



ENVELHECIMENTO, ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS E QUALIDADE DE VIDA

SIMONE SOUZA DE FREITAS; ADENIRES AMORIM MARINHO; JUSSARA PASSOS DE ALMEIDA; ISABELLE CRISTINA COSTA DE ALBUQUERQUE DO PASSO; NARA SILVA PRADO

RESUMO

O rápido aumento da população idosa demanda uma abordagem coordenada e eficaz por parte das políticas públicas, visando assegurar sistemas de atenção adequados. O presente estudo teve como objetivo investigar os principais fatores relacionados às doenças crônicas não transmissíveis na população idosa, examinando também as estratégias de prevenção e seu impacto na qualidade de vida. Este estudo consiste em uma revisão integrativa de natureza descritiva. A análise dos dados coletados foi conduzida de forma qualitativa. Os bancos de dados selecionados para a busca de artigos indexados incluem a Biblioteca Virtual em Saúde e a Scientific Electronic Library Online no período entre 2019 e 2023. Observou-se que a atividade física deve ser considerada uma aliada no enfrentamento da perda de mobilidade, ajudando a preservar os componentes físicos e corporais. No âmbito dos fatores de risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), foram investigadas as inter-relações entre envelhecimento, condições de saúde e qualidade de vida. Nesse contexto, políticas de prevenção e cuidado têm o potencial de atuar nas limitações e aspirações dos idosos. Essa perspectiva destaca a ideia de que a velhice pode ser encarada como um processo vivenciado com qualidade e o máximo de autonomia possível.

Palavras-chave: Idoso; Envelhecimento; Doença Crônica; Prevenção de Doenças; Qualidade de Vida.

1 INTRODUÇÃO

O fenômeno do envelhecimento da população é evidente em praticamente todas as nações, representando um desafio considerável para os setores sociais e de saúde (Akhtar, 2022). O rápido aumento da população idosa demanda uma abordagem coordenada e eficaz por parte das políticas públicas, visando assegurar sistemas de atenção adequados (Oliveira, 2021). Nesse contexto, as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) destacam-se como um conjