

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO MARANHÃO  
CENTRO DE ESTUDOS SUPERIORES DE BACABAL  
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM  
CURSO DE ENFERMAGEM

**MAYANA KLEYSLLA ROLIM SILVA**

**A CONTRIBUIÇÃO DA ENFERMAGEM NO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL NA  
ATENÇÃO BÁSICA: uma revisão integrativa**

BACABAL  
2024

**MAYANA KLEYSLLA ROLIM SILVA**

**A CONTRIBUIÇÃO DA ENFERMAGEM NO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL NA  
ATENÇÃO BÁSICA: uma revisão integrativa**

Monografia apresentada ao Departamento de Enfermagem da Universidade Estadual do Maranhão - UEMA, Campus Bacabal como instrumento para o grau em Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Maria Beatriz Pereira da Silva

BACABAL

2024

S581c Silva, Mayana Kleyslla Rolim.

As contribuições da enfermagem no envelhecimento saudável na atenção básica. / Mayana Kleyslla Rolim Silva– Bacabal- MA, 2024.

30 f: il.

Monografia (Graduação) – Curso de Enfermagem, Universidade Estadual do Maranhão-UEMA/ Campus Bacabal -MA, 2024.

Orientador: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Maria Beatriz Pereira da Silva

1. Envelhecimento saudável 2. Saúde do idoso 3. Enfermagem

CDU: 616-08: 614.39

Elaborada por Poliana de Oliveira J. Ferreira CRB/13-702 MA

**MAYANA KLEYSLLA ROLIM SILVA**

**A CONTRIBUIÇÃO DA ENFERMAGEM NO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL NA  
ATENÇÃO BÁSICA: uma revisão integrativa**

Monografia apresentada ao Departamento  
de Enfermagem da Universidade Estadual  
do Maranhão - UEMA, Campus Bacabal  
como instrumento para o grau em  
Bacharel em Enfermagem.

Aprovado em: 08, 04, 2024

**BANCA EXAMINADORA**

*MBSilva*

---

**Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Maria Beatriz Pereira da Silva (Orientadora)**

Pós-Doutora em Educação

Universidade Estadual do Maranhão

*ma claudia de Almeida Varão*

---

**Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Ana Cláudia de Almeida Varão**

Pós-Doutora em Educação

Universidade Estadual do Maranhão

*Sebastião Moreira Maranhão Filho*

---

**Prof.<sup>o</sup> Esp. Sebastião Moreira Maranhão Filho**

Especialista em Metodologia de Ensino Superior

Universidade Estadual do Maranhão

A Deus que na sua infinita misericórdia nunca me desamparou, a minha família que é fonte de amor e de cuidado e ao meu noivo que sempre esteve comigo.

## AGRADECIMENTOS

Ao meu Deus, que em todos os momentos se fez presente durante essa caminhada, e derramou uma porção redobrada da sua graça, bondade e misericórdia. Em tudo, seja louvado o nome dEle pela oportunidade de me permitir avançar mais um degrau contemplando o cumprimento da sua promessa em minha vida.

À minha família, em especial, minha mãe Kleislane Rolim, pelo amor, cuidado, conselhos, sobretudo pelo abraço acolhedor nos dias ruins, e mesmo nas dificuldades sempre me proporcionou o melhor, se doando ao máximo e sem reservas para me ajudar a construir minha história, a meu pai, Francisco de Assis, minha avó Maria da Paz, minha madrinha Vanira Paulino Oliveira Lisboa, minha irmã Maíra Lorrany que também foram suporte nessa caminhada.

Ao meu noivo João Pedro, meu porto seguro, que sempre foi minha âncora de paz nos dias tumultuados, que me arrancou os sorrisos mais genuínos e me incentivou a ultrapassar meus próprios limites. Seu amor, compreensão e dedicação foram pilares fundamentais nessa jornada. Agradeço por estar ao meu lado em todos os momentos.

Aos meus amigos, Thiago Alves, Wesley Henrique e Valbene Teixeira, que em todos os momentos estiveram presentes, compartilhando essa jornada de alegrias, lágrimas, perseverança, ensinamentos e que nunca me deixaram desistir devido às dificuldades, as palavras de ânimo e força foram fundamentais na construção desse trabalho.

Ao meu professor e amigo, Sebastião Moreira Maranhão Filho, que me ensinou o real sentido do exercício da minha profissão, ao formar profissionais para cuidar de outras vidas, com ensinamentos para além das salas de aula, com seu testemunho de vida, nutrido por uma fé inabalável.

À minha orientadora, Professora Doutora Maria Beatriz, a sua trajetória profissional é uma fonte constante de inspiração para mim, renovando minha crença de que juntos podemos moldar um futuro promissor para a enfermagem. Os valiosos conselhos e o apoio que você me proporcionou durante a elaboração deste trabalho permanecerão sempre em minha memória. Agradeço profundamente por sua contribuição e orientação.

“Nascer é uma possibilidade, viver é um risco e  
envelhecer é um privilégio!”

**Mario Quintana**

## RESUMO

**INTRODUÇÃO:** O envelhecimento é um fenômeno caracterizado pela interação de múltiplos fatores, incluindo fatores subjetivos e fisiológicos. Reconhecer o envelhecimento como um processo natural e benéfico na vida de cada indivíduo, implica valorizar as experiências e conhecimentos adquiridos ao longo dos anos, que somado a um estilo de vida saudável, resulta no envelhecimento saudável, ainda que existam fatores que podem impactar positiva ou negativamente esse processo. Quando não compreendidas e bem vivenciadas, as alterações provocadas pelo envelhecimento podem ser interpretadas como o fim da vida do indivíduo. Nesse contexto, a Estratégia de Saúde da Família (ESF), desenvolve ações voltadas à promoção, proteção, recuperação da saúde, numa abordagem multidisciplinar a fim de atender as necessidades das pessoas idosas e construir um novo conceito de envelhecimento saudável. **OBJETIVO:** Identificar na literatura evidências relativas às contribuições da enfermagem no envelhecimento saudável e ativo na Atenção Básica. **MÉTODO:** Trata de uma revisão integrativa, descritiva-exploratória, sobre a questão norteadora: quais as contribuições da enfermagem no envelhecimento saudável na atenção básica? A pesquisa foi realizada no período de setembro a novembro de 2023 e foram incluídos artigos científicos publicados em língua portuguesa, entre os anos de 2017 e 2023, com disponibilidade em suporte eletrônico na íntegra, gratuitos e que abordem a temática do estudo. Foi utilizado como instrumento de pesquisa as plataformas, LILACS e BDNF, e a estratégia de busca foi montada a partir dos Descritores em Ciências da Saúde: Envelhecimento Saudável, Saúde do Idoso e Enfermagem. Para a organização dos dados foi utilizado o programa do Microsoft Word. **RESULTADOS:** A pesquisa na base de dados resultou em 583 artigos científicos, dos quais apenas 09 responderam na integridade aos critérios estabelecidos na pesquisa. Dentre as contribuições da enfermagem, houve destaque para a educação em saúde, qualificação do profissional e motivação para a participação ativa dos idosos. **CONCLUSÃO:** No estudo, identificou-se que há diversas formas para a enfermagem contribuir para o envelhecimento ativo, entre as quais houve destaque para a promoção da educação em saúde, a qualificação profissional e o estímulo à participação ativa dos idosos. Esses resultados indicam o quanto a enfermagem desempenha papel importante no envelhecimento ativo. Há uma carência de estudos sobre envelhecimento saudável e as contribuições de

enfermagem, por isso faz-se necessária a realização de pesquisas com delineamentos metodológicos mais amplo e aprofundado na abordagem da temática.

**Palavras-chave:** Envelhecimento Saudável; Saúde do Idoso; Enfermagem.

## ABSTRACT

**INTRODUCTION:** Ageing is a complex phenomenon characterized by the interaction of multiple factors, including subjective and physiological factors. Recognizing aging as a natural and beneficial process in the life of each individual implies valuing the experiences and knowledge acquired over the years, even though there are factors that can positively or negatively impact this process. When not understood and well experienced, the changes caused by aging can be interpreted as the end of an individual's life. In this context, the Family Health Strategy (ESF) develops actions aimed at promoting, protecting, and recovering health, in a multidisciplinary approach to meet the needs of elderly people and build a new concept of healthy aging.

**OBJECTIVE:** To identify evidence in the literature regarding the contributions of nursing to healthy and active aging in Primary Care. **METHOD:** This is an integrative, descriptive-exploratory review, of the guiding question: what are the contributions of nursing to healthy aging in primary care? The research was carried out from September to November 2023 and included scientific articles published in Portuguese, between the years 2017 and 2023, available in full electronic format, free of charge, and addressing the study theme. The LILACS and BDEF platforms were used as research instruments, and the search strategy was created based on the Health Sciences Descriptors: Healthy Ageing, Elderly Health, and Nursing. To organize the data, the Microsoft Word program was used. **RESULTS:** The database search resulted in 583 scientific articles, of which only 9 fully responded to the criteria established in the research. Among the contributions of nursing, there was an emphasis on health education, professional qualification, and motivation for the active participation of the elderly. **CONCLUSION:** In the study, it was identified that there are several ways for nursing to contribute to active aging, among which emphasis was placed on promoting health education, professional qualification, and encouraging the active participation of elderly people. These results indicate how important a role nursing plays in active aging. There is a lack of studies on healthy aging and nursing contributions, which is why it is necessary to carry out research with broader and more in-depth methodological designs in approaching the topic.

