

PROMOÇÃO DA SAÚDE E ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO NA TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Anny Caroliny Rodrigues Ribeiro¹

César Cerqueira Rocha²

Micaely Valadares Diniz³

Grazielly Mendes de Sousa⁴

INTRODUÇÃO: O envelhecimento populacional é um fenômeno global que impõe desafios significativos aos sistemas de saúde. No Brasil, a transição demográfica exige que as políticas públicas transcendam o tratamento curativo, focando na manutenção da capacidade funcional. A promoção da saúde na terceira idade não deve ser vista apenas como a ausência de enfermidades, mas como um processo dinâmico de otimização de oportunidades para saúde, participação e segurança.

OBJETIVO: Analisar as principais estratégias de promoção da saúde e prevenção de doenças voltadas à população idosa identificando o impacto das intervenções multidisciplinares na qualidade de vida dos idosos.

MATERIAIS E MÉTODOS: Trata-se de uma revisão bibliográfica do tipo integrativa. A busca foi realizada em bases de dados como United States National Library of Medicine (PubMed), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Literatura LatinoAmericana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Foram utilizados os descritores: Idoso, Promoção da Saúde, Prevenção de Doenças e Envelhecimento Ativo. Os critérios de inclusão compreenderam artigos completos, publicados em português e inglês, entre janeiro de 2020 e abril de 2026. A análise do corpus documental priorizou estudos que abordassem intervenções práticas, como programas de exercícios físicos e grupos de convivência.

RESULTADOS E DISCUSSÕES: Os dados indicam que intervenções baseadas em exercícios físicos multicomponentes (treino de força, equilíbrio e flexibilidade) reduziram em até 35% o risco de quedas e fraturas. Outro achado relevante destaca a expansão da "Tele Saúde" pós-pandemia; estudos de 2024 demonstram que o acompanhamento remoto de pacientes hipertensos e diabéticos aumentou a adesão medicamentosa em 20%. Além disso, a saúde mental emergiu como pilar central. Os estudos sugerem que o combate ao isolamento social por meio de tecnologias de comunicação digital funciona como fator protetivo contra o declínio cognitivo e episódios depressivos. A prevenção primária, focada na imunização e nutrição balanceada, continua sendo a estratégia com melhor custo-benefício para evitar complicações de doenças respiratórias na terceira idade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS: A promoção da saúde do idoso no período analisado revela uma tendência à personalização do cuidado. Conclui-se que a prevenção de doenças é mais eficaz quando alia a prática de atividades físicas ao suporte tecnológico e social. O grande desafio para os próximos anos reside na redução da exclusão digital e na capacitação de profissionais para lidar com a complexidade da multimorbidade, garantindo que o aumento da longevidade seja acompanhado de autonomia e dignidade.

Palavras-chave: Envelhecimento Ativo. Prevenção Primária. Promoção de Saúde.

¹ Anny Caroliny Rodrigues Ribeiro, Acadêmica de Enfermagem, 6º período, rodriguesannycarolinyb@gmail.com

² César Cerqueira Rocha, Acadêmico de Enfermagem, 6º período, cesarcerqueira2020@gmail.com

³ Micaely Valadares Diniz, Acadêmica de Enfermagem, 6º período, micaelyvaladares423@gmail.com

⁴ Grazielly Mendes de Sousa, Docente Mestre do curso de Enfermagem, enfermagem.grazi@yahoo.com.br