

Análise do conceito: envelhecimento ativo

Concept analysis: active aging

DOI:10.34119/bjhrv5n6-008

Recebimento dos originais: 04/10/2022

Aceitação para publicação: 02/11/2022

Beatriz Macedo da Silva Gomes

Bacharelado em Enfermagem

Instituição: Centro Universitário Santa Maria (UNISM)

Endereço: Br 230, km 504, Cristo Rei

E-mail: beatrizgmaacedo00@gmail.com

Kelli Costa Souza

Especialista em UTI Neonatal e Pediátrica

Instituição: Centro Universitário Santa Maria (UNISM)

Endereço: Br 230, km 504, Cristo Rei

E-mail: kelinha.r00@gmail.com

Geane Silva Oliveira

Mestre em Enfermagem

Instituição: Centro Universitário Santa Maria (UNISM)

Endereço: Br 230, km 504, Cristo Rei

E-mail: geanel.silva@hotmail.com

Anne Caroline de Souza

Enfermeira Docente pela Faculdade Santa Maria (FSM)

Instituição: Centro Universitário Santa Maria (UNISM)

Endereço: Br 230, km 504, Cristo Rei

E-mail: anekarolynne20@hotmail.com

Gyanna Sybelly Silva Matos

Especialista em Enfermagem em Terapia Intensiva e Programa de Saúde da Família

Instituição: Centro Universitário Santa Maria (UNISM)

Endereço: Br 230, km 504, Cristo Rei

E-mail: gyannauti@gmail.com

Mariana Machado Leite Tavares

Especialista em Ensino a Distância, Análise e Desenvolvimento de Sistemas

Instituição: Centro Universitário Santa Maria (UNISM)

E-mail: marianatavares64@hotmail.com

Ankilma do Nascimento Andrade Feitosa

Pós-Doutorado em Pesquisa Agroindústrias

Instituição: Centro Universitário Santa Maria (UNISM)

Endereço: Br 230, km 504, Cristo Rei

E-mail: ankilmar@hotmail.com

RESUMO

O envelhecimento ativo possui caráter multidimensional ao envolver participações sociais, econômicas, questões culturais, espirituais e de lazer, sendo pouco conceituado e usado de maneira correta. Assim, tendo em vista a necessidade de clarificá-lo, objetivou-se neste estudo compreender a análise o conceito envelhecimento ativo. Sendo realizado por meio da revisão integrativa da literatura, que teve como pergunta norteadora: “Por que fazer essa análise de conceito?” A busca bibliográfica ocorreu entre os meses de Dezembro de 2021 a Maio de 2022, através da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO), pelo intercruzamento dos seguintes descritores: “Envelhecimento”, “Ativo”, “Enfermagem” e “Idoso”, Os critérios de inclusão consistirão em artigos disponíveis na íntegra e acesso gratuito, em idioma português, que abordassem o objetivo da pesquisa. Os resultados revelou que o envelhecimento ativo é visto de forma positiva referindo-se à independência, alegria e muita energia. Conclui-se que existem muitas perdas durante o processo do envelhecimento e que o envelhecer de maneira ativa deve ser estimulado entre os idosos, pois ele é sinônimo de vida plena e com qualidade.

Palavras-chave: envelhecimento, ativo, enfermagem, idoso.

ABSTRACT

Active aging has a multidimensional character as it involves social, economic, cultural, spiritual and leisure participation, being poorly regarded and used correctly. Thus, in view of the need to clarify it, this study aimed to understand the analysis of the active aging concept. Being carried out through an integrative literature review, whose guiding question was: "Why do this concept analysis?" The bibliographic search took place between December 2021 and May 2022, through the Virtual Health Library (BVS), in the databases Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS) and Scientific Electronic Library Online (SciELO), by intercrossing the following descriptors: "Aging", "Active", "Nursing" and "Elderly", Inclusion criteria will consist of articles available in full and free access, in Portuguese, that address the objective of the research. The results revealed that active aging is seen positively referring to independence, joy and lots of energy. It is concluded that there are many losses during the aging process and that aging in an active way should be encouraged among the elderly, as it is synonymous with a full and quality life.

