

# PROMOÇÃO DA SAÚDE PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: REFLEXÕES E PRÁTICAS DE CUIDADO

Anne Carolinne Marie dos Santos Gomes – Enfermeira, Mestre e Doutoranda em Enfermagem - Universidade Federal da Paraíba - UFPB

Eduarda Ellen Costa Vasconcelos - Mestranda em Enfermagem - Universidade Federal da Paraíba – UFPB

Ana Paula Santos e Silva - Enfermeira, Especialização em Urgência e Emergência em andamento pela Universidade Federal do Pará – UFPA

Jessica Leny Gomes Ferreira - Cirurgiã-Dentista, Especialista em Prótese Dentária - Núcleo de Estudos e Aperfeiçoamento Odontológico - NEAO

Suenny Alves dos Santos - Enfermeira, Mestranda em Enfermagem – Universidade Federal da Paraíba

Professora orientadora: Maria Eliane Moreira Freire - Enfermeira, Mestre em Enfermagem, Doutorado em Ciências, Professora Adjunta do Departamento de Enfermagem Clínica da Universidade Federal da Paraíba

Contatos: [anne\\_carolinne32@hotmail.com](mailto:anne_carolinne32@hotmail.com); [eduardaecosta@gmail.com](mailto:eduardaecosta@gmail.com); [memf@academico.ufpb.br](mailto:memf@academico.ufpb.br)

# PROMOÇÃO DA SAÚDE PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: REFLEXÕES E PRÁTICAS DE CUIDADO

## ➤ OBJETIVO

- ❖ Identificar nas literaturas as práticas de saúde com abordagem interdisciplinar para o desenvolvimento de um envelhecimento saudável.

## ➤ JUSTIFICATIVA

- ❖ São muitos os desafios que interferem negativamente no processo do envelhecimento de forma saudável, sendo necessário refletir sobre temáticas e abordagens interdisciplinares que favoreçam a população na terceira idade.

# PROMOÇÃO DA SAÚDE PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: REFLEXÕES E PRÁTICAS DE CUIDADO

## ➤ INTRODUÇÃO

Envelhecimento Populacional



influenciado por aspectos socioculturais, políticos, econômicos, epidemiológicos e subjetivos

Determinantes que contribuem para o processo do envelhecer de forma saudável

demanda de ações de promoção da saúde para manutenção da qualidade de vida

Promoção da Saúde

atividade física; interação social, alimentação; a moradia e entre outros

importante ferramenta na busca da construção do conceito ampliado de saúde que priorize ações de melhoria da qualidade de vida da população

# PROMOÇÃO DA SAÚDE PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: REFLEXÕES E PRÁTICAS DE CUIDADO

## ➤ METODOLOGIA

- ❖ Revisão integrativa da literatura;
- ❖ Estratégia PICO

P (população)

Idosos

I (Intervenção)

Cuidado interdisciplinar de saúde

C (Comparação)

Não se aplica

O (Desfecho)

Envelhecimento saudável

Pergunta de  
Pesquisa



Quais as estratégias de cuidado interdisciplinar de saúde que proporcionam o envelhecimento saudável?

❖ Agosto/2023

- ❖ Bases de Dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS); Biblioteca Eletrônica Científica Online (SciELO); e Análise de Literatura Médica (MEDLINE/PUBMED).

# PROMOÇÃO DA SAÚDE PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: REFLEXÕES E PRÁTICAS DE CUIDADO

## ➤ METODOLOGIA

- ❖ Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Envelhecimento saudável, Promoção da Saúde, Qualidade de vida e seus correspondentes em inglês.

Critérios de inclusão



artigos completos, publicados entre os anos de 2018 a 2023, em português, inglês e espanhol, que respondam ao objetivo do estudo e à questão de pesquisa.

- ❖ Seleção dos artigos para composição do estudo, utilizou-se como referência o Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) (MOHER et al., 2009).

# PROMOÇÃO DA SAÚDE PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: REFLEXÕES E PRÁTICAS DE CUIDADO

## ➤ RESULTADOS E DISCUSSÃO

- ❖ Lilacs (12,5%);
- ❖ Scielo (12,5%);
- ❖ Medline/PUBMED (75%)
  
- ❖ 2018 A 2020: 75%
- ❖ 2021 a 2022: 25%

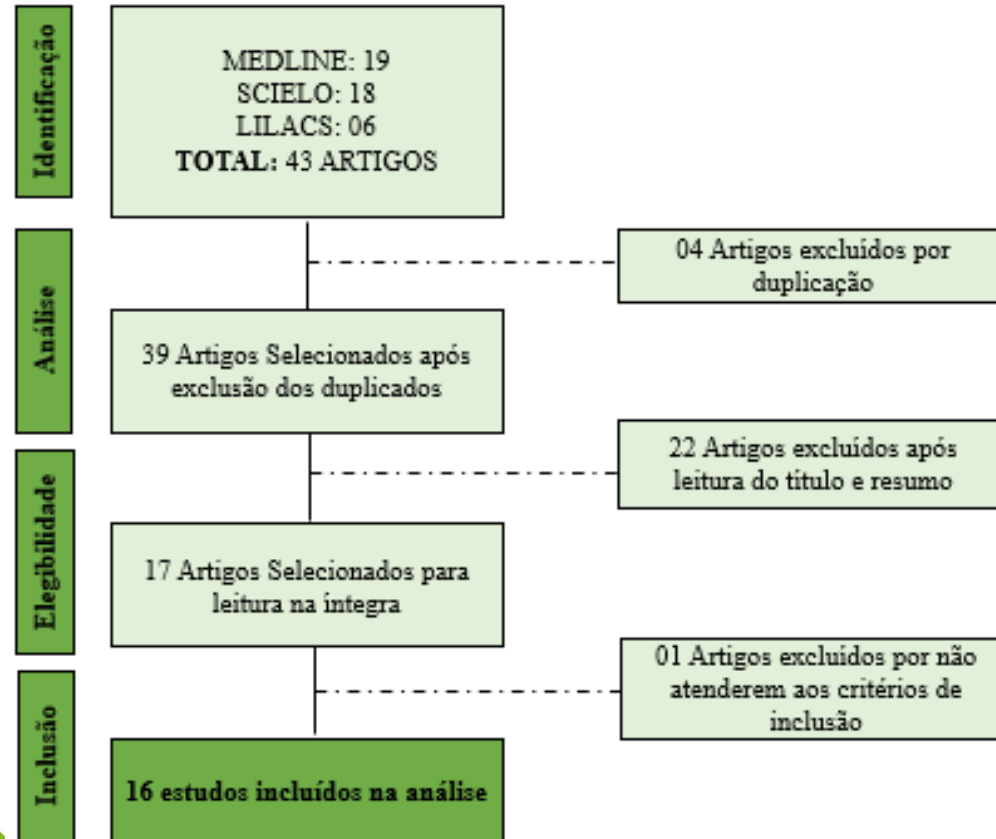


Figura 1 - Fluxograma de seleção dos artigos conforme PRISMA. João Pessoa, Paraíba, Brasil, 2023.

Fonte: Adaptado da recomendação PRISMA (MOHER et al., 2009), João Pessoa, PB, 2023.

# PROMOÇÃO DA SAÚDE PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: REFLEXÕES E PRÁTICAS DE CUIDADO

## ➤ RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Práticas interdisciplinares em saúde

### Benefícios das práticas interdisciplinares em saúde

Atividades lúdicas alinhadas à atividades físicas

Melhora na qualidade de vida; inclusão social; saúde mental; saúde cardiovascular, com a redução da pressão arterial sistólica, pressão de pulso; perda de peso; resgate a autonomia, com consciência das necessidades para o autocuidado.

Prática da atividade física durante o lazer / envolvimento em eventos artísticos e culturais

Redução no número de quedas e dores osteoarticulares; Proporção de bem-estar holístico, com discussão de políticas públicas para o cuidado de idosos baseados também na arte.

Intervenção prática com elaboração de tarefas cognitivas para desenvolvimento de estratégias compensatórias internas e externas

Melhora do desempenho ocupacional e percepção da qualidade de vida;

Abordagem multidisciplinar com intervenção nutricional

Mudanças positivas na qualidade alimentar, proporcionando saúde nutricional em idosos;

# PROMOÇÃO DA SAÚDE PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: REFLEXÕES E PRÁTICAS DE CUIDADO

## ➤ RESULTADOS E DISCUSSÃO

- ❖ Este estudo investigou diferentes práticas de saúde com abordagem interdisciplinar para o desenvolvimento de um envelhecimento saudável.
- ❖ As práticas observadas variaram, dentre elas, **atividade física, treino cognitivo, jogos recreativos, qualidade alimentar, terapia florestal, estabelecimento de metas e atividades artísticas**. No entanto, em cada método foram encontradas algumas especificidades que redirecionaram sua implementação.

Atividade física no lazer

associado à diminuição da incidência de diabetes, o que nos leva a refletir sobre a necessidade de novos programas de prevenção e conscientização da população idosa que apresenta diabetes

Terapia florestal

promovem a saúde entre as mulheres de meia-idade, podendo prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida.

Treinamento cognitivo

Plasticidade, a cognição, a capacidade de reserva do cérebro e a realização de tarefas e atividades diárias – redução de protocolos de intervenção padronizados para nosso contexto.



# PROMOÇÃO DA SAÚDE PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: REFLEXÕES E PRÁTICAS DE CUIDADO

## ➤ CONCLUSÃO

Análise abrangente das diferentes práticas de saúde com abordagem interdisciplinar para o desenvolvimento de um envelhecimento saudável.

Atividade física e treinamento cognitivo até terapia florestal, estabelecimento de metas, atividades artísticas e mudanças nos hábitos alimentares.

Esses e demais achados têm implicações importantes para o desenvolvimento de programas de cuidados de saúde para a população idosa, visando um envelhecimento mais saudável e com qualidade de vida.

# PROMOÇÃO DA SAÚDE PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: REFLEXÕES E PRÁTICAS DE CUIDADO

## ➤ REFERÊNCIAS

BRASIL. Conselho Nacional da Educação. Câmara de Educação Básica. Resolução nº 2, de 11 de setembro de 2001. **Diretrizes Nacionais para Educação Especial na Educação Básica**. Diário Oficial da União, Brasília, 14 de setembro de 2001. Seção IE, p. 39-40.

CARDOSO, R. B. et al. Healthy aging promotion model referenced in Nola Pender's theory. *Rev Bras Enferm.*, v. 75, n. 1, 2022.

MOHER, D. et al. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *PLoS Med* v. 6, n. 7, 2009.

REIMER-KIRKHAM, S. *et al.* Inclusion and Quality of Life for Older Adults. **Home Healthcare Now**, v. 38, n. 3, p. 154–162, 2020.

MIYAMOTO, K. *et al.* [Promoting the “Revitalization of Healthy Life Expectancy” with the Town of Anamizu]. **Yakugaku Zasshi: Journal of the Pharmaceutical Society of Japan**, v. 139, n. 4, p. 513–517, 2019.

THOM, J. M. *et al.* Promotion of Healthy Aging Within a Community Center Through Behavior Change: Health and Fitness Findings From the AgeWell Pilot Randomized Controlled Trial. **Journal of Aging and Physical Activity**, v. 29, n. 1, p. 80–88, 1 fev. 2021.