

UMA REVISÃO DE LITERATURA SOBRE OS FATORES QUE CONTRIBUEM PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO NA ATUALIDADE

Fernanda Comerlato Forner^a, Cássia Ferrazza Alves^{a*}

a) FSG Centro Universitário

*Autor correspondente (orientador)
Cássia Ferrazza Alves, endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 -
Caxias do Sul - RS - CEP: 95020-472

Palavras-chave:

Envelhecimento saudável.
Envelhecimento ativo. Qualidade de vida.

INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005), destaca que, em 2025, o Brasil será o sexto país do mundo com um grande número de idosos. Considerando esses aspectos acerca do envelhecimento da população, torna-se importante refletir sobre o aumento da expectativa de vida, e, com isso, como manter o bem-estar físico, mental e social com qualidade na longevidade. Atualmente, utiliza-se a denominação de “envelhecimento ativo” em relação ao “envelhecimento saudável”, termo que, antes de 2015, era mais utilizado para compreender o envelhecimento com mais qualidade de vida (OMS, 2015). O envelhecimento apresenta características individuais e coletivas, envolto de aspectos físicos, cognitivos, psicológicos e sociais do ser humano (FONSECA; DIAS; ZAMBERLAN, 2013), sendo complexo, que abrange aspectos socioculturais, políticos e econômicos que estão entrelaçados e constantemente ligados com questões de ordem biológica e subjetiva desses indivíduos (PUCCI et al., 2017). Através de uma revisão de literatura, este estudo tem como objetivo geral identificar os fatores que contribuem para o envelhecimento ativo na atualidade. **MATERIAL E MÉTODOS:** Esta pesquisa configura-se como um estudo exploratório, de revisão de literatura, com base em materiais já existentes, especificamente de artigos científicos. Os artigos foram levantados nas bases de dados: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Lilacs e Ebsco, a partir das seguintes palavras-chave em português: envelhecimento saudável, envelhecimento ativo, qualidade de vida e envelhecimento, considerando os artigos dos

últimos dez anos. A revisão foi realizada em duas etapas: inicialmente, os resumos foram analisados e aqueles que não possuíam relação com a temática foram excluídos. A segunda etapa consistiu na análise dos textos completos, incluídos para a análise. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Embora esta pesquisa esteja em andamento, até o momento foram localizados 674 artigos, sendo que desses artigos, apenas 45 apresentavam relação com a temática. Em função do recente uso do termo 'envelhecimento ativo', não foram localizados estudos com a utilização desta palavra-chave. Por isso, foi necessário utilizar outras palavras-chave para compreender a temática: qualidade de vida, envelhecimento saudável e envelhecimento. Foi possível identificar alguns fatores que contribuem para o envelhecimento ativo tais como: relacionamento interpessoal e a participação dos idosos em grupos de convivência, presença de atividades físicas e de alimentação saudável, existência de momentos de lazer, uso correto de medicação, ausência de psicopatologias (VICENTE; SANTOS, 2013). Esses elementos se tornam essenciais para ter um envelhecimento mais ativo, mas deve-se levar em consideração a forma como cada indivíduo irá enfrentar e lidar com cada contexto (SANTOS et al., 2016; VALER et al., 2015). **CONCLUSÃO:** Identifica-se que ainda faltam pesquisas por parte da área da psicologia. A psicologia é uma área que tem muito a contribuir, pois estuda o processo de desenvolvimento humano e a saúde mental do ser humano. Diante disso, o psicólogo já se encontra em contextos onde a população idosa está inserida, como a clínica, hospitais, instituições de longa permanência, Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) e demais locais. Repensar os hábitos que não são saudáveis no percurso do envelhecimento é importante para adquirir uma vida mais ativa na longevidade.

REFERÊNCIAS

- FONSECA, G. G. P.; PARCIANELLO, M. K.; DIAS, C. F. C.; ZAMBERLAN, C. Qualidade de vida na terceira idade: considerações da enfermagem. **Revista Enfermagem da UFSM**, v.1, n.3, p. 362-366, 2013.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf>
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Relatório Mundial de envelhecimento e saúde: Resumo**. Disponível em: <<https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>>
- PUCCI, V. R.; SILVA, K. F.; DAMACENO, A. N.; WEILLER, T. H. Integralidade da saúde do idoso na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. **Revista de APS**, n.20, v.2, p. 263-272, 2017.
- SANTOS, S.C.; ROCHA, S.F.; TONHOM; KOMATSU, R.S. Saúde do idoso: Reflexões acerca da integralidade do cuidado. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v.29, p. 118-127, 2016.
- VALER, D. B.; BIERHALS, C. C. B. K.; AIRES, M.; Paskulin, L. M. G. O significado de envelhecimento saudável para pessoas idosas vinculadas a grupos educativos. *Revista Brasileira Geriatria Gerontologia*, n.18, v.4, p. 809-819, 2015.
- VICENTE, F. R.; SANTOS, S. M. A. Avaliação multidimensional dos determinantes do envelhecimento ativo em idosos de um município de Santa Catarina. **Texto Contexto Enfermagem**, v.22,n.2,p.370-378,2013.