**Keywords:** Healthy Ageing; Elderly Health; Nursing.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Fluxograma 1. Fluxograma ilustrativo do processo de triagem e seleção dos estudos, construído a partir da recomendação PRISMA. Bacabal, Maranhão, 2023.....	30
Quadro 1. Caracterização dos estudos incluídos na revisão Integrativa (n=9). Bacabal, Maranhão, Brasil, 2023.....	31
Quadro 2. Distribuição das contribuições da enfermagem no envelhecimento saudável e ativo na atenção básica. Bacabal, Maranhão, 2023. ....	33

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

BDENF – Bases de Dados de Enfermagem

COVID 19 – Coronavírus disease 19

DCNT – Doença Crônica Não Transmissível

ESF – Estratégia de Saúde da Família

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

LILACS – Literatura Latino-Americana e do Caribe em ciências da saúde

OMS – Organização Mundial da Saúde

PP – Pressão de Pulso

PS – Pressão Sistólica

SARS – Síndrome Respiratória Aguda Grave

SUS – Sistema Único de Saúde

UBS – Unidade Básica de Saúde

UV – Ultravioleta

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	14
<b>2 JUSTIFICATIVA</b> .....	17
<b>3 OBJETIVOS</b> .....	18
<b>3.1 Geral</b> .....	18
<b>3.2 Específicos</b> .....	18
<b>4 REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	19
<b>4.1 Envelhecimento Saudável</b> .....	19
<b>4.2 Envelhecimento precoce e fatores que influenciam a dependência do idoso</b> .....	22
<b>4.3 Contribuições da enfermagem para o envelhecimento saudável na atenção básica</b> .....	24
<b>5 MÉTODO</b> .....	27
<b>5.1 Delineamento do estudo</b> .....	27
<b>5.2 Critérios de inclusão e exclusão</b> .....	28
<b>5.3 Fontes de extração dos dados e estratégia de busca</b> .....	28
<b>5.4 Avaliação e seleção dos estudos</b> .....	28
<b>6 RESULTADOS</b> .....	29
<b>7 DISCUSSÃO</b> .....	34
<b>8 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	39
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	40

## 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um fenômeno complexo caracterizado pela interação de múltiplos fatores, incluindo fatores subjetivos e fisiológicos. Este processo vai além da contagem dos anos e abrange todos os aspectos da sua dinâmica em desenvolvimento, relacionados com a saúde e o bem-estar. Uma compreensão profunda dos fatores demográficos, psicossociais e econômicos envolvidos é fundamental para conhecer a natureza deste processo multifatorial (Padilha e Tavares, 2019).

No século XX, o Brasil era conhecido por apresentar famílias numerosas. Apesar da elevada taxa de mortalidade, essa dinâmica resultou na diminuição da fecundidade, que era influenciada pela população majoritariamente rural. No entanto, esse panorama familiar sofreu transformação significativa a partir do final da década de 1970, quando houve uma queda da taxa de fecundidade e redução do número de filhos por família. Essa mudança teve como efeito a configuração de uma sociedade brasileira, predominantemente jovem e o aumento da expectativa de vida. (Silva *et al.*, 2021).

No passado, as pessoas eram propensas a mortes precoces, que hoje seria considerado incomum, a média global da expectativa de vida era inferior a 30 anos. No entanto, esse indicador aumentou e aproximou-se dos 66 anos, resultado dos avanços científicos e tecnológicos na esfera global. Apesar dos progressos alcançados, ainda persiste a desigualdade, tendo em vista que os países desenvolvidos têm uma melhor qualidade de vida, conseqüentemente uma maior expectativa de vida, ao contrário dos países subdesenvolvidos. (Romero e Maia, 2022).

Reconhecer o valor do envelhecimento como um processo natural e benéfico na vida de cada indivíduo, implica valorizar as experiências e conhecimentos adquiridos ao longo dos anos. O envelhecimento saudável se refere ao completo estado de bem-estar físico, mental e social, que está relacionado diretamente ao estilo de vida e a inserção da pessoa idosa na sociedade, a idade psicológica, diz respeito a um conjunto de habilidades comportamentais e adaptativas que favorecem esse processo (Dardengo e Mafra, 2018).

O envelhecimento é resultante da interação de múltiplos fatores intrínsecos e extrínsecos. Esses fatores agem em conjunto e impactam no processo natural de

envelhecimento, isso impacta na capacidade de reprodução celular. Essa diminuição da reprodução celular causa problemas físicos, cognitivos e comportamentais que resultam em alterações biológicas. Além disso, é importante destacar que as doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT), têm uma alta prevalência entre os idosos no Brasil e são uma das principais causas de disfuncionalidade nessa faixa etária (Santos; Andrade; Bueno, 2009).

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são caracterizadas por um grupo de doenças marcadas pela ausência de microrganismos no modelo epidemiológico, pela não transmissibilidade, pelo longo curso clínico e pela irreversibilidade, entre as quais são: acidose vascular cerebral, infarto, hipertensão arterial, câncer, diabetes e doenças respiratórias crônica (Lessa, 2004).

Os fatores de risco podem ser analisados principalmente pelo estilo de vida do paciente, que inclui a prática de atividade física, hábitos alimentares, tabagismo, etilismo, ou seja, comportamentos adquiridos, e, portanto, estão parcialmente sob o controle do paciente, uma vez que o ambiente e fatores socioeconômicos, interferem nas escolhas de cada pessoa, a maioria das doenças crônicas são causadas por uma combinação de fatores sociais, culturais, ambientais e comportamentais (Simieli; Padilha; Tavares, 2019).

Em 2020, a OMS declarou a pandemia da Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS-CoV-2), popularmente chamada COVID-19, como uma emergência de saúde pública devido à sua capacidade de transmissão e às suas graves consequências para a saúde. O vírus afeta principalmente o trato respiratório e evolui para uma doença mais grave. (Aquino *et al.*, 2020)

Diante desse cenário, os idosos têm se mostrado vulneráveis as consequências da doença. Para evitar a propagação do vírus, medidas preventivas como a higiene das mãos, o distanciamento social, o isolamento e a restrição de contato social são essenciais. No entanto, essas medidas têm impactos diretos na saúde mental, física e social, especialmente entre os idosos. (Pedreira *et al.*, 2022).

Devido às diferenças no desenvolvimento individual, a Organização Mundial da Saúde divide os idosos em duas categorias: aqueles com idade entre 60 e 80 anos e aqueles com mais de 80 anos. (Ferraz *et al.*, 2021).

O envelhecimento se caracteriza como um processo biológico e inevitável. No entanto, cabe ressaltar que existem fatores que podem influenciar positivamente ou negativamente esse processo. Quando não compreendidas e bem vivenciadas, as

alterações decorrentes do envelhecimento podem ser interpretadas como o fim da vida, que se caracteriza de forma errônea pela invalidez, vulnerabilidade, dependência e marginalização social da pessoa idosa (Costa; Hermano; Macena, 2018).

Em 1994, nasce a Estratégia de Saúde da Família (ESF), que parte da necessidade de sistematizar a assistência e caracterizá-la como porta de entrada para o Sistema Único de Saúde (SUS), a fim de desenvolver ações voltadas à promoção, proteção, recuperação da saúde, por meio das práticas educativas em saúde, que tem por objetivo sensibilizar as pessoas para que se adaptem a novas condições de vida através da informação, ressignifiquem o conceito de qualidade de vida, numa abordagem multidisciplinar, na qual a equipe deve estar qualificada para atender as necessidades individuais e coletivas de toda a população, é assegurado a Atenção Integral à Saúde do idoso, evidencia-se a prevenção de doenças própria dessa fase de vida, com acesso universal, igualitário e contínuo (Brasil, 2010).

A assistência de enfermagem favorece a disseminação de informações, que fundamentam e orientam a promoção a saúde na Atenção básica, por consequência promove a conscientização do envelhecimento como um processo natural e oportuno para ser bem vivido, a fim de garantir a autonomia da pessoa idosa sob seu envelhecimento.

Assim, para a consecução da pesquisa, partiu da elaboração da seguinte Questão norteadora: “Quais as contribuições da enfermagem no envelhecimento saudável na Atenção Básica?” Á vista disso, este estudo é relevante para o desenvolvimento do conhecimento científico e servirá como fonte de informação e base para trabalhos acadêmicos e de outros profissionais da área.

## 2 JUSTIFICATIVA

O envelhecimento é um fenômeno inerente ao ciclo de vida humano, caracterizado por alterações fisiológicas, psicológicas e sociais que ocorrem ao longo do tempo. Um envelhecimento bem-sucedido é aquele que promove uma maior longevidade, dignidade e qualidade de vida em todas as esferas relacionadas (Costa, 2012).

Nesse contexto, é importante ressaltar que a ausência de doenças não é suficiente para garantir o envelhecimento saudável. É necessário assegurar a manutenção das capacidades funcionais, o bem-estar físico, mental e social do indivíduo da pessoa idosa, permitindo-lhe autonomia e participação ativa no seu processo de envelhecimento (Costa, 2012).

O enfermeiro desempenha papel fundamental na promoção de práticas educativas em saúde na da Unidade Básica de Saúde (UBS), especialmente junto a população idosa, os quais demandam atenção especializada e o acompanhamento contínuo, a fim de promover a qualidade de vida. Além disso, o enfermeiro viabiliza o conhecimento, através da disseminação de informações sobre todas as esferas da vida (Valer, 2015).

Assim, este estudo poderá contribuir para uma nova visão sobre o papel do enfermeiro na atenção básica em relação ao cuidado integral do paciente idoso. Uma boa assistência de enfermagem assegura que o envelhecimento seja entendido como um processo natural e benéfico, voltado para o cuidado holístico e a atenção em todas as dimensões do indivíduo, sendo essencial para promover uma maior longevidade, com dignidade e qualidade de vida.

O interesse pelo tema surgiu a partir de uma experiência como voluntária em um projeto de ludicidade com idosos entre 60 e 80 anos, na Unidade Básica de Saúde, fundamentado em ações lúdicas como jogos, dinâmicas, roda de conversas, para disseminar informações voltadas para os temas: qualidade de vida, alimentação saudável, atividade física, doenças crônicas não transmissíveis, saúde mental, interação social, direitos e deveres dos idosos.

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 Geral**

- Identificar na literatura evidências relativas às contribuições da enfermagem no envelhecimento saudável na Atenção Básica.

#### **3.2 Específicos**

- Descrever quais fatores contribuem para um envelhecimento precoce.
- Discorrer a relação entre a disseminação de informação na Unidade Básica de Saúde e a garantia da autonomia dos idosos no processo de envelhecimento saudável.
- Apresentar quais as formas de contribuição dos profissionais de enfermagem na promoção do envelhecimento saudável.

## 4 REVISÃO DE LITERATURA

### 4.1 Envelhecimento Saudável

O envelhecimento saudável significa desenvolver e manter a habilidade funcional, que permite o bem-estar na idade avançada, faz parte da vida e protegê-la é um direito social. Conforme a Lei n.º 10.741/2003, considere isso uma obrigação da família, da comunidade e da sociedade, as autoridades sociais e públicas devem assegurar que as pessoas idosas tenham direito à vida, à saúde, à alimentação, educação, cultura, esporte, lazer, trabalho, cidadania, habitação, transporte, liberdade, dignidade, respeito e convivência familiar e em comunidade (Estatuto do idoso, 2003).

A Comissão de Constituição e Justiça aprovou o projeto PL 3.167/2019, que aumenta as penas para os crimes de discriminação, falta de assistência, abandono e exposição ao perigo contra idosos. A Lei prescreve como crime, abandonar o idoso em hospitais, entidades de longa permanência, ou congêneres, ou não prover suas necessidades básicas, expor a perigo a integridade e a saúde, física ou psíquica, do idoso, submetendo-o a condições desumanas ou degradantes ou privando-o de alimentos e cuidados indispensáveis, quando obrigado a fazê-lo, ou sujeitando-o a trabalho excessivo ou inadequado, a pena é de detenção de dois meses a um ano e multa (Estatuto do idoso, 2003).

A Organização Mundial da Saúde (OMS), na tentativa de transformar essa perspectiva do envelhecimento como uma tragédia inevitável, traz novos conceitos, como, a adoção do novo termo: envelhecimento ativo, definido como o “processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (Organização Mundial da Saúde, 2005).

Foi declarada pela Assembleia Geral das Nações Unidas, em dezembro de 2020, a década do envelhecimento saudável entre os anos de 2021 e 2030, a principal estratégia para construção de uma sociedade para todas as idades, baseada na reunião de esforços globais dos governos, da sociedade civil, das equipes profissionais, dos meios de comunicação social e do setor privado para melhorar a vida das pessoas idosas, das suas famílias e das suas comunidades (Guerra, 2022).

Para promover o envelhecimento saudável e melhorar a vida das pessoas idosas, de suas famílias e comunidades, são necessárias mudanças fundamentais

não apenas nas ações, mas na forma como é definida a idade e o envelhecimento. A Década abordará quatro áreas de ação: Mudar a forma como é apresentada a definição de envelhecimento, garantir que a comunidade capacite as pessoas idosas, promover serviço de cuidados integrados e de atenção primária à saúde centrados na pessoa idosa e proporcionar acesso a cuidado de longo prazo às pessoas idosas que necessitem (OPAS/OMS, 2020).

No Brasil, o Estatuto do Idoso define uma pessoa idosa como aquela que possui idade superior ou igual a 60 anos. O envelhecimento saudável baseia-se em mudanças fisiológicas, sociais e culturais. Este marco é a principal estratégia para a construção de uma sociedade independentemente das faixas etárias (Romero; Maia, 2022).

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) revelam que, entre 2012 e 2021, houve um aumento de 11,3% para 14,7% da população com mais de 60 anos no país. Isso significa que o segmento de pessoas idosas saltou de 22,3 milhões para 31,2 milhões, crescendo 39,8% no período (IBGE, 2022).

O envelhecimento deve ser entendido como um processo natural e que deve ser produtivo, caracterizado por perdas e ganhos, os ganhos podem ser evidenciados para que as perdas sejam menores, desse modo o indivíduo deve buscar um novo sentido ao curso dessa etapa (Dardengo e Mafra, 2018).

Na busca por uma melhor qualidade de vida, o governo e outros setores da sociedade investem em projetos sociais e de saúde que visam salvaguardar a independência e a autonomia das pessoas idosas, cabe destacar o importante papel da Estratégia de Saúde da Família, implementada nas Unidades Básicas de Saúde, que promovem o acesso ao Sistema Único de Saúde (SUS), é porta de entrada para a saúde pública, com medidas específicas voltadas principalmente para a promoção e prevenção da saúde dentro da comunidade (Ferreira, 2012).

A Unidade Básica de Saúde (UBS) tem de promover o acompanhamento continuado a população idosa, assim como, deve manter o elo com a família, para conquistar a confiança, o respeito e assim, melhor orientar os cuidados, promover a dignidade e a participação ativa da pessoa idosa e de sua família, na promoção, proteção e recuperação da saúde da pessoa idosa (Paiva, 2011).

O envelhecimento bem-sucedido é fruto dos esforços sistêmicos construídos na visão holística desse processo, os aspectos mais evidentes são: a importância da manutenção da saúde física, visto que o envelhecimento traz modificações

anatômicas-fisiológicas, a necessidade de adaptações para que haja o equilíbrio entre os ganhos e perdas, que existirão nessa trajetória fisiológica, por isso a importância de manter um estilo de vida saudável (Teixeira e Neri, 2007).

É necessário conscientizá-los sobre o fato de que a preservação da saúde mental está intrinsecamente ligada à percepção do envelhecimento como um processo biológico e inevitável. Manter uma saúde mental robusta e jovial não apenas é vantajoso para atenuar as perdas associadas ao envelhecimento, mas também contribui para a manutenção de uma espiritualidade juvenil, que evidencie a qualidade de uma vida ativa e saudável (Lima; Silva; Galhardoni, 2008).

Os processos psicológicos adaptativos proporcionam a pessoa idosa uma compreensão de que o envelhecimento bem-sucedido, é resultado principalmente da adoção de comportamentos saudáveis, como a prática de atividade física e uma alimentação equilibrada, bem como a participação contínua e direta na sociedade, a manutenção da autonomia e da independência nas atividades cotidianas, além do controle sobre seu próprio processo de envelhecimento (Lima; Silva; Galhardoni, 2008).

A compreensão do processo de envelhecimento saudável, implica em um aprendizado contínuo, iniciado na infância e fundamentado na adoção de hábitos saudáveis ao longo da vida. Esse fenômeno, inerentemente natural, induz mudanças orgânicas, associadas a uma gama de fatores que podem resultar em doenças ou problemas de saúde próprios dessa fase de vida, por isso o envelhecimento saudável é caracterizado pela implementação de estratégias preventivas e de autocuidado, que incluem uma dieta equilibrada, a prática regular de exercícios físicos, padrões de sono adequados, evitar o tabagismo e o consumo excessivo de álcool, além de manter uma saúde mental equilibrada, como também preservar sua participação ativa na sociedade (China *et al.*, 2021).

## 4.2 Envelhecimento precoce e fatores que influenciam a dependência do idoso

Existem fatores intrínsecos e extrínsecos que podem induzir ou retardar o envelhecimento, surgem alterações fisiológicas e morfológicas, que modificam algumas funções naturais do corpo (Ferraz *et al.*, 2021).

O tabagismo e o consumo de álcool, estão intimamente associados ao processo de envelhecimento precoce. Estes hábitos nocivos causam danos às células normais do corpo, resultando na diminuição da produção de fibroblastos devido à vasoconstrição, o que por sua vez reduz o fluxo sanguíneo e compromete a oxigenação dos tecidos, tendem a tornar-se mais rígidos e menos resistentes, o que favorece o aumento da pressão arterial. Esse cenário propicia o surgimento de rugas e uma aparência de pele atrofiada e acinzentada (Ferraz *et al.*, 2021).

A nicotina é responsável por provocar alterações hormonais tanto em homens quanto em mulheres. Em mulheres, observa-se uma redução na produção de estrógeno, a diminuição na síntese de colágeno e a perda da elasticidade da pele, o que aumenta a susceptibilidade ao envelhecimento precoce. Já nos homens, a nicotina afeta o sistema vascular, interferindo na válvula que regula o fluxo sanguíneo na região peniana. Isso resulta em escape de sangue dessa área, levando a uma ereção de curta duração (Goulart *et al.*, 2010).

