

## **PROMOÇÃO DA SAÚDE E DE UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: CONTRIBUIÇÃO DA ENFERMAGEM**

Maria Rosa Gonçalves Nunes; Abenilda da Silva Santos; Kelly Cristina do Nascimento.

*Centro Universitário Maurício de Nassau, [rosa.gnunes@gmail.com](mailto:rosa.gnunes@gmail.com).*

### **Introdução**

A partir dos 40 anos de idade o corpo naturalmente já começa a apresentar sinais de envelhecimento, mas é somente a partir dos 60 que esses sinais se tornam mais evidentes, podendo variar de pessoa para pessoa, e ainda são influenciados pelo estilo de vida (sedentarismo, alimentação, hidratação, traumas, quedas, renda, moradia, trabalho, crenças, autonomia, cultura, lazer), hereditariedade, tabagismo, alcoolismo e doenças crônicas (demência, Alzheimer, Parkinson, osteoporose, hipertensão arterial, diabetes). O envelhecimento é algo que está atrelado à realidade humana, mas o que se espera nas mais diversas áreas da saúde é que o mesmo aconteça de forma mais saudável possível, onde o indivíduo passe por um processo de envelhecimento tendo sua capacidade funcional, autonomia e qualidade de vida preservada.

O principal objetivo desse trabalho é apresentar a importância da enfermagem na contribuição do envelhecimento humano saudável.

### **Metodologia**

O presente artigo trata-se de uma revisão sistemática, utilizando artigos científicos de revistas indexadas, relacionados ao tema proposto, na língua portuguesa, espanhola e/ou inglesa, encontrados nas bases de dados da Scielo. Utilizou-se também livros da área de saúde encontrados na biblioteca do Centro Universitário Maurício de Nassau e no acervo particular do orientador e orientandos.

### **Resultados e Discussão**

O processo de envelhecimento recebe 3 classificações de acordo como ele acontece, podendo ser classificado como: bem-sucedido (senescência); malsucedido (senilidade) e finalmente o envelhecimento comum (uma variação entre ambos).

À medida que as pessoas passam pelo ciclo da vida, enfrentam desafios e adaptações em resposta às experiências de vida conhecidas como etapas do desenvolvimento. Essas etapas podem ser descritas como: enfrentamento de perdas e mudanças, estabelecimento de papéis significativos, exercício da independência e do controle, descoberta de propósito e sentido na vida [...]<sup>1</sup>.

Isso significa que a satisfação de cada um com sua vida e velhice se dá pela realização dessas etapas de forma prazerosa, assim, se torna mais fácil a adaptação ao envelhecimento.

O que se espera da população é que ela passe pelo processo de envelhecimento de forma ativa, pois assim, ela terá uma velhice saudável e boa qualidade de vida. E essa forma ativa pode ser desenvolvida de várias maneiras tais como: uso da tecnologia, jogos, dança, esportes, turismos, teatro, estudos (nunca é tarde para se aprender algo novo), de um modo geral com cultura e lazer. O homem precisa de autonomia em todas as fases da vida e principalmente quando se é idoso.

O idoso, ao longo da sua vida, vai aprendendo, e durante esse processo de aprendizagem pode descobrir novas habilidades e talentos. Essa descoberta, no entanto, tem que partir de si e da sua vontade, como também de outros fatores extrínsecos ao indivíduo. A própria sociedade tem que criar possibilidades para que os idosos continuem a viver nesta nova fase da sua vida - terceira e quarta idades - autonomamente, sendo ativos nas decisões sociais que cabem a todos e não somente a alguns. Os idosos, devido a sua experiência e seus saberes, são uma grande fonte de conhecimento e se tornam pedras basilares para o sucesso e crescimento da própria sociedade [...]<sup>2</sup>.

A enfermagem tem um papel fundamental na contribuição para a promoção da saúde e um envelhecimento saudável, os enfermeiros gerontólogos devem ter conhecimento científico de todos os sistemas e da fisiologia do organismo humano e seu funcionamento nessa etapa da vida, já que são habilitados para ajudar pessoas idosas a conviverem melhor com os desafios e as transformações orgânicas da terceira idade, fazendo com que o envelhecer seja visto como algo normal do ser humano e não como o “fim da vida”, como muitos julgam. Precisa-se da ideologia do cuidar, mas acima de tudo trabalhar a educação em saúde para que o próprio idoso tenha um olhar holístico sobre si, então ele promoverá sua própria saúde.

É preciso promover mudanças na estrutura social, a fim de que, ao terem suas vidas prolongadas, os idosos não fiquem distantes de um espaço social, em relativa alienação, inatividade, incapacidade física e dependência, mas possam buscar o seu bem-estar e melhorar a sua qualidade de vida. Para isso, é necessário o incremento de políticas e programas sociais de envelhecimento ativo, com a intenção de prevenir e retardar as debilidades e doenças crônicas associadas a esse período da vida humana [...]<sup>3</sup>.

Segundo Camarano,<sup>4</sup> “a juventude foi oficialmente prolongada”, dessa afirmação pode-se interpretar vários questionamentos e atentar para algumas mudanças de aspectos social, tais: desmistificar que o idoso necessita de bengala, de um cuidador, ser posto em uma instituição de longa permanência para idosos, de ser tratado como inválido, uma vez que, a velhice não necessariamente é sinônimo de incapacidade, seja funcional ou psicológica. Nem todo idoso é doente e nem todo jovem é saudável.

Outra questão que deve ser levada em consideração é o fato de que nem todas as pessoas que vivem em uma determinada sociedade seguem os valores e os ritos da mesma, estereotipar as pessoas pode prejudicar o atendimento individualizado, não que isso não seja importante, mas não deve definir o paciente.

A anamnese, o exame físico e a entrevista de enfermagem são ferramentas importantes para coleta de dados e para a Sistematização e Assistência de Enfermagem – SAE, pois a partir desse registro o enfermeiro tem em mãos o histórico de seu paciente e poderá prestar um adequado serviço de enfermagem e uma melhor contribuição para preservação de sua saúde. Conforme Guths,<sup>5</sup> “esses dados contribuirão para conhecer as condições de saúde e capacidade funcional” visando a otimização da SAE.

[...] a atuação de enfermeira na equipe multidisciplinar está centrada no processo educativo com o idoso e seus familiares, tendo como finalidade a sua independência funcional, a prevenção de complicações secundárias, sua adaptação e da família à nova situação.

Por meio da assistência de enfermagem sistematizada, a enfermeira elabora, executa e avalia o Plano assistencial de enfermagem individualizado, respeitando os diferentes estágios da reabilitação em que o idoso pode se encontrar. No entanto é fundamental seu conhecimento sobre o processo de senescência e senilidade, sobre o contexto familiar e social do idoso, respeitando suas limitações e enfatizando seu potencial remanescente e sua capacidade para o autocuidado. Lembrar ainda que cada idoso possui a sua história de vida, diferente de qualquer outra e o que pode significar qualidade de vida para ele pode ser diferente do que pode significar para o profissional da saúde[...]<sup>6</sup>.

Enfermagem geriátrica e gerontológica são duas áreas ainda carentes em relação a pesquisas, investimentos e assistência, ambas são importantes tanto para a saúde do indivíduo quanto para a coletiva, “na manutenção da qualidade de vida e na otimização de custos e recursos”<sup>7</sup>, pois ao ser trabalhar à prática do envelhecimento saudável o Poder Público terá menos gastos no futuro, uma vez que, a população de idoso aumentará aproximadamente para 25% nos próximos anos segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE.

## Conclusões

Quanto a questão norteadora desta pesquisa a primeira coisa a ser entendida é que o envelhecimento é algo natural à realidade humana, pois estamos predestinados a sermos criança, jovens, adultos e idosos é o que se espera da vida, e tudo deve acontecer de forma saudável, sem a perda da capacidade funcional e da autonomia e mesmo que se tenha alguma perturbação da saúde, que suas consequências sejam minimizadas, nesse processo a contribuição da enfermagem vem como papel coadjuvante no alcance de tais objetivos, dessa forma os enfermeiros gerontólogos, geriatras e ainda os que trabalham diretamente com saúde coletiva precisam ter o conhecimento do funcionamento

do organismo humano em cada fase da vida, para que possam ajudar as pessoas idosas a viverem com dignidade, passando pelas transformações inerentes à idade, já que estamos todos fisiologicamente programados para tal.

Ao esperar que a população passe pelo processo de envelhecimento de forma ativa e com certa autonomia, temos a enfermagem, dentro da equipe multidisciplinar, como facilitadora para se alcançar esse objetivo, pois com o histórico individual de seu cliente ela poderá fornecer subsídios para melhor orientar a equipe quanto as necessidades desse idoso e de sua família. É preciso deixar claro que o envelhecer não é apenas o fim da vida, mas uma oportunidade de desfrutar de atividades que nem sempre eram possíveis enquanto jovem e que a velhice pode ser saudável e feliz, fazer com que o indivíduo veja a vida com outros olhos, saboreie novos prazeres, mesmo com suas fragilidades e limitações.

### Referências Bibliográficas

- 1- Eliopoulos C. Enfermagem Gerontológica. 7 ed. Garcez RM, tradutora. Porto Alegre: Artmed; 2011, p 46.
- 2- 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 Out 22]; 18(2): 405-415. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232015000200405&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232015000200405&lng=pt). <http://dx.doi.org/10.1590/1809-9823.2015.14055>.
- 3- 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 Out 22]; 21(3): 513-518. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-07072012000300004&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072012000300004&lng=pt). <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072012000300004>.
- 4- Camarano, Ana Amélia. Living longer: are we getting older or younger for longer?. Vibrant, Virtual Braz. Anthr., Brasília, v. 13, n. 1, p. 155-175, jun. 2016.
- 5- Güths Jucélia Fátima da Silva, Jacob Maria Helena Vianna Metello, Santos Ana Maria Pujol Vieira dos Arossi Guilherme Anziliero, Béria Jorge Umberto. Perfil sociodemográfico, aspectos familiares, percepção de saúde, capacidade funcional e depressão em idosos institucionalizados no Litoral Norte do Rio Grande do Sul, Brasil. Rev. bras. geriatr. gerontol. [Internet]. 2017 Abr [citado 2017 Out 22]; 20(2): 175-185. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232017000200175&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232017000200175&lng=pt). <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562017020.160058>.
- 6- Diogo Maria José D'Elboux. O papel da enfermeira na reabilitação do idoso. Rev. Latino-Am. Enfermagem [Internet]. 2000 Jan [citado 2017 Out 22]; 8(1): 75-81. Disponível em:

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-11692000000100011&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692000000100011&lng=pt).  
<http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692000000100011>.

7- Veras R, Lourenço R. Formação Humana em Geriatria e Gerontologia. 2 ed. Rio de Janeiro: Doc; 2010; p 33.