

# REFLEXÕES SOBRE A EXPECTATIVA DE VIDA SAUDÁVEL E O ENVELHECIMENTO ATIVO

## **DÉBORA WILZA DE OLIVEIRA GUEDES**

Assistente social, Doutora em Planejamento Urbano e Regional pela Universidade do Vale do Paraíba (IP&D Univap), Mestre em Gerontologia Social e Família pela Pontifícia Universidade Católica (PUCSP), [deborawo@univap.br](mailto:deborawo@univap.br);

## **MARIANA DE OLIVEIRA MATSUDA DO NASCIMENTO**

Graduanda pelo Curso de Serviço Social da Universidade do Vale do Paraíba - SP, [marianadeoliveira1994@hotmail.com](mailto:marianadeoliveira1994@hotmail.com).

## RESUMO

O presente artigo visa examinar os aspectos norteadores do aumento da expectativa de vida e da expectativa de vida saudável no Brasil, atentando para a diferenciação de ambos, diante da nova realidade enfrentada através do crescente aumento do índice da população de pessoas idosas e suas consequências em diversas áreas da sociedade. Através de criteriosa análise bibliográfica, de dados e documental, o artigo defende que, apesar das peculiaridades e dificuldades enfrentadas na velhice no país, a principal chave para lidar com a crescente população idosa e seus impactos está baseada em ações conjuntas do poder público e de toda a sociedade objetivando mudar a visão de todos frente ao envelhecimento, incentivando e garantindo oportunidades efetivas de inclusão do idoso na participação e construção ativa da comunidade em que está inserido, o estímulo ao envelhecimento ativo e saudável através de ações de prevenção iniciadas desde a juventude, a educação continuada, o levantamento e monitoramento de dados propiciando o desenvolvimento de pesquisas. A Década do Envelhecimento Saudável, declarada pela Organização Mundial de Saúde, em conjunto com outros movimentos de níveis global e nacional, tem sido uma importante ferramenta visando direcionar, conduzir e orientar a todos sobre as diretrizes necessárias a serem desenvolvidas em prol de um envelhecimento ativo, com qualidade de vida e consequente aumento da expectativa de vida saudável.

**Palavras-chave:** Década do envelhecimento saudável, Educação Continuada, Expectativa de vida saudável, Organização Mundial de Saúde.

## INTRODUÇÃO

Dados disponibilizados pela Organização Mundial de Saúde e Organização Pan-Americana de Saúde demonstram a urgência na discussão da temática no Brasil voltada ao crescimento da população idosa e suas consequências, tanto pessoais quanto para suas famílias, comunidades, sociedade como um todo, nos aspectos econômico, culturais, sociais, diante do fato de que o país não está preparado para lidar com o impacto dessa nova realidade.

O artigo examina as particularidades e consequências atinentes ao aumento dos índices de expectativa de vida e expectativa de vida saudável, através de análise bibliográfica e de dados, reconhecendo suas diferenças e dificuldades no Brasil ao longo dos anos, perante a realidade enfrentada devido ao rápido e crescente aumento do número da população idosa no país.

Apesar do desenvolvimento científico, social, econômico, cultural do país ao longo dos anos, proporcionando o aumento da longevidade e conseqüentemente o aumento da expectativa de vida dos idosos, há de se reconhecer que ainda existem muitos obstáculos enfrentados pelas pessoas maiores de 60 anos, no tocante a garantia efetiva de direitos previstos no Estatuto do Idoso relacionados às suas necessidades básicas visando uma velhice com qualidade de vida, participação efetiva na construção da sociedade e comunidades que estão inseridos, uma velhice livre de preconceitos e segregação, vivida de forma plena e ativa.

A falta de informação e de conhecimento, através de projetos educacionais, políticas públicas voltadas à conscientização da população em geral sobre o processo de envelhecimento, a velhice e a pessoa idosa, têm sido fatores determinantes de sua exclusão, desagregação, sendo crucial o debate e revisão da temática por todas as esferas da sociedade e desde a juventude de forma preventiva, uma vez que os jovens de hoje serão os idosos de amanhã, tendo estes desde a juventude participado da construção da sociedade e muito contribuído com ela, devendo ter a garantia efetiva dos seus direitos para uma velhice vivida dignamente.

Assim, objetiva-se verificar as peculiaridades norteadoras da expectativa de vida e expectativa de vida saudável através de análise

bibliográfica pertinente ao tema e análise de dados, de modo a reconhecer suas diferenças e obstáculos, apontando sobre o importante papel da então declarada Década do Envelhecimento Saudável pela Organização Mundial de Saúde, em busca do aumento da expectativa de vida saudável do idoso, defendendo, para tanto, o papel da educação continuada relacionada a promoção de um envelhecimento ativo, a conscientização da sociedade sobre o tema, desenvolvimento e abordagem de ações preventivas desde a juventude, monitoramento dos dados de pesquisa para projetar e efetivar soluções visando minimizar as problemáticas enfrentadas, de modo a proporcionar à população idosa uma velhice digna, através de ações conjuntas do poder público e sociedade civil.

