

ENVELHECIMENTO COM SAÚDE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Healthy aging: A literature review

Vitor Giovanni Souza da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9700-8695>

Graduando em Medicina

Afya Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba

vgsstreze@gmail.com

Wanêssa Trigueiro Casimiro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4705-6197>

Graduanda em Medicina

Afya Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba

Wanessa_casimiro12@hotmail.com

RESUMO

Introdução: O envelhecimento populacional é um fenômeno crescente no Brasil e no mundo, resultado de avanços na medicina, melhorias nas condições de vida e diminuição das taxas de natalidade. Esse cenário reflete a necessidade de abordar a questão do envelhecimento saudável como uma prioridade tanto no âmbito individual quanto coletivo. Garantir um envelhecimento saudável é essencial para a qualidade de vida dos idosos, além de contribuir para a redução de demandas no sistema de saúde, que frequentemente enfrenta desafios relacionados ao aumento de doenças crônicas e dependência em idades avançadas. **Objetivo:** Este estudo tem como objetivo investigar práticas e estratégias que promovam a saúde durante o processo de envelhecimento, considerando fatores inter-relacionados, como o bem-estar físico, mental e social. **Metodologia:** O trabalho é fundamentado em uma revisão bibliográfica de artigos científicos publicados nos últimos cinco anos. A análise concentra-se em políticas de saúde pública e intervenções preventivas voltadas para a promoção da saúde e a qualidade de vida na terceira idade. **Resultados e Discussão:** Os resultados evidenciam que a prática regular de atividades físicas é um dos pilares fundamentais para a manutenção da saúde do idoso, auxiliando na prevenção de doenças cardiovasculares, osteoporose e declínios funcionais. Uma alimentação equilibrada, rica em nutrientes essenciais, também desempenha papel central na promoção do envelhecimento saudável. Além disso, a manutenção de laços sociais é essencial para a saúde mental, ajudando a prevenir quadros de depressão e isolamento, comuns nessa faixa etária. O acesso a serviços de saúde preventiva, como exames regulares e vacinação, contribui significativamente para o manejo de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, promovendo maior longevidade e qualidade de vida. **Conclusões:** Promover o envelhecimento com saúde exige ações multidisciplinares, que integrem prevenção, reabilitação e conscientização. O incentivo a hábitos saudáveis, combinado com a implementação de políticas públicas efetivas, é determinante para o bem-estar físico, emocional e social dos idosos. Investir em estratégias que priorizem a autonomia e a independência dos idosos é essencial para garantir que o envelhecimento seja um período de plenitude e não de limitações.

Palavras-chave: Envelhecimento; Qualidade de vida; Saúde Preventiva; Política Pública.