

## AÇÕES EDUCATIVAS VISANDO O ENVELHECIMENTO SAÚDAVEL: REVISÃO INTEGRATIVA

Ana Yasmim Gomes de Lima<sup>1</sup>  
Kaline Oliveira de Sousa<sup>2</sup>  
Signey Everton Edival de Sousa<sup>3</sup>  
Joyce Wadna Rodrigues de Souza<sup>4</sup>

### RESUMO

Mediante a série de debates relacionados ao envelhecimento e a maneira como está ocorrendo um novo perfil populacional com faixas etárias iguais ou superiores a 60 anos, são necessárias ações educativas constantes que visem primordialmente o envelhecimento saudável, bem como uma melhor qualidade de vida. Diante disso, o presente estudo objetiva identificar na literatura as produções científicas que relatam ações educativas visando a promoção do envelhecimento saudável. Logo, o presente estudo trata-se de uma revisão integrativa de literatura realizada nas bases de dados BDNF, LILACS, MEDLINE e PUBMED, por meio do entrecruzamento dos descritores “Educação em Saúde”, “Promoção da Saúde” e “Serviços de Saúde para Idosos”, e após um processo de aplicação de filtros<sup>0</sup> obteve-se 10 artigos para compor a amostra final. Dentre as ações educativas encontradas, destacam-se: formação de grupos de idosos, criação de oficinas com temáticas sobre estilo de vida saudável, prescrição de atividades físicas durante consultas, ações de telemonitoramento e telessaúde, fornecimento de dicas sobre alimentação saudável; e o trabalho das ACS frente a ações de promoção à saúde. Dessa forma, conclui-se que observar que a promoção da saúde com enfoque no autocuidado e na qualidade de vida contribui para influenciar positivamente os idosos na preservação de sua autonomia, independência e condições de saúde. Logo, é necessário fazer uso de abordagens que potencializam o empoderamento dos sujeitos para a promoção da autonomia e autocuidado.

**Palavras-chave:** Serviços de Saúde para Idosos, Promoção da Saúde, Educação em Saúde, Envelhecimento.

### INTRODUÇÃO

Na atualidade é possível observar cada vez mais debates sobre as questões relacionadas ao envelhecimento. Dentre os fatores relacionados ao aumento do interesse pela temática, se dá devido ao crescimento da população idosa, o que vem, cada vez mais, contribuindo para o surgimento de um novo perfil populacional de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos.

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande- UFCG, [anayasmin240@gmail.com](mailto:anayasmin240@gmail.com);

<sup>2</sup> Graduanda pelo Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande- UFCG, [kaline.academico@gmail.com](mailto:kaline.academico@gmail.com);

<sup>3</sup> Graduando do Curso de Engenharia Civil do Instituto Federal de Ciências e Tecnologia e Educação da Paraíba - IFPB, [signey.everton2000@gmail.com](mailto:signey.everton2000@gmail.com);

<sup>4</sup> Mestre em Gestão da Qualidade em Serviços de Saúde da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, [wadnajoyce@gmail.com](mailto:wadnajoyce@gmail.com);

Mediante às necessidades e vulnerabilidades peculiares que esta faixa etária da população, são necessárias políticas públicas visando regular seus direitos, bem como estimular sua autonomia, integração e participação efetiva no meio social. Diante disto, o Estatuto do Idoso, a Política Nacional de Saúde do idoso e a Política Nacional da pessoa Idosa - propõem principalmente garantir o direito à vida, à saúde, através da prevenção, promoção, proteção e recuperação da saúde; bem como um envelhecimento em condições de dignidade. Apesar destes direitos estarem bem delineados, é notório que apenas uma minoria de pessoas no Brasil atingem a terceira idade usufruindo dos benefícios nelas preconizados (SOUSA; SILVA; BARROS, 2021).