## METODOLOGIA

O presente artigo científico fundamenta-se em uma pesquisa de caráter bibliográfico, através de revisão de literatura relevante ao tema proposto com levantamento de dados, informações e principais teorias em periódicos, sites na *internet* disponibilizados por órgãos de caráter público e organizações intergovernamentais, artigos de jornais, dissertações, documentos.

Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa e investigativa, através de leitura sistemática dos mais pertinentes estudos publicados relacionados ao tema da pesquisa, objetivando aprendizado sobre a área e desvendar soluções para as reflexões e críticas aqui desenvolvidas, pois segundo Boccato (2006, p. 266):

a pesquisa bibliográfica busca a resolução de um problema (hipótese) por meio de referenciais teóricos publicados, analisando e discutindo as várias contribuições científicas. Esse tipo de pesquisa trará subsídios para o conhecimento sobre o que foi pesquisado, como e sob que enfoque e/ou perspectivas foi tratado o assunto apresentado na literatura científica. Para tanto, é de suma importância que o pesquisador realize um planejamento sistemático do processo de pesquisa, compreendendo desde a definição temática, passando pela construção lógica do trabalho até a decisão da sua forma de comunicação e divulgação.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O mundo tem vivenciado um aumento na expectativa de vida das pessoas graças a fatores como o desenvolvimento da medicina, avanços da tecnologia, melhorias no saneamento básico, alimentação, tratamento da água, pesquisa, desenvolvimento e incentivo à vacinas, políticas voltadas a conscientização e preservação do meio ambiente, controle das taxas de natalidade e mortalidade, estímulo e oportunidades voltadas à área da educação, dentre outros, ocasionando, conseqüentemente, um crescimento significativo no número da população, em especial a idosa.

Entretanto, o aumento da expectativa de vida não significa necessariamente um aumento na expectativa de vida saudável, com qualidade de vida, podendo esta ser entendida como a média de anos em que se espera viver com saúde em determinada idade, uma vez que há diferença nos resultados dos índices de ambos.

O conceito de qualidade de vida relaciona-se com outra importante noção, a de envelhecimento saudável, processo e produto que envolve prevenção e controle de doenças, comportamentos de saúde (alimentação equilibrada, atividade física, sono, evitar fumo e álcool), atividade cognitiva e social, produtividade, participação social e objetivos e metas. Para a Organização Mundial da Saúde, os três pilares do envelhecimento ativo são: saúde, participação social e proteção social. Mais recentemente, no Relatório Mundial da Saúde, a OMS agregou um quarto elemento: a educação permanente. A promoção do envelhecimento saudável é de extrema relevância na presença do crescimento da população de idosos e do aumento da longevidade, porque auxilia a prevenir e a controlar a incidência de doenças crônico-degenerativas e da incapacidade (PATROCÍNIO; PEREIRA, 2013, p. 377).

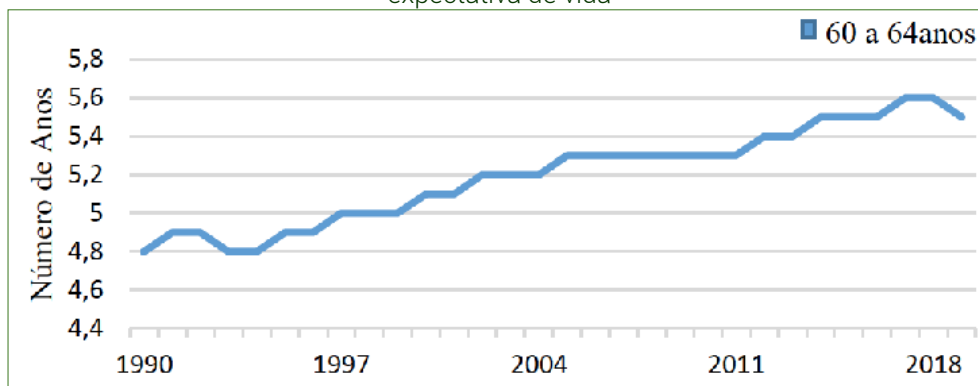
Dados da Organização Mundial de Saúde (2019) - OMS - demonstram que em 2019 a expectativa de vida para ambos os sexos de pessoas com 60 anos no Brasil era de 21,9 anos. Já a expectativa de vida saudável era menor, cerca de 16,35 para aqueles com a mesma idade.

De outro modo, segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (2019) - OPAS, os países das Américas com maior expectativa de vida

ao nascer demonstram um número maior de anos de vida pouco saudáveis, gerando uma aparente contradição. No Brasil, a expectativa de vida para homens em 2019 de 60 a 64 anos era de 20,9 anos, sendo 4,9 anos vividos com pouca saúde, ou seja, correspondendo a 24% dos anos de expectativa de vida vividos de forma pouco saudável. Já para as mulheres de mesma idade, a expectativa de vida era de 24,2 anos, sendo 6 vividos com pouca saúde, correspondendo a 25% dos anos de expectativa de vida (OPAS, 2019).

A tabela 1 demonstra a tendência da diferença em anos entre expectativa de vida saudável e expectativa de vida para ambos os sexos, resultando em um crescimento da lacuna entre ambos ao longo dos anos.