Keywords: aging, active, nursing, elderly.

1 INTRODUÇÃO

Envelhecimento Ativo, conceituado pela Organização Mundial de Saúde, como o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança e tem como objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velha. Fundamentando-se em aspectos sociais e características individuais que se relacionam às dimensões biológica, física e psíquica. Este termo “ativo” não se restringe à participação em programas de atividade física ou à integração da força de trabalho, porém, refere-se também à

participação contínua das pessoas em questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis (OMS, 2005 apud MENEZES, 2021).

Assim, o envelhecimento ativo tem caráter multidimensional, pois envolve não só a participação econômica dos idosos, existe outras formas de participação não remunerada, como o envolvimento em atividades sociais, formais e informais, culturais, de lazer e atividades que exijam esforço físico ou mental (SOUZA, Ingrid. 2020).

Em cada sociedade e até na mesma sociedade, tem seus momentos históricos diferentes, a velhice e o envelhecimento ganham especificidades, papéis e significados diversos em função do meio ser rural ou urbano, da classe social, do grupo profissional e de parentesco, da cultura, da ideologia dominante, do poder econômico e político que influenciam o ciclo de vida e o percurso de cada indivíduo, do nascimento à morte. (MAGALHÃES, 1989, p. 13 apud DARDENGO; MAFRA, 2018).

Estudos mostram que o conceito envelhecimento ativo, é visto de forma positiva associado ao trabalho, independência, alegre, atividades físicas, alguém com muita energia e quando falamos apenas a palavra envelhecimento já podemos ver que alguns podem conceituar de forma totalmente oposta, como, doença, solidão e discriminação.

Durante essa fase da vida os adultos tornam-se mais vulneráveis, para doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT) e transtornos psicológico como a depressão e ansiedade, por se sentirem mais dependentes e sozinhos. E essa perda da independência pode afetar em vários fatores, biológicos e sociais. O envelhecimento retrata uma das etapas do desenvolvimento individual, onde a característica principal é a acentuada perda da capacidade de adaptação. (AMÂNCIO; CAVALCANTI, 1975, p.01 apud DARDENGO; MAFRA, 2018).

Este conceito vem de muitos anos atrás e desde 2008 ele segue sendo o mesmo sem atualizações, ainda nos baseamos nos pensamentos de autores do passado. Ser ativo vai muito além do que se refere saúde, envolve participação social, cultural, econômica, para que contribuam ativamente para seus familiares, comunidade e país, assim aumentando sua expectativa e melhorando a qualidade de vida. É enfatizado pela Organização Mundial de Saúde, a responsabilidade da sociedade no seu conjunto relativamente à qualidade de vida ao longo do processo de envelhecimento.

Nos últimos anos, a discussão e estudos sobre este tema são escassos, mesmo sabendo que o envelhecimento é um processo que está acontecendo de forma rápida no Brasil, assim destacando a importância de mais estudos que possam auxiliar o país, para fundamentar-se e reestruturar os sistemas de atenção à população em questão. (PLACIDELI et al, 2021.)

Na enfermagem, os cuidados possuem impactos positivos no envelhecimento ativo, ao intervir com ações para promover o autocuidado, incentivando o cuidado com alimentação, prática de atividades físicas e sem esquecer do lazer, melhorias dos hábitos de vida. Envelhecimento não é um processo idêntico, onde cada pessoa vai vivenciar esta fase da vida de forma diferente, considerando sua história particular e todos os aspectos estruturais relacionados à vida dela: classe social, gênero, etnia. (UCHÔA et al., 2002, p. 14 apud DARDENGO; MAFRA, 2018).

No que se referem às ações do enfermeiro relacionadas à saúde da pessoa idosa, pode-se destacar a realização da consulta de enfermagem, que é processo metodológico de sistematização de conhecimento, que é representado em método aplicado na perspectiva educativa e assistencial, capaz de dar respostas à complexidade do sujeito assistido, estabelecendo também uma conexão com a família, orientando-a como agir, além de estabelecer parcerias com outros profissionais na resolução dos problemas de saúde que surgirem (ARAUJO; SOUZA, 2019).

Segundo Rodrigues e Soares (2006) a abordagem do conceito do envelhecimento inclui a análise dos aspectos culturais, políticos e econômicos, valores, preconceitos e símbolos que atravessam a história das sociedades, por isso é um processo contínuo. Estudos apontam que até 2025 o Brasil será o 6º país com maior número de idosos. E com esse aumento da população idosa, existe uma maior necessidade de investimento na promoção e melhorias nas políticas de saúde voltadas ao cuidado dessa população.

A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI), fundamentada no reconhecimento dos direitos dos idosos e nos princípios de independência, participação, autonomia, dignidade, assistência e autorrealização, determinados pela Organização das Nações Unidas, assume como uma de suas diretrizes a promoção do envelhecimento ativo e saudável, tendo em vista o engajamento social do idoso. (MASSI et al, 2018).

A Organização Mundial de Saúde enfatiza a responsabilidade da sociedade no seu conjunto relativamente à qualidade de vida ao longo do processo de envelhecimento. Desta forma, este estudo tem a questão norteadora: Por que fazer essa análise de conceito? Com o objetivo de esclarecer e ampliar o conhecimento sobre o envelhecimento ativo. (Pacheco et al., 2004)

A justificativa do trabalho foi devido ao envelhecimento ativo vem sendo conceituado há anos, porém pouco discutido e praticado pelo fato de que nessa fase as pessoas tendem a associar a uma prevalência de doenças crônicas, causadoras de dependência, fragilidades, incapacidades e morte. (Garcia et al., 2006).

Tendo em vista essa fragilidade, o ideal é que estejam preparados antes, para que lidem melhor com a terceira idade, portanto, ao esclarecer o conceito facilitamos o entendimento levando a prática do mesmo e quebra do paradigma do envelhecimento objetivado na figura de velho e idoso, relacionado a doença, inutilidade e limitação e o novo paradigma deve estar ancorado na representação de idoso ativo, o qual vem associado a representações positivas de saúde, independência e alegria. (OLIVIA et al, 2010).

O entendimento desse conceito pode ser um tanto complexo por envolver questões históricas, culturais e psicossociais que são determinantes para a compreensão. Ao longo deste trabalho será possível compreender que o Envelhecimento ativo vai muito além do que praticar exercícios e ser independente, é preciso muito mais como participação social (onde vai permitir que sejam inclusos na sociedade e participem ativamente de trabalhos em grupos, melhorando a autoestima), apoio familiar e também dos profissionais de saúde que devem prestar seu apoio em todos os níveis de saúde, especialmente na atenção primária onde é possível cumprir o papel de promoção e proteção da saúde.

O objetivo do trabalho é Compreender a análise sobre o conceito envelhecimento ativa.

2 METODOLOGIA

Buscou-se através de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa, descritiva e exploratória, acessada por meio do site da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), estudos publicados nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Bases de Dados de Enfermagem (BDENF) e Google Acadêmico, foram encontrados 132 artigos disponíveis, no idioma Português, entre Dezembro 2021 a Maio 2022, utilizando os seguintes descritores: “Envelhecimento”, “Ativo”, “Enfermagem” e “Idoso”, verificados pelo DeCS (Descritores em Ciências da Saúde), norteadas pela questão problema: Por que fazer essa análise de conceito?

A revisão integrativa da literatura permite a combinação de investigação primária e secundária, após a avaliação da qualidade metodológica, seguindo seis fases distintas: Identificar o tema e selecionar a hipótese ou questão de pesquisa para a elaboração da revisão integrativa; Estabelecer os critérios para inclusão e exclusão de estudos/amostragem ou pesquisa de literatura; Definir as informações que serão extraídas dos estudos selecionados / categorização dos estudos; Avaliar os estudos que foram incluídos na revisão integrativa; Interpretar os resultados e apresentação da revisão / síntese do conhecimento.

Foram excluídos artigos que não abordavam o assunto e tratavam de outros conceitos que não eram de interesse do estudo. Sendo inclusos os artigos que abordavam aspectos

relativos à envelhecimento ativo, que fossem disponibilizados, na íntegra, gratuitamente, na Internet e que possuíam elementos suficientes para essa análise.

Realizou-se a análise do conceito envelhecimento ativo, utilizando os seguintes passos: seleção do conceito; determinar os objetivos da análise conceitual; identificação dos usos do conceito; determinação dos atributos críticos ou essenciais, dos eventos antecedentes (determinantes da sua ocorrência) e das consequências do conceito (eventos que resultam da sua presença).

3 RESULTADOS

A tabela a seguir apresenta o panorama dos artigos escolhidos, para compor a amostra da revisão, sendo dois do ano 2021, três do ano 2020, um do ano 2019, um do ano 2018, um do ano 2010, um do ano 2006 e um do ano 2005.

Tabela 2- Artigos analisados e incluídos na revisão.

| Base de Dados | Título | Autor | Ano | Objetivos | Achados |
|------------------|--|--------------------------|------|--|---|
| SCIELO | Modelos de atenção integral para idosos no mundo: revisão da literatura | PLACIDELI, N; BOCCHI, S. | 2021 | Analisar a produção científica mundial que tiveram como objeto de estudo demonstrar a implementação de modelos de atenção integral ao idoso. | Demonstram haver modelos inovadores para atenção integral ao idoso, principalmente nos países desenvolvidos, focados nos cuidados de longo prazo aos idosos frágeis; todos eles frisam os diversos desafios para adequação, implementação e manutenção destes modelos que considerem as contínuas demandas desta população. |
| GOOGLE ACADÊMICO | Um modelo e aplicativo Android para acompanhamento e análise do envelhecimento ativo | MENEZE, F.B. | 2021 | Desenvolver um modelo de questionário e um aplicativo mobile baseado no questionário que avalia o envelhecimento ativo dos usuários. | Percebe-se que o aplicativo é válido e que são necessárias algumas atualizações quanto ao escore utilizado e consolidação da utilização dos resultados, para que estes sejam publicizados, com |

| | | | | | |
|--------|---|--------------------------|------|--|--|
| | | | | | o intuito de promover melhorias na saúde do idoso. |
| SCIELO | Envelhecimento ativo e a indústria da perfeição | ANTÓNIO, M. | 2020 | Observar o papel da biomedicina em anos recentes na disponibilização de toda uma vasta gama de biotecnologias que assistem a natureza humana (Strathern, 1992), numa tal fusão entre tecnologia e corpo humano, que nos levam a reconsiderar as tradicionais fronteiras entre “natureza” e “cultura” (Hogle, 2005) e a delinear a imagética do “Cyborg”, pela qual a antropologia tem debatido a emergência de entidades corpo-máquina (Haraway, 1991) | A par da responsabilização individual pela saúde e, de forma mais geral, pela forma como se envelhece, assistimos hoje à expansão de um amplo mercado de produtos e serviços antienvhecimento que nos permitem argumentar que o ideal de envelhecimento ativo poderá estar ao serviço de uma indústria da perfeição. |
| SCIELO | PERCURSO CUIDATIVO-EDUCATIVO DIALÓGICO SOBRE ENVELHECIMENTO ATIVO COM PROFISSIONAIS DA ESTRATÉGIA DA SAÚDE DA FAMÍLIA | LABEGALINI, C.M.G et al. | 2020 | Desvelar saberes e práticas sobre envelhecimento ativo a partir da proposta educativo-cuidativo dialógica com profissionais da Estratégia Saúde da Família. | Os dados demonstram que os profissionais têm: concepções diversas sobre o envelhecer; distintas formas de conceituar o envelhecimento ativo e escassez de sistematização para o cuidado ao idoso robusto. Esses achados foram a base para o delineamento educativo dialógico que permitiu transformar e |