Nesse contexto, algumas ações podem ser utilizadas visando a promoção da saúde, dentre elas, cabe destacar as intervenções educativas, visto que estas podem auxiliar na adesão a tratamento e reabilitação de determinadas doenças, como também estimular atitudes positivas do usuário em relação ao autocuidado. Além disso, tais ações podem facilitar na compreensão dos seres envolvidos, ampliando a visão e propiciando a construção de novos saberes (CARVALHO *et al.*, 2018).

Percebe-se que o cuidado educativo deve ser usado por meio de ferramentas eficazes, que favoreçam a mediação, de modo que o processo ocorra da melhor maneira possível. Todavia, observa-se ainda a utilização do modelo de ensino de atuação preventiva, visando a promoção de ações em saúde que garantam um envelhecimento mais saudável, o que exige vasto conhecimento, assim como ações multidisciplinares. Tais condutas podem ser eficazes, levando a produção de resultados positivos para a saúde da população alvo.

Dado o exposto, o presente trabalho tem como objetivo identificar na literatura as produções científicas que relatam ações educativas que abordam o envelhecimento saudável.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura com caráter descritivo, alicerçada por meio da utilização de estudos encontrados nas bases de dados Base de Dados de Enfermagem (BDENF), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e

Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e também na PUBMED.

Desse modo, para a construção deste trabalho foi adotada a sistematização das etapas em seis fases descritas: 1) Definição da temática a ser abordada e da questão norteadora para guiar as pesquisas efetuadas; 2) Estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão a serem empregados; 3) Determinação das bases de dados a serem utilizadas para o desenvolvimento das buscas dos artigos; 4) Análise dos estudos incluídos na síntese qualitativa; 5) Verificação e Interpretação dos achados obtidos; 6) Exposição da abordagem da temática do trabalho (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

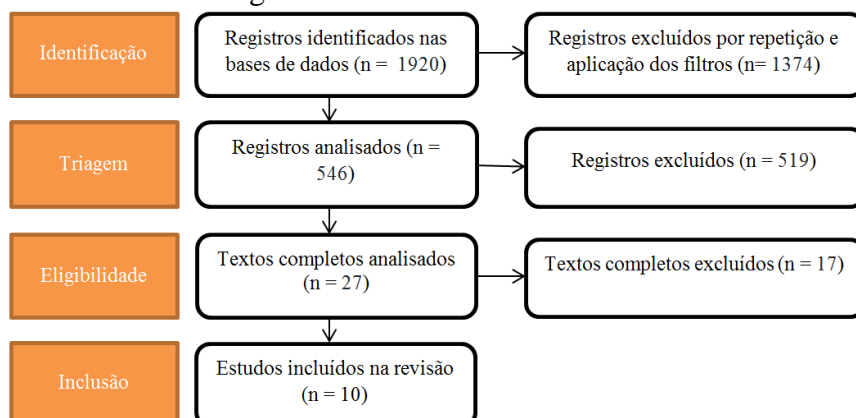
Com base nisso, para o aprimoramento das pesquisas, foi formulada a seguinte questão norteadora: “De acordo com a literatura científica, quais ações educativas estão sendo realizadas com intuito de garantir o envelhecimento saudável?”.

Nesse contexto, a busca eletrônica foi realizada no mês de julho de 2021, e para a sua efetivação foi utilizado o entrecruzamento dos descritores "Serviços de Saúde para Idosos", "Promoção da Saúde" e "Educação em Saúde", integradas ao operador booleano “AND”.

Durante as pesquisas realizadas encontrou-se 1920 resultados, de modo que foram incluídos apenas trabalhos que estavam disponíveis na íntegra, escrito nos idiomas Português, Inglês e Espanhol, publicados entre janeiro de 2016 a julho de 2021. Desse modo, o número de achados reduziu-se para 546, e destes, foram excluídos aqueles duplicados e não que condizem com a temática, restando 10 artigos para a amostra final. A Figura 1 expressa o fluxograma que remete a este procedimento de modo detalhado.