**Tabela 1:** Tendência da diferença em anos entre expectativa de vida saudável e expectativa de vida



**Fonte:** Organização Pan-Americana de Saúde, 2019. Tradução produzida pela própria autora.

A velhice é acompanhada de uma constante mudança em vários aspectos da vida do ser humano, englobando fatores biopsicosociais, levando a pessoa idosa a modificar sua estrutura de vida, passando a lidar com as peculiaridades que essa fase da vida trás, mudando seu modo de viver, seus relacionamentos com a família, com a sociedade, mudando a sua própria história, o que não deve ser relacionado à aspectos meramente negativos.

O acometimento de dificuldades na saúde, com a propensão de desenvolvimento de doenças crônicas através do uso excessivo de

álcool, tabaco, alimentação não saudável, sobrepeso, falta de atividade física, por exemplo, são fatores relevantes a serem monitorados visando a implementação de ações, políticas públicas, mesmo antes da fase da velhice, de forma preventiva, objetivando a conscientização de todos para uma velhice saudável no futuro e o controle das taxas de mortalidade dessas e outras doenças relacionadas a essa fase da vida, proporcionando maior qualidade de vida e o consequente aumento da expectativa de vida saudável para os idosos do presente e do futuro (OMS, 2022).

Ao contrário dos países desenvolvidos, aqueles que possuem como características importantes o alto padrão de qualidade de vida, bons indicadores econômico-sociais, elevado grau de industrialização, reduzida dependência financeira, elevada expectativa de vida, baixas taxas de mortalidade infantil (RIBEIRO, 2022), a população brasileira tem envelhecido diante da pobreza. Segundo Ursula Karshc (2014), professora do curso de Serviço Social da Pontifícia Universidade de São Paulo – PUC SP – em entrevista publicada na revista GIZ sobre arte e ofício de ser velho no Brasil:

Para ser velho no Brasil é preciso enfrentar muitas situações. O idoso aqui é um sobrevivente, sob vários pontos de vista. Essas pessoas têm que enfrentar atendimento à saúde precário, uma educação que não prepara para o mundo, um mercado de trabalho que paga mal e não permite acumular para a velhice. A pessoa enfrenta a violência dos serviços públicos, a violência urbana e até a violência familiar (KARSHC, 2014).

Portanto, muitos são os desafios enfrentados pelos idosos devido ao aumento da longevidade no Brasil, afetando, assim, o índice de expectativa de vida saudável.

A tabela 2 demonstra a classificação de mortalidade para pessoas idosas de ambos os sexos no ano de 2019 no Brasil.

**Tabela 2** – Classificação de mortalidade em idosos – 10 principais causas

Classificação	Causas
1	Doenças cardiovasculares
2	Neoplasias malignas
3	Cardiopatia isquêmica

Classificação	Causas
4	Derrame
5	Doenças respiratórias
6	Infecções respiratórias
7	Infecções respiratórias inferiores
8	Derrame Isquêmico
9	Doença pulmonar obstrutiva crônica
10	Doenças geniturinárias

**Fonte:** Organização Mundial de Saúde, 2019. Tradução produzida pela própria autora.

As doenças cardiovasculares estão no topo dessa lista como a maior causa de mortalidade para os idosos no país (OMS, 2019).

Os anos de vida saudáveis perdidos por incapacidades estão relacionados principalmente a doenças dos órgãos dos sentidos, musculoesqueléticas, transtornos mentais, uso de substâncias, diabetes mellitus, perdas auditivas, condições neurológicas, lesões não intencionais, condições bucais, doenças cardiovasculares, edentulismo (perda total ou parcial dos dentes permanentes) (OMS, 2022).

Portanto, apesar de melhoria na qualidade de vida das pessoas ao longo dos anos, o aumento da expectativa de vida não deve ser entendido como um garantidor de expectativa de vida saudável, haja vista que ainda existe uma necessidade contínua de pesquisa, melhorias, controle das doenças relacionadas aos maiores índices das taxas de mortalidade, colaboração das diversas entidades da sociedade visando o acesso dos idosos de fato às suas necessidades básicas com informações sobre a saúde, direitos, alimentação, erradicação da pobreza, saneamento básico, educação de toda a sociedade sobre a prevenção para uma velhice saudável, inclusão, segurança.

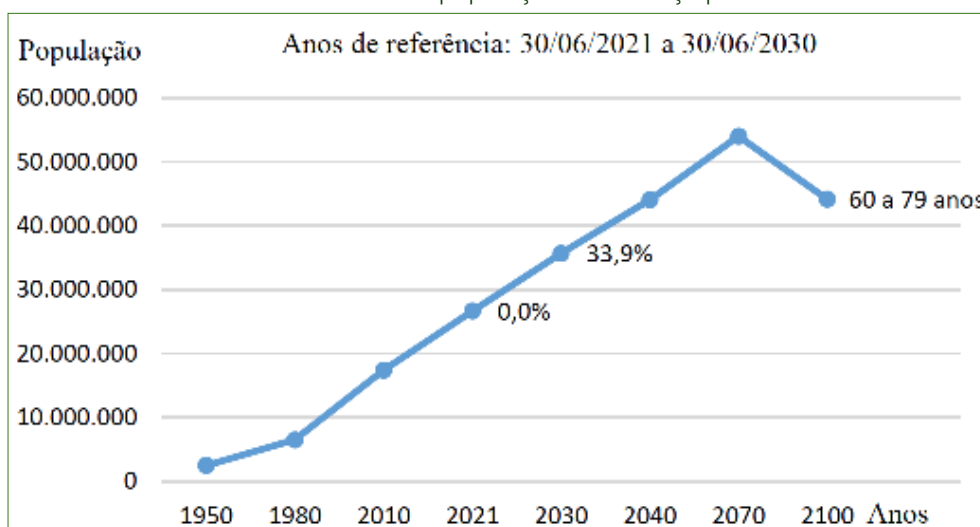
Projeções disponibilizadas pela OMS para 2030 demonstram que cerca de 1 a cada 6 pessoas terão 60 anos ou mais nas Américas (OMS, 2022) e segundo a OPAS (2022) aproximadamente 18,9% da população brasileira será de idosos com 60 anos ou mais, ou seja, discutir o envelhecimento no presente é um assunto de suma importância, devendo ser necessariamente revisto, repensado por todos, devendo ser iniciado desde a juventude, objetivando a conscientização de todos em busca de uma futura velhice ativa, saudável, com qualidade de vida, respeito e empatia pelos idosos do presente, garantindo-lhes



oportunidades, efetivação de direitos e dignidade durante essa fase da vida.

Tomando como referência o ano de 2021, o Brasil possuía cerca de 26.668.824 milhões de idosos entre 60 a 79 anos. A Tabela 3 demonstra projeções realizadas para o ano de 2030, apontando que a população passará a ser de 35.704.160 milhões de idosos, havendo um crescimento percentual de cerca de 33,9% nesse número, corroborando mais uma vez sobre a necessidade de repensar, discutir políticas públicas, ações voltadas para garantir o acesso à uma velhice saudável, ativa e com qualidade de vida (OPAS, 2022).

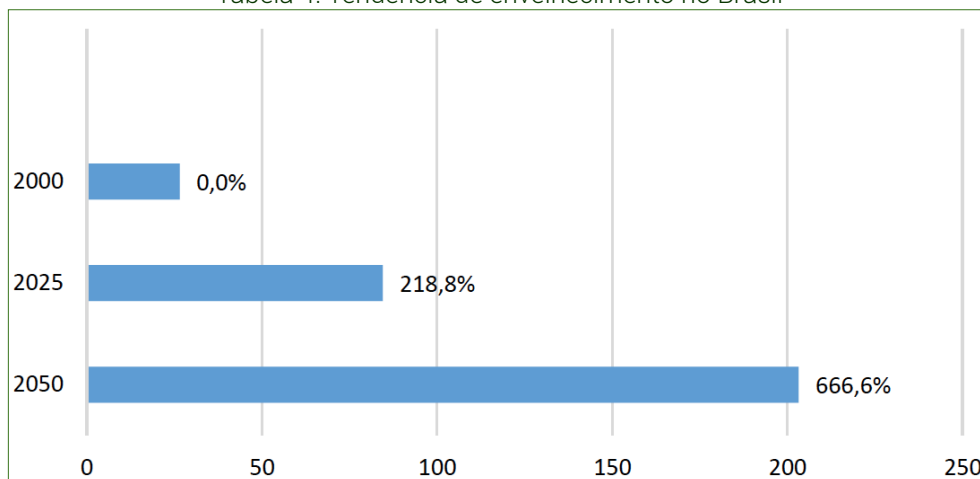
**Tabela 3:** Tamanho da população e mudança percentual



**Fonte:** Organização Pan-Americana de Saúde, 2019. Tradução produzida pela própria autora.

Na Tabela 4, por sua vez, seguindo a tendência de envelhecimento para a região das Américas e tomando como parâmetro o ano de 2000, demonstra que o Brasil terá em 2025 um índice de envelhecimento de 84,5 com uma diferença de 218,8% com relação a 2000. Em 2050, essa porcentagem alcançará o patamar de 666,6% (OPAS 2019).

Tabela 4: Tendência de envelhecimento no Brasil



**Fonte:** Organização Pan-Americana de Saúde, 2019. Trauçãõ produzida pela própria autora

Diante de tais dados, além do aumento de expectativa de vida, verifica-se o rápido crescimento da população idosa no Brasil e que o país não está preparado para o desafio trazido com essa nova realidade, através desse constante crescimento e suas consequências, como por exemplo, a dependência à Previdência, aos serviços públicos de saúde e assistência social.

Ainda repercute, cultural e socialmente na mentalidade de muitos brasileiros, a relação da velhice com aspectos negativos de inutilidade, surgimento de doenças e um consequente gasto elevado voltado à saúde e medicamentos para o tratamento dessas enfermidades, ausência de determinadas habilidades para o labor, tanto físicas quanto psicosociais, dependência de cuidadores muitas vezes para as necessidades básicas, dependência econômica de familiares, do poder público, da comunidade em que vivem, verdadeiros preconceitos relacionando a velhice apenas como sendo a última fase da vida, indigna de se viver como os demais da sociedade, buscando prazeres, tendo voz ativa, participando ativamente da construção da mesma.

Segundo Neri (2007, p. 7), "as informações disponíveis sobre a velhice têm por característica considerar antes as perdas e limitações associadas a essa fase da vida, do que o potencial de desenvolvimento inerente à maturidade."

Os idosos lidam com a escassez de oportunidades de trabalho, o desrespeito e falta de empatia da sociedade quanto às dificuldades do envelhecimento, o qual é inerente à todos, a falta de educação voltada à conscientização da população sobre o fato de os idosos serem cidadãos, possuidores de direitos e deveres, os quais podem e devem viver a velhice em sua forma mais plena, com qualidade de vida, com um propósito de vida a perseguir, de forma ativa, sonhando e concretizando, enfim, contribuindo com a construção da sociedade de fato.

É de suma importância garantir de fato o espaço de participação do idoso na sociedade, oportunizando condições para que possam ter a sua voz ouvida, compreendendo o seu valor, respeitando as suas experiências de vida e contribuição com a construção da sociedade durante toda a sua trajetória até a velhice.

Tomando por base que os jovens de hoje serão os idosos de amanhã e o envelhecimento afeta não somente o idoso em suas diversas magnitudes mas também a todos ao seu redor, familiares, a sociedade como um todo, torna-se de caráter emergencial a discussão, planejamento e efetivação de políticas públicas, um trabalho conjunto de todos da sociedade viabilizando a qualidade de vida, bem estar, garantia de direitos e oportunidade de espaço na construção da sociedade pelos idosos, uma vez que, ao contrário do que está incutido culturalmente na mentalidade de muitos brasileiros, os idosos já fazem parte da sociedade, já estão inseridos nela, mas precisam ter os seus direitos efetivamente garantidos.

O Estatuto do Idoso, por sua vez, prevê em seu artigo 3º, *caput*, a responsabilidade de todos, conjuntamente e com absoluta prioridade, para a garantia e efetivação dos direitos do idoso:

É obrigação da **família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público** assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária (grifo nosso) (ESTATUTO DO IDOSO, 2022).

Diante do célere aumento da população idosa e de sua expectativa de vida, e tomando por base a responsabilidade de todos frente às consequências dessa realidade, a Assembléia Geral das Nações

Unidas, pautada no Plano Internacional sobre o Envelhecimento de Madri, a Estratégia Global e Plano de Ação em Envelhecimento e Saúde, além do Relatório Sobre Envelhecimento e Saúde, dentre outros, declarou em 2020 o período de 2021 a 2030 como sendo a Década do Envelhecimento Saudável, possuindo como foco uma melhoria na qualidade de vida da população idosa, de seus familiares, da comunidade, com o apoio de todos, governos, profissionais de diversas áreas, famílias, comunidades, setor privado, sociedade civil em geral, através de ações conjuntas de colaboração concertada, catalítica e sustentada (OPAS,2020).

O caminho a ser trilhado para que o envelhecimento saudável seja alcançado por todos está baseado em uma velhice ativa, com a otimização da capacidade funcional dos idosos, visando manter, desenvolver sua autonomia, independência para as necessidades básicas, sendo de suma importância a participação e empoderamento dos mesmos em todas as etapas dessa colaboração, cujas linhas de ação estão focadas em: políticas públicas e colaborações conjuntas para o envelhecimento saudável, apoio ao desenvolvimento e estrutura de ambientes adaptados aos idosos, ajustamento dos sistemas de saúde para que atendam às suas peculiares necessidades, desenvolver sistemas sustentáveis e igualitários de prestação de cuidados integrados e de longo prazo à pessoa idosa e melhorar a aferição, monitoramento e a pesquisa sobre o envelhecimento (OPAS, 2022).

A Organização Mundial de Saúde criou um portal objetivando fornecer dados em diversas áreas, a nível mundial, sobre os idosos, auxiliando, assim, a Década do Envelhecimento Saudável trazendo para conhecimento de todos, dados importantes para o monitoramento, pesquisa e desenvolvimento de políticas e ações voltadas à melhoria na qualidade de vida da população idosa.

O programa mundial Cidades e Comunidades Amigas das Pessoas Idosas, criado pela Organização Mundial de Saúde, tem como objetivo a transformação de lugares adaptados e inclusivos para a população idosa, através do planejamento estrutural e otimização de serviços e recursos disponibilizados para atendê-los, coibindo atitudes de preconceito, discriminação por parte da população, permitindo a participação ativa e efetiva dos idosos na comunidade em que estão inseridos (OPAS, 2022).

Segundo estatísticas da Organização Pan-Americana de Saúde, em 07 de abril de 2022 foram contabilizadas cerca de 798 cidades participantes da rede. Em 2020, a região das Américas foi considerada aquela com maior número de países participantes, cerca de 15. No Brasil, foram contabilizadas 24 cidades participantes em 2022 (OPAS, 2002).

Ações voltadas à educação e conscientização da sociedade visando mudar a perspectiva de como a velhice é vista e pensada são cruciais para a efetiva concretização dos objetivos da Década do Envelhecimento Saudável, garantindo, assim, o compromisso necessário com a mudança de posicionamento na cultura do país sobre o tema diante do exponencial aumento dos índices de pessoas com mais de 60 anos.

Diante desse cenário, a educação continuada entra como uma ferramenta eficaz, visando a constante atualização e desenvolvimento dos idosos através de diversas atividades voltadas a sua capacitação, aprimoramento e desenvolvimento de habilidades, atualização frente a era tecnológica promovendo sua inclusão e participação ativa na sociedade em constante transformação, propiciando a sociabilidade dos mesmos juntamente com outros idosos, gerando uma rica troca de experiências e compartilhamento de dificuldades vividas, proporcionando uma nova visão sobre a velhice, uma mais positiva.

As faculdades da terceira idade têm logrado êxito nesse sentido, pois além de proporcionarem um ambiente de acolhimento, atualização e capacitação dos idosos diante das suas peculiaridades, através de atividades especialmente projetadas para eles, proporcionam também a sociabilidade dos mesmos com os mais jovens através dos projetos intergeracionais, os quais, inclusive, ocorrem em suas próprias convivências familiares e sociais em geral, mesmo fora do ambiente das faculdades, possibilitando trocas de experiências beneficiando ambas as partes, verdadeira troca de legados, uma vez que o próprio idoso passa a valorizar a sua própria trajetória e história de vida através do compartilhamento dela e os jovens, por sua vez, têm a oportunidade de aprender e desenvolver uma visão diferente, mais positiva da velhice, adquirindo maior conscientização sobre, empatia e respeito com a população idosa (GUEDES, 2006, p. 27).

No contexto da velhice, além da percepção dos idosos em relação ao significado do envelhecimento saudável, para

que se chegue a essa fase da vida com saúde e bem-estar, é preciso considerar os hábitos de vida dos idosos, bem como seus comportamentos em relação à velhice. O comportamento de pessoas não idosas em relação aos idosos e dos idosos em relação à própria velhice depende da interação entre as diferentes crenças e entre os atributos cognitivos e afetivos das atitudes. Os comportamentos influenciam diretamente a mudança de atitudes e a forma como as pessoas lidam com os aprendizados em saúde. A forma como os idosos agirão em relação à própria saúde e a outros aspectos de suas vidas dependerá, em grande parte, das imagens de velhice e de suas atitudes em relação ao envelhecimento. (PATROCÍNIO; PEREIRA, 2013, p. 378).

A gerontologia, ciência responsável por estudar o processo de envelhecimento do ser humano nos aspectos biopsicossocial, possui um papel de suma importância no âmbito da educação continuada, proporcionando a capacitação e atualização dos profissionais de diversas áreas, objetivando sua qualificação para o oferecimento de um suporte de qualidade para o idoso e familiares, aptidão para tomada de decisões.

O envelhecimento ativo está diretamente ligado à promoção do envelhecimento saudável e buscar formas de prevenção, monitoramento e cuidados para minimizar os impactos da diminuição da capacidade intrínseca nos idosos deve ser entendida como parte integrante do conjunto de ações a serem colocados em prática, como a melhora da função musculoesquelética, cuidados rotineiros para manter as funções sensoriais, prevenir a deteriorização cognitiva grave e promover o bem estar psicológico, lidar com problemas relacionados à idade como a incontinência urinária, por exemplo (OMS, 2017).

Entretanto, é importante mencionar a existência de divergências sobre o entendimento do conceito de envelhecimento ativo. Estaria o mesmo relacionado apenas a prática de cuidados com a saúde, a prática de exercício físico, a independência e autonomia para lidar com as suas necessidades básicas, o trabalho remunerado? Nesses casos, um idoso que não seja tão ativo dessa forma, porém que participe efetivamente de outras formas na comunidade onde está inserido, como por exemplo, através de debates, discussões para o planejamento de políticas públicas voltadas a melhorias para a população, não seria

considerado como vivenciando o processo de envelhecimento de forma ativa?

Diante dessa crítica, é importante esclarecer que o envelhecimento ativo não está atrelado apenas aos cuidados com o físico, a saúde, mas vai além, remetendo a oportunidades efetivas de participação do idoso na discussão, construção, transformação da sociedade, o exercício de sua liberdade de expressão.

Portanto, o envelhecimento ativo não pode estar ligado apenas à ação, movimentação do idoso, pura e simplesmente, uma vez que o processo de envelhecimento é diferente para cada ser humano, o modo de lidar com a velhice e o modo de ser ativo na mesma pode se dar de formas diferentes, devendo cada um ser respeitado conforme as suas peculiaridades, não descartando a importância do cuidado com a saúde através de exercícios físicos, alimentação balanceada.

Pessoas idosas que vivem de forma saudável e ativa em seus diversos aspectos fortalecem a família e a comunidade que estão inseridas, participam da construção e da mudança da sociedade, do país, permitem sonhar novos sonhos, criar nossos projetos, viver com um propósito de vida na velhice, de forma plena, prazerosa. Para Neri (2007, p. 16-47), “[...] quanto mais ativo o idoso, maior a sua satisfação na vida” e sobre algumas das estratégias de intervenção, “[...] em primeiro lugar é essencial promover a saúde física ao longo de todo o curso da vida, a educação continuada na vida adulta e na velhice, incluindo oportunidades para treinamento compensatório [...]”.

O governo brasileiro pode lidar com essa nova realidade do crescente aumento da expectativa de vida da população idosa no mundo, desde que trabalhe em conjunto com toda a sociedade de modo a minimizar seu impacto no país, cada um cumprindo com o seu papel, auxiliando na garantia e efetividade dos projetos e políticas públicas já existentes e os que estão por vir.

Propiciando de forma preventiva desde a juventude o conhecimento e incentivo sobre o envelhecimento ativo através da educação, conscientizando a todos sobre a sua importância, acabam por ajudar no processo da desmistificação da velhice como uma fase triste, monótona, sem utilidade ou propósito, mas sim como uma fase da vida que também pode e deve ser ativa, vivida de forma plena, saudável, feliz, com histórias, experiências, conhecimentos a serem compartilhados

de modo a beneficiar a todos ao seu redor, apesar das suas dificuldades como qualquer outra fase da trajetória de vida do ser humano, e consequentemente contribuindo com o aumento do índice de expectativa de vida saudável.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise das peculiaridades do aumento da expectativa de vida da população idosa e de sua expectativa de vida saudável revela o reconhecimento de que o primeiro não garante o segundo, havendo uma clara diferença no índice de ambos e ainda uma crescente lacuna entre eles.

A tendência no Brasil e no mundo é de que o aumento da população idosa cresça ainda mais, ultrapassando no futuro o número de crianças e adolescentes. Os impactos causados na economia, na saúde, na sociedade, nas famílias e comunidades precisam ser abordados, discutidos e projetados desde já, visando minimizar seus efeitos e construir uma velhice com qualidade de vida para os idosos do presente e futuro, começando com a mudança de visão e posicionamento de todos na atualidade em relação a mesma.

Acredita-se que o envelhecimento ativo através do incentivo e oportunização da educação continuada para os idosos seja uma ferramenta de suma importância para se alcançar uma velhice com qualidade de vida, autônoma, prazerosa, com um propósito e projetos de vida a serem seguidos. Consequentemente, a medida que políticas públicas forem efetivadas e alcançarem toda a população, desmistificando a velhice na mentalidade dos brasileiros, haverá benefício para todos, uma vez que os idosos serão mais respeitados, reconhecidos e valorizados como verdadeiros agregadores em suas famílias, na construção da sociedade e comunidade em que estão inseridos, e não vistos negativamente como apenas aqueles necessitados de cuidados, sem utilidade, menos cidadãos que os demais pelo fato de não estarem produzindo como na juventude, por exemplo.

Entretanto, reconhece-se também a necessidade de um trabalho em conjunto do poder público, sociedade civil, setor privado, de todos, objetivando otimizar os resultados voltados a proporcionar uma velhice ativa, com qualidade de vida e oportunidades, garantindo a efetivação das ações projetadas pela Década do Envelhecimento Saudável.



A velhice é inerente à todo ser humano e pode ser vivida proporcionando o bem-estar. Implementando essa consciência para toda a sociedade, os índices do aumento da expectativa de vida saudável diante do crescente aumento da população idosa serão uma realidade, pois serão otimizados e poderão alcançar a todos, garantindo uma velhice plena e satisfatória.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço à Deus, minha fortaleza, o qual está sempre presente nos dias bons e nos dias maus, me lembrando que eu nunca estive só em nenhuma dificuldade.

Agradeço à minha família, meu esposo e meu filho, os quais me apoiam com paciência, compreensão, incentivo e amor durante toda a minha trajetória acadêmica, sempre acreditando no meu potencial.

Agradeço à minha professora Débora, sempre disponível, com um sorriso no rosto, transmitindo amor, esperança e gentileza, me ensinando a perceber a velhice com outros olhos, cheios de ternura, esperança, com um propósito feliz.

## REFERÊNCIAS

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. 2019. **Dados e visualizações**. Disponível em: <https://www.paho.org/es/datos-visualizaciones>. Acesso em:

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **Década do envelhecimento saudável nas Américas**. Brasília - DF, 2021. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/decada-do-envelhecimento-saudavel-nas-americas-2021-2030>. Acesso em:

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Expectativa de vida aos 60 anos**. 2019. Disponível em: <https://platform.who.int/data/material-newborn-child-adolescent-ageing/indicator-explorer-new/mca/life-expectancy-at-age-60>. Acesso em:

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Expectativa de vida saudável aos 60 anos. 2019.** Disponível em: <https://platform.who.int/data/maternal-newborn-child-adolescent-ageing/indicator-explorer-new/mca/healthy-life-expectancy-at-age-60>. Acesso em:

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Porcentagem da população total com 60 anos ou mais.** 2019. Disponível em: <https://platform.who.int/data/maternal-newborn-child-adolescent-ageing/indicator-explorer-new/mca/percentage-of-total-population-aged-60-years-or-over>. Acesso em:

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Classificação de mortalidade em idosos - 10 principais causas.** 2019. Disponível em: [https://platform.who.int/data/maternal-newborn-child-adolescent-ageing/indicator-explorer-new/mca/mortality-ranking-in-older-people---top-10-causes-\(country\)](https://platform.who.int/data/maternal-newborn-child-adolescent-ageing/indicator-explorer-new/mca/mortality-ranking-in-older-people---top-10-causes-(country)). Acesso em:

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **Envelhecimento saudável.** Brasília - DF, 2021. Disponível em: [https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel?utm\\_medium=email&utm\\_campaign=Decade%20of%20Healthy%20Aging%20in%20the%20Americas%20-%202022CM1-port&utm\\_content=Decade%20of%20Healthy%20Aging%20in%20the%20Americas%20-%202022CM1-port+CID\\_e93f1c612e4115a539e-6267de93a5e37&utm\\_source=Email%20marketing%20software&utm\\_term=Visite%20o%20nosso%20site](https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel?utm_medium=email&utm_campaign=Decade%20of%20Healthy%20Aging%20in%20the%20Americas%20-%202022CM1-port&utm_content=Decade%20of%20Healthy%20Aging%20in%20the%20Americas%20-%202022CM1-port+CID_e93f1c612e4115a539e-6267de93a5e37&utm_source=Email%20marketing%20software&utm_term=Visite%20o%20nosso%20site). Acesso em:

BICUDO, Francisco; MARCONI, Elisa. **Arte e ofício de ser velho no Brasil.** Revista Giz, São Paulo. Out. 2014. Disponível em: <https://revistagiz.sinprosp.org.br/?p=5423>. Acesso em:

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Envelhecimento: fatores de risco.** 2019. Disponível em: <https://platform.who.int/data/maternal-newborn-child-adolescent-ageing/ageing-data/ageing---risk-factors>. Acesso em:

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Anos de vida saudável perdidos por incapacidade.** 2019. Disponível em: [https://platform.who.int/data/maternal-newborn-child-adolescent-ageing/indicator-explorer-new/mca/years-of-healthy-life-lost-due-to-disability-\(yld\)](https://platform.who.int/data/maternal-newborn-child-adolescent-ageing/indicator-explorer-new/mca/years-of-healthy-life-lost-due-to-disability-(yld)). Acesso em:

BOCCATO, V. R. C. Metodologia da pesquisa bibliográfica na área odontológica e o artigo científico como forma de comunicação. Rev. Odontol. Univ. Cidade São Paulo, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 265-274, 2006.

NERI, A. L. (org.). **Qualidade de vida e idade madura**. 7. ed. Campinas: Editora Papyrus, 2007. 7 - 47 p. Disponível em: [https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=t\\_iv78lH-AMC&oi=fnd&pg=PA9&dq=Anita+Liberalesso+Neri,&ots=S-vlBB9AlpS&sig=Kor9lSHFo6461Fy4TRdzoVGcBko#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=t_iv78lH-AMC&oi=fnd&pg=PA9&dq=Anita+Liberalesso+Neri,&ots=S-vlBB9AlpS&sig=Kor9lSHFo6461Fy4TRdzoVGcBko#v=onepage&q&f=false). Acesso em:

BRASIL. Lei nº 10.741 de 1º de outubro de 2003. **Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências**. Brasília-DF; Congresso Nacional, 2003. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/L10.741compilado.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741compilado.htm). Acesso em:

NAÇÕES UNIDAS NO BRASIL. **OMS lança portal com dados mundiais sobre saúde e bem-estar de pessoas idosas**. Brasília - DF, 2020. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/94095-oms-lanca-portal-com-dados-mundiais-sobre-saude-e-bem-estar-de-pessoas-idosas>. Acesso em:

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Atendimento integrado ao idoso**. Geneva, Suíça, 2017. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/341991/WHO-MCA-17.06.10-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em:

PATROCÍNIO, W. P.; PEREIRA, B. P. C. Efeitos da educação em saúde sobre atitudes de idosos e sua contribuição para a educação gerontológica. **SciELO Brasil**. São Paulo, v. 11, n. 2, p. 377-378, ago. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tes/a/rKF9t3hYRSzqFgMtj9yvVnm/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em:

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **Cidades e comunidades amigas das pessoas idosas**. Brasília - DF, 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/cidades-e-comunidades-amigas-das-pessoas-idosas>. Acesso em:

GUEDES, D. W. O. **Educação continuada e projeto de vida de pessoas idosas**. 2006. 122 p. Dissertação (Mestrado em Gerontologia). Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2006. Disponível em: <https://repositorio.pucsp.br/jspui/handle/handle/12493>. Acesso em: 12 abr. 2022.

RIBEIRO, A. Países desenvolvidos. **Info Escola**. Brasil, 2021. Países desenvolvidos. Disponível em: <https://www.infoescola.com/geografia/paises-desenvolvidos/>. Acesso em: