspectos cognitivos da pessoa idosa, mostram-se presentes na questão fisiológica, pois tanto o movimento quanto a coordenação motora sofrem prejuízos, bem como o número de conexões neurais que afeta a velocidade de processamento de informações do cérebro, sendo que as formas de entardecer esse processo se dá com ações proativas da pessoa idosa em se cuidar, tornando o envelhecimento bem sucedido, merecendo destaque o modo de vida ativo em todos os aspectos da vida social: a cultura, na promoção saúde e prevenção a doenças, na saúde mental, educação, fatores econômicos, trabalho dentre outros (MARTINS et al, 2021).

De igual forma, o conviver, e trocar experiências com pessoas diferentes promove a pluralidade de ideias e a criação de novas amizades, oportunizando uma melhor qualidade de vida, e fortalecimento da memória, e estes últimos estão longe de contemplar apenas aspectos médicos, pois o envelhecimento dito “ativo” não se restringe a comportamentos que promovam saúde, mas que também levem em consideração “fatores ambientais que interagem com as condições de saúde” (FRIAS et al, 2020).

A busca pela promoção da saúde da pessoa idosa é de extrema importância visto pelo prisma do aumento demográfico desses indivíduos principalmente no Brasil, onde o novo é superestimado em detrimento do que é velho, um dos sinais observados quando tratamos de uma sociedade que é “líquida”, onde a velhice é vista como uma “espécie de segredo vergonhoso, do qual é indecente falar” (BEAUVOIR, 1970), e isso pode ser revelado na pouca literatura em relação a pessoa idosa, no qual há contraposição nítida quando observamos outras temáticas como criança e adolescente.

É reflexo desse pré conceito sobre a pessoa idosa que surgem situações de violência, e pressupõe a razão para as situações de sofrimento e outras situações tanto no ambiente familiar quanto fora dele. Em vista disso, se faz importante a problematização desse problema vivido por esses indivíduos, tal qual postula Vasconcelos (2004), dizendo que as pessoas adquirem entendimento sobre a sua realidade com base no seu entorno, seu círculo social, relacionamentos e todo o cotidiano.

A independência financeira também é uma das questões destacadas nos artigos, e que se aliam ao sentimento de envelhecer bem, pois hoje, idosos tem se preocupado cada vez mais com iniciativas governamentais relativas a aposentadoria e serviços de saúde, o que se relaciona diretamente com a questão

da autonomia, preponderante em um “processo de envelhecimento mais prazeroso e significativo”, portanto há também uma preocupação que se instala: a manutenção da vida ativa e independente, gerando felicidade (VENTURA, 2020).

A Espiritualidade é outro fator que incorre, e mostra-se popular no pensamento da pessoa idosa quanto à sua percepção do envelhecimento, pois muitos idosos costumam ter uma ligação religiosa muito forte, pois de fato, a fé capacita o ser humano a ter mais esperança e conforto, trazendo mais paz no que se refere ao tema “morte”, não evidenciado nos estudos se comparada a ocorrência de temores relacionados a incapacidade física do idoso (VENTURA, 2020).

Capacitar a sociedade para pensar sobre a promoção da saúde, se faz necessária, e nessa perspectiva, atuar na melhor qualidade de vida e saúde da pessoa idosa, incluindo a participação no controle dessas atividades, transformando a promoção da saúde em uma pressuposição de autonomia, concedida de forma ética, e não uma simples concessão (STOBAUS et al, 2018). Para Freire (1996), a autonomia é um processo de amadurecimento muito citado nos artigos, e que pressupõem um caminho possível e seguro para alcançar benefícios importantes no desenrolar do envelhecimento ativo e saudável, e que ocorre de forma gradual ao longo da vida, e que implica na capacidade de tomada de decisão e da responsabilidade sobre a mesma.

CONCLUSÃO

O crescente envelhecimento da população mundial tem causado mudanças profundas na sociedade, com grande impacto na saúde. À medida que envelhecemos, nosso corpo passa por diversas mudanças fisiológicas e metabólicas, tornando-se mais suscetível a doenças e condições crônicas. Manter uma boa saúde ao longo da vida pode ajudar a minimizar os impactos negativos do envelhecimento e proporcionar uma experiência mais gratificante durante essa fase.

Observou-se, no delinear deste estudo, os efeitos positivos da saúde no envelhecimento humano, e ressaltou as possibilidades de valorização de suas próprias experiências, se tornando indivíduos com autonomia nas tomadas de decisões, segurança, valorização pela vida e de seus direitos como pessoas idosas, expressando-as sem medo, reconhecendo sua velhice e no cuidado para seu bem-estar. A saúde é um fator crucial para promover um envelhecimento saudável e positivo. Investir em hábitos saudáveis ao longo da vida, como uma dieta equilibrada, atividade física regular, controle de estresse, evitar tabagismo e consumo excessivo de álcool, pode ter um impacto significativo na qualidade de vida durante a velhice. Além disso, é importante buscar acompanhamento médico regular para detecção precoce de problemas de saúde e tratamento adequado, garantindo assim um envelhecimento mais saudável e pleno.

AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Fundação Araucária (FO), portanto, presto agradecimentos a instituição pelo período que fui financiado pela mesma.

REFERÊNCIAS

Popay, J., Roberts, H., Sowden, A., Petticrew, M., Arai, L., Rodgers, M., ... & Duffy, S. (2006). Guidance on the conduct of narrative synthesis in systematic reviews. A product from the ESRC methods programme Version, 1, b92. Disponível em: <https://www.lancaster.ac.uk/media/lancaster-university/content-assets/documents/fhm/dhr/chir/NSsynthesisguidanceVersion1-April2006.pdf>

Active Aging and Public Health: Evidence, Implications, and Opportunities (2022). Annu. Rev. Public Health <https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev-publhealth-052620-091107> 43:439–59.

Alves, José Eustáquio Diniz, O Índice de Envelhecimento no Brasil e no mundo. (2019) <https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/o-indice-de-envelhecimento-no-brasil-e-no-mundo/>. Acesso em 28 dez 2022

Kashtanova DA, Taraskina AN, Erema VV, Akopyan AA, Ivanov MV, Strazhesko ID, Akinshina AI, Yudin VS, Makarov VV, Kraevoy SA, et al. (2022) Analyzing Successful Aging and Longevity: Risk Factors and Health Promoters in 2020 Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 19(13):8178. <https://doi.org/10.3390/ijerph19138178>

Freire, M.B.B., Silva, J.K.M.da, & Nascimento, E.G.C.do (2017). Avaliação dos determinantes do envelhecimento ativo em idosos. *Revista Kairós-Gerontologia*, 20 (Número Especial 23, "Diversidades e Velhices"), 43-65.

Frias, A., Teixeira, F., & Magalhães, E. (2020). Percepção de pessoas idosas sobre o seu corpo. *Ensino Em Re-Vista*, 27(Especial), 1214–1235. <https://doi.org/10.14393/ER-v27nEa2020-2>

Baars, Jan. (2020) Introduction: Chronological time and chronological age: problems of temporal diversity. In: *Aging and Time*. p. 1-13. Disponível em: <http://www.janbaars.nl/wp-content/uploads/Aging-and-Time-Chapter-01-Jan-Baars.pdf>. Acesso em: 26 dez 2022.

Batistoni, S.S.T. *et al.*, (2011). Depressive symptoms in elderly participants of an open university for elderly. *Dementia & Neuropsychologia*, 5, 85-92.

Closs E, Schwake CHA., (2012) A evolução do índice de envelhecimento no Brasil, nas suas regiões e unidades federativas no período de 1970 a 2010. *Rev. bras. geriatr. gerontol*; 15(3):443-458.

Brasil. Ministério da Saúde. Estatuto do Idoso / Ministério da Saúde - 3. ed., 2. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, (2013). Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto_idoso_3edicao.pdf. Acesso em 26 dez de 2022.

Botoni, A. L. A. S. et al., (2014). Envelhecimento bem-sucedido e capacidade funcional em idosos brasileiros. *Revista Geriatria e Gerontologia Vol. 8 nº 1*.

Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The population-based longitudinal Chicago Health, Aging, and Social Relations Study (CHASRS): Study description and predictors of attrition in older adults. *Archives of Scientific Psychology*, 6(1), 21–31. <https://doi.org/10.1037/arc0000036>

Diamond A., (2013). Executive Functions. *Annual Review of Psychology* [Internet]. 64(1):135-68. Disponível em: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>

De Beauvoir, Simone., 1970. *A velhice*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.

