



<https://sites.uft.edu.br/uma/>

ENVELHECER COM DIGNIDADE: ESTRATÉGIAS COLETIVAS PARA UM ENVELHECIMENTO ATIVO E INCLUSIVO

Daniele Pereira Ramos ¹

Isadora Cristina Marinho Lopes ²

Kalinny Sthefanny Macedo Rodrigues ³

Maria Solange Oliveira Alves ⁴

Luiz Sinésio Silva Neto ⁵

RESUMO:

INTRODUÇÃO: O envelhecimento ativo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é um processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, visando à melhoria da qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem. Dessa forma, o envelhecimento saudável se caracteriza pela preservação da capacidade funcional, pela promoção da saúde física e mental e pelo estímulo à participação social. **OBJETIVO:** Nesse contexto, este estudo tem como objetivo discutir a importância do envelhecimento saudável e sua relação com a construção de sociedades mais inclusivas. **METODOLOGIA:** Para este estudo, realizou-se uma revisão sistemática da literatura utilizando diversas bases de dados, incluindo PubMed, Scielo e documentos oficiais da OMS e da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Os termos de pesquisa utilizados foram relacionados a "envelhecimento saudável", "terceira idade" e "inclusão". Foram selecionados estudos publicados entre 2020 e 2025 que abordavam intervenções de enfermagem na promoção de hábitos saudáveis entre idosos. **RESULTADOS:** Os resultados demonstraram que o bem-estar dos idosos está diretamente ligado à integração comunitária e a políticas públicas que promovem ambientes acessíveis e inclusivos. A literatura ressalta que práticas interdisciplinares, programas de prevenção de doenças e ações de autocuidado são cruciais para retardar a perda funcional e aumentar a longevidade com qualidade. Além disso, o fortalecimento de vínculos sociais é um pilar para o envelhecimento bem-sucedido, contribuindo para interações e maior satisfação pessoal. Fica evidente a necessidade de políticas públicas que criem ambientes saudáveis e equitativos para os idosos. A Década do Envelhecimento Saudável (2021–2030) reforça a urgência de ações coordenadas que ofereçam cuidados centrados na pessoa, suporte social e fortalecimento comunitário. **CONCLUSÃO:** O envelhecimento ativo vai além das escolhas individuais. Ele exige estratégias coletivas que combinem saúde, participação social e segurança, garantindo dignidade, bem-estar e inclusão às pessoas idosas.

Palavras-chave: Envelhecimento Ativo; Inclusão; Saúde do Idoso

¹ Mestranda em Ensino em Ciências e Saúde. Universidade Federal do Tocantins. daniele.ramos@uft.edu.br

² Acadêmica de Enfermagem. Afya faculdade Porto Nacional. isadoracris884@gmail.com

³ Acadêmica de Enfermagem. Afya faculdade Porto Nacional. kalinny.sthefanny@gmail.com

⁴ Acadêmica de Enfermagem. Afya faculdade Porto Nacional. mariasolangeoliveiraalves@gmail.com

⁵ Pós-Doutor em Educação em Saúde. Universidade Federal do Tocantins. luizneto@uft.edu.br