A exposição aos raios ultravioleta (UV), influenciada por fatores étnicos, como a quantidade de melanina em cada indivíduo, desempenha um papel significativo no fotoenvelhecimento. Embora o sol seja a principal fonte de vitamina D, a exposição excessiva torna-se prejudicial. Além do risco de queimaduras e câncer de pele, a radiação UV é responsável por 80% do envelhecimento facial, contribuindo para o aparecimento precoce de sinais de envelhecimento (Alves; Castro; Trelles, 2013).

A relação entre alimentação e envelhecimento precoce tem sido objeto de estudo, considera-se tanto o conteúdo nutricional dos alimentos, quanto sua preparação e armazenamento. Uma dieta enriquecida com vitaminas A, C e E é recomendada, pois são ricas em antioxidantes, o que auxilia na retardação do processo de envelhecimento. No entanto, uma alimentação inadequada pode levar ao desregulamento das reações não enzimáticas devido ao excesso de carboidratos. Esse excesso pode induzir à glicação, uma reação prejudicial entre a glicose e as proteínas, associada ao envelhecimento cutâneo, bem como a diversas complicações, como Alzheimer e diabetes (Lima, Silva, & Galhardoni, 2008).

Devido ao estilo de vida acelerado, o consumo frequente de fast food e alimentos industrializados tornou-se comum. Esses alimentos, que são ricos em gorduras, carboidratos e corantes artificiais, mas pobres em vitaminas e minerais, podem causar danos ao organismo. Esses danos incluem a diminuição do metabolismo e o envelhecimento precoce dos tecidos e da capacidade funcional do corpo. Esse padrão alimentar está associado ao aumento de doenças metabólicas, como diabetes, obesidade, câncer, doenças cardíacas e osteoarticulares. É importante destacar que o percentual de gordura corporal tende a dobrar em pessoas idosas (Brasil, 2009).

O Ministério da Saúde, por meio do documento "Alimentação Saudável para Pessoa Idosa", oferece orientações valiosas sobre como uma dieta adequada está intrinsecamente ligada à autonomia e ao bem-estar dos idosos. O objetivo é melhorar a qualidade de vida e fornecer cuidados abrangentes, adaptados às necessidades individuais dos idosos. Essas diretrizes não implicam em restrições alimentares, mas sim em fazer escolhas alimentares conscientes. Uma alimentação balanceada e nutritiva pode contribuir para o fortalecimento do sistema imunológico, manutenção de um peso saudável, redução do risco de doenças cardíacas, hipertensão e diabetes, além de proporcionar mais energia, disposição e promover um senso geral de bem-estar (Brasil, 2009).

A desregulação do sono é reconhecida como um fator relevante no processo de envelhecimento precoce. Apesar disso, muitos idosos tendem a normalizar as alterações no sono, interpretando-as como parte intrínseca do processo de senescência. No entanto, uma abordagem sistemática e abrangente de avaliação pode identificar a maioria dos distúrbios do sono entre os idosos, estão associadas com outras condições de saúde. É importante destacar que a qualidade do sono desempenha um papel fundamental na promoção de um envelhecimento saudável, refletindo-se em melhorias significativas no comportamento individual e na interação social (Geib *et al.*, 2003).

Os fatores genéticos influenciam no desenvolvimento do envelhecimento precoce especialmente quando ocorre o desgaste e a replicação inadequada ou incompleta dos genes. Essa disfunção genética nem sempre corresponde à idade física do indivíduo, sendo frequentemente influenciada por maus hábitos, mudanças morfológicas e um estilo de vida sedentário. Esses elementos convertem o processo fisiológico do envelhecimento em uma fase desafiadora, marcada por limitações,

dependência e ocasionalmente, pela experiência de rejeição por parte da família ou da sociedade (Guariento e Teixeira, 2010).

A urbanização é um fenômeno que trouxe profundas mudanças em diversos aspectos da vida humana. Uma consequência direta dessa transformação é a elevação da prevalência de obesidade e sedentarismo na população, fatores que desempenham um papel crucial no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), seus fatores de risco são modificáveis. Esses hábitos prejudiciais muitas vezes têm origem na infância e adolescência e persistem na vida adulta, que resulta na notável redução na qualidade de vida ao longo do tempo. Esta tendência contribui significativamente para o envelhecimento precoce e aumenta a vulnerabilidade dos indivíduos já fragilizados (Oliveira, 2022).

A falta de informação da população idosa em relação a grande possibilidade de envelhecer com saúde e a viabilidade de tornar esse processo mais leve, representa um desafio tanto para os idosos quanto para os profissionais de saúde que os assistem. Diante disso, é fundamental direcionar esforços para o desenvolvimento de estratégias e ações que promovam o envelhecimento ativo e saudável, no intuito de incentivar a mudança no estilo de vida, a fim de promover a prevenção e recuperação da saúde, com práticas educativas em saúde, dentro da comunidade adscrita. Cabe ressaltar que a Unidade Básica de Saúde, composta pela equipe multiprofissional possui potencialidades e ferramentas para desempenhar um papel significativo no estímulo ao envelhecimento saudável (Lima Filho *et al.*, 2018).

### **4.3 Contribuições da enfermagem para o envelhecimento saudável na atenção básica**

Na esfera da Atenção Básica, o enfermeiro desempenha um papel crucial e integral na vida dos pacientes associados à respectiva Unidade Básica de Saúde, que se configura como a principal interface para a prestação de cuidados médicos dentro do Sistema Único de Saúde (SUS), desempenha o papel central como ponto inicial de acesso aos serviços de saúde. Além disso, o enfermeiro coordena uma variedade de programas e iniciativas voltados especificamente para a população idosa, abrangendo uma gama diversificada de intervenções que visam promover a saúde e o bem-estar dessa parcela da comunidade (Vieira e Vieira, 2015).

Cabe ao enfermeiro gerir a equipe que presta serviço à população naquela Estratégia de Saúde da Família, como também promover o bem-estar assistencial

que envolve as esferas éticas, morais e sociais, especialmente no que diz respeito ao paciente idoso, pois estes são os mais assíduos nas Unidades Básicas (Vieira, e Vieira, 2016).

Destaca-se o papel do enfermeiro na promoção, recuperação e prevenção da qualidade de vida familiar, considerando tanto o contexto geral quanto as particularidades individuais de cada pessoa. Com o aumento da população idosa, há uma crescente demanda por serviços de assistência, tornando essencial a oferta de capacitações específicas para a equipe de enfermagem, a fim de atender adequadamente às necessidades desse segmento da sociedade (Ciosak *et al.*, 2011).

Com isso, a Política Nacional do Idoso (PNI), regulamentada pelo decreto nº 1.948/96, orienta e sugere a participação direta do idoso na melhoria da sua qualidade de vida, vale ressaltar que Estatuto do idoso assegura os mesmos direitos a todos aqueles com idade igual ou superior a 60 anos (Andrade e Silva, 2020).

A partir da implementação da Saúde do Idoso na Estratégia de Saúde da Família, a atenção à saúde da pessoa idosa, seja através da demanda espontânea ou de ações proativas como visitas domiciliares, é concebida de maneira holística. Essa abordagem considera diversos elementos, como fatores ambientais, a interação entre o profissional de saúde e o idoso, bem como seus familiares, além de comportamentos, hábitos, crenças e aspectos biopsicossociais. A organização do cuidado prestado pelo enfermeiro à pessoa idosa deve visar à promoção de escolhas saudáveis que impactem diretamente no processo de envelhecimento ativo (Costa, 2022).

A visita domiciliar visa o atendimento ao indivíduo e à família ou à coletividade presente no domicílio, propondo a maior equidade da assistência em saúde. É fundamental preservar a autonomia e a independência da pessoa idosa, incentivando o convívio familiar e reduzindo o risco de hospitalização em estágios avançados de doença ou incapacidade. Além disso, as visitas domiciliares estabelecem laços entre os profissionais de saúde e a família, promovendo cuidados abrangentes, recuperação e manutenção da saúde através de um plano de intervenção que identifica e prioriza as necessidades específicas do idoso, com o objetivo de melhorar sua qualidade de vida (Costa, 2011).

A busca ativa na comunidade se faz necessária, para disseminar informações através de ações educativas em saúde, que façam referência a temas pertinentes dessa fase de vida, como: alimentação saudável, atividade física regular, convívio

familiar, sexualidade, lazer, doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), que podem ser evitadas e tratadas, da participação ativa na sociedade munidos da consciência de seus direitos e deveres como cidadão, prevenção de queda, consequência do uso de álcool e drogas, atualização vacinal, atividades lúdicas que evidenciem sua independência em seu processo de envelhecimento (Perim *et al.*, 2022).

Entre as diversas ações elencadas que o enfermeiro pode empreender para fomentar o envelhecimento saudável no contexto da Atenção Básica, é relevante destacar a existência de algumas dificuldades enfrentadas. Estas incluem a escassez de recursos financeiros e materiais nas Unidades Básicas de Saúde, a resistência de alguns idosos em participar ativamente das iniciativas propostas e até mesmo em frequentar as unidades básicas, além das famílias que não promovem, nem acompanham o processo de conscientização acerca do envelhecimento saudável (Andrade e Silva, 2020).

É crucial reconhecer a importância do controle das patologias como parte integrante da promoção do envelhecimento ativo, porém, este controle não se restringe à simples adesão a tratamentos hospitalares ou medicamentos. Logo, as temáticas abordadas nas intervenções educativas devem transcender o enfoque exclusivo em doenças e fatores de risco, abraçando o conceito abrangente de saúde delineado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que a define como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades". Assim, destaca-se a importância de abordar todos os aspectos e dimensões da vida a fim de enriquecer o debate sobre envelhecimento saudável (Assis, 2005).

