

DESAFIOS E DETERMINANTES PARA UM ENVELHECIMENTO ATIVO E BEM-SUCEDIDO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Maysa Arlany de Oliveira¹; Carla Maria Lopes dos Santos²; Nadja Maria dos Santos³

¹ Universidade de Pernambuco Campus Petrolina-UPE. Email: maysa.arlany@hotmail.com

² Hospital Dom Malan- IMIP. Email: carlinha.lopes@hotmail.com

³ Universidade de Pernambuco Campus Petrolina-UPE. Email: nadja.santos@upe.br

RESUMO

Introdução: compreende-se que em todo o processo da vida existem fatores que determinam a saúde de indivíduos de todas as idades. Portanto, para um envelhecimento bem-sucedido são considerados os seguintes fatores: determinantes comportamentais, pessoais, físicos, sociais e econômicos. Estes vão determinar o tipo de envelhecimento dos indivíduos e das populações. **Objetivo:** identificar quais desafios e determinantes implicam na busca do envelhecimento populacional ativo e bem-sucedido. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica realizada por meio de busca na base científica do Scielo, Bireme, e Anais do Congresso Internacional de Envelhecimento Humano a partir dos descritores envelhecimento, longevidade, saúde, idoso. Os artigos cujos resultados convergiram para o tema proposto foram utilizados. Três categorias foram criadas para apresentação dos resultados e discussão. **Resultados e discussão:** O envelhecimento ativo tem como objetivo aumentar a expectativa de uma vida saudável e com qualidade para todas as pessoas que estão em processo de envelhecimento, inclusive as que estão em situação de fragilidade física, incapacitadas e que requerem cuidados. Os determinantes e desafios vivenciados pela pessoa idosa são diversos, e vale ressaltar que os determinantes não se aplicam somente para a população idosa, mas para indivíduos de todas as idades. **Conclusão:** Os determinantes para um envelhecimento ativo devem ser vistos como metas a serem alcançadas em toda trajetória da vida de todos os indivíduos, com objetivo de oportunizar uma velhice regada de independência, autonomia e participação social, buscando também sanar os inúmeros desafios vivenciados pela população idosa.

Palavras-chave: Envelhecimento, longevidade, saúde, idoso.

ABSTRACT

Introduction: it is understood that in the whole process of life there are factors that determine the health of individuals of all ages. Therefore, for a successful aging, the following factors are considered: behavioral, personal, physical, social and economic determinants. All these as well as their interactions will determine the type of aging of individuals and populations. **Objective:** to identify the challenges and determinants that imply the search for active and successful population aging. **Methodology:** This is a bibliographical review carried out by searching the scientific basis of Scielo, Bireme, and Annals of the International Congress of Human Aging from the descriptors aging, longevity, health, elderly. The articles whose results converged to the proposed theme were used. Three categories were created for presentation of results and discussion. **Results and discussion:** Active aging aims to increase the expectation of a healthy and quality life for all people who are in the process of aging, including those who are physically fragile, incapacitated and in need of care. The determinants and challenges experienced by the elderly person are diverse, and it is worth emphasizing that the determinants do not only apply to the elderly population, but to individuals of all ages. **Conclusion:** The determinants of active aging must be seen as goals to be achieved in all life trajectories of all individuals, aiming to provide an old age with independence, autonomy and social participation, also seeking to address the innumerable challenges faced by the population the elderly.

Key words: Aging, longevity, health, elderly.

INTRODUÇÃO

Envelhecer é considerado um processo natural da vida, que acontece de forma dinâmica e progressiva, resultando em alterações morfofisiológicas, bioquímicas e psicológicas no organismo humano. Como consequência inerente a esse processo o indivíduo tende a perder sua adaptação com o meio, tornando-se vulnerável a processos patológicos, podendo ocasionar a morte ^{1,2,3,4,5}.

