

LEVANTAMENTO DOS FATORES QUE LEVAM AO ENVELHECIMENTO ATIVO E BEM-SUCEDIDO

Autor (1): Karine Gomes de Omena Lisboa; Orientador (2): Maria da Glória Freitas

Centro Universitário Cesmac, karinegomesal@gmail.com

INTRODUÇÃO: Entende-se por envelhecimento ativo e bem-sucedido o declínio de funções biológicas e cognitivas, bem como ao aumento da dependência dos recursos sociais.⁷ O envelhecimento é um fenômeno complexo que, cada vez mais, exige estudos multidisciplinares para um melhor entendimento e compreensão. O envelhecimento foi definido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como “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”. Esse conceito, parte então da suposição de que o envelhecer significa oportunidades favoráveis para que os indivíduos possam escolher seus estilos de vida saudáveis, ter controle da sua própria saúde e assim melhorar sua qualidade de vida.¹ Dessa forma, a enfermagem tem ação importante no comprometimento da saúde do cliente e da coletividade, ressaltando-se sobre o conhecimento e didática do profissional conduzir a população que planeja ter um envelhecimento ativo e bem-sucedido. As questões que encaminhamos diante do exposto são: qual a percepção dos autores sobre o que é o envelhecimento ativo e bem-sucedido encontrado nas produções científica? Diante da questão proposta, incitar uma discussão sobre as viabilidades de uma preparação adequada para o envelhecimento ativo e bem-sucedido, e apresentar os pensamentos dos autores sobre como subjetivam o envelhecimento. **Objetivo:** Analisar a produção científica que aborda a temática dos fatores que influenciam o envelhecimento ativo e bem-sucedido. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão sistemática, que tem como características revisar pesquisas anteriores, possibilitando conclusões que mostram resultados obtidos em diferentes estudos científicos em bancos de base de dados. Esta revisão seguiu as seguintes etapas: 1ª etapa: Foi selecionado o tema e as seguintes palavras-chave: envelhecimento and bem-sucedido, envelhecimento and ativo. 2ª etapa: foram definidos os seguintes sites de busca: Considerando a Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) foram encontradas um total de 37 publicações com os temas relacionados a envelhecimento bem-sucedido, e 173 artigos relacionados ao envelhecimento ativo, 2 artigos na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), e 6 artigos na Scientific Electronic Library Online (SCIELO). 3ª etapa: foram estabelecidos os seguintes critérios para a seleção dos artigos: textos na forma de artigos, teses ou dissertações disponíveis na íntegra, idiomas: português e espanhol. Após a leitura dos títulos e resumos foram excluídas todas as publicações que não se encaixaram nos critérios de inclusão. 4ª etapa: identificação geral no quadro 1. 5ª etapa: Foram selecionados 15 estudos e sistematizados através de formulário com análise individual com os seguintes itens: referências (autor, periódico, ano), e objetivo central do artigo. 6ª etapa: foi realizada a leitura dos artigos selecionados na íntegra, sistematizadas e categorizadas a informações, com intuito de atender os objetivos da proposta. Após a coleta e análise, os dados foram armazenados em uma planilha do Excel®, onde posteriormente foram convertidos em gráfico e figura. **Resultados e discussão:** Utilizou-se 15 artigos que atenderam ao critério de inclusão. No que se refere a mesma visão que para ter um envelhecimento ativo e bem-sucedido, deve ter uma boa alimentação, praticar atividade física, ter alguma ocupação, ter bem-estar físico e, mental e espiritual, ter convivência social. Obteve o maior número de produção relacionado ao estudo com total de 9 artigos (80%), em artigos que revelam que para um envelhecimento ativo e bem sucedido

é necessário ter: baixa probabilidade de doenças, alta capacidade funcional e cognitiva, e engajamento com a vida, representa um total de 5 artigos (20%), em outros critérios para envelhecimento bem sucedido e ativo é necessário: possibilidade de liberdade, interação social, respeito religioso, e participação social que promova saúde que representa um total de 1 artigo (10%).

Relacionado aos objetivos aplicados nos artigos estudados neste trabalho percebeu-se que seis artigos se propõem discutir o que é o envelhecimento bem sucedido ou ativo, outros seis artigos abordam os fatores que contribuem para o envelhecimento, um apresenta reflexões para ações educativas com idosos, um reflete sobre a institucionalização e suas particularidades no processo de envelhecer, um observar a multiplicidade de produções que, frequentemente, contrastam com a realidade objetiva da saúde do idoso no Brasil. Quanto aos temas abordados, todos os artigos tratam sobre o envelhecimento e fatores relacionados ao mesmo. Dentre eles 5 abordam o envelhecimento bem-sucedido, 5 aborda o envelhecimento ativo, 5 artigos aborda os fatores de um envelhecimento saudável. Pode-se verificar na figura 1 seguir, as produções integrantes deste estudo, apresentando-se a base de dados, título dos artigos, autores, periódicas (vol, pág, ano) e o objetivo adotado.