Frente às dificuldades enfrentadas pelos idosos, o enfermeiro que atua na Atenção Básica depara-se com consideráveis desafios, os quais demandam uma contribuição significativa mesmo diante de recursos limitados. Nesse contexto, destaca-se a importância de priorizar a educação continuada dos profissionais envolvidos nesse nível de assistência, visando aprimorar as práticas de educação em saúde direcionadas à população idosa. É crucial reconhecer que, muitas vezes, as questões relacionadas ao envelhecimento são negligenciadas nos currículos das instituições de ensino superior, tornando essencial o investimento em programas de capacitação que abordem de maneira mais abrangente e aprofundada as demandas específicas desse segmento populacional (Antoni; Tonhom; Chirelli, 2016).

## 5 MÉTODO

### 5.1 Delineamento do estudo

Trata-se de uma pesquisa caracterizada como uma revisão integrativa de literatura, descrita pela análise de pesquisas relevantes que dão suporte para a tomada de decisão, possibilitando a síntese do estado do conhecimento de um determinado assunto, além de apontar lacunas do conhecimento que precisam ser preenchidas com a realização de novos estudos, como um levantamento bibliográfico que se baseia em pesquisas anteriores sobre determinada temática e direciona a prática fundamentando-se em conhecimentos científicos (Mendes; Silveira; Galvão, 2008).

É uma pesquisa de caráter descritivo-exploratório, que proporciona a síntese e compreensão dos aspectos relativos às produções científicas na área da saúde sobre o tema proposto, analisando revisões alusivas às contribuições do enfermeiro no envelhecimento saudável na atenção básica.

Para realizar este estudo, foram seguidas seis etapas sequenciais: 1- Identificação do tema e formulação da pergunta de pesquisa; 2- Estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão dos estudos, seguido da busca nas bases de dados relevantes; 3- Seleção das informações a serem extraídas e categorização dos estudos; 4- Avaliação crítica dos documentos científicos incluídos na revisão integrativa; 5- Interpretação dos principais achados encontrados; 6- Elaboração da versão completa da revisão (Mendes; Silveira; Galvão, 2019).

Para orientar a condução da revisão, as questões de pesquisa foram formuladas e as estratégias aplicadas PICO: P – População (enfermeiros); I – Interesse (contribuições da enfermagem); Co – Contexto (envelhecimento saudável na atenção básica) (Dantas *et al.*, 2021).

Portanto, a questão norteadora deste estudo tem como base do acrônimo PICO: “Quais as contribuições da enfermagem para o envelhecimento saudável na atenção básica?”.

## 5.2 Critérios de inclusão e exclusão

Incluíram artigos científicos publicados em língua portuguesa, entre os anos de 2017 e 2023, com disponibilidade em suporte eletrônico na íntegra, gratuitos e que abordem a temática do estudo.

Excluíram-se publicações fora do período delimitado, estudos incompletos, pagos, em outros idiomas, que não abordam a pesquisa proposta e estudos duplicados.

## 5.3 Fontes de extração dos dados e estratégia de busca

Para a seleção dos artigos pertinentes ao tema da pesquisa, foram utilizadas bases de dados nacionais e internacionais: Base de Dados de Enfermagem (BDENF), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS).

Foi adotado os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) Envelhecimento Saudável, Saúde do Idoso e Enfermagem.

Com a ajuda de operadores booleanos “AND” e “OR”, foi feita a estratégia de pesquisa clara, planejada e aplicada nas bases de dados (Envelhecimento OR “Envelhecimento Saudável”) AND Enfer\* AND (“saúde do idoso” OR idoso\* OR “Serviços de Saúde para Idosos”).

## 5.4 Avaliação e seleção dos estudos

Após aplicar as estratégias de busca mencionadas, os documentos científicos foram exportados como arquivos eletrônicos no formato Research Information Systems (RIS). Esses arquivos, que continham as informações de todos os artigos científicos, foram então transferidos para o Rayyan, um software online e gratuito. O Rayyan permite a análise, triagem e seleção de documentos científicos de forma confiável e precisa para estudos de revisão. Esse processo reduz as chances de erros e vieses, garantindo a integridade dos resultados obtidos (Ouzzani *et al.*, 2016).

Após isso, foi realizada a análise de duplicatas utilizando o recurso de "detecção de duplicatas" do software, eliminando as repetições e mantendo apenas uma versão válida de cada documento. Em seguida, verificou-se a categoria de estudo e os critérios de elegibilidade através da leitura dos títulos e resumos. Os estudos que cumpriram os critérios foram lidos e analisados na íntegra.

A coleta dos dados ocorreu de setembro a novembro de 2023, utilizando um instrumento específico que incluiu as seguintes variáveis: título dos artigos, autores, ano de publicação, objetivo e principais resultados.

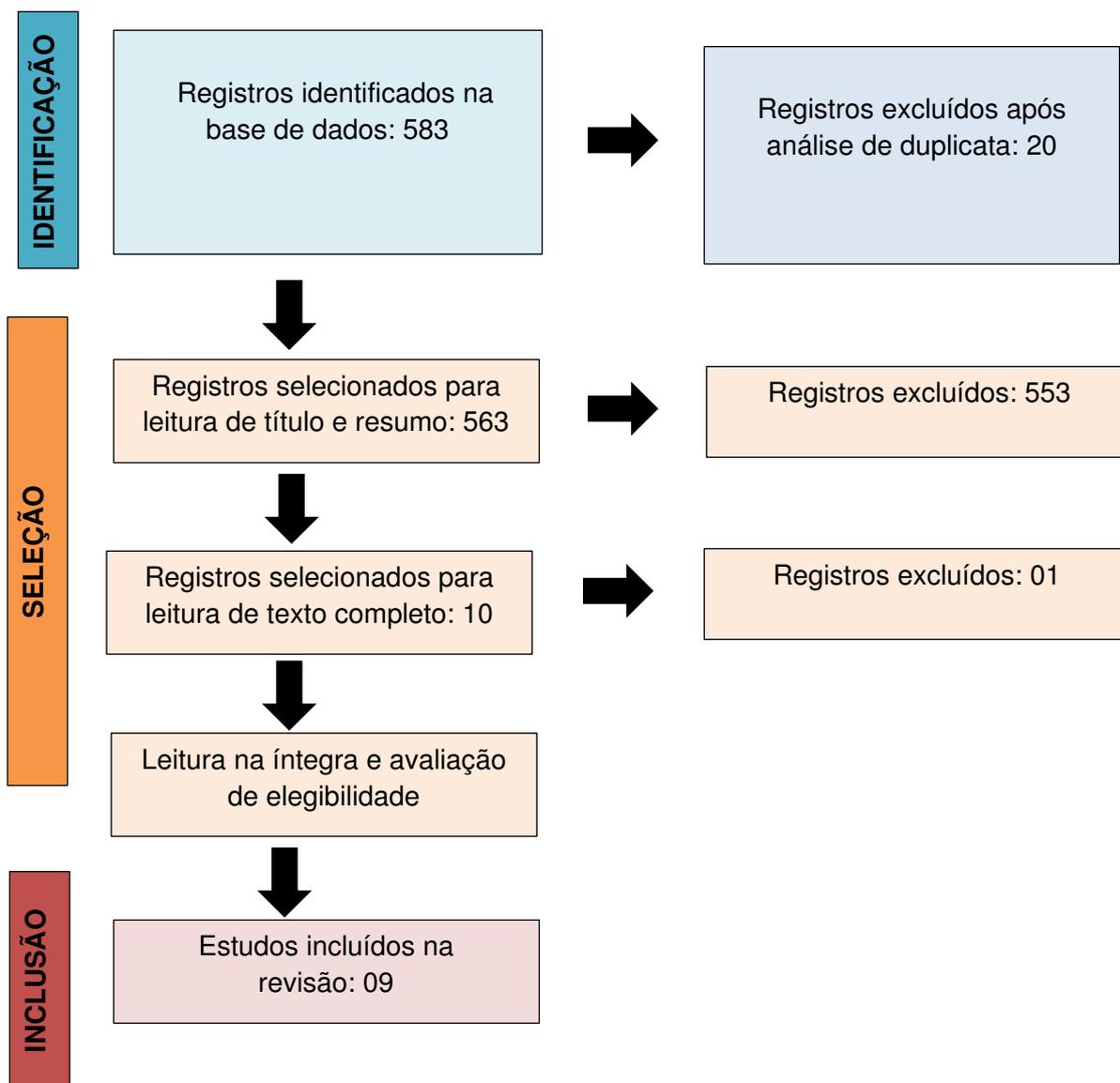
Os principais resultados foram apresentados em quadros e de forma narrativa para melhor compreensão dos resultados.

## **6 RESULTADOS**

Houve a identificação de 583 documentos científicos. Ao averiguar a presença de documentos repetidos, houve a exclusão de 20 artigos. Após a leitura dos títulos e resumos foram excluídos 553 artigos que não respondiam aos critérios de elegibilidade: temática divergente (n=417), estudos incompletos (n=109), em outros idiomas (n=27).

Selecionaram-se para leitura na íntegra (n=10), após a leitura completa, um artigo foi excluído, pois, tinha foco na sexualidade da pessoa idosa. Assim, nove artigos foram considerados elegíveis para compor a amostra final (Fluxograma 1).