No entanto, o envelhecimento não acontece de forma similar para todos. Para que se obtenha uma velhice positiva, é necessária a inserção da pessoa idosa nas políticas e programas de saúde, de forma a suprir as necessidades, preferências e habilidades dos mesmos, garantindo assim um envelhecimento ativo e saudável, visto que a idade avançada não implica em dependência ^{2,5,6,7}.

Considerado como uma ideologia com aplicabilidade tanto individual, quanto coletiva, o envelhecimento ativo é o processo que busca oportunidades de saúde e melhoria da qualidade de vida dos idosos, cuja meta está em garantir que a expectativa de vida aumente e aconteça de forma saudável, mesmo que o indivíduo possua fragilidades, ou limitações físicas ^{1,8}.

Compreende-se que em todo o processo da vida existem fatores que determinam a saúde de indivíduos de todas as idades. Portanto, para um envelhecimento bem-sucedido são considerados os seguintes fatores: determinantes comportamentais, pessoais, físicos, sociais e econômicos. Todos estes, bem como suas interações vão determinar o tipo de envelhecimento dos indivíduos e das populações ⁴.

É importante enfatizar que o envelhecimento ativo não deve ser apenas aplicado aos idosos saudáveis e ativos, mas também aqueles que são frágeis, que portam alguma deficiência ou que necessitam de algum cuidado especial, pois, um dos objetivos em promover o envelhecimento ativo está em proporcionar a pessoa idosa, autonomia, independência, bem como a interdependência (a troca recíproca, entre indivíduos) ¹.

É preciso trabalhar com a população idosa o fato de que envelhecer não é sinônimo de morrer, mas, que pode ser vivenciado como uma fase de aprendizado e crescimento, de forma a gozar plenamente dos seus direitos e deveres, buscando cada vez mais inserção na sociedade, de tal maneira a transformar os estigmas e preconceitos vivenciados na atualidade ⁹.

Na atualidade tem-se investido no desenvolvimento de programas sociais e de saúde que estejam voltados para a preservação da independência e da autonomia da pessoa idosa, sendo metas fundamentais não só do governo, mas de todos os setores da sociedade. Esse investimento busca uma melhor qualidade de vida, um envelhecimento saudável, ativo e com maior participação social.

Um das estratégias desenvolvidas para superar os desafios e alcançar os determinantes da velhice é o Programa de Saúde da Família, presente nas Unidades de Saúde da Família, que tem se mostrado eficiente, com medidas específicas de promoção de saúde e prevenção de doenças ⁵.

Estudos recentes revelam que a pessoa idosa tem enfrentado diversos desafios, estando condicionados a múltiplos determinantes ^{4,10,11}. Sendo necessário, portanto categorizá-los de forma que ações sejam desenvolvidas na busca de auxiliar esta população a vivenciar o processo de envelhecer com maior aceitação e participação.

Com isto o estudo tem como objetivo identificar quais desafios e determinantes implicam na busca do envelhecimento ativo e bem-sucedido.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica. Realizou-se a pesquisa entre os meses de Abril a Setembro de 2017, com base na análise de informações colhidas em artigos relacionados ao tema proposto, disponibilizados nas bases de dados do Bireme, Scielo e Anais do Congresso Internacional de Envelhecimento (CIEH). Os descritores utilizados para a busca foram: envelhecimento, longevidade, saúde e idoso.

Os resultados foram apresentados em três categorias a partir da análise dos resultados e discussões das pesquisas revisadas. As categorias foram: Envelhecimento Ativo e Bem-sucedido; Determinantes para o Envelhecimento Ativo e Bem-sucedido; Desafios no Envelhecimento Ativo e Bem-sucedido.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Envelhecimento Ativo e Bem-sucedido

Atualmente atingir muitos anos de vida não significa viver da melhor forma. O processo de envelhecimento pode estar associado ao sofrimento, dependência física ou aumento da mesma, déficit funcional, o que pode acarretar isolamento social com posterior depressão, entre outros fatores negativos ⁵.