Com base na metodologia aplicada dispensou-se a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), visto que utilizou-se exclusivamente dados providos de fontes secundárias, ou seja, aqueles coletados e analisados por outra pessoa durante um processo de investigação.

**FIGURA-1:** Fluxograma Prisma



Fonte: Autores (2021).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta revisão foram selecionados 10 artigos, dos quais a maior parte estava indexada nas bases de dados BDEF (10%), LILACS (30%), MEDLINE (40%) e PUBMED (20%) , com 80% na língua inglesa e 20% na língua portuguesa. O Brasil foi responsável por 50% do total de artigos, os Estados Unidos corresponderam a 20% dos registros, como também em outros países, a saber: Espanha, Holanda e Japão, que corresponderam a 10% cada.

Segundo validado por Ursi e Galvão (2006), para auxiliar na organização dos artigos que compuseram a amostra, utilizou-se o instrumento englobando título, autores, ano/país, delineamento do estudo e as ações apresentados no Quadro 1, na qual a organização se deu pela ordem crescente do ano de publicação dos estudos.

**Quadro 1-** Categorização dos artigos. Aurora, Ceará, Brasil, 2021.

TÍTULO	AUTOR	ANO/PAÍ S	DELINEAMENT O DO ESTUDO	AÇÕES
Atenção preventiva e educativa em saúde do idoso: uma proposta de integração de saberes e práticas.	FARIA, L. R. <i>et al.</i>	2016/ Brasil	Pesquisa qualitativa	Ações de desenvolvimento de intervenções mais sensíveis e eficazes, considerando a perspectiva do próprio indivíduo e suas necessidades.
Oficina bingo da saúde: uma experiência de educação em saúde com grupos de idosos.	MUNHOZ, O. L. <i>et al</i>	2016/Brasi l	Relato de experiencia	Oficina lúdico pedagógica, com a utilização de imagens que evocavam temas variados sobre saúde, sexualidade, alimentação, família, evitar acidentes e relações físicas e mentais, seguido por reflexão sobre o processo de envelhecimento.
Health education with older adults:	MENDONÇA, F. T. N. F., <i>et al.</i>	2017/ Brasil	Pesquisa quantitativo-	Formação de grupos de idosos

action research with primary care professionals			qualitativa baseada na pesquisa-ação	com a finalidade de debates sobre promoção à saúde e prevenção de doenças.
Exercise prescriptions in older adults	LEE, P. G.; JACKSON, E. A.; RICHARDSON, C. R	2017/ Estados Unidos	Pesquisa qualitativa	Prescrição de atividade física para adultos na terceira idade.
Telemonitoring to improve nutritional status in community-dwelling elderly: design and methods for process and effect evaluation of a non-randomized controlled trial	ATTEN, M. N. <i>et al</i>	2018/ Holanda	Pesquisa intervencionista	Ações de telemonitoramento, visando disseminar informações sobre estilo de vida, alimentação saudável e atividade física.
Promoting health among the elderly: actions in primary health care	CASTRO, A. P. R., <i>et al</i>	2018/ Brasil	Estudo exploratório com abordagem qualitativa	Ações coletivas, como atividades grupais, reuniões, rodas de conversa, palestras e orientações em sala de espera, como também ações específicas com intuito de orientar a consulta individual e encaminhamento para serviços especializados.
Extending the Reach of Hospital-Based Nutrition: A Registered Dietitian Nutritionist's Perspective on the Malnutrition Quality Improvement Initiative and Improving Patient Recovery.	HOWICK, G.; PRATT, K. J.; STEIBER, A.	2019/ Estados Unidos	Pesquisa ação	Trata-se de uma intervenção baseada em um programa piloto, o qual foi projetado para fornecer refeições saborosas e nutritivas aos pacientes em casa durante um período de quatro semanas, após a alta hospitalar.

Attention to elderly: perception s and practices of the Community Health Agents in a capital of the south of Brazil	PAIVA, K. M.; HILLESHEI M, D.; HAAS, P.	2019/ Brasil	Estudo transversal e descritivo	Ações realizadas pelos Agentes Comunitários em Saúde durante as visitas domiciliares voltadas à promoção da saúde e envelhecimento saudável.
Creation Process of the Digital Platform to Foster Healthy and Active Aging: enbuenaedad	PULIDO, S.P. <i>et al</i>	2019/ Espanha	Pesquisa ação	Criação de um aplicativo que libera mensagens elaboradas por profissionais de saúde e testadas por idosos, para o estímulo à aquisição de hábitos saudáveis.
Sustainable health promotion for the seniors during COVID-19 outbreak: a lesson from Tokyo.	AUNG, M. N. <i>et al</i>	2020/ Japão	Relato de experiencia	Produção e divulgação de um vídeo assíncrono como ferramenta de telessaúde para promoção da saúde aos moradores da comunidade, centrado na aplicação de exercícios de treinamento funcional para idosos.

Fonte: Autores (2021).

Diante dos dados apresentados, pode-se observar que, apesar de serem ações simples, pode-se haver melhoras significativas na qualidade de vida com o passar do tempo. Tal fato comprova-se com Lima *et al.* (2020), pois afirmam que a educação em saúde é capaz de promover hábitos de vida saudáveis quando articulados a saberes técnicos e populares visando mobilizar recursos individuais e coletivos.

Nesse contexto, trata-se de um relevante dispositivo para promover o cuidado à saúde e a educação em saúde, visto que auxilia não somente na prevenção de doenças, como

também, na transformação de práticas e comportamentos individuais, além do desenvolvimento da autonomia e da qualidade de vida do indivíduo.

Além disso, Barbosa *et al.* (2018) apontam que a criação de um grupo de idosos pode ser interessante, visto que durante os encontros ocorre a revelação das necessidades dos idosos, bem como debates relacionados a temas da ordem das doenças, como exemplo a diabetes além de questões voltadas para uma perspectiva de vida saudável e funcional, sintonizada com a concepção da saúde e sua promoção.

Desta forma, as ferramentas digitais podem ser grandes aliadas nas atividades pedagógicas voltadas à saúde, tanto com disseminação de informações quanto proporcionando espaços colaborativos e interativos entre as pessoas. É nítido a maneira com que a internet apresenta-se como uma ferramenta poderosa de comunicação e educação, pois pode ser utilizada como um meio de troca de ideias, expandindo as formas e ferramentas comunicacionais da sociedade contemporânea. Logo, diferentes profissionais da área da saúde também poderão utilizar o espaço digital como um instrumento para veicular informações acerca de doenças, sua promoção e prevenção, entre outros (CRUZ *et al.*, 2013).

Outra nuance importante dessas ferramentas, foi perceber a figura dos Agentes Comunitários de Saúde (ACS) como fator crucial na promoção de ações de promoção de saúde, visto que tratam-se de porta-voz dos valores, crenças, representações e opiniões próprias da comunidade, pois compartilham da mesma linguagem e cultura dos usuários. Nesse viés, suas atribuições não se restringem à garantia de acesso aos serviços de saúde para a população, mas com o trabalho conjunto para garantir condições dignas de vida (STALIANO; ARAÚJO, 2011).

Ademais, destaca-se nas evidências encontradas, a relevância da adesão das práticas de hábitos saudáveis, como a atividade física, a alimentação equilibrada conforme necessidade do paciente, pois a prática regular de atividade física está associada a benefícios à saúde, tais como redução de riscos de doenças cardiovasculares e neuronais, doenças crônicas degenerativas, câncer e depressão, além de ser imprescindível para obtenção do equilíbrio energético e o controle do peso. Já a alimentação saudável, por sua vez, constitui aspecto importante na qualidade de vida na terceira idade, visto que, quando equilibrada, pode prevenir doenças a presença de doenças crônicas não transmissíveis (OLIVEIRA *et al.*, 2018).

