

RESUMO EXPANDIDO - ATENÇÃO À SAÚDE

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Luís Felipe Lopes De Melo (luis.melo@aluno.ufr.edu.br)

Ana Carolina Ferreira Gabriel Dias (ana.dias@aluno.ufr.edu.br)

Carla Regina Correa (carla.correa@ufr.edu.br)

Introdução: Nos últimos anos, no Brasil, houve um aumento exponencial da população idosa. Nesse sentido, é necessário que esse grupo da população adicione hábitos saudáveis a sua rotina para prolongarem a sua expectativa de vida. Dessa maneira, surge o termo envelhecimento saudável. Esse termo se relaciona com o bem-estar na velhice, por meio de fatores físicos e mentais que vão além da ausência da doença.

Objetivo: Identificar na literatura fatores que contribuam com o envelhecimento de forma saudável. **Metodologia:** Trata-se de revisão de literatura, visando reunir artigos que discurssem sobre a temática envelhecimento saudável. Assim, foram utilizados os sites de busca: SciELO e LILACS com o emprego dos descritores (DeCS): “Envelhecimento saudável”; “Idoso” e o operador booleano “and” foi utilizado para combinação entre eles. Os critérios de inclusão foram artigos publicados no período entre 2017 e 2021, disponíveis em língua portuguesa, com a temática Ciências da Saúde. Foram excluídos estudos que não enfatizaram os hábitos que influenciam no envelhecimento saudável. Os artigos tiveram seus títulos e resumos lidos por completo, após o primeiro contato foi realizada a seleção e leitura dos artigos por inteiro que respondiam

à pergunta da pesquisa: “Quais hábitos influenciam no envelhecimento saudável?”.

Resultados: Foram identificados 13 artigos e selecionados 4 que respondiam à pergunta de pesquisa e que compuseram a amostra.

Discussão: Existem muitos fatores que contribuem para o envelhecimento saudável. Dentre eles tem-se: o sono adequado, a boa alimentação, a prática de atividade física e o apoio social. Em relação ao sono, esse é muito importante, pois, atua na restauração e regulação do organismo do ser humano. Assim, alguns hábitos podem contribuir para uma melhor noite de sono, como evitar cochilos diurnos e movimentar-se, por exemplo, com a prática de uma atividade física. Ademais, em relação à alimentação, essa se praticada de forma saudável aumenta a disposição do indivíduo. Assim, para se obter uma alimentação saudável é necessário a ingestão correta de nutrientes como vitaminas, minerais, fibras e proteínas. Além disso, a prática de atividade física é de suma importância na terceira idade: ela consegue promover a maior qualidade de vida e bem-estar, além de favorecer o tratamento e prevenção de doenças. Ainda, o apoio social é de extrema relevância para se envelhecer com saúde. Tal apoio diz respeito as relações entre as pessoas, na qual deve haver uma preocupação com o próximo, demonstração de confiança e valorização da pessoa. Assim, se o apoio social for estabelecido, grandes transtornos atrelados a saúde mental podem ser reduzidos como, por exemplo, estigmas ligados a ansiedade e depressão.

Considerações finais: A síntese dos artigos possibilitou a compreensão de quais fatores e medidas são necessários para que se estabeleça um envelhecimento saudável.

Referências

ELOI, J. F.; DIAS, M. D. F.; NUNES, T. R. T. Percepção da qualidade de vida de idosos: revisão integrativa da literatura. *Revista Kairós-Gerontologia*. São Paulo, v. 21, n. 4, p. 389-407, 2018. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/45549/30098>. Acesso em: 20 jul. 2022.

ESTRELA, A. L.; BAUER, M. E. Envelhecimento saudável e atividade física: uma revisão sistemática sobre os efeitos do exercício nas doenças cardiovasculares. *Scientia Medica*. Porto Alegre, v. 25, n. 1, p. 1-11, 2017. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/scientiamedica/article/view/25837/15476>. Acesso em: 20 jul. 2022.

SILVA, K. K. M. et al. Alterações do sono e a interferência na qualidade de vida no envelhecimento. *Revista de Enfermagem UFPE*. Recife, v. 11, n. 1, p. 422-428, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/11923>. Acesso em: 20 jul. 2022.

TAVARES, R. E. et al. Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro, v. 20, n. 6, p. 889-900, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/pSRcgwghsRTjc3MYdXDC9hF/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 20 jul. 2022.