**Fluxograma 1. Fluxograma ilustrativo do processo de triagem e seleção dos estudos, construído a partir da recomendação PRISMA. Bacabal, Maranhão, Brasil, 2023.**



Fonte: Autoria própria, 2024.

**Quadro 1. Caracterização dos estudos incluídos na revisão Integrativa (n=9). Bacabal, Maranhão, Brasil, 2023.**

<b>N.º</b>	<b>Título</b>	<b>Autoria e Ano</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tipo de estudo</b>
A1	Como promover um envelhecer saudável durante a pandemia de COVID-19? Uma revisão integrativa	Fortes <i>et al.</i> , 2021.	Analisar as possibilidades de promoção do envelhecer saudável no contexto da pandemia de COVID-19.	Revisão Integrativa
A2	Qualidade de vida da pessoa idosa: A Pessoa Idosa institucionalizada em ERPI: Contributo para o envelhecimento saudável	Couto, 2023.	Conhecer a percepção de qualidade de vida dos idosos institucionalizados em Residenciais para Pessoa Idosa.	Estudo experimental
A3	Declínio funcional dos idosos e o envelhecimento ativo.	Gonçalves, 2022.	Conhecer o grau de independência funcional dos idosos, os fatores sociodemográficos que o envolvem em seu domicílio e compreender a importância do enfermeiro, nesta problemática quando inserido numa equipe multidisciplinar.	Estudo experimental

A4	Educação em saúde como estratégia para promoção da saúde dos idosos: uma revisão integrativa.	Seabra <i>et al.</i> , 2019.	Identificar as principais temáticas e estratégias de educação em saúde para promoção da saúde de idosos na Atenção Básica.	Revisão Integrativa
A5	Idosos e exercícios físicos: Motivações e contribuições para a saúde e o lazer.	Costa, Cabral, Santos, 2017.	Analisar fatores motivacionais para a participação de idosos no programa de atividades físicas do Centro de Convivência da Terceira Idade.	Estudo experimental
A6	Jogos recreativos para um grupo de idosos: Impactos sobre a saúde mental e cardiovascular.	Pelazza <i>et al.</i> , 2019.	Promover a saúde mental e cardiovascular através de atividades físicas e jogos recreativos.	Estudo experimental
A7	Dança de salão para idosos: Estratégia de educação em saúde.	Rosas <i>et al.</i> , 2020.	Relatar a experiência de desenvolvimento da oficina de dança de salão associada às ações de educação em saúde e envelhecimento saudável.	Relato de experiência
A8	Empoderar para um Envelhecimento Ativo e Saudável.	Rodrigues, 2022.	Caracterizar a fragilidade das pessoas idosas residentes em Residencial para pessoas idosas.	Estudo experimental
A9	Perfil sócio sanitário de idosos da	Sousa <i>et al.</i> , 2018.	Avaliar as condições de vida e a saúde de idosos assistidos por equipes da Estratégia	Estudo experimental

estratégia saúde da família: estudo descritivo	de Saúde da Família de um município, na região Amazônica.
--	---

Fonte: Autoria própria, 2024.

O quadro 2, apresenta as contribuições da enfermagem no envelhecimento saudável na atenção básica. Dentre as contribuições da enfermagem no envelhecimento saudável, identificou-se com destaque para educação em saúde (n=09), qualificação profissional (n=6) e motivação da participação ativa dos idosos (n=05). Tais documentos, abordam acerca das contribuições da enfermagem no envelhecimento saudável na atenção básica.

**Quadro 2. Distribuição das contribuições da enfermagem no envelhecimento saudável na atenção básica. Bacabal, Maranhão, 2023.**

Possibilidades de Contribuição	Documentos
Educação em saúde	A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9
Qualificação profissional	A1, A3, A5, A6, A7, A8
Motivação da participação ativa	A3, A4, A5, A6, A7
Participação da equipe multidisciplinar	A3, A4, A5
Perfil sociodemográfico	A2, A9

Fonte: Autoria própria, 2024.

## 7 DISCUSSÃO

O envelhecimento é um processo natural que corresponde a alterações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas caracterizadas por um comprometimento da autonomia e adaptabilidade do organismo frente ao ambiente externo, o que torna o indivíduo mais vulnerável. Contudo, pode tornar-se bem-sucedido, se as pessoas idosas almejam um estilo de vida saudável (Macena; Hermano; Costa, 2018).

O presente estudo revisou as principais contribuições da enfermagem no envelhecimento saudável na atenção básica, obtiveram-se como resultado algumas contribuições, com destaque majoritariamente para educação em saúde, qualificação profissional e motivação para a participação ativa dos idosos. Também foi identificada a participação da equipe multidisciplinar e o perfil sociodemográfico da população idosa.

Entre as contribuições da enfermagem para o envelhecimento saudável, houve destaque para a educação em saúde. Pesquisas destacam a importância da intervenção direta do enfermeiro, que deve possuir um entendimento profundo acerca do envelhecimento e das formas diferentes de envelhecer.

Tanto do processo de senescência, que se define como todas as alterações que ocorrem no organismo humano e que não configuram doenças, são as alterações decorrentes de processos fisiológicos do envelhecimento, quanto da senilidade que se define como o processo de envelhecimento associado a diversas alterações decorrentes de doenças crônicas, bem como hábitos inadequados adquiridos ao longo da vida.

Essa atuação deve ser centrada na promoção da saúde através de ações educativas, sendo essencial para consolidar os princípios do envelhecimento saudável (Perim *et al.*, 2022).

Esse achado reafirma o papel do enfermeiro frente ao bem-estar da pessoa idosa, pois busca atender as necessidades básicas e visa ações e programas para despertarem o desejo da pessoa idosa pela sua independência e autonomia.

A educação em saúde é um dos panoramas principais na promoção do envelhecimento ativo, pois algumas características do processo podem ser adaptáveis a uma vida saudável.

Os programas educacionais voltados para a promoção de saúde à pessoa idosa, visam disseminar informações acerca da prevenção e controle de doenças, da participação social, da mudança de comportamentos e aquisição de hábitos saudáveis, que associados aos saberes populares corroboram para transformar a percepção acerca do conceito de qualidade de vida (Mallmann *et al* 2015).

Nesse sentido, a qualidade de vida é resultante da interação entre as ações educacionais promovidas pelo enfermeiro na Atenção Básica, qualificado para prestar essa assistência direta e a participação ativa dos idosos no contexto individual e comunitário.

Compete aos enfermeiros adotarem de maneira efetiva as iniciativas educacionais em saúde, visando mobilizar os idosos e incentivá-los a uma maior participação ativa em seu próprio bem-estar.

Essa abordagem permite enxergar a educação em saúde como um elemento significativo para a melhoria da qualidade de vida da população idosa. O objetivo não se limita apenas a aumentar a expectativa de vida, mas principalmente a assegurar que os anos vividos sejam de alta qualidade e bem-estar (Rocha e Oliveira, 2012).

Assim, a promoção e o estímulo dessas práticas propiciam a interação social das pessoas idosas, incentivando-as a realização de atividades cognitivas, motoras e sociais por meio de sua participação ativa.

Esta abordagem desempenha um papel importante na redução do estigma associado à saúde mental, incentivando a busca por assistência e fornecendo estratégias de enfrentamento eficazes. Tal intervenção contribui para a melhoria das atividades de vida diária e para o bem-estar emocional da pessoa idosa.

A intervenção educativa expande os horizontes que motivam os idosos a contemplar a interconexão entre corpo e vida, bem como a integralidade que envolve tanto suas ações individuais quanto coletivas relacionadas à saúde e ao bem-estar.

A eficácia da promoção da saúde reside, em grande parte, na autonomia, no autocuidado e no empoderamento dos idosos em relação ao seu processo de envelhecimento (Assis, 2005).

Nesse sentido, as ações educativas devem favorecer a reflexão sobre o envelhecimento e suas multifacetadas, estimular o desejante participativo da pessoa idosa a adotar um estilo de vida ativo e socialmente engajado, ao proporcionar encontros e espaços como grupos de exercícios, aulas de arte ou música,

voluntariado e manutenção de conexões com amigos e familiares que conectem as pessoas emocionalmente e valorizem suas trajetórias de vida.

A garantia do direito à informação e ao debate sobre temas de saúde e cidadania, são eixos temáticos nas ações educativas, a visão positiva da saúde, a prevenção e o controle de doenças e agravos comuns, alimentação saudável, prática de atividades física, os direitos sociais dos idosos, são eixos estratégicos na capacitação e na promoção da autonomia dos idosos, para neles potencializar a condição de sujeito político na luta pela dignidade do envelhecer (Assis, 2005).

Desse modo, os benefícios provenientes das ações educativas são evidenciados a partir da conscientização, acerca da importância de envelhecer com saúde e qualidade de vida, como o parâmetro para adesão a determinados tratamentos de morbidades e a socialização, em vista do interesse pelas políticas, direitos e deveres como cidadão ativo e participativo.

No contexto das contribuições da enfermagem para o envelhecimento saudável, destaca-se também a importância da capacitação do profissional de enfermagem para lidar com o fenômeno do envelhecimento, que ocorre em várias etapas.

