

## A ENFERMAGEM NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO ATIVO

Bruna Kajeline de Assis Gomes<sup>1</sup>; Andrielly Silva dos Santos<sup>2</sup>; Tânia Maria Alves Bento<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Acadêmica de enfermagem do Centro Universitário Tiradentes- UNIT ([brunakajeline@hotmail.com](mailto:brunakajeline@hotmail.com)); <sup>2</sup>Acadêmica de enfermagem do Centro Universitário Tiradentes- UNIT ([andri\\_silva03@hotmail.com](mailto:andri_silva03@hotmail.com)); <sup>3</sup> Orientadora, Enfermeira graduada, docente no Centro Universitário Tiradentes- UNIT ([alves0816@globo.com](mailto:alves0816@globo.com)).

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** O envelhecimento pode ser entendido como um processo dinâmico e progressivo, caracterizado tanto por alterações morfológicas, funcionais e bioquímicas, quanto por modificações psicológicas. Essas modificações determinam a progressiva perda da capacidade de adaptação ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos, que podem levar o indivíduo a problemas incapacitantes e até mesmo a morte. Como uma de suas consequências, o envelhecimento traz a diminuição gradual da capacidade funcional, a qual é progressiva e aumenta com a idade. Assim, as maiores adversidades de saúde associadas ao envelhecimento são a incapacidade funcional e a dependência, que acarretam restrição/perda de habilidades ou dificuldade/ incapacidade de executar funções e atividades relacionadas à vida diária. **OBJETIVO:** Entender a importância da participação dos idosos no processo de melhoria na qualidade de vida. Realçar a enfermagem como incentivadora e ressaltar a importância do apoio ao idoso no aspecto físico, social e emocional. **METODOLOGIA:** Revisão integrativa através de artigos disponíveis eletronicamente na íntegra, que abordem o tema. Após a etapa de busca foram aplicados critérios de seleção a partir da leitura do título, resumo e leitura do artigo na íntegra. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** O envelhecimento ativo aplica-se tanto a indivíduos quanto a grupos populacionais. O enfermeiro na promoção da saúde da pessoa idosa contribui para construção da autonomia e empoderamento, bem como na apreensão de conhecimentos relacionados às particularidades desta população. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que é fundamental que a Enfermagem não esteja focada somente na assistência ao idoso portador de doenças, mas que atue também na promoção, manutenção e recuperação da saúde desse ser humano.

Descritores: Enfermagem; saúde do idoso; idoso; envelhecimento; envelhecimento ativo.

### INTRODUÇÃO

O envelhecimento pode ser entendido como um processo dinâmico e progressivo, caracterizado tanto por alterações morfológicas, funcionais e bioquímicas, quanto por modificações psicológicas. Essas modificações determinam a progressiva perda da capacidade de adaptação ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos, que podem levar o indivíduo à morte.<sup>1</sup>

Também pode ser definido como um processo sócio vital multifacetado ao longo de todo o curso da vida. A velhice denota o estado de “ser velho”, condição que resulta do processo de envelhecimento que gerações vivenciaram e vivenciam dentro de contextos sociais, políticos e individuais diversos.<sup>2</sup>

Como uma de suas consequências, o envelhecimento traz a diminuição gradual da capacidade funcional, a qual é progressiva e aumenta com a idade. Assim, as maiores adversidades de saúde associadas ao envelhecimento são a incapacidade funcional e a dependência, que acarretam restrição/perda de habilidades ou dificuldade/ incapacidade de executar funções e atividades relacionadas à vida diária.<sup>1</sup>

Para que os idosos gozem plenamente desta fase da vida, a Organização Mundial de Saúde lançou a proposta de envelhecimento ativo, que é o “processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”. O envelhecimento bem-sucedido é mais que ausência de doença e manutenção da capacidade funcional, mas, é esta combinação junto com o engajamento ativo com a vida e a sociedade.<sup>3</sup>

A palavra “ativo” refere-se 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.<sup>4</sup>

Com isso, a presente pesquisa tem como objetivo entender a importância da participação dos idosos no processo de melhoria na qualidade de vida. Realçar a enfermagem como incentivadora e ressaltar a importância do apoio ao idoso no aspecto físico, social e emocional.

## **METODOLOGIA**

O estudo caracteriza-se por ser uma revisão integrativa elaborada a partir da definição da pergunta norteadora: Como a enfermagem pode entusiasmar o processo de envelhecimento ativo?

Foi realizado um levantamento de artigos, nas bases de dados: Lilacs, Medline e Bdenf, utilizando-se os descritores: “Enfermagem”, “saúde do idoso”, “idoso”, “envelhecimento” e “envelhecimento ativo”, todos cruzados com a palavra-chave qualidade de vida, como também informações do Manual do Ministério da Saúde. Foram selecionados artigos utilizando critérios de exclusão: teses e capítulos de livros e incluídos artigos publicados entre os anos de 2009 e 2017 indexados nas bases de dados supracitadas e disponíveis eletronicamente na íntegra, que abordem o tema sobre Envelhecimento ativo. Após a etapa de busca foram aplicados critérios de seleção a partir da leitura do título, resumo e leitura do artigo na íntegra.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

O envelhecimento ativo aplica-se tanto a indivíduos quanto a grupos populacionais. Permite que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida, e que essas pessoas participem da sociedade de acordo com suas necessidades, desejos e capacidades; ao mesmo tempo, propicia proteção, segurança e cuidados adequados, quando necessários.<sup>4</sup>

Há evidências de que a grande maioria dos idosos apresenta nível elevado de comprometimento funcional, dependência e solidão. Entretanto, envelhecer não é sinônimo de doença, inatividade e contração geral no desenvolvimento. Diversas iniciativas valorizam a possibilidade de se considerar o envelhecimento como um processo positivo, pensado como um momento da vida de bem-estar e prazer.<sup>2</sup>

A política de desenvolvimento ativo, proposta pela Organização Mundial da Saúde (OMS)<sup>4</sup>, é um exemplo real dessas recomendações, enfatizando que envelhecer bem não é apenas responsabilidade do indivíduo e, sim, um processo que deve ser respaldado por políticas públicas e por iniciativas sociais e de saúde ao longo do curso da vida. A princípio, a criação dessa política parte do pressuposto de que, para se envelhecer de forma saudável, é fundamental aumentar as oportunidades para que os indivíduos possam optar por um estilo de vida mais adequado, que inclui mudanças de hábitos alimentares e atividade física regular e, conseqüentemente, o controle da saúde física e psicológica.<sup>4</sup>

Assim, a definição de envelhecimento ativo é apresentada como a “otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”.<sup>4</sup>

De acordo também com a OMS, qualidade de vida é a “percepção do indivíduo de sua posição na vida em relação ao contexto e sistemas de valores nos quais se insere bem como seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Trata-se de um amplo conceito de classificação, afetado de modo complexo pela saúde física do indivíduo, estado psicológico, relações sociais, nível de independência e pelas suas relações com as características mais relevantes do seu meio ambiente.<sup>4</sup>

A qualidade de vida dos idosos pode ser muito boa ou, pelo menos, preservada desde que os indivíduos permaneçam ativos, com autonomia e independência, boa saúde física e relações sociais.<sup>5</sup>

No que se refere ao papel do enfermeiro na promoção da saúde da pessoa idosa, esse contribui para construção da autonomia e empoderamento, bem como na apreensão de conhecimentos relacionados às particularidades desta população, priorizando as questões demográficas e epidemiológicas; diferenciando as alterações fisiológicas e patológicas no processo de envelhecimento.<sup>6</sup>

Desta forma, uma assistência voltada para as necessidades de saúde requer atenção à vida cotidiana do idoso, conhecendo seu modo de ser e pensar, ou melhor, repensando e redescobrimo prioridades para o planejamento das ações de enfermagem. A perspectiva de assistência e cuidado ao ser humano envolve uma conjugação de sentimentos e procedimentos técnicos. Desta forma, e se sentindo cuidado e assistido, o idoso desperta para sentimentos e emoções positivas, recuperando a autonomia e retornando a vida.

Com este entendimento, assistência e cuidados expressivos englobam necessidades psicoafetivas dos idosos, ou seja, carinho,atenção, zelo, que só ocorrem na presença do outro, em uma relação social condicionado pelo contexto social. Assim, ao enfermeiro algumas características podem ser desenvolvidas com intuito de melhorar o planejamento do seu cuidado como ter paciência, ser persistente e ainda desenvolver a capacidade de prestar atenção nas pessoas idosas, suas expressões e atitudes. Esta dimensão interpessoal valoriza a humanização da assistência e do cuidado e resgata a sua condição humana.<sup>7</sup>

Nessa ótica, a Enfermagem desenvolve suas ações de cuidar pautada em um processo de diálogo, valorizando a individualidade de cada ser. Assim, aqueles que se dedicam a essa profissão comprometem-se com a saúde do indivíduo e da coletividade, atuando diretamente na promoção, proteção, recuperação da saúde e reabilitação das pessoas, obedecendo aos preceitos da ética e da legitimidade.<sup>6</sup>

A Enfermagem é um instrumento de ação e efetivação do cuidar, sendo percebida como uma presença próxima e aberta para o ser cuidado, lidando sempre com o processo dinâmico de saúde, adoecimento e bem-estar de cada pessoa. Assim, busca integrar, coadunar, a uma visão holística do indivíduo, os princípios técnicos, científicos, sociais com a arte, a estética, a ética, a intuição e a descoberta da relação do processo de cuidar interpessoal.<sup>6</sup>

## **CONCLUSÃO**

Os artigos pesquisados possibilitaram a compreensão de que envelhecer não caracteriza doença e que muitas vezes pensa - se na velhice coma ideia de impotência, invalidez e finitude. A enfermagem surge para promover a conscientização de que o processo de amadurecimento se torna sadio à medida que o indivíduo adota um estilo de vida saudável e entende que o fato de envelhecer não o priva de exercer suas atividades e que o dialogo valoriza a humanização da assistência e do cuidado.

É fundamental que a Enfermagem não esteja focada somente na assistência ao idoso portador de doenças, mas que atue também na promoção, manutenção e recuperação da saúde desse ser humano. Adotando formas de promoção a saúde voltadas para um envelhecimento saudável e com isso assegurar a autonomia e independência do idoso.

## REFERÊNCIAS

1. Ferreira OGL, Maciel SC, Costa SMG, Silva AO, Moreira MASP. Envelhecimento Ativo e sua Relação com a Independência Funcional. Texto Contexto Enfermagem, Florianópolis, 2012 Jul-Set; 21(3): 513-8. Disponível em:  
<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-07072012000300004](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072012000300004)>  
Acesso em 10 de outubro de 2017.
2. Dawalibi NW, Anacleto GMC, Witter C, Goulart RMM, Aquino RC. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. Estudos de Psicologia, Campinas julho - setembro 2013; 30(3): 393-403. Disponível em:  
<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2013000300009](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2013000300009)>  
Acesso em 13 de outubro de 2017.
3. Lopes RF, Oliveira ALC, Santos CP, Wanderley FAC, Carvalho VL. Promoção do Envelhecimento Ativo: Relato de Experiência. Rev enferm UFPE on line., Recife, mar., 2014; 8(3):771-4. Disponível em:  
<<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/9737>> Acesso em 11 de outubro de 2017.
4. Organização Mundial de Saúde (OMS). Envelhecimento Ativo: Uma Política de Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2005.
5. Campos ACV, Ferreira EF, Vargas AMD. Determinantes do envelhecimento ativo segundo a qualidade de vida e gênero. Ciência & Saúde Coletiva, 2015; 20(7): 2221-2237.

Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v20n7/1413-8123-csc-20-07-2221.pdf>>.

Acesso em 12 de outubro de 2017.

6. Freitas CASL, Silva MJ, Vieira NFC, Ximenes LB, Brito MCC, Gubert FA. Evidências de Ações de Enfermagem em Promoção da Saúde para um Envelhecimento Ativo: Revisão Integrativa. *Estud. interdiscipl. envelhec.*, Porto Alegre, 2010; 15(2): 265-277. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/12836>>. Acesso em 10 de outubro de 2017.
7. Lima CA, Tocantins FR. Necessidades de saúde do idoso: perspectivas para a Enfermagem. *Revista Brasileira de Enfermagem* [online] 2009, 62(3): 367-373. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=267019599006>>. Acesso em: 10 de outubro de 2017