



QUALIDADE DE VIDA E ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

GABRIEL VINICIUS DA SILVA

INTRODUÇÃO: O aumento da expectativa de vida elencado pelo aumento no número crescente da população idosa, pode ser considerado um fenômeno mundial. Devido ao desenvolvimento, melhorias, e progressos nas áreas de saúde e tecnologias. Frente essas perspectivas, faz-se necessário a compreensão e adoção de políticas específicas que visem propiciar um envelhecimento interligado a uma boa qualidade de vida. **OBJETIVOS:** Descrever fatores que influenciam o processo de envelhecimento e longevidade agregado a uma melhor qualidade de vida. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo de Revisão de Literatura, com caráter qualitativo e descritivo, elaborado no mês de março de 2023, com buscas realizadas nas bases de dados: Google Scholar e SciELO com os descritores “qualidade de vida”, “idosos”, “grupos”, atividade” e “envelhecimento saudável”, baseados na pergunta norteadora “Quais fatores promovem uma melhor qualidade de vida no processo de envelhecimento?” Utilizou-se 1 artigo completo, no idioma português, no período de 2008. **RESULTADOS:** Para uma boa qualidade de vida na terceira idade, destaca-se as possibilidades decorrentes de um envelhecimento saudável, onde o funcionamento físico, social e cognitivo não declinem, mas que possam ser estimulados. Entre estratégias que possam estimular o funcionamento bem sucedido desses aspectos nos idosos, aponta-se o desempenho de atividades e suporte social, que se apresentam como um reforçador para o sentimento de valor pessoal, além de criar um espaço para que outras características do idoso sejam desenvolvidas ou potencializadas, além disso o desenvolvimento de atividades pode ser um grande recurso na supressão do estresse e a inserção de idosos em grupos de suporte social proporciona uma mudança nos paradigmas entorno do envelhecer. Outro fator que pode influenciar positivamente na qualidade de vida dos idosos é a religiosidade e a espiritualidade, que atreladas à psicologia podem ser vistas como um recurso de enfrentamento frente às respostas exigentes do envelhecer. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que se faz necessário a adoção de políticas específicas que visem propiciar um envelhecimento saudável visando uma boa qualidade de vida para a pessoa idosa, no qual a autonomia e a dignidade do idoso devam sempre ser respeitadas.

Palavras-chave: Qualidade de vida, Envelhecimento saudável, Atividades, Suporte social, Espiritualidade e religiosidade.