| | | | | | |
|------------------|---|---------------------------------|------|--|---|
| | | | | | construir novos saberes sobre a temática. |
| GOOGLE ACADÊMICO | CUIDADO DE ENFERMAGEM NA PROMOÇÃO DA SAÚDE NO ENVELHECIMENTO ATIVO | SOUZA, I.M. J et al. | 2020 | Discutir sobre a ação do enfermeiro na promoção da saúde no envelhecimento ativo. | Identifica-se que, nesse contexto, o enfermeiro configura-se em profissional da saúde apto a desenvolver cuidados abrangentes à pessoa idosa, estimulando o autocuidado e contribuindo para a construção da dignidade do indivíduo e valorizando a individualidade de cada ser. Nessa premissa, prioriza-se o trabalho preventivo, primando pelas mudanças comportamentais, incentivando a adoção de estilos de vida mais saudáveis para conseguir qualidade de vida e longevidade. |
| GOOGLE ACADÊMICO | Os conceitos de velhice e envelhecimento ao longo do tempo: contradição ou adaptação? | DARGENGO, C.F.R MAFRA, S.C.T | 2019 | Demonstrar as diversas definições que caracterizam o processo de envelhecimento, assim como a “velhice”, utilizando-as para compreender este processo em relação aos aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais | Verificou-se que não existe um consenso, nem na definição do limite inicial da velhice, nem na compreensão dos conceitos, apresentando-se em muitas vezes contraditórios. |
| SCIELO | Envelhecimento ativo: um relato de pesquisa-intervenção | MASSI, G. et al. | 2018 | Analisar os efeitos que atividades | Por meio de práticas dialógicas, puderam ampliar |

| | | | | | |
|------------------|---|---|------|---|---|
| | | | | significativas com a linguagem podem ter sobre a autonomia e a participação social de idosos. | sua participação social e a própria autonomia, resgataram a autoestima e conseguiram desconstruir padrões sociais estigmatizantes impostos à velhice. |
| SCIELO | Significados atribuídos ao envelhecimento: idoso, velho e idoso ativo | FERREIRA, O.G.L et al. | 2010 | Apreender as representações e os significados associados ao envelhecimento, na concepção de idosos considerados como funcionalmente independentes. | Observou-se que os estímulos idoso e velho foram associados a aspectos com conotações mais negativas. No entanto, para o estímulo idoso ativo, embora existissem as conotações negativas, os significados positivos foram mais enfocados pelos idosos investigados. |
| GOOGLE ACADÊMICO | ENVELHECIMENTO E SAÚDE DA PESSOA IDOSA | CADERNO DE ATENÇÃO BÁSICA-MINISTÉRIO DA SAÚDE | 2006 | A finalidade de oferecer alguns subsídios técnicos específicos em relação à saúde da pessoa idosa de forma a facilitar a prática diária dos profissionais que atuam na Atenção Básica | Promove discussões atualizadas no sentido de auxiliar a adoção de condutas mais apropriadas às demandas dessa população. Tudo foi pensado no sentido de se obter uma abordagem integral para às pessoas em seu processo de envelhecer |
| GOOGLE ACADÊMICO | ENVELHECIMENTO ATIVO: UMA POLÍTICA DE SAÚDE | SECRETÁRIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE | 2005 | Produzir material informativo e suporte técnico à mobilização da sociedade para a promoção da saúde | Assim, como definido neste documento, acreditamos que a saúde deve ser vista a partir de uma perspectiva ampla, resultado de um trabalho intersetorial e transdisciplinar de promoção de |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | modos de vida saudável em todas as idades. |
|--|--|--|--|--|--|

FONTE: Autores 2022

4 DISCUSSÕES

Conforme consultado durante o levantamento bibliográfico, o envelhecimento ativo é um processo que envolve a prevenção e o controle de doenças, autocuidado com a saúde (alimentação equilibrada, atividade física, sono, evitar fumo e álcool), manutenção da atividade de produtividade e participação social, exercício da memória e definição de objetivos e metas no percurso da vida. descrevem o envelhecimento ativo como um acontecimento do processo de vida, o qual é marcado por mudanças psicológicas, biológicas e sociais específicas associadas à passagem do tempo. Segundo os mesmos autores, o envelhecimento ativo compreende os processos de alteração do organismo. (Antônio et al., 2020).