Procedência	Título do artigo	Autores	Periódico (vol,pág,ano)	Objetivo
1. SCIELO	Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional.	FERREIRA OGL	Texto Contexto Enferm.;21(3): 516-8, 2012	Analisar os fatores determinantes de um envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional.
2. LILACS	Envelhecimento bem-sucedido: uma meta no curso da vida	TEIXEIRA IAO; NERI AL	PSICOL.USP, 19(1),81-94, 2008	Discutir o significado de envelhecimento bem-sucedido, enfatizando que a subjetividade do conceito está relacionada à individualidade e às diferenças socioculturais.
3. SCIELO	Envelhecimento ativo e promoção da saúde: reflexão para as ações educativas com idosos	ASSIS M	Rev.APS.;8(1):15-24, 2005	Apresentar uma reflexão para as ações educativas com idosos, à luz de princípios da Educação Popular em Saúde.
4. SCIELO	Envelhecimento bem-sucedido: trajetórias de um constructo e novas fronteiras	LIMA AMM; SILVA HS; GALHARDONI R	Interface: comun. Saúde educação.; 12(27)795-807, 2008	Discutir diferentes concepções do envelhecimento bem-sucedido, enfatizando o processo de envelhecimento como uma experiência heterogênea, que implica diferentes estratégias para a obtenção de bem-estar e qualidade de vida.
5. BVS	O processo de envelhecimento e a saúde: o que pensam as pessoas de meia-idade sobre o tema	MARI FR; ALVES GG; AERTS DRGC; CAMARA S	Rev. bras. geriatr. gerontol; 19(1): 35-44,2016	Conhecer a percepção dos adultos de meia-idade sobre o processo de envelhecimento e a saúde.
6. LILACS	Envelhecimento ativo: reflexão necessária aos profissionais de enfermagem	ILHA S; CEZAR-VAZ MR; ARGENTA C; PELZER MT; BACKES DS; SILVA MRS	Rev. pesqui. cuid. fundam. (Online); 8(2):4231-4242, 2016	Refletir acerca dos possíveis fatores que contribuem para o envelhecimento ativo, bem como sobre estratégias que podem ser utilizadas por enfermeiros e demais profissionais da saúde na promoção do envelhecimento ativo.
7. LILACS	Envelhecimento bem-sucedido, envelhecimento produtivo e envelhecimento ativo: reflexões	GONÇALVES CD	Estud. Interdiscipl. Envelhec.;20(2):645-657, 2015	Refletir sobre a questão do envelhecimento. Diversos termos têm surgido, nas últimas décadas, correspondendo a diferentes modelos de envelhecimento.
8. BVS	O significado de envelhecimento saudável para pessoas idosas vinculadas a grupos educativos	VALER DB; BIERHALS CCBK; AIRES M; PASKULIN LMG	Rev. Bras. Geriatr. gerontol;18(4):809-819	Descrever o significado de envelhecimento saudável para pessoas idosas que participam de grupos de educação em saúde de uma Unidade Básica de Porto Alegre-RS.
9. LILACS	O cotidiano de enfermagem do programa de saúde da família na promoção do envelhecimento ativo	DIAS KCA; BARA VMF; SALIMENA AMO	HU Revista -dez;38(3):143-149, 2012	Compreender a atuação do enfermeiro na sua prática cotidiana, relacionada às ações de promoção da saúde para o envelhecimento ativo.
10. LILACS	Envelhecimento e institucionalização: uma revisão bibliográfica à luz da promoção da saúde	CAVALCANTE AD	Rev. Kairós Geront. 2013 16(4):159-174	Refletir sobre a institucionalização e suas particularidades no processo de envelhecer.
11. SCIELO	Envelhecimento Activo e Bem-sucedido	MOREIRA IPS	ISSSP - Instituto Superior de Serviço Social do Porto.; 1-83, 2013	O objectivo geral é o seguinte prevenir o isolamento e o envelhecimento de forma a promover o envelhecimento activo e bem-sucedido
12. LILACS	Educação e envelhecimento bem-sucedido: reflexões sobre saúde e autocuidado	VITORINO SS; MIRANDA MLJ; WITTER C	Rev. Kairós Geront;15(3):29-42, 2012	Observar a multiplicidade de produções que, frequentemente, contrastam com a realidade objetiva da saúde do idoso no Brasil.
13. LILACS	Envelhecimento bem-sucedido e vulnerabilidade em saúde: aproximações e perspectivas	SILVA HS; LIMA ÁMM; GALHARDONI R	Interface comun. Saúde educ;14(35):867-877, 2010.	Promover uma discussão sobre o que vem a ser envelhecer de forma bem-sucedida mesmo na presença de vulnerabilidades.
14. SCIELO	Identificação de variáveis que afetam o envelhecimento: análise comportamental de um caso clínico	BATTINII E; MACIEL EM; FINATO MSS	Estud. psicol. (Campinas),23(4), 2006	Identificar e analisar as variáveis que influenciam a adaptação do indivíduo ao processo de envelhecimento.
15. SCIELO	Definição de Envelhecimento Saudável na Perspectiva de Indivíduos Idosos	FABRINO AP; CUPERTINO B; ROSA FHM; RIBEIRO PCC	Psicol. Reflex. Crit. vol.20 no.1 Porto Alegre 2007	Examinar a definição de envelhecimento saudável em uma amostra de idosos da comunidade buscando identificar as multidimensões percebidas pelos mesmos.

