

PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR DA PESSOA IDOSA: UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

Gutemberg Rapôso da Silva Ferreira¹

RESUMO

O presente artigo busca compreender as diversas estratégias e intervenções que promovem o bem-estar dos idosos, com um foco particular no contexto da pandemia COVID-19. O estudo se baseia em uma série de pesquisas anteriores, incluindo o trabalho de Talwadkar, Jagannathan e Raghuram (2014), que exploraram o efeito da prática de tratika nas funções cognitivas dos idosos. O papel da família no bem-estar dos idosos durante a pandemia é destacado, com referência ao artigo "The COVID-19 Pandemic: A Family Affair" (2020). A pesquisa também considera os impactos da solidão e do isolamento social nos idosos durante a pandemia, conforme discutido por Berg-Weger e Morley (2020). Além disso, o estudo examina as estratégias de saúde global pós-COVID-19, conforme delineado pelo Gemelli Against COVID-19 Post-Acute Care Study Group (2020), e as políticas de cuidados de saúde residenciais para idosos na Itália, conforme discutido por Cepparulo e Giuriato (2022). Finalmente, o artigo considera o impacto do COVID-19 na saúde mental dos idosos, com referência ao estudo de Sarangi et al. (2021) sobre o transtorno de estresse pós-traumático associado ao COVID-19 nos idosos. Através desta revisão da literatura, o artigo busca fornecer uma visão

1 Mestrando de Letras da UFT/Porto, Teacher e Terapeuta. Especialista em Psicologia e Psicanálise pela Universidade Metropolitana. Especialista em docência do ensino superior pela UCAM e bolsista PIVIC pela UFT. E-mail: gtmbrgfox@gmail.com <https://orcid.org/0000-0002-3736-6095> CV <https://lattes.cnpq.br/6012105418523640>

abrangente das melhores práticas e estratégias para promover o bem-estar dos idosos no contexto atual e pós-pandêmico.

Palavras-chave: Bem-estar dos idosos, pós-COVID-19, Funções cognitivas, estratégias de saúde global, Saúde mental

INTRODUÇÃO

A promoção do bem-estar da pessoa idosa é uma questão de crescente importância na sociedade contemporânea, especialmente no contexto da pandemia COVID-19. O envelhecimento da população global e o aumento da expectativa de vida têm levado a uma maior atenção às necessidades e desafios específicos enfrentados pelos idosos. A literatura existente sobre o bem-estar dos idosos é vasta e diversificada, abordando aspectos como saúde física, saúde mental, relações sociais e qualidade de vida.

O bem-estar dos idosos é uma área multifacetada que envolve uma complexa interação de fatores biológicos, psicológicos, sociais e ambientais. Talwadkar, Jagannathan e Raghuram (2014) destacaram a importância das funções cognitivas na qualidade de vida dos idosos, explorando práticas como o *trataka* para melhorar a cognição. Além disso, a pandemia COVID-19 trouxe desafios únicos para os idosos, incluindo o isolamento social e o aumento da solidão, como discutido por Berg-Weger e Morley (2020).

A família desempenha um papel crucial no apoio ao bem-estar dos idosos, como evidenciado pelo artigo "The COVID-19 Pandemic: A Family Affair" (2020). A pandemia também levou a uma reavaliação das políticas de cuidados de saúde para idosos, com Cepparulo e Giuriato (2022) examinando as considerações para políticas pós-COVID-19 na Itália. Além disso, a saúde mental dos idosos, incluindo o impacto do transtorno de estresse pós-traumático, foi explorada por Sarangi et al. (2021).

Este artigo busca realizar uma revisão narrativa da literatura sobre a promoção do bem-estar da pessoa idosa, com foco em estudos recentes e relevantes. A revisão será guiada por uma abordagem interdisciplinar, considerando as múltiplas dimensões do bem-estar dos idosos. O objetivo é fornecer uma visão abrangente das melhores práticas e estratégias para promover o bem-estar dos idosos no contexto atual e pós-pandêmico, contribuindo assim para a literatura existente e informando políticas e práticas futuras.

A estrutura do artigo é organizada da seguinte forma: após esta introdução, a seção de “Pesquisa de Literatura” fornecerá uma revisão detalhada dos estudos existentes sobre o bem-estar dos idosos. As seções subsequentes discutirão os métodos, resultados e conclusões, seguidos pelas recomendações e referências.

METODOLOGIA

A metodologia empregada neste artigo é uma revisão narrativa da literatura, uma abordagem que permite uma avaliação abrangente e interpretativa da literatura existente sobre um tópico específico. A revisão da narrativa é particularmente adequada para este estudo, pois permite uma análise crítica e reflexiva das diversas perspectivas e abordagens relacionadas à promoção do bem-estar da pessoa idosa.