É necessário que a população adote e pratique hábitos de vida saudáveis, com autonomia e independência para desempenhar o autocuidado em todos os estágios da vida. Essas atitudes irão

determinar o tipo de envelhecimento do indivíduo, sendo associados a isso fatores genéticos e ambientais, podendo assim o indivíduo alcançar um envelhecimento ativo e bem-sucedido ^{1,5,11}.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, o envelhecimento ativo e bem-sucedido é definido como um processo que otimiza oportunidades que promovam saúde, segurança e participação social, com objetivo de melhorar o estilo de vida, de forma que a qualidade permaneça à medida que se envelhece ¹¹.

O termo “ativo” destina-se a idosos que participam continuamente em questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, ou seja, não está associado somente a capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho ¹¹.

Envelhecer com saúde vai muito além do que apenas ausência de patologias, devendo, portanto haver uma mudança no modelo de prestação de cuidados, que está voltado ao curativismo, para um modelo de assistência integral e centrada as necessidades da pessoa idosa, promovendo assim um envelhecer com maior conforto e segurança ^{2,3,5}.

O envelhecimento ativo proporciona à pessoa idosa ser útil dentro do meio social, uma vez que a responsabilidade de envelhecer com qualidade de vida cabe a si próprio, à sua família, à sociedade e ao Estado, onde este por sua vez deve criar e promover condições de prevenção e melhoria da saúde, propiciando para tal, serviços públicos adequados à garantia dos direitos desses indivíduos ^{2,12,13}.

Em pesquisa recente quando questionados sobre significados relacionados ao envelhecimento ativo os idosos demonstraram que o termo é associado a conotações positivas do envelhecer, relevando os termos “trabalha”, “independência”, “lazer”, “alegre” e “atividade física”, apresentando o idoso ativo como alguém independente funcionalmente, que possui autonomia e bem-estar ¹².

A palavra “ativo” está relacionada à participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho. O envelhecimento ativo tem como objetivo aumentar a expectativa de uma vida saudável e com qualidade para todas as pessoas que estão em processo de envelhecimento, inclusive as que estão em situação de fragilidade física, incapacitadas e que requerem cuidados ^{4,11}.

O envelhecer de forma ativa está atrelado a ações voltadas para um estilo de vida diferente. A partir do instante que o idoso embarca nesse novo estilo, o envelhecer torna-se adaptável e não apenas uma espera para o fim da vida. Nessa mudança o idoso passa a vivenciar uma qualidade de vida relacionada a práticas saudáveis ^{10,12}.

Pesquisa realizada em São Paulo demonstrou que os idosos participantes possuem um bom estilo de vida, visto que, há presença de apoio social, comportamento preventivo, controle do estresse e qualidade da alimentação, sendo esse perfil um fator determinante para uma vida longa, tornando-se, o indivíduo, portanto um idoso ativo e bem-sucedido, com independência, autonomia e qualidade de vida ¹³.

Determinantes para o Envelhecimento Ativo e Bem-sucedido

Diversos fatores são determinantes para que a pessoa idosa alcance um envelhecimento ativo e bem-sucedido, sendo eles: 1- gênero e cultura; 2- sistemas de saúde e serviço social; 3- determinantes comportamentais; 4- relacionados aos aspectos pessoais; 5- relacionados ao ambiente físico; 6- relacionados ao ambiente social; 7- determinantes econômicos. Vale ressaltar que tais fatores não se aplicam somente para a população idosa, mas para indivíduos de todas as idades, pois têm o potencial de afetar a saúde e a qualidade de vida de qualquer indivíduo ^{4,11}.

Autores apontam a cultura e o gênero como determinantes transversais, pois influenciam todos os outros determinantes do envelhecimento ativo ^{4,7,11}. A cultura de uma população determina como a sociedade encara a pessoa idosa e seu processo de envelhecimento, de forma que à medida que se acredita em uma velhice regada por doenças, os investimentos em prevenção e no tratamento das mesmas serão mínimos ¹¹.