Figura 1. - Distribuição dos estudos segundo, base de dados, autor (es), periódico (vol, pág, ano) e objetivo.

A análise dos 15 estudos da amostra possibilitou sintetizar o conhecimento da literatura nacional e internacional sobre o que é envelhecimento bem-sucedido e ativo, assim como os fatores que influenciam para um envelhecimento saudável. No que se refere ao envelhecimento ativo, o artigo 1 refere que a prática de qualquer atividade e não apenas a física constitui um meio de manter e/ ou melhorar a capacidade funcional. Além disso, é capaz de possibilitar uma maior inserção na comunidade, através do fortalecimento de vínculos familiares, de amizade, de lazer e sociais, promovendo mudanças na vida cotidiana, como busca de melhoria da qualidade de vida. No que concerne ao artigo 3, a autora enfatiza sobre a promoção da saúde do envelhecimento a uma perspectiva para as ações educativas com idosos, uma vez que projetos e ações educativas estimulam os idosos a pensar a relação entre corpo e vida. O artigo 6 corrobora com a visão dos artigos 1,3, onde os autores referem que o envelhecimento ativo depende do equilíbrio entre declínio natural das diversas capacidades individuais, mentais, físicas e a obtenção dos objetivos que desejam por meio de estratégias propostas pelos profissionais da saúde em parceria com a pessoa idosa, a família e a comunidade, incentivando assim a prática da promoção e prevenção de complicações provenientes do envelhecimento. Nos artigos 7, 9, 14 e 15, as autoras referem que o processo do envelhecimento depende de fatores de natureza endógena e exógena, que interagem com a herança genética, ainda relata que fatores de natureza física, psicológica e social, cita também que condições de rendimento econômico e acessibilidade a serviços de saúde são aspectos que nosso corpo e mente sente com o passar do tempo, podendo afirmar que o envelhecimento é revestido de uma “marca individual.” Voltando ao contexto com relação ao envelhecimento bem-sucedido, no artigo 2, a autora menciona que a prática de atividades físicas, frequência alta nos contatos sociais, ausência de depressão e déficit cognitivo, menor número de condições médicas e melhor auto relato de saúde são variáveis que dispõe para um envelhecimento bem-sucedido. No artigo 4, os autores discutem que o processo é dividido em duas esferas, a primeira considera o processo do envelhecimento como plano individual, múltiplas trajetórias de vida e plano coletivo, a segunda esfera se refere ao acesso a oportunidades educacionais, adoção de cuidados em saúde, e realização de ações que acompanham o curso da vida e se entendem às fases tardias da vida, como a velhice. No artigo 5, as autoras relatam que os estudos sobre o envelhecimento são fundamentais para o planejamento de políticas públicas, pois o comportamento das pessoas está relacionado com a percepção e aos valores que é dado a elas. No artigo 8, as autoras expõem que estimular os hábitos de prevenção de agravos e promoção da saúde fortalece a interação dos profissionais com os idosos, as mesmas autoras ainda citam que o indivíduo mais adequado para definir o que é envelhecimento saudável são os próprios idosos. Nos artigos 12 e 13, os autores citam que as condições sociais e de saúde que, empiricamente, podem estar envolvidas no contexto da vulnerabilidade em saúde no processo de envelhecimento, entre elas: a capacidade funcional na velhice, a distribuição das doenças crônico-degenerativas, a disponibilidade de programas e serviços, a posição social que os indivíduos ocupam e os recursos sociais disponíveis. No artigo 15, os autores citam que a definição de envelhecimento saudável é destacada pela saúde física, pois sabe-se que o envelhecimento físico acarreta modificações anatômicas- fisiológicas, que implicam a necessidade de adaptações e compensações para um menor desequilíbrio entre ganhos e perdas. Os mesmos autores esclarecem que os idosos que mantem uma espiritualidade jovem, não se preocupam efetivamente com fatores externos, nem mesmo manutenção da saúde. **Conclusão:** Ao termino desta pesquisa, pode-se inferir que são inúmeros as definições sobre envelhecimento bem-sucedido e ativo, assim como os fatores

que influenciam o envelhecimento saudável. Para aumentar os fatores para um envelhecimento bem-sucedido, ativo e saudável é recomendado medidas preventivas antes da terceira idade, destacando alimentação saudável, prática de exercícios físicos, interação social, ter alguma ocupação, tratar doenças que possam comprometer o processo adequado do envelhecimento. Outra medida importante é o investimento na educação permanente em saúde, tendo assim papel protetor para saúde do idoso. **Referências Bibliográficas:** **1.** Assis M, Envelhecimento ativo e promoção da saúde: reflexão para as ações educativas com idosos. Rev APS 2005 Jan-Jun; 8(1): 15-24. **2.** Cavalcanti AD. Envelhecimento e institucionalização: uma revisão bibliográfica à luz da promoção da saúde. Rev Kairós Gerontol,16(4), 159-174. **3.** Costa NP, Polaro SHI, Vahl EAC, Gonçalves LHT. Contação de história cuidativa na educação permanente para o envelhecimento ativo. Rev. Bras de Enferm 2016 Nov-Dez; 69(6):1132-9. **4.** Dias KCA, Bara VMF, Salimena AMO. O cotidiano de enfermeiras do programa de saúde da família na promoção do envelhecimento ativo. HU Rev 2012 jul-Dez; 38(3 e 4):143-149. **5.** Ferreira OGL, Maciel SC, Costa SMG, Silva AO, Moreira MASP. Envelhecimento ativo e suas relações com a independência funcional. Tex Cont Enferm 2012 Jul-Set; 21(3): 513-8. **6.** Gonçalves CD. Envelhecimento bem-sucedido, envelhecimento produtivo e envelhecimento ativo: reflexões. Estud Interdiscipl Envelhec 2015; 20(2): 645-657. **7.** Ilha S, Argenta C, Silva MRS, Vaz MRC, Pelzer MT, Backes DS. Envelhecimento ativo: reflexão necessária aos profissionais de enfermagem/saúde. Rev Pesq Cuid Fundam (online) 2016 Abr-Jun; 8(2): 4231-4242. URL: <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/search/search?simpleQuery=Envelhecimento+ativo%3A+reflex%C3%A3o+necess%C3%A1ria+aos+profissionais+de+enfermagem%2F+sa%C3%BAde&searchField=query> **8.** Lima AMM, Silva HS, Galhardoni. Envelhecimento bem-sucedido: trajetória de um constructo e novas fronteiras. Interface 2008 Out-Dez;12(27): 795-807. **9.** Mari FR, Alves GG, Aerts DRGC, Camara S. O processo de envelhecimento e a saúde: o que pensam as pessoas de meia-idade sobre o tema. Rev Bras Geriatr Gerontol 2016; 19(1):35-44. **10.** Myrrhal LJD, Turra CM, Wajnman S. A contribuição dos nascimentos e óbitos para o envelhecimento populacional no Brasil, 1950 a 2100. Rev. Latinoamericana de Población 2017 Jan-Jun 11(20): 37-54. **11.** Moreira IPS. Envelhecimento Activo e Bem-sucedido. RCAAP 2013 Dez, 11-61. **12.** Nunes MI, Santos M, Ferretti REL. Enfermagem em geriatria e gerontologia. 46ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan,2012. **13.** ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Tradução Suzana Gontijo. Brasília, DF, 2005. **14.** Teixeira INAO, Neri AL. Envelhecimento bem-sucedido: uma meta no curso da vida. 2008 Jan-Mar, 19(1): 81-94. **15.** Valer DB, Bierhals CCBK, Aires M, Paskulin LMG. O significado de envelhecimento saudável para pessoas idosas vinculadas a grupos educativos. Rev Bras Geriatr Gerontol 2015;18(4): 809-819.