A primeira etapa consiste na escuta, que estabelece o início de uma relação de confiança entre o paciente e o profissional. A fase subsequente envolve a avaliação, que compreende a compreensão do contexto holístico que abarca todas as dimensões em que o paciente está inserido. Por fim, a fase de intervenção abrange a prestação de assistência básica e especializada, adaptada às necessidades individuais do paciente (Bastos *et al.*, 2015).

Nesse sentido, há a necessidade de uma formação continuada para que os profissionais estejam habilitados e não comprometam a qualidade dos serviços e dos cuidados proporcionados às pessoas idosas na comunidade.

A assistência de enfermagem no contexto do envelhecimento busca alcançar resultados positivos no ciclo natural do envelhecimento, tanto em nível individual quanto coletivo. Isso implica capacitar o profissional para intervir de maneira deliberada na prevenção, promoção e recuperação da saúde dos idosos.

Tal intervenção visa estimular a conscientização dos idosos sobre os benefícios, o empoderamento e a autonomia em relação ao processo de envelhecimento, visando uma vida saudável e ativa (Rodrigues, 2022).

Assim, a formação oferecida durante a graduação, com ênfase na disciplina de saúde do adulto e do idoso, não proporciona plenamente as habilidades necessárias para que o profissional possa lidar de maneira direta com as particularidades do envelhecimento. Portanto, destaca-se a importância da educação continuada e da busca por qualificação adicional nesse campo específico.

Muitos idosos enfrentam obstáculos para sustentar uma vida social ativa, o que, por sua vez, pode dificultar o acesso e a eficácia das intervenções educativas em saúde. No entanto, é incumbência dos enfermeiros estimular a participação ativa dos idosos nesses programas.

A influência dos laços sociais, incluindo amigos e familiares, bem como a percepção dos benefícios associados a um estilo de vida mais ativo, desempenha um papel crucial no engajamento e na manutenção da participação dos idosos nas iniciativas propostas pelos profissionais de enfermagem (Costa *et al.*, 2017).

Esta constatação reforça a ideia de que as iniciativas de educação em saúde estão relacionadas com o dinamismo e a qualificação dos profissionais e, mais importante, com a motivação dos idosos para participarem ativamente nas atividades.

A atenção integral à pessoa idosa prioriza a promoção da saúde e a prevenção de doenças. As ações de educação em saúde na Atenção Básica, lideradas pelos profissionais da Estratégia de Saúde da Família (ESF), são fundamentais nesse processo.

Cada membro da equipe multiprofissional contribui com conhecimentos e habilidades específicas para desenvolver estratégias conjuntas com o objetivo comum de promover a saúde da população idosa (Seabra *et al.*, 2019).

Esse achado evidencia a relevância da equipe multiprofissional no modelo de cuidado que visa a promoção do envelhecimento saudável, baseado na assistência integral, sistematizada e holística, que considera as competências e habilidades específicas dos diversos profissionais de saúde, com o fim, de fomentar mudanças comportamentais que favoreçam a promoção da saúde na população idosa.

A organização das atividades educativas é baseada no diagnóstico prévio da realidade e necessidade do público idoso, para contemplar o perfil sociodemográfico das pessoas idosas, a fim dos participantes se sentirem parte ativa, capazes de realizar as tarefas propostas, se sintam à vontade no ambiente que estão inseridos, e desse modo, usufruir das oportunidades inerentes ao ensino e aprendizagem, ao passo da execução das ações (Rosas *et al.*, 2020).

O estudo corrobora a importância de conhecer a realidade da população idosa, pois oportuniza ao enfermeiro uma assistência dirigida, com maior poder de resolubilidade e com intervenções acertadas para cada realidade.

A análise dos resultados oferece uma base sólida para direcionar abordagens futuras. No entanto, é importante destacar que este estudo apresenta limitações devido à escassez de pesquisas abrangentes sobre o papel do enfermeiro na promoção do envelhecimento saudável. Essa lacuna evidencia a necessidade de investigações mais abrangentes nessa área específica.

A expectativa é que futuras pesquisas neste domínio proporcionem novas perspectivas e evidências adicionais sobre o papel dos enfermeiros no enfrentamento do fenômeno do envelhecimento. Tais investigações podem levar ao desenvolvimento de novas intervenções e abordagens que enfatizem os benefícios de adotar uma perspectiva holística em relação ao processo de envelhecimento.

Os resultados deste estudo sugerem a necessidade de uma investigação mais aprofundada para elucidar a relação intrínseca entre o papel do enfermeiro na atenção básica e a promoção do envelhecimento saudável.

## 8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em síntese, este estudo responde à questão norteadora que fundamentou esta pesquisa, com evidências de que existem múltiplas maneiras pelas quais a enfermagem pode contribuir na promoção do envelhecimento saudável.

Destacaram-se, entre essas abordagens, a promoção da educação em saúde, o investimento na qualificação profissional e o estímulo à participação ativa dos idosos.

Os resultados encontrados enfatizam a relevância da atuação da enfermagem na promoção do envelhecimento saudável, por meio de intervenções de educação em saúde. Estas têm como objetivo assegurar a autonomia, independência e bem-estar ao longo do processo de envelhecimento, contribuindo para torná-lo saudável e ativo, especialmente no âmbito da Atenção Básica à Saúde.

No entanto, é essencial que os profissionais busquem constantemente qualificação para elaborar propostas e intervenções que atendam às demandas específicas da população idosa e de todos os envolvidos nesse processo. Isso permite que ofereçam uma perspectiva ampla e abrangente sobre a promoção de uma vida saudável e ativa.

Infelizmente há uma carência de estudos sobre envelhecimento saudável e as contribuições da enfermagem como parâmetro promotor de qualidade de vida para a pessoa idosa.

Nesse contexto, é imprescindível que sejam conduzidas pesquisas com delineamentos metodológicos mais abrangentes e detalhados. Ainda que os estudos observados tenham abordado a temática em questão e destacado os benefícios para o público idoso, há uma demanda por investigações mais amplas e aprofundadas nessa área.

É importante ressaltar que este estudo não pretende ser um esgotamento completo dos temas discutidos. Contudo, configura-se como fator contribuinte na investigação do tema e como impulsionador de novas pesquisas relacionadas ao tema.

## REFERÊNCIAS

- ALVES, R.; CASTRO, T. E.; TRELLES, M. A. Fatores intrínsecos e extrínsecos implicados no envelhecimento cutâneo. **Cirurgia Plástica Ibero-Latinoamericana**, v. 39, n. 1, p. 89-102, mar. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.4321/s0376-78922013000100013>. Acesso em: 4 maio 2023.
- AQUINO, E. *et al.* Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciências & Saúde Coletiva**, v. 25, suppl 1, p. 2423-2446, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10502020>. Acesso em: 10 maio 2023.
- ASSIS, M. Envelhecimento ativo e promoção da saúde Reflexão para as ações educativas com idosos. **Revista APS**, v. 8, n. 1, p. 15-24, 2005. Disponível em: <https://ninho.inca.gov.br/jspui/handle/123456789/12561>. Acesso em: 19 set. 2023.
- BASTOS, A. *et al.* Envelhecimento ao longo da vida e prática gerontológica Algures entre o pronto-avestir e o fato à medida? **Exedra: Revista Científica**, n. 2, p. 11-28, 2015. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6495844>. Acesso em: 30 nov. 2023.
- BORDIN, B. P. *et al.* Jogos recreativos para um grupo de idosos: impactos sobre a saúde mental e cardiovascular. **Revista da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo**, v. 29, n. 1, p. 78-81, 1 mar. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.29381/0103-8559/2019290178-81>. Acesso em: 13 out. 2023.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Atenção à saúde da pessoa idosa e envelhecimento**. Brasília: MS, 2009/2010. *E-book* (44 p.). ISBN 9788533416208. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atencao\\_saude\\_pessoa\\_idosa\\_envelhecimento\\_v12.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atencao_saude_pessoa_idosa_envelhecimento_v12.pdf). Acesso em: 6 maio 2023.
- BRASIL. Departamento de atenção básica. (ed.). **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2007. *E-book* (192 p.). ISBN 9798533412735. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/centrais-de-conteudo/pessoa-idosa/estatuto-da-pessoa-idosa.pdf/view>. Acesso em: 5 maio 2023.
- CHINA, D. L. *et al.* **Envelhecimento ativo e fatores associados**. *Revista Kairós-Gerontologia*, v. 24, p. 141-156, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.23925/2176-901X.2021v24iEspecial29p141-15>. Acesso em: 11 nov. 2023.
- CIOSAK, S. I. *et al.* Senescência e senilidade: novo paradigma na atenção básica de saúde. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 45, spe2, p. 1763-1768, dez. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0080-62342011000800022>. Acesso em: 9 maio 2023.

COSTA, F. S. *et al.* Idosos e exercícios físicos. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 20, n. 4, p. 212-237, 18 dez. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.35699/1981-3171.2017.1732>. Acesso em: 10 nov. 2023.

DANTAS, H. L. L. *et al.* Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. **Revista Recien - Revista Científica de Enfermagem**, v. 12, n. 37, p. 334-345, 13 mar. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.24276/rrecien2022.12.37.334-345>. Acesso em: 6 nov. 2023.

FARIA, C., L. V. **Cuidado à saúde do idoso na atenção primária: uma proposta de mudança para assistência integral**. 2022. 106 p. Mestrado — Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/51915/1/DISSERTAÇÃO20MESTRADO20LUSSANDRA20COSTA.pdf>. Acesso em: 19 maio 2023.