O cuidado com a saúde é um dos aspectos fundamentais para se ter um envelhecimento ativo. No cenário da atividade física, recomenda-se a atividade física regular e moderada, podendo trazer grandes benefícios à saúde de todos os indivíduos e pode retardar o declínio funcional. É muito importante, na vida das pessoas idosas, pois, além de estas se sentirem visíveis na sociedade, adquirem mais autonomia nas suas atividades de vida diária. (Lange et al., 2018).

As experiências de manter o bem-estar e lidar com o adoecimento são constantes na vida daqueles que enfrentam o envelhecimento, o que torna necessário promover a saúde e estimular comportamentos, buscando a manutenção da autonomia e o envelhecimento bem-sucedido. O envelhecimento bem-sucedido deve ser considerado como uma condição a ser atingida por quem lida bem com as mudanças que acontecem ao envelhecer. É fundamental a combinação da ausência de doença e manutenção da capacidade com o engajamento ativo e com a vida, o que representa o conceito mais amplo do bom envelhecer. (Menezes et al., 2021).

A participação ativa do idoso no autocuidado com a saúde, em atividade física, cognitiva, alimentação saudável e inclusão social, visa a estender a longevidade, melhorando a sua qualidade de vida. (Veras et al., 2018).

Para além de destacada a importância das políticas públicas direcionadas à transformação social considerada necessária para uma mais efetiva inclusão da população idosa, verifica-se, igualmente, uma mensagem muito clara de responsabilização individual da população idosa, que deve ela mesma procurar manter-se ativa e empenhar-se em garantir sua saúde, participação e segurança. (Souza et al., 2020).

O aumento da população maior de sessenta anos implica a necessidade de assistência, informação, bem como o incentivo para o envelhecimento ativo e a melhoria da qualidade de vida. Dentre as expectativas do envelhecimento ativo, está a de manter a capacidade funcional, condição que é naturalmente minimizada de forma inversamente proporcional à idade. (Dardengo et al., 2022).

Estudos apontam avanços no sistema público de saúde brasileiro na assistência à pessoa idosa, apesar dos déficits ainda existentes. A grande demanda por utilização do Sistema Único de Saúde (SUS), em todos os tipos de atendimentos, reforça sua relevância para a universalidade da atenção à saúde no Brasil, demonstrando que é um sistema de saúde que protege o idoso do risco financeiro, garantindo mais equidade e cidadania para esta população. Os achados demonstram mínimas diferenças do SUS, em relação ao sistema de saúde privado no que tange ao uso. Tanto no sistema público quanto no privado, faz-se necessária uma maior articulação dos níveis de atenção com visitas a oferecer continuidade do cuidado na perspectiva da integralidade da atenção à saúde do idoso. (Massi et al., 2018).

Embora as oportunidades para uma vida ativa sejam importantes para todos, os grupos populacionais mais precisam de uma atenção especial, por revelarem necessidades importantes. Acrescenta-se ainda que, faixa etária, mesmo uma faixa etária pequena de atividade não bem-estar e capacidade de se manterem independentes, promovidos nesta faixa ativamente para a grande diferença. Por esta razão, torna-se pertinente a criação de atividades próprias para idosos, considerando a diminuição de suas capacidades físicas, exibindo uma maior suscetibilidade a problemas de saúde. (Dardengo et al., 2021).

Em resumo, a população idosa está envelhecendo de uma forma crescente. Observou-se na literatura que idosos estão vivendo cada vez mais e com pouca qualidade de vida. Potencialidades e vulnerabilidades são constantes. De modo geral, neste estudo observou-se a importância do envelhecimento ativo e da falha da divulgação de programas que são assistidos por esta população na universalidade do SUS, ou outro órgão privado. (Ferreira et al., 2010).

Para se conseguir um grande avanço no envelhecimento ativo, será preciso esclarecer e popularizar o termo “envelhecimento ativo”, com diálogo, discussão e debate na arena pública, no setor educacional, fóruns públicos e mídias, assim podendo alcançar um público maior, um entendimento melhor sobre o envelhecimento ativo e começar a praticar. (Menezes et al., 2021).