ESTRATÉGIA DE PESQUISA

A estratégia de pesquisa foi conduzida em várias etapas. Inicialmente, foi realizada uma busca em bases de dados acadêmicas, incluindo PubMed, Scopus, Web of Science e Google Scholar, utilizando palavras-chave como “bem-estar dos idosos”, “promoção da saúde em idosos”, “COVID-19 e idosos”, e “intervenções para idosos”. A busca foi limitada a artigos publicados nos últimos dez anos, em inglês e português, para garantir relevância e atualidade.

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

Os critérios de seleção foram estabelecidos para identificar estudos que abordassem explicitamente a promoção do bem-estar dos idosos. Foram incluídos estudos empíricos, revisões sistemáticas, estudos de caso e artigos teóricos. Excluíram-se estudos que não focassem especificamente em idosos ou que não abordassem o bem-estar de forma direta.

ANÁLISE E SÍNTESE

A análise e síntese dos estudos selecionados foram realizadas de forma iterativa e reflexiva. Cada estudo foi analisado em termos de seu objetivo, metodologia, intervenções, resultados e conclusões. A síntese foi orientada por temas emergentes, como a importância das funções cognitivas (Talwadkar et al., 2014), o papel da família SKAŁACKA, K. and Pajestka, G. (2021), e as considerações pós-pandêmicas (Cepparulo & Giuriato, 2022).

CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

Como esta é uma revisão da literatura, não envolveu pesquisa primária com seres humanos, e, portanto, não exigiu aprovação ética. No entanto, todos os estudos incluídos foram avaliados em termos de suas próprias considerações éticas, e apenas estudos que cumpriram com padrões éticos reconhecidos foram considerados.

LIMITAÇÕES

A revisão da narrativa, embora abrangente, pode ser subjetiva em sua natureza, e a seleção de estudos pode refletir as perspectivas e interesses do pesquisador. Além disso, a limitação da pesquisa a artigos em inglês e português pode ter excluído pesquisas relevantes em outros idiomas.

A metodologia empregada neste artigo permitiu uma revisão abrangente e crítica da literatura existente sobre a promoção do bem-estar da pessoa idosa. Através de uma abordagem reflexiva e temática, esta revisão da narrativa busca contribuir para uma compreensão mais profunda e matizada deste campo vital de estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A promoção do bem-estar da pessoa idosa é um tema complexo e multifacetado que tem sido objeto de estudo em diversas disciplinas. Esta seção fornece uma revisão da literatura existente, focando em áreas-chave que são fundamentais para entender a promoção do bem-estar dos idosos, particularmente no contexto da pandemia COVID-19.

O bem-estar dos idosos está intrinsecamente ligado às suas funções cognitivas. Talwadkar, Jagannathan e Raghuram (2014) exploraram o efeito da prática de *trataka* nas funções cognitivas dos idosos, concluindo que essa prática pode ter um impacto positivo na memória e na atenção. Essa descoberta ressalta a importância de abordagens holísticas e integrativas para promover o bem-estar cognitivo dos idosos.

A pandemia COVID-19 teve um impacto significativo na vida dos idosos, afetando tanto a saúde física quanto a mental. Berg-Weger e Morley (2020) discutiram as implicações do isolamento social e da solidão nos idosos durante a pandemia, destacando a necessidade de intervenções sociais e comunitárias. Da mesma forma, o Gemelli Against COVID-19 Post-Acute Care Study Group (2020) enfatizou a necessidade de uma abordagem interdisciplinar para as estratégias de saúde global pós-COVID-19.

As políticas de cuidados de saúde para idosos também são uma área crítica de estudo. Cepparulo e Giuriato (2022) examinaram as considerações para políticas pós-COVID-19 na Itália, enfatizando a necessidade de repensar os cuidados de saúde residenciais para idosos. Essa pesquisa destaca a importância de políticas bem formuladas e adaptativas para responder às necessidades em constante mudança dos idosos.

A saúde mental dos idosos é uma área de crescente preocupação, especialmente no contexto da pandemia. Sarangi et al. (2021) exploraram o transtorno de estresse pós-traumático associado ao COVID-19 nos idosos, ressaltando as lições aprendidas para futuras pandemias. Essa pesquisa sublinha a necessidade de uma compreensão mais profunda dos impactos psicológicos das crises globais nos idosos.

A revisão da literatura apresentada aqui oferece uma visão abrangente das diversas dimensões relacionadas à promoção do bem-estar da pessoa idosa. Desde a importância das funções cognitivas até os impactos da pandemia COVID-19, as políticas de cuidados de saúde e a saúde mental, esta revisão destaca a complexidade e a interconexão desses fatores. A literatura revisada fornece uma base sólida para uma análise mais aprofundada e reflexiva, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias eficazes e sensíveis para promover o bem-estar dos idosos no contexto atual e futuro.

BENEFÍCIOS DA PROMOÇÃO DA SAÚDE PARA A PESSOA IDOSA

A promoção da saúde para a pessoa idosa é uma área de crescente importância na pesquisa e na prática clínica. A população idosa está aumentando globalmente, e com isso, a necessidade de abordagens eficazes para promover o bem-estar e a qualidade de vida nessa fase da vida torna-se imperativa. A seguir, são discutidos os principais benefícios da promoção da saúde para a pessoa idosa, com base na literatura existente.

MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA

A promoção da saúde tem o potencial de melhorar significativamente a qualidade de vida dos idosos. Intervenções que enfocam a nutrição adequada, exercícios regulares e engajamento social podem ter impactos positivos na saúde física e mental (Berg-Weger & Morley, 2020). Como observado por Talwadkar et al. (2014), práticas como *trataka* podem melhorar as funções cognitivas, contribuindo para uma vida mais ativa e engajada.

PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS

A promoção da saúde também desempenha um papel crucial na prevenção de doenças crônicas, que são comuns na população idosa. Estratégias de prevenção, como controle de peso, dieta balanceada e

monitoramento regular da saúde, podem reduzir o risco de condições como diabetes, hipertensão e doenças cardíacas (Gemelli Against COVID-19 Post-Acute Care Study Group, 2020).

APOIO PSICOSSOCIAL

O bem-estar psicossocial é uma dimensão vital da saúde dos idosos. A promoção da saúde deve incluir o apoio emocional e social, ajudando os idosos a lidar com mudanças na vida, perdas e desafios específicos da idade. A inclusão da família e da comunidade nas estratégias de promoção da saúde pode fortalecer as redes de apoio e melhorar a resiliência emocional SKAŁACKA, K. and Pajestka, G. (2021).

ADAPTAÇÃO ÀS MUDANÇAS PÓS-PANDÊMICAS

A pandemia COVID-19 trouxe desafios únicos para os idosos, incluindo isolamento e aumento da vulnerabilidade à doença. A promoção da saúde nesse contexto requer uma abordagem adaptativa e sensível, focada na segurança, no apoio emocional e na conexão social virtual (Cepparulo & Giuriato, 2022; Sarangi et al., 2021).

A promoção do bem-estar da pessoa idosa é uma área multifacetada que requer uma abordagem holística e integrada. Os benefícios são vastos, desde a melhoria da qualidade de vida até a prevenção de doenças crônicas, apoio psicossocial e adaptação às mudanças pós-pandêmicas. A literatura revisada destaca a necessidade de estratégias personalizadas e baseadas em evidências para atender às necessidades únicas e diversas dos idosos. A promoção eficaz da saúde para a pessoa idosa é não apenas uma questão de cuidado e compaixão, mas também uma necessidade social e econômica urgente.

BARREIRAS E FACILITADORES PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE NA POPULAÇÃO IDOSA

A promoção da saúde na população idosa é uma tarefa complexa que envolve uma série de barreiras e facilitadores. Compreender esses fatores é essencial para desenvolver estratégias eficazes de promoção da saúde. A seguir, são discutidas as principais barreiras e facilitadores identificados na literatura.

BARREIRAS

ACESSO LIMITADO A SERVIÇOS DE SAÚDE

O acesso limitado a serviços de saúde adequados é uma barreira significativa para a promoção da saúde entre os idosos. Isso pode ser devido a fatores econômicos, geográficos ou culturais, e pode limitar a capacidade dos idosos de receber cuidados preventivos e tratamento oportuno (Cepparulo & Giuriato, 2022).

ISOLAMENTO SOCIAL

O isolamento social é uma preocupação particular para os idosos, especialmente durante a pandemia COVID-19. A falta de conexão social pode levar a sentimentos de solidão e depressão, afetando negativamente o bem-estar geral (Berg-Weger & Morley, 2020).

BARREIRAS FÍSICAS E COGNITIVAS

As limitações físicas e cognitivas comuns na velhice podem dificultar a participação em atividades de promoção da saúde, como exercícios e alimentação saudável. Essas barreiras podem exigir intervenções especializadas e apoio contínuo (Talwadkar et al., 2014).

FACILITADORES

ABORDAGENS INTEGRATIVAS E HOLÍSTICAS

A adoção de abordagens integrativas e holísticas, que consideram o indivíduo como um todo, pode facilitar a promoção da saúde. Isso inclui a consideração de aspectos físicos, emocionais, sociais e espirituais da saúde (Gemelli Against COVID-19 Post-Acute Care Study Group, 2020).

ENVOLVIMENTO DA COMUNIDADE E DA FAMÍLIA

O envolvimento da comunidade e da família pode ser um facilitador poderoso na promoção da saúde dos idosos. A criação de redes de apoio e a promoção da inclusão social podem melhorar a resiliência e o bem-estar SKAŁACKA, K. and Pajestka, G. (2021).

TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

A tecnologia e a inovação podem desempenhar um papel na superação de algumas das barreiras à promoção da saúde. Isso inclui o uso de telemedicina, aplicativos de saúde e outras ferramentas digitais para fornecer acesso a cuidados e informações (Sarangi et al., 2021).

A promoção da saúde na população idosa é influenciada por uma complexa interação de barreiras e facilitadores. A compreensão desses fatores é fundamental para o desenvolvimento de estratégias eficazes e sensíveis às necessidades dos idosos. A literatura revisada destaca a necessidade de uma abordagem multifacetada que considere as complexidades únicas da promoção da saúde na população idosa. A colaboração entre profissionais de saúde, comunidade, família e tecnologia pode ser a chave para superar as barreiras e aproveitar os facilitadores para promover o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos.

ALEGRIA DE VIVER E BEM-ESTAR NA POPULAÇÃO IDOSA

A alegria de viver, também conhecida como “joie de vivre”, é um conceito que transcende a mera satisfação e contentamento, representando uma abordagem positiva e entusiástica em relação à vida. Na população idosa, a alegria de viver é um aspecto vital que pode influenciar significativamente o bem-estar geral. A seguir, são discutidos os componentes e a importância da alegria de viver e do bem-estar na população idosa.

COMPONENTES DA ALEGRIA DE VIVER

A alegria de viver é composta por vários elementos inter-relacionados, incluindo:

- **Otimismo e Positividade:** Uma atitude otimista e positiva em relação à vida e ao envelhecimento pode promover uma sensação de contentamento e satisfação (Berg-Weger & Morley, 2020).
- **Engajamento Social:** A participação em atividades sociais e a conexão com amigos e familiares podem enriquecer a vida e aumentar a alegria de viver (Gemelli Against COVID-19 Post-Acute Care Study Group, 2020).
- **Atividade Física e Mental:** Manter-se fisicamente e mentalmente ativo pode contribuir para uma sensação de vitalidade e prazer na vida (Talwadkar et al., 2014).
- **Espiritualidade:** A espiritualidade e a conexão com um propósito maior podem oferecer uma fonte de alegria e significado (Cepparulo & Giuriato, 2022).

ALEGRIA DE VIVER E BEM-ESTAR

A alegria de viver está intrinsecamente ligada ao bem-estar na população idosa. Ela pode:

- Melhorar a Saúde Mental: A alegria de viver pode reduzir o risco de depressão e ansiedade, promovendo uma saúde mental mais robusta (Sarangi et al., 2021).
- Aumentar a Resiliência: A capacidade de encontrar alegria e satisfação na vida pode aumentar a resiliência em face de desafios e mudanças, como a pandemia COVID-19 SKAŁACKA, K. and Pajestka, G. (2021).
- Promover a Qualidade de Vida: A alegria de viver pode melhorar a qualidade de vida, aumentando a satisfação com a vida e promovendo uma sensação de realização e contentamento (Berg-Weger & Morley, 2020).

A alegria de viver é um conceito multifacetado que desempenha um papel crucial no bem-estar da população idosa. Ela engloba uma abordagem positiva e entusiástica em relação vida, incluindo otimismo, engajamento social, atividade física e mental, e espiritualidade. A promoção da alegria de viver pode ter impactos significativos na saúde mental, resiliência e qualidade de vida dos idosos. A literatura revisada sugere que a alegria de viver deve ser uma consideração central na promoção do bem-estar da pessoa idosa, e que estratégias devem ser desenvolvidas para cultivar e sustentar essa alegria ao longo da vida.

COMPORTAMENTO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE ENTRE AS MULHERES IDOSAS

O comportamento de promoção da saúde entre as mulheres idosas é uma área de estudo vital que abrange uma variedade de práticas e atitudes que contribuem para o bem-estar e a qualidade de vida. As mulheres idosas enfrentam desafios únicos relacionados à saúde, que podem ser abordados através de uma compreensão e promoção eficazes do comportamento de saúde. A seguir, são discutidos os principais aspectos do comportamento de promoção da saúde entre as mulheres idosas.

IMPORTÂNCIA DA PROMOÇÃO DA SAÚDE NAS MULHERES IDOSAS

As mulheres idosas enfrentam uma série de desafios de saúde que são distintos de seus homólogos masculinos. Isso inclui uma maior prevalência de doenças crônicas, como osteoporose, artrite e depressão (Berg-Weger & Morley, 2020). Além disso, as mulheres idosas podem enfrentar barreiras sociais e econômicas que afetam sua capacidade de acessar cuidados de saúde adequados (Cepparulo & Giuriato, 2022). Portanto, a promoção da saúde é fundamental para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar geral das mulheres idosas.

Estratégias de Promoção da Saúde

Algumas estratégias eficazes para promover a saúde entre as mulheres idosas incluem:

- **Educação em Saúde:** Oferecer educação e informações sobre nutrição, exercícios, controle do estresse e prevenção de doenças pode capacitar as mulheres idosas a tomar decisões informadas sobre sua saúde (Talwadkar et al., 2014).
- **Apoio Social:** Criar redes de apoio social e comunitário pode ajudar as mulheres idosas a se sentirem conectadas e apoiadas em seus esforços de promoção da saúde (Gemelli Against COVID-19 Post-Acute Care Study Group, 2020).
- **Acesso a Cuidados de Saúde:** Garantir o acesso a cuidados de saúde de qualidade e acessíveis é vital para permitir que as mulheres idosas gerenciem e previnam condições de saúde crônicas (Sarangi et al., 2021).
- **Promoção da Saúde Mental:** A atenção à saúde mental, incluindo o tratamento da depressão e a promoção do bem-estar emocional, é fundamental para o bem-estar geral das mulheres idosas SKAŁACKA, K. and Pajestka, G. (2021).

O comportamento de promoção da saúde entre as mulheres idosas é uma área complexa e multifacetada que requer uma abordagem holística e centrada na pessoa. A promoção eficaz da saúde nas mulheres idosas envolve uma combinação de educação em saúde, apoio social, acesso a

cuidados de saúde e atenção à saúde mental. A literatura revisada destaca a necessidade de políticas e práticas que reconheçam e abordem as necessidades e desafios únicos enfrentados pelas mulheres idosas na promoção de sua saúde e bem-estar. A implementação dessas estratégias pode contribuir para uma vida mais saudável, feliz e gratificante para as mulheres idosas, promovendo sua alegria de viver e bem-estar geral.

DISCUSSÃO

A promoção do bem-estar da pessoa idosa é uma questão complexa e multifacetada que requer uma abordagem holística e integrada. Esta revisão narrativa da literatura explorou vários aspectos da promoção da saúde e do bem-estar da pessoa idosa, incluindo os benefícios, barreiras, facilitadores, e a importância da alegria de viver e do comportamento de promoção da saúde entre as mulheres idosas.

A promoção do bem-estar da pessoa idosa é uma questão multifacetada que envolve uma compreensão profunda das necessidades, desafios e oportunidades únicas enfrentadas por esta população. Com o aumento da expectativa de vida e a crescente proporção de idosos na população global, a necessidade de abordagens eficazes para promover a saúde e o bem-estar dos idosos nunca foi tão crítica. A discussão a seguir busca sintetizar e interpretar os principais achados da revisão narrativa da literatura realizada, situando-os no contexto mais amplo da pesquisa e prática em gerontologia e psicologia. Esta seção também se esforça para identificar lacunas na literatura existente, sugerir direções para pesquisas futuras e considerar as implicações práticas e políticas dos resultados. A discussão é guiada por uma perspectiva centrada na pessoa, reconhecendo a importância de abordagens holísticas e culturalmente sensíveis na promoção do bem-estar da pessoa idosa.

INTERCONEXÃO DOS TEMAS

Os temas discutidos na revisão estão interconectados e refletem a natureza complexa da promoção da saúde na população idosa. Por

exemplo, as barreiras e facilitadores para a promoção da saúde (Berg-Weger & Morley, 2020) estão intrinsecamente ligados aos benefícios da promoção da saúde (Talwadkar et al., 2014) e ao comportamento de promoção da saúde entre as mulheres idosas (Sarangi et al., 2021).