Por fim, foi possível observar que por vezes os idosos encontram dificuldades no desenvolvimento das ações, principalmente devido a seu próprio processo de envelhecimento,

porém a inserção aos poucos de metodologias ativas pode contribuir para a senescência e impactar diretamente no estilo de vida individual e comunitário.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, pode-se observar que a promoção da saúde com enfoque no autocuidado e na qualidade de vida pode contribuir para influenciar positivamente os idosos na preservação de sua autonomia, independência e condições de saúde. Sendo necessário fazer uso de abordagens que potencializam o empoderamento dos sujeitos para a promoção da autonomia e autocuidado.

O percurso deste estudo objetivou investigar na literatura científica, as produções científicas que relatam ações educativas visando o envelhecimento saudável. Tal objetivo delineado fora alcançado permitindo demonstrar que a existem diversas ações podem ser realizadas com a finalidade de levar a pessoa idosa um estilo de vida mais saudável.

Na trajetória da análise deste estudo, foi possível perceber também que é possível o uso de tecnologias digitais como telemonitoramento, produção de material educativo ou até mesmo a criação de aplicativos para auxiliar na promoção da saúde aos idosos.

A presente revisão integrativa também evidenciou, por meio da literatura científica, a importância da utilização das medidas preventivas por meio de prescrição de exercícios físicos e alimentação saudável, como também na realização de ações coletivas visando a qualidade de vida.

Por fim, sugere-se o desenvolvimento de pesquisas de cunho intervencionistas, com o intuito de impactar positivamente na realidade evidenciada.

## REFERÊNCIAS

ATTEN, M. N. *et al.* Telemonitoring to improve nutritional status in community-dwelling elderly: design and methods for process and effect evaluation of a non-randomized controlled trial. *BMC geriatrics*, v. 18, n. 1, p. 1-8, 2018. Disponível em: <https://bmgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-018-0973-2>. Acesso em 25 Jul. 2021.

AUNG, M. N. *et al.* Sustainable health promotion for the seniors during COVID-19 outbreak: a lesson from Tokyo. *The Journal of Infection in Developing Countries*, v. 14, n. 04, p. 328-331, 2020. Disponível em: <https://jidc.org/index.php/journal/article/view/32379708/2228>. Acesso em: 25 Jul. 2021.



BARBOSA, A. S. *et al.* A interdisciplinaridade vivenciada em um grupo de idosos de uma unidade de saúde da família do Recife. *Revista de APS*, v. 19, n. 2, 2016. Disponível em: <http://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/15414>. Acesso em: 25 Jul. 2021.

CARVALHO, K. M., *et al.* Intervenções educativas para promoção da saúde do idoso: revisão integrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 31, p. 446-454, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/TXmHSndpMG9vzTXh5SkWGNM/?lang=pt&format=html#>. Acesso em: 14 ago. 2021.

CASTRO, A. P. R., *et al.* Promoting health among the elderly: actions in primary health care. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 21, p. 155-163, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/tgCYh3yNmnhVkJ7j6864xrTH/?lang=en#>. Acesso em 25 Jul. 2021.

CRUZ, D. I. *et al.* O uso das mídias digitais na educação em saúde. *Cadernos da FUCAMP*, v. 10, n. 13, 2013. Disponível em: <http://www.fucamp.edu.br/editora/index.php/cadernos/article/view/215>. Acesso em 25 Jul. 2021.

FARIA, L. R. *et al.* Atenção preventiva e educativa em saúde do idoso: uma proposta de integração de saberes e práticas. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, v. 21, n. 1, 2016. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/52790/40711>. Acesso em: 25 Jul. 2021.