FERNANDES, F. R. O. **Empoderar-se para um envelhecimento ativo e saudável**. 2023. 262 p. Mestrado — Instituto Politécnico de Viana do Castelo, [s. l.], 2023. Disponível em: [http://repositorio.ipvc.pt/bitstream/20.500.11960/3310/1/Olga\\_Rodr](http://repositorio.ipvc.pt/bitstream/20.500.11960/3310/1/Olga_Rodr). Acesso em: 15 set. 2023.

FERRAZ, I. N. *et al.* **Impactos dos fatores extrínsecos no envelhecimento precoce: uma reflexão teórica**. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 6, p. 7, 28 maio 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i6.15761>. Acesso em: 2 maio 2023.

FERREIRA, O. G. L. *et al.* Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 21, n. 3, p. 513-518, set. 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0104-07072012000300004>. Acesso em: 5 maio 2023.

FIGUEIREDO, D.; MAFRA, C. C. Os conceitos de velhice e envelhecimento ao longo do tempo: contradição ou adaptação? **Revista Ciências Humanas**, v. 18, n. 2, p. 23, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/RCH/article/view/8923>. Acesso em: 18 abr. 2023.

FORTES, F. L. S. *et al.* Como promover um envelhecer saudável durante a pandemia de COVID-19? Uma revisão integrativa. **Revista de APS**, v. 24, n. 1, 18 out. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.34019/1809-8363.2021.v24.33158>. Acesso em: 8 out. 2023.

GEIB, L. T. C. *et al.* Sono e envelhecimento. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 25, n. 3, p. 453-465, dez. 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0101-81082003000300007>. Acesso em: 9 out. 2023.

GONÇALVES, C. R. **Atendimento domiciliar do idoso realizado pela equipe de saúde da família**. 2011. Trabalho de Conclusão de Curso - Universidade Federal de Minas Gerais, Governador Valadares, 2011. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/3149>. Acesso em: 10 nov. 2023.

GOULART, D. *et al.* Tabagismo em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 13, n. 2, p. 313-320, ago. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1809-98232010000200015>. Acesso em: 15 nov. 2023.

GUERRA, R. O. Modos de viver a velhice: lições do Estudo Fibra. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 25, n. 5, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562022025.220089.pt>. Acesso em: 02 dez. 2023.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **População cresce, mas número de pessoas com menos de 30 anos cai 5,4% de 2012 a 2021.**: IBGE, 2022. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/34438-populacao-cresce-mas-numero-de-pessoas-com-menos-de-30-anos-cai-5-4-de-2012-a-2021>. Acesso em: 29 dez. 2023.

LESSA, I. **Ciências e Saúde Coletiva**, v. 9, n. 4, p. 13, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232004000400014>. Acesso em: 25 nov. 2023.

LIMA, A. M. M.; SILVA, H. S.; GALHARDONI, R. Envelhecimento bem-sucedido: trajetórias de um constructo e novas fronteiras. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, v. 12, n. 27, p. 795-807, dez. 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1414-32832008000400010>. Acesso em: 8 set. 2023.

LIMA, F. F. J. R. *et al.* Ações de educação em saúde para idosos na atenção básica: revisão de literatura. **Revista Contexto & Saúde**, v. 18, n. 35, p. 34-41, 20 dez. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.21527/2176-7114.2018.35.34-41>. Acesso em: 11 nov. 2023.

MACENA, W. G.; HERMANO, L. O.; COSTA, T. C. Alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento. **Revista Mosaicum**, v. 27, n. 14, p. 223-236, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.26893/rm.v14n27.223-236>. Acesso em: 3 out 2023.

MALLMANN, D. G. *et al.* Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 6, p. 1763-1772, jun. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232015206.02382014>. Acesso em: 5 nov. 2023.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758-764, dez. 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0104-07072008000400018>. Acesso em: 4 set. 2023.

OLIVEIRA, O. D. *et al.* **Vulnerabilidade e envelhecimento humano, conceitos e contextos: uma revisão.** Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, v. 27, n. 1, 30 dez. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.22456/2316-2171.98223>. Acesso em: 12 set. 2023.

OPAS/OMS. **Década do Envelhecimento Saudável nas Américas (2021-2030) - Organização Pan-Americana da Saúde**. <https://www.paho.org/pt/decada-do-envelhecimento-saudavel-nas-americas-2021-2030>. Acesso em: 5 nov. 2023

OUZZANI, M. *et al.* **Rayyan—a web and mobile app for systematic reviews**. *Systematic Reviews*, v. 5, n. 1, dez. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s13643-016-0384-4>. Acesso em: 1 nov. 2023.

PAIVA, L. F. **O papel da Estratégia de Saúde da Família frente às ações de saúde para o idoso e cuidador**. Universidade Federal de Minas Gerais. Faculdade de Medicina. Núcleo de Educação em Saúde Coletiva . Campos Gerais, 2011. 24f. Acesso em: 2 nov. 2023.

PEDREIRA, R. B. S. *et al.* **Impactos reais e/ou potenciais da pandemia de covid-19 na saúde mental de idosos**. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, v. 26, n. 3, 28 set. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v26i3.2022.8488>. Acesso em: 1 set. 2023.

PERIM, L. *et al.* **Atuação do enfermeiro no envelhecimento saudável: uma perspectiva ecossistêmica**. *Conjecturas*, v. 22, n. 14, p. 196-207, 6 out. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.53660/conj-1767-2k01a>. Acesso em: 2 nov. 2023.

ROMERO, D.; MAIA, L.. **Saude amanhã a epidemiologia do envelhecimento novos paradigmas?** 90. ed. Rio de Janeiro: Fio Cruz, 2022. *E-book* (40 p.). Disponível em: <http://saudeamanha.fiocruz.br/>. Acesso em: 18 abr. 2023.

ROSAS, C. *et al.* Dança de salão para idosos: estratégia de educação em saúde. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, v. 14, 14 abr. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2020.243886>. Acesso em: 24 nov. 2023.

SANTOS, F. H.; ANDRADE, V. M.; AMODEO B. O. F. **Envelhecimento: um processo multifatorial**. *Psicologia em Estudo*, v. 14, n. 1, p. 8, 2009. Disponível em: <https://scielo.br/j/pe/a/FmvzytBwzYqPBv6x6sMzXFq/>. Acesso em: 20 abr. 2023.

SANTOS, S. A. *et al.* **Envelhecimento populacional: realidade atual e desafios**. *global academic nursing journal*, v. 3, p. 188, 28 jun. 2021. Disponível em: <https://globalacademicnursing.com/index.php/globacadnurs/article/view/171/385>. Acesso em: 15 jul. 2023.

SANTOS, S. F. L.; GASPAR S. A. E. O papel do enfermeiro na orientação ao idoso sobre o envelhecimento na atenção básica: revisão literária. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 3, n. 7, p. 197-106, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5281/zenodo.4106552>. Acesso em: 1 jun. 2023.

SARAIVA A. G. A. **Declínio Funcional dos idosos e o envelhecimento ativo**. 2023. 112 p. Mestrado — Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Coimbra, 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1425411>. Acesso em: 10 out. 2023.

SEABRA, C. A. M. *et al.* Educação em saúde como estratégia para promoção da saúde dos idosos: Uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 22, n. 4, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562019022.190022>. Acesso em: 8 set. 2023.

SIMIELI, I.; PADILHA, L. R. A.; TAVARES, C. F. F. **Realidade do envelhecimento populacional frente às doenças crônicas não transmissíveis**. *Acervo Saúde*, v. 37, p. 9, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e1511.2019>. Acesso em: 26 set. 2023.

SOUSA, F. J. D. de *et al.* **Perfil socio-sanitário de idosos da estratégia saúde da família: estudo descritivo**. *Online Brazilian Journal of Nursing*, v. 17, n. 3, 4 fev. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.17665/1676-4285.20185933>. Acesso em: 13 set. 2023.

TEIXEIRA, I. N. A. O.; GUARIENTO, M. E. Biologia do envelhecimento: teorias, mecanismos e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 6, p. 2845-2857, set. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1413-81232010000600022>. Acesso em: 4 set. 2023.

TEIXEIRA, I. N. D. O.; NERI, A. L. **Envelhecimento bem-sucedido: uma meta no curso da vida**. *Psicologia USP*, v. 19, n. 1, p. 81-94, mar. 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0103-65642008000100010>. Acesso em: 17 out. 2023.

VALER, D. B. *et al.* O significado de envelhecimento saudável para pessoas idosas vinculadas a grupos educativos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 18, n. 4, p. 809-819, dez. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2015.14042>. Acesso em: 6 nov. 2023.

VICENTE, C. V. R. **Qualidade de vida da pessoa idosa A Pessoa Idosa institucionalizada em ERPI: contributo para o envelhecimento saudável**. 2023. 159 p. Mestrado — Instituto Politécnico de Viana do Castelo, [s. l.], 2023. Disponível em: [http://repositorio.ipvc.pt/bitstream/20.500.11960/3352/1/Vania\\_Couto.pdf](http://repositorio.ipvc.pt/bitstream/20.500.11960/3352/1/Vania_Couto.pdf). Acesso em: 9 set. 2023.

VIEIRA, R. S.; VIEIRA, R. S. Saúde do idoso e execução da política nacional da pessoa idosa nas ações realizadas na atenção básica à saúde. **Revista de Direito Sanitário**, v. 17, n. 1, p. 14, 30 jun. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2316-9044.v17i1p14-37>. Acesso em: 26 set 2023.