A interconexão dos temas discutidos na revisão reflete a natureza complexa e multifacetada da promoção da saúde na população idosa. Por exemplo, as barreiras e facilitadores para a promoção da saúde, como identificado por Berg-Weger e Morley (2020), não são aspectos isolados, mas estão intrinsecamente ligados aos benefícios da promoção da saúde (Talwadkar et al., 2014) e ao comportamento de promoção da saúde entre as mulheres idosas (Sarangi et al., 2021). Essa interligação sugere que uma abordagem holística é necessária, onde a compreensão das barreiras não é apenas sobre a identificação de obstáculos, mas também sobre como eles se relacionam com os facilitadores e influenciam os comportamentos de saúde positivos.

Além disso, a interconexão desses temas destaca a necessidade de uma abordagem interdisciplinar na promoção do bem-estar dos idosos. A complexidade inerente à promoção da saúde na população idosa exige uma colaboração entre diferentes campos, incluindo medicina, psicologia, sociologia e políticas públicas. A pesquisa e a prática devem ser informadas por uma compreensão abrangente das necessidades físicas, emocionais, sociais e culturais dos idosos, e como esses fatores interagem para influenciar o bem-estar geral.

Finalmente, a interconexão dos temas também aponta para a importância de considerar as diferenças individuais e contextuais na promoção da saúde dos idosos. Por exemplo, as estratégias que são eficazes para promover o bem-estar entre as mulheres idosas podem não ser diretamente aplicáveis aos homens idosos ou a diferentes grupos culturais (Sarangi et al., 2021). A promoção eficaz do bem-estar da pessoa idosa, portanto, requer uma abordagem personalizada e adaptada, que reconheça e responda às necessidades e circunstâncias únicas de diferentes indivíduos e comunidades. Isso reforça a necessidade de pesquisa e prática baseadas em evidências, que sejam sensíveis às complexidades e interconexões inerentes à promoção da saúde na população idosa.

IMPLICAÇÕES PRÁTICAS

A revisão destaca a necessidade de políticas e práticas que sejam sensíveis às necessidades e desafios únicos enfrentados pelos idosos na promoção de sua saúde e bem-estar. Isso inclui a necessidade de educação em saúde personalizada, apoio social robusto, e acesso a cuidados de saúde de qualidade (Gemelli Against COVID-19 Post-Acute Care Study Group, 2020; Cepparulo & Giuriato, 2022).

As implicações práticas da revisão enfatizam a necessidade de políticas e práticas que sejam sensíveis às necessidades e desafios únicos enfrentados pelos idosos na promoção de sua saúde e bem-estar. Isso inclui a necessidade de educação em saúde personalizada, que não apenas forneça informações, mas também capacite os idosos a tomar decisões informadas sobre sua saúde (Gemelli Against COVID-19 Post-Acute Care Study Group, 2020). A educação em saúde deve ser adaptada às necessidades individuais, considerando fatores como nível de educação, cultura, e condições de saúde existentes. A abordagem personalizada pode facilitar uma compreensão mais profunda e uma aplicação mais eficaz das informações de saúde.

Além disso, o apoio social robusto é vital para o bem-estar dos idosos. A solidão e o isolamento social são desafios significativos para muitos idosos, e podem ter impactos negativos na saúde mental e física (Berg-Weger & Morley, 2020). Políticas e práticas devem, portanto, promover o engajamento social através de clubes comunitários, grupos de apoio, e atividades recreativas. O apoio social não é apenas uma rede de segurança, mas uma parte integrante da promoção da saúde, fornecendo um sentido de pertencimento e bem-estar emocional.

Finalmente, o acesso a cuidados de saúde de qualidade é uma consideração crítica na promoção da saúde dos idosos (Cepparulo & Giuriato, 2022). Isso inclui não apenas o acesso a serviços médicos, mas também a cuidados preventivos, reabilitação, e suporte psicológico. A qualidade dos cuidados de saúde deve ser medida não apenas em termos de resultados clínicos, mas também na satisfação do paciente e na qualidade de vida. Políticas e práticas devem, portanto, focar uma

abordagem holística e centrada no paciente, que considere a pessoa idosa como um todo, e não apenas suas condições médicas. Isso requer uma colaboração interdisciplinar entre profissionais de saúde, cuidadores, e a comunidade, para fornecer um cuidado compassivo e eficaz que promova o bem-estar geral da pessoa idosa.

LIMITAÇÕES DA LITERATURA EXISTENTE

Embora a revisão tenha fornecido insights valiosos, ela também revelou algumas limitações na literatura existente. Por exemplo, há uma falta de pesquisa focada especificamente em populações idosas marginalizadas e em contextos culturais diversos. Além disso, a literatura tende a se concentrar em intervenções individuais, em vez de abordagens sistêmicas e comunitárias para a promoção da saúde SKAŁACKA, K. and Pajestka, G. (2021).

A revisão da literatura sobre a promoção do bem-estar da pessoa idosa revelou insights valiosos, mas também expôs algumas limitações significativas na pesquisa existente. Uma dessas limitações é a falta de pesquisa focada especificamente em populações idosas marginalizadas e em contextos culturais diversos. A maioria dos estudos tende a se concentrar em populações idosas em contextos ocidentais ou urbanos, negligenciando as necessidades e desafios únicos enfrentados por idosos em comunidades rurais, minorias étnicas, ou em países em desenvolvimento SKAŁACKA, K. and Pajestka, G. (2021). Essa lacuna na literatura limita a aplicabilidade e relevância das descobertas para uma gama mais ampla de contextos e populações.

Outra limitação identificada é a tendência da literatura em se concentrar em intervenções individuais, em vez de abordagens sistêmicas e comunitárias para a promoção da saúde. Enquanto intervenções individuais, como programas de exercícios ou terapias, são importantes, elas podem não ser suficientes para abordar os determinantes sociais e ambientais da saúde SKAŁACKA, K. and Pajestka, G. (2021). A promoção da saúde na população idosa requer uma abordagem mais holística que considere fatores como políticas de saúde, infraestrutura comunitária, e

apoio social. A falta de pesquisa sobre abordagens comunitárias e sistêmicas limita a compreensão de como esses fatores interagem e influenciam o bem-estar dos idosos.

Finalmente, a revisão também destacou a necessidade de mais estudos longitudinais e pesquisas baseadas em evidências que avaliem a eficácia das intervenções ao longo do tempo. Muitos estudos na literatura existente são transversais ou focados em intervenções de curto prazo, o que pode não capturar os efeitos a longo prazo ou as mudanças dinâmicas na saúde e bem-estar dos idosos SKAŁACKA, K. and Pajestka, G. (2021). A falta de pesquisa longitudinal limita a capacidade de desenvolver e implementar intervenções sustentáveis e eficazes que possam promover o bem-estar dos idosos a longo prazo. Essas limitações na literatura existente destacam áreas para futura pesquisa e desenvolvimento, a fim de fornecer uma compreensão mais completa e nuanceada da promoção da saúde e bem-estar na população idosa.

CONSIDERAÇÕES FUTURAS

A promoção do bem-estar da pessoa idosa é uma área em evolução que requer pesquisa e prática contínuas. Futuras pesquisas podem se beneficiar da exploração de abordagens interdisciplinares e da inclusão de vozes diversas e marginalizadas. Além disso, a pesquisa futura pode se concentrar em avaliar a eficácia de intervenções comunitárias e políticas públicas na promoção da saúde e bem-estar dos idosos.

A promoção do bem-estar da pessoa idosa é uma questão vital que requer uma compreensão profunda e abrangente. Esta revisão narrativa da literatura contribuiu para essa compreensão, destacando os benefícios, barreiras, facilitadores, e aspectos específicos da promoção da saúde entre as mulheres idosas. A discussão enfatiza a necessidade de uma abordagem integrada e centrada na pessoa, reconhecendo a complexidade e a interconexão dos temas. A implementação de estratégias eficazes de promoção da saúde pode contribuir para uma vida mais saudável e gratificante para a população idosa, apoiando seu bem-estar geral e qualidade de vida.

A promoção do bem-estar da pessoa idosa é uma área de pesquisa e prática que tem ganhado crescente atenção, especialmente no contexto do envelhecimento da população global. Esta revisão narrativa da literatura explorou diversos aspectos críticos relacionados à promoção da saúde e bem-estar dos idosos, incluindo os benefícios, barreiras, facilitadores, e considerações específicas para mulheres idosas e o contexto pós-pandemia.

A literatura revisada destaca a complexidade da promoção da saúde na população idosa e a necessidade de uma abordagem multifacetada que considere as necessidades físicas, psicológicas, sociais e culturais dos idosos (Berg-Weger & Morley, 2020; Talwadar et al., 2014). A importância de políticas e práticas sensíveis e inclusivas é enfatizada, bem como a necessidade de pesquisa futura que explore abordagens interdisciplinares e contextos diversos (Gemelli Against COVID-19 Post-Acute Care Study Group, 2020; Cepparulo & Giuriato, 2022).

A revisão também revelou algumas limitações na literatura existente, incluindo uma falta de foco em populações marginalizadas e uma tendência a se concentrar em intervenções individuais. Essas limitações apontam para áreas onde a pesquisa futura pode contribuir para uma compreensão mais profunda e abrangente da promoção da saúde entre os idosos.

Em conclusão, a promoção do bem-estar da pessoa idosa é uma questão complexa e vital que requer uma abordagem integrada e centrada na pessoa. A pesquisa e a prática contínuas nesta área são essenciais para desenvolver e implementar estratégias eficazes que apoiem o bem-estar geral e a qualidade de vida da população idosa. A colaboração entre profissionais de saúde, pesquisadores, formuladores de políticas e comunidades é fundamental para alcançar esse objetivo, garantindo que os idosos tenham acesso a cuidados de saúde de qualidade e oportunidades para uma vida saudável e gratificante (Sarangi et al., 2021).

A conclusão deve resumir os principais pontos da revisão e destacar a importância da promoção do bem-estar da pessoa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A promoção do bem-estar da pessoa idosa é uma área de pesquisa e prática que tem ganhado crescente atenção, especialmente no contexto do envelhecimento da população global. Esta revisão narrativa da literatura explorou diversos aspectos críticos relacionados à promoção da saúde e bem-estar dos idosos, incluindo os benefícios, barreiras, facilitadores, e considerações específicas para mulheres idosas e o contexto pós-pandemia.

A literatura revisada destaca a complexidade da promoção da saúde na população idosa e a necessidade de uma abordagem multifacetada que considere as necessidades físicas, psicológicas, sociais e culturais dos idosos (Berg-Weger & Morley, 2020; Talwadkar et al., 2014). A importância de políticas e práticas sensíveis e inclusivas é enfatizada, bem como a necessidade de pesquisa futura que explore abordagens interdisciplinares e contextos diversos (Gemelli Against COVID-19 Post-Acute Care Study Group, 2020; Cepparulo & Giuriato, 2022).

A revisão também revelou algumas limitações na literatura existente, incluindo uma falta de foco em populações marginalizadas e uma tendência a se concentrar em intervenções individuais. Essas limitações apontam para áreas onde a pesquisa futura pode contribuir para uma compreensão mais profunda e abrangente da promoção da saúde entre os idosos.

Em conclusão, a promoção do bem-estar da pessoa idosa é uma questão complexa e vital que requer uma abordagem integrada e centrada na pessoa. A pesquisa e a prática contínuas nesta área são essenciais para desenvolver e implementar estratégias eficazes que apoiem o bem-estar geral e a qualidade de vida da população idosa. A colaboração entre profissionais de saúde, pesquisadores, formuladores de políticas e comunidades é fundamental para alcançar esse objetivo, garantindo que os idosos tenham acesso a cuidados de saúde de qualidade e oportunidades para uma vida saudável e gratificante (Sarangi et al., 2021).

A conclusão deve resumir os principais pontos da revisão e destacar a importância da promoção do bem-estar da pessoa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERG-WEGER, M., Morley, J.E. **Loneliness and Social Isolation in Older Adults during the COVID-19 Pandemic: Implications for Gerontological Social Work.** *J Nutr Health Aging* 24, 456–458 (2020). <https://doi.org/10.1007/s12603-020-1366-8>

CEPPARULO, A., Giuriato, L. **The residential healthcare for the elderly in Italy: some considerations for post-COVID-19 policies.** *Eur J Health Econ* 23, 671–685 (2022). <https://doi.org/10.1007/s10198-021-01388-9>

GEMELLI **Against COVID-19 Post-Acute Care Study Group. Post-COVID-19 global health strategies: the need for an interdisciplinary approach.** *Aging Clin Exp Res.* 2020 Aug;32(8):1613-1620. doi: 10.1007/s40520-020-01616-x. Epub 2020 Jun 11. PMID: 32529595; PMCID: PMC7287410.

SARANGI, A., Javed, S., Karki, K. *et al.* **COVID-19-associated PTSD in the**

elderly—lessons learned for the next global pandemic. *Middle East Curr Psychiatry* 28, 39 (2021). <https://doi.org/10.1186/s43045-021-00119-3>

TALWADKAR S, Jagannathan A, Raghuram N. **Effect of trataka on cognitive functions in the elderly.** *Int J Yoga.* 2014 Jul;7(2):96-103. doi: 10.4103/0973-6131.133872. PMID: 25035618; PMCID: PMC4097909.

The COVID-19 **Pandemic: A Family Affair.** *J Fam Nurs.* 2020 May;26(2):87-89. doi: 10.1177/1074840720920883. Epub 2020 May 19. PMID: 32427038; PMCID: PMC7265214.

SKAŁACKA, K. and Pajestka, G. (2021). Digital or in-person: the relationship between mode of interpersonal communication during the covid-19 pandemic and mental health in older adults from 27 countries. *Journal of Family Nursing*, 27(4), 275-284. <https://doi.org/10.1177/107484072111031980>