O gênero está associado à cultura, visto que pode influenciar comportamentos característicos de homens ou mulheres em determinadas populações, podendo então influenciar o envelhecimento, tornando-o ativo, saudável e com maior qualidade de vida, permitindo assim, que a pessoa idosa tenha maior longevidade ¹⁰.

Na política de envelhecimento ativo os sistemas de saúde e o apoio social também ganham destaque, pois os mesmos devem buscar a promoção da saúde, prevenção de doenças e garantir que o acesso à saúde seja equitativo, tanto em instância primária quanto terciária, sendo necessário para tal uma integralização, coordenação e eficácia dos mesmos ^{4,11}. O mau funcionamento desses serviços pode acarretar para os idosos um aumento da morbimortalidade, problemas psicológicos, redução do bem-estar, resultando assim em isolamento social, causando declínio na saúde física e mental ⁴.

Outro fator a ser considerado para o alcance do envelhecimento ativo e bem-sucedido são os aspectos comportamentais da pessoa idosa, caracterizando-se como o mais significativo, visto que

são passíveis de mudanças em qualquer estágio da vida ^{4,11}. Estudos comprovam que envolvimento em atividades físicas, alimentação saudável, abster-se do fumo e álcool, utilizar medicações de forma correta podem contribuir na prevenção de doenças e do próprio declínio funcional, aumentando a qualidade de vida, e a longevidade do indivíduo ^{4,10,11}.

O envelhecimento é um conjunto de processos genéticos, sendo também definido como uma deterioração funcional progressiva e generalizada, que resulta em declínio da resposta adaptativa às situações vivenciadas e um aumento dos riscos de doenças inerentes a essa fase da vida ¹¹. Com isso vemos que os fatores relacionados aos aspectos pessoais, tornam-se determinantes para o envelhecimento, e estão ligadas ao estilo de vida que a pessoa idosa adotará, ou seja, como vivenciará o seu determinante comportamental ^{4,7,11}.

O grau de dependência da pessoa idosa pode também ser representado pelo ambiente físico, outro determinante nesse processo ¹¹. O saneamento básico, o ar puro, segurança e alimentação, são considerados como aspectos importantes e de grande influencia para uma velhice bem-sucedida, o que não depende somente do idoso, mas das condições que os governantes, cuidadores e a sociedade promovem para o mesmo. Desta forma, tanto a deficiência como ausência de um desses elementos podem acarretar piores condições de vida, resultando em uma velhice de maior risco ^{4,7}.

Os determinantes sociais então relacionados à escolaridade, situações de violência e maus-tratos em geral, convívio domiciliar e redes de apoio social, classificados como essenciais no ambiente de inserção da pessoa idosa, que ao serem ofertados estimulam a saúde e participação social, amenizando os riscos de deficiências e morte precoce ^{4,7,11}. Estudo revela que a participação de idosos em grupos é baixa, e que as redes sociais dos mesmos são compostas mais por familiares e associações religiosas, tal participação deve ser estimulada visando tornar a pessoa idosa um ser crítico, autônomo, sendo capaz de tomar suas próprias decisões ⁶.

Com relação ao determinante econômico, três aspectos são considerados: a renda, o trabalho e a proteção social. Idosos aposentados e de baixa renda, estão mais expostos a situações de risco, tornando-se propensos a desenvolverem doenças crônicas e outras patologias. Em países em desenvolvimento como o Brasil, a aposentadoria de muitos idosos é insuficiente para cobrir as despesas dos mesmos, sendo necessário em alguns casos trabalhos fora do domicílio, de curto tempo, com pouca remuneração, e sem nenhuma segurança. Desta forma tanto a baixa renda como o trabalho em idade avançada contribuem para a vivência de um envelhecimento negativo, visto que o grau de dependência tem ligação com a renda ^{4,11}.

Desafios no Envelhecimento Ativo e Bem-sucedido

Os inúmeros desafios vivenciados pelas populações idosas são de caráter mundial, nacional e regional, sendo necessário planejar estratégias e reformas políticas tanto em países desenvolvidos, como em desenvolvimento, pois são esses os que enfrentam maiores desafios ¹¹.

A dupla carga de doenças transmissíveis e crônicas não transmissíveis é considerada um grande desafio para o alcance do envelhecimento ativo e bem-sucedido. O grande crescimento principalmente das patologias relacionadas ao aparelho cardiorrespiratório e ao sistema nervoso central, tem causado invalidez e mortes ^{5,11}.

As deficiências físicas caracterizam-se como limitações para uma vida com maior independência e saúde, seja as deficiências congênitas, seja as adquiridas ao longo da vida, ou as inerentes a fase da velhice, como a diminuição da acuidade visual e auditiva, portanto as políticas de saúde a pessoa idosa devem estar centrada nas necessidades dos mesmos, e buscar a participação dos serviços de saúde, família e comunidade ¹¹.

A Organização Mundial da Saúde ainda descreve outros desafios, e entre eles está: 1- equilíbrio do apoio ao autocuidado, 2- feminização do envelhecimento, 3- ética e iniquidade relacionadas a questões de discriminação pela idade e morte, 4- economia da população no processo de envelhecimento; 5- criação de um novo paradigma, desassociando a terceira idade a aposentadoria, doenças e dependência ¹¹. Quando o idoso convive com esses desafios em sua velhice à tendência é viver em sofrimento, ter aumento da dependência física, declínio funcional, isolamento social, depressão e até mesmo morte precoce ⁵.

O desafio de manter o bem-estar e lidar com o adoecimento é constatado na vida dos que enfrentam o processo de envelhecimento, o que torna necessário a promoção da saúde e estímulo de comportamentos adequados que visem a manutenção da autonomia e independência, alcançando assim um envelhecimento ativo e bem-sucedido ⁵.

CONCLUSÕES

O aumento da população idosa demonstra a necessidade de desenvolver meios que melhor atendam suas necessidades, e mesmo com as perdas durante todo o processo de envelhecimento, envelhecer de forma ativa deve ser o objetivo de toda pessoa idosa, e estimulado por todos de sua convivência, pois significa viver plenamente e com qualidade.

Envelhecimento ativo e bem-sucedido corresponde ao alcance de equilíbrio biopsicossocial, a estar integralizado em um contexto social, e a potencialmente desenvolver suas capacidades, por isso faz-se necessário o apoio das políticas públicas, dos serviços de saúde, da família, da sociedade, dos amigos e de grupos de interesses em comum.

Os determinantes para um envelhecimento ativo devem ser vistos como metas a serem alcançadas em toda trajetória da vida de todos os indivíduos, visto que não estão voltados somente para a população idosa, com objetivo de oportunizar uma velhice regada de independência, autonomia e participação social, buscando também sanar os inúmeros desafios vivenciados pela população idosa.

REFERÊNCIAS

1. Costa Nadia Pinheiro, Polaro Sandra Helena Isse, Caliarí Eloá Aparecida Vahl, Takase Lucia Hisako Gonçalves. Contação de história: tecnologia cuidativa na educação permanente para o envelhecimento ativo. *Rev Bras Enferm* [internet]. 2016 nov-dez [citado 2017 abr 15]; 69 (6): 1132-9. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=267048565017>.
2. Organização Mundial da Saúde (OMS). Relatório mundial de envelhecimento e saúde; 2015. Disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186468/6/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf
3. Santos Jozemar Pereira dos, Paes Neir Antunes. Associação entre condições de vida e vulnerabilidade com a mortalidade por doenças cardiovasculares de homens idosos do nordeste. *Rev. bras. epidemiol.* [Internet]. 2014 Jun [citado 2017 Sep 10]; 17(2): 407-420. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2014000200407&lng=es. <http://dx.doi.org/10.1590/1809-4503201400020010ENG>.
4. Vicente Fernanda Regina, Santos Silvia Maria Azevedo dos. Avaliação multidimensional dos determinantes do envelhecimento ativo em idosos de um município de Santa Catarina. *Texto contexto - enferm.* [Internet]. 2013 Jun [citado 2017 abr 09]; 22(2): 370-378. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072013000200013&lng=pt.
5. Ferreira Olívia Galvão Lucena, Maciel Silvana Carneiro, Costa Sônia Maria Gusmão, Silva Antonia Oliveira, Moreira Maria Adelaide Silva Paredes. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. *Texto contexto - enferm.* [Internet]. 2012 Set [citado 2017 abr 07]; 21(3): 513-518. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072012000300004&lng=pt.

6. Almeida Fabiana Soares, Pinheiro Davis Halen Araújo. Envelhecimento ativo e intergeracionalidade: desafios e possibilidades. Anais CIEH. [internet]. 2015 [citado 2017 maio 05]; 2 (1). Disponível em:
http://www.editorarealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EV040_MD4_SA8_ID1133_27072015164208.pdf.
7. Farias Rosimeri Geremias, Santos Silvia Maria Azevedo dos. Influência dos determinantes do envelhecimento ativo entre idosos mais idosos. Texto contexto - enferm. [Internet]. 2012 Mar [citado 2017 abr 07]; 21(1): 167-176. Disponível em:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072012000100019&lng=pt.
8. Galli Rosangela, Moriguchi Emílio Hideyuki, Bruscato Neide Maria, Horta Rogerio Lessa, Pattussi Marcos Pascoal. Active aging is associated with low prevalence of depressive symptoms among Brazilian older adults. Rev. bras. epidemiol. [Internet]. 2016 Jun [citado 2017 abr 09]; 19(2): 307-316. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2016000200307&lng=pt.
9. Sousa Elsa Maria da Silva, Oliveira Maria Clara Costa. Viver a (e para) aprender: uma intervenção-ação para a promoção do envelhecimento ativo. Rev. bras. geriatr. gerontol. [Internet]. 2015 Jun [citado 2017 abr 10]; 18(2): 405-415. Disponível em:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232015000200405&lng=pt.
10. Campos Ana Cristina Viana, Ferreira Efigenia Ferreira e, Vargas Andréa Maria Duarte. Determinantes do envelhecimento ativo segundo a qualidade de vida e gênero. Ciênc. saúde coletiva [Internet]. 2015 Jul [citado 2017 Jun 02]; 20(7): 2221-2237. Disponível em:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015000702221&lng=pt.
11. Organização Mundial da Saúde (OMS). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília (DF): Organização Pan-Americana de Saúde; 2005. Disponível em:
http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf Acesso em 01 jun. 2017.
12. Marinho Vilyane Trigueiro, Nascimento Lais Chaves do, Brito Fabiana Medeiros de, Santos Kamyla Félix Oliveira dos, Barbosa Keylla Talitha Fernandes. Enfrentamento do envelhecimento ativo na percepção de Idosos. Anais CIEH [internet] 2015 set. [citado 2017 ago 15] vol.2, N.1, ISSN 2318-0854. Disponível em:
http://www.editorarealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EV040_MD2_SA8_ID1649_27072015222429.pdf

13.Souza Marilza Amaral Henrique de, Porto Elias Ferreira, Souza Eduardo Luiz de, Silva Kathleen Ingrid da. Profile of lifestyle of older elderly persons. Rev. bras. geriatr. gerontol. [Internet]. 2016 Out [citado 2017 Jul 13] ; 19(5): 819-826. Disponível em: [http O
://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232016000500819&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232016000500819&lng=pt).