5 CONCLUSÃO

Com o grande aumento da população idosa durante os anos, gera a necessidade de se desenvolverem meios para melhor atender às dificuldades advindas com esse crescente número.

Sabemos que existe muitas perdas durante o processo do envelhecimento e que o envelhecer de maneira ativa deve ser estimulado entre os idosos, pois ele é sinônimo de vida plena e com qualidade. Envelhecimento ativo corresponde ao equilíbrio biopsicossocial, à integralidade do ser que está inserido em um contexto social e ainda referindo-se ao idoso que pode ser capaz de desenvolver suas potencialidades. Portanto é de grande importância do apoio da rede de saúde, da família, da sociedade, da política, da rede de amigos e dos grupos de interesse comuns, todos juntos nessa luta contra a discriminação e o preconceito que gira em torno do envelhecimento na nossa cultura.

Os programas de análise evidenciam a existência de problemas de envelhecimento. O número de programas e meios de recursos econômicos confirmam o reconhecimento do problema e a necessidade de encontrar soluções. A multissetorialidade das respostas atesta o envolvimento que ultrapassa as organizações públicas e em especial como câmara municipal.

Partindo do estudo realizado, foi possível identificar vários fatores que contribuem para o envelhecimento ativo. Sendo assim, destaca-se a importância da atividade física, o contato familiar, os relacionamentos interpessoais, a saúde mental, a alimentação saudável, o uso correto de medicamentos, a participação em grupos de convivência, a estimulação cognitiva, os cuidados preventivos de saúde, entre outros. Essas questões estão diretamente ligadas com a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ANTÔNIO, Manoel. **Envelhecimento ativo e a indústria da perfeição**. Dossiê, Saúde Soc. São Paulo, v.29, n.1, e190967, 2020 1. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/x7hNN9DNMzS99hWBMDHKxgJ/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 21 de março de 2022.

ABRANTES, Gesualdo Gonçalves et al. **Sintomas depressivos em idosos na atenção básica à saúde**. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. 2019;22(4):e190023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/jGTkbpvphWvmgVQsLQRJQDqg/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 22 de agosto de 2022

BEZERRA, Patricia Araújo; NUNES, José Walter; MOURA, Leides Barroso de Azevedo. **Envelhecimento e isolamento social: uma revisão integrativa**. Acta Paul Enferm. 2021;34:eAPE02661. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/yWmVrhzcDq8mfZCvLFfj8yq/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 de agosto de 2022.

BATISTA, Rafaela Lopes; TEXEIRA, Karla Maria Damiano. **O cenário do mercado de trabalho para idosos e a violência sofrida**. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.2021;24(6):e210022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/dqwV38nSjkgJNr8PqxkmCCz/?lang=pt>. Acesso em: 22 de agosto de 2022

DARDENGO, Cassia Figueiredo Rossi; MAFRA, Simone Caldas Tavares. **Os conceitos de velhice e envelhecimento ao longo do tempo: contradição ou adaptação?** Revista de Ciências Humanas, vol. 18, n. 2, jul./dez. 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/RCH/article/view/8923>. Acesso em: 22 de março de 2022.

FERREIRA, Olívia Galvão Lucena; MACIEL, Silvana Carneiro et al. **Significados atribuídos ao envelhecimento: idoso, velho e idoso ativo**. Psico-USF, v. 15, n. 3, p. 357-364, set./dez. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/wgybQfQNZhjrK63Kfh9mFw/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 12 de janeiro de 2022.

GOMES, Ana Célia Soares; SILVA, Cibele Sales; NOBRE, Izadora Di Natale; FERNANDES, Nélio. **Velhices diversas**. Portal do envelhecimento e longeviver, 16 de junho de 2017. Disponível em: <https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/velhices-diversas/>. Acesso em: 22 de agosto de 2022.

LABEGALINI, Célia Maria Gomes; NOGUEIRA, Iara SESCO et al. **Percursos educativos dialógicos sobre envelhecimento ativo com profissionais da estratégia saúde da família**. Texto Contexto Enfermagem, 2020, v. 29: e20180235. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/9zSwWvcDgy63Zzf3cnxPN9N/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 03 de abril de 2022.

LANGE, Celmira et al. **Promoção da autonomia de idosos rurais no envelhecimento ativo**. Revista Brasileira de Enfermagem- REBEn, 2018;71(5):2555-61. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/cZfgBfpr5gW9vjnvJxkhM7q/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 de agosto de 2022

MASSI, Giselle; WOSIACKI, Frances Tockus et al. **Envelhecimento ativo: um relato de pesquisa-intervenção**. Rev. CEFAC. 2018 Jan-fev.; 20(1):5-12. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/rcefac/a/mzkcfvDntxkWj8BH7wM9gMm/?format=pdf&lang=pt>>.

Acesso em: 12 de janeiro de 2022.

Ministério da saúde; Secretaria de Atenção à Saúde; Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa.** Cadernos de Atenção Básica - n.º 19, Série A. Normas e Manuais Técnicos, Brasília – DF, 2006. Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_saude_pessoa_idosa.pdf. Acesso em: 11 de abril de 2022.

MENEZES, Fabiana Barreto. **Um modelo e aplicativo Android para acompanhamento e análise do envelhecimento ativo.** São Cristóvão, 2021. Monografia (graduação em Ciência da Computação) – Departamento de Computação, Centro de Ciências Exatas e Tecnologia, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, SE, 2021. Disponível em: <https://ri.ufs.br/handle/riufs/15133>. Acesso em: 14 de maio de 2022.

Organização Pan-Americana da Saúde; Secretaria de Vigilância em Saúde; Ministério da Saúde. **Envelhecimento Ativo: Uma política de saúde.** Brasília-DF, 2005. Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf. Acesso em: 22 de março de 2022.

PLACIDELI, Nádia; BOCHI, Silvia. **Modelos de atenção integral para idosos no mundo: revisão da literatura.** Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/physis/a/Sgpgbd3ZKsL8WNxCw4dVMgz/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 21 de março de 2022.

SOUSA, Luís Manuel Mota de et al. **Revisões da literatura científica: tipos, métodos e aplicações em enfermagem.** Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação, vol. 1 nº 1 (2018). Disponível em: <https://rper.aper.pt/index.php/rper/article/view/20>. Acesso em: 24 de junho de 2022.

SOUZA, Ingrid Michelly Justino et al. **Cuidado de enfermagem na promoção da saúde no envelhecimento ativo.** VII Congresso Internacional de Envelhecimento Humano, Campina Grande- PB, 2020. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2020/TRABALHO_EV136_MD4_SA18_ID279_03072020174109.pdf. Acesso em: 21 de março de 2022.

SOUSA, Neuciani Ferreira da Silva et al. **Desigualdades sociais na prevalência de indicadores de envelhecimento ativo na população brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013.** REV BRAS EPIDEMIOL 2019; 22 (SUPPL 2): E190013.SUPL.2. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/4jR84VRVDrwTrY58Px653Bc/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 de agosto de 2022

SANTOS, Wagner Jorge; GIACOMIN, Karla Cristina; FIRMO, Josélia Oliveira Araújo. Alteridade do corpo do velho: estranhamento e dor na Saúde Coletiva. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(11):4275-4284, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/SDPm4XT8KrS55MczPsdZLcS/?lang=pt>. Acesso em: 22 de agosto de 2022

SOUSA, Neuciani Ferreira da Silva; LIMA, Margareth Guimarães; CESAR, Chester Luiz Galvão; BARROS, Marilisa Berti de Azevedo. **Envelhecimento ativo: prevalência e diferenças de gênero e idade em estudo de base populacional.** *Cad. Saúde Pública* 2018; 34(11):e00173317. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csp/a/CgHpmyrd4pDy3yq5dMLmLbs/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 de agosto de 2022

VERAS, Renato Peixoto; OLIVEIRA, Martha. **Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado**. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23(6):1929-1936, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/snwTVYw5HkZyVc3MBmp3vdc/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 21 de março de 2022.