

BOAS PRÁTICAS PARA UM ENVELHECIMENTO DE QUALIDADE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Louise Ohana Medeiros Barbalho ¹

RESUMO

O envelhecimento é tido como um processo heterogêneo iniciado desde o nascimento, não levando em consideração a idade, mas sim as mudanças físicas, sociais e comportamentais de cada pessoa. A qualidade de vida como se dá esse processo, não se sabe, em alguns casos, como de fato acontece. Sendo assim, o presente trabalho tem como objetivo identificar fatores que influenciam no envelhecimento com qualidade, tratando-se de uma revisão integrativa, utilizando o banco de dados da Scielo, Biblioteca Virtual em Saúde e PubMed. Foram utilizadas as seguintes palavras para busca: Envelhecimento, Qualidade de Vida, Idosos, os estudos incluídos foram do período de 2018 a 2023, todos em português. Houve a seleção de 8 estudos, onde evidenciam as boas práticas para um bom envelhecimento, sendo elas: manter-se ativo para evitar problemas cardiovasculares, exercícios físicos para reduzir a incapacidade física, alimentação de qualidade, exercícios que trabalhem a mente, como artesanato e jogos de raciocínios, hábitos afetivos saudáveis, não se isolar, sono regulado e uma boa higiene pessoal, relações interpessoais, participação em grupos de convivência, regulação emocional, suporte religioso e espiritual. Esses fatores elencados contribuem para um processo de envelhecimento saudável e ativo, garantindo uma boa qualidade de vida, sendo necessário estimular essas práticas em todos os níveis de atenção.

Palavras-chave: Envelhecimento, Qualidade de Vida, Idosos.

¹ Graduando do Curso de Enfermagem do Centro Universitário do Rio Grande do Norte - UNI-RN, louise14ohana@gmail.com.