



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

## **GERONTOLOGIA SOCIAL: o papel das redes de apoio no processo de envelhecimento saudável**

Daiane Felipe de Brito<sup>1</sup>

### **RESUMO:**

**Introdução:** O envelhecimento populacional brasileiro demanda uma compreensão aprofundada dos fatores que contribuem para um envelhecimento saudável. As redes de apoio social constituem elementos fundamentais nesse processo, englobando relações familiares, comunitárias e institucionais que oferecem suporte emocional, instrumental e informacional aos idosos. A gerontologia social reconhece que essas redes podem incluir família, amigos, grupos comunitários, organizações de saúde e serviços sociais, sendo determinantes para a manutenção da autonomia, bem-estar e qualidade de vida na terceira idade. **Objetivos:** Analisar a importância das redes de apoio social no processo de envelhecimento saudável e identificar os tipos de suportes oferecidos avaliando a influência na qualidade de vida dos idosos. **Metodologia:** Revisão integrativa da literatura realizada nas bases de dados SciELO, LILACS e PubMed, utilizando os descritores "rede de apoio social", "idosos", "envelhecimento saudável" e "gerontologia social". Foram selecionados artigos publicados entre 2019 e 2024, em português e inglês. **Resultados:** A rede de apoio social é de fundamental importância ao envelhecimento saudável nos aspectos biopsicossociais e de segurança. Os estudos demonstram que a maioria dos idosos possuem rede de apoio social constituída, principalmente, por filhos, evidenciando o papel central da família como provedora de suporte. As redes de apoio atuam em múltiplas dimensões: suporte emocional (afeto, confiança), instrumental (ajuda prática), informacional (orientações) e de companhia social (interação). Idosos com redes de apoio mais estruturadas apresentaram melhor capacidade funcional, menor prevalência de sintomas depressivos e maior satisfação com a vida. **Conclusões:** As redes de apoio social representam um determinante crucial para o envelhecimento saudável, influenciando diretamente a saúde física, mental e social dos idosos. A enfermagem gerontológica deve incorporar a avaliação e fortalecimento dessas redes em suas práticas assistenciais, promovendo intervenções que potencializem o suporte disponível e identifiquem vulnerabilidades sociais que possam comprometer o bem-estar na terceira idade.

**Palavras-chave:** Rede social; Idosos; Envelhecimento saudável.

<sup>1</sup> Bacharel em Enfermagem. Universidade Estadual do Tocantins. daiane.felipe@mail.uft.edu.br