HOWICK, G.; PRATT, K. J.; STEIBER, A. Extending the Reach of Hospital-Based Nutrition: A Registered Dietitian Nutritionist's Perspective on the Malnutrition Quality Improvement Initiative and Improving Patient Recovery. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, v. 119, n. 9, p. S44-S48, 2019. Disponível em: [https://jandonline.org/article/S2212-2672\(19\)30501-5/fulltext#relatedArticles](https://jandonline.org/article/S2212-2672(19)30501-5/fulltext#relatedArticles). Acesso em: 25 Jul. 2021.

LEE, P. G.; JACKSON, E. A.; RICHARDSON, C. R. Exercise prescriptions in older adults. *American family physician*, v. 95, n. 7, p. 425-432, 2017. Disponível em: <https://www.aafp.org/afp/2017/0401/p425.html>. Acesso em 25 Jul. 2021.

LIMA, A. M. C., *et al.* Tecnologias educacionais na promoção da saúde do idoso. *Enfermagem em Foco*, v. 11, n. 4, 2020. Disponível em: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/32771>. Acesso em 25 Jul. 2021.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto Enfermagem*, Florianópolis, v. 17 n. 4: 758-64, 2008. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072008000400018&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072008000400018&script=sci_abstract&tlng=pt). Acesso em: 08 ago. 2021.

MENDONÇA, F. T. N. F., *et al.* Health education with older adults: action research with primary care professionals. *Revista brasileira de enfermagem*, v. 70, p. 792-799, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/qqfkgNfmT7gNcpqYLztJDS/?lang=en>. Acesso em 25 Jul. 2021.

MONTEIRO, A. C. L. *et al.* Envelhecimento populacional: efetivação dos direitos na terceira idade. *Pubvet*, v. 12, p. 150, 2017. Disponível em: <https://www.pubvet.com.br/artigo/4437/envelhecimento-populacional-efetivaccedilatildeo-dos-direitos-na-terceira-idade>. Acesso em: 08 ago. 2021.

MUNHOZ, O. L. *et al.* Oficina bingo da saúde: uma experiência de educação em saúde com grupos de idosos. *Revista Mineira de Enfermagem*, v. 20, 2016. Disponível em: <http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/1104>. Acesso em 25 Jul. 2021.

OLIVEIRA, F. A. *et al.* Atividades de educação em saúde realizadas com grupo de idosas para promoção do autocuidado em saúde. *Extensio: Revista Eletrônica de Extensão*, v. 15, n. 28, p. 137-150, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/extensio/article/view/1807-0221.2018v15n28p137>. Acesso em 25 Jul. 2021

PAIVA, K. M.; HILLESHEIM, D.; HAAS, P. Attention to elderly: perceptions and practices of the Community Health Agents in a capital of the south of Brazil. *CoDAS*. v. 31, n. 1, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/codas/a/VRffZwvpFzJNC9KfRpjn5KQ/?lang=en#>. Acesso em: 25 Jul. 2021.

PULIDO, S.P. *et al.* Creation Process of the Digital Platform to Foster Healthy and Active Aging: enbuenaedad. *Frontiers in public health*, v. 7, p. 22, 2019. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2019.00022/full>. Acesso em 25 Jul. 2021.

STALIANO, P.; ARAUJO, T. C C. F. Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças: Um Estudo com Agentes Comunitários de Saúde. *Revista Psicologia e Saúde*, v. 3, n. 1, 2011. Disponível em: <https://pssa.ucdb.br/pssa/article/view/80>. Acesso em 25 Jul. 2021.

SOUZA, E. M.; SILVA, D. P. P.; BARROS, A. S. Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, p. 1355-1368, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/gKNHyg95H4SQgKQ3hxnzNZx/?lang=pt#>. Acesso em: 08 ago. 2021.

URSI, E. S.; GALVÃO, C. M. Perioperative prevention of skin injury: an integrative literature review. *Revista latino-americana de enfermagem*, v. 14, n. 1, p. 124-131, 2006. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rlae/article/view/2217>. Acesso em: 20 ago. 2021.