Okaviani, Lisa Wahidatul, Hui-Chuan Hsu, and Yi-Chun Chen. (2022). "Effects of Health-Related Behaviors and Changes on Successful Aging among Indonesian Older People" *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, no. 10: 5952. <https://doi.org/10.3390/ijerph19105952>

_____ (2004) Educação popular: de uma prática alternativa a uma estratégia de gestão participativa das Políticas de Saúde. *Physis*, Rio de Janeiro, n. 14, p. 67-83.

Ventura, C. de F. (2020). Aging, quality of life and subjective well-being: perceptions of elderly participants in a social group. *New Trends in Qualitative Research*, 3, 927–935. <https://doi.org/10.36367/ntqr.3.2020.927-935>

Franzke B, Schober-Halper B, Hofmann M, Oesen S, Tosevska A, Strasser EM, Marculescu R, Wessner B, Wagner KH., (2019). Fat Soluble Vitamins in Institutionalized Elderly and the Effect of Exercise, Nutrition and Cognitive Training on Their Status-The Vienna Active Aging Study (VAAS): A Randomized Controlled Trial. *Nutrients*. 11(6):1333. doi: 10.3390/nu11061333. PMID: 31197107; PMCID: PMC6627161.

Martins, Rosa, Nélia Carvalho, Susana Batista, and Alexandra Dinis., (2021) "Promoção Do Envelhecimento Ativo Em Idosos: Contributos Do Investimento Na Vida Pessoal." *INFAD (Barcelona)* 1.2: 135-44. Web. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n2.v1.2165>

Massi, Giselle et al., (2018) Active aging: an intervention-research report. *Revista CEFAC* [online]. v. 20, n. 1 [Accessed 28 December 2022], pp. 5-12. ISSN 1982-0216. <https://doi.org/10.1590/1982-0216201820113017>.

Menezes, Aline Nunes, Marcia Regina Martins Alvarenga, Márcia Maria De Medeiros, Luiz Alberto Ruiz Da Silva, and Regina Maria Lima Carbonaro., (2020) "Percepções Sobre Envelhecimento Humano E Qualidade De Vida Através Do Discurso De Alunos Idosos De Uma Universidade Aberta Para a Melhor Idade." *Revista Conexão UEPG 16: Revista Conexão UEPG*, Web. <https://doi.org/10.5212/Rev.Conexao.v.16.15054.033>

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)., (2018). Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua – Características dos Moradores e Domicílios. Número de Idosos Cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017, 2018. (acessado 14 de dezembro de 2022). Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>

NCPI., (2016). Funções executivas e desenvolvimento na primeira infância: habilidades necessárias para a autonomia. Disponível em: <https://ncpi.org.br/publicacoes/funcoes-executivas-infancia/>

Silvestre JA, Costa Neto MM. (2003) Abordagem do idoso em programas de saúde da família. *Cad Saude Publica*; 19(3):839-847.

Stobäus, Claus Dieter, Gildeci Alves De Lira, and Katia Suely Queiroz Silva Ribeiro., (2018) "ELEMENTOS PARA UM ENVELHECIMENTO MAIS SAUDÁVEL ATRAVÉS DA PROMOÇÃO DA SAÚDE DO IDOSO E EDUCAÇÃO POPULAR." *Estudos Interdisciplinares Sobre O Envelhecimento 23.2: Estudos Interdisciplinares Sobre O Envelhecimento*, Vol.23 (2). Web. <https://doi.org/10.22456/2316-2171.47701>

Freire, Paulo., (1986). *A importância do ato de ler*. São Paulo: Cortez.

OMS., (2015). Organização Mundial da Saúde. *Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde*. Genebra, Suíça, 30p.

Vasconcelos Silva, Ana Maria De, Francisca Bezerra De Souza, and Flaviany Aparecida Piccoli Fontoura., (2021). "O Processo De Envelhecimento No âmbito Da Garantia De Acesso a Saúde E Assistência Social No Brasil." *Trayectorias Humanas Trascontinentales 10: Trayectorias Humanas Trascontinentales*. Web. <https://doi.org/10.25965/trahs.3722>

Veras, Renato Peixoto *et al.*, (2018). Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. v. 23, n. 6 [acessado 14 dezembro 2022], pp. 1929-1936. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232018236.04722018>>. ISSN 1678-4561.

Waite LJ, Duvoisin R, Kotwal AA., (2021). Social Health in the National Social Life, Health, and Aging Project. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. 76(Suppl 3):S251-S265. doi: 10.1093/geronb/gbab138. PMID: 34918156; PMCID: PMC8678439.

Submetido em: 08/2023

Aprovado em: 09/2023