



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

ENVELHECIMENTO ATIVO E QUALIDADE DE VIDA.

Área temática, Envelhecimento Ativo.

Kíria Vaz da Silva Hamerski¹

Thayná Eduarda Marcelino²

Vanessa Gomes Matos dos Santos³

Bruna Mirelly Simões Vieira⁴

Jonathan Tássio Martins Sousa⁵

RESUMO:

Introdução: O envelhecimento populacional demanda ações que promovam autonomia, participação social e bem-estar ao longo da vida. O conceito de envelhecimento ativo, proposto pela Organização Mundial da Saúde, enfatiza oportunidades de saúde, participação e segurança para melhorar a qualidade de vida das pessoas à medida que envelhecem. No contexto brasileiro, estratégias intersetoriais e comunitárias são essenciais para sustentar esse processo. **Objetivo:** Discutir a relação entre envelhecimento ativo e qualidade de vida, destacando fatores determinantes e práticas promotoras no cuidado à pessoa idosa. **Metodologia:** Resumo descritivo-reflexivo, baseado em literatura científica e experiências em programas educativos, assistenciais e comunitários com idosos. Consideraram-se dimensões física, psicológica, social e ambiental, bem como ações de promoção da saúde, educação ao longo da vida, convivência e participação social. **Resultados:** O envelhecimento ativo associa-se à manutenção da capacidade funcional, engajamento social, aprendizagem contínua e estilos de vida saudáveis. Intervenções como atividades físicas regulares, estimulação cognitiva, educação em saúde, participação em grupos e acesso a redes de apoio contribuem para autonomia, autoestima e sentido de pertencimento, com redução de morbidades, isolamento e dependência. Observa-se melhoria global da qualidade de vida e do bem-estar. **Conclusão:** Promover envelhecimento ativo é estratégia central para qualificar a vida na velhice. Recomenda-se a ampliação de políticas e práticas intersetoriais que

¹ Enfermagem, Afya Porto Nacional, kiriaenfermeira@gmail.com

² Acadêmico de Enfermagem, Afya Porto Nacional, thainamarcelino13@gamil.com

³ Enfermagem, Afya Porto Nacional, vanessagomesmatos@hotmail.com.

⁴ Enfermagem, Afya Porto Nacional, bruna.vieira@afya.com.br

⁵ Enfermagem, Afya Porto Nacional, jonathantassio011@gmail.com



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

favoreçam participação, acessibilidade, educação permanente e cuidado integral, fortalecendo a autonomia e a cidadania da população idosa.

Palavras-chave: envelhecimento ativo; qualidade de vida; saúde do idoso; participação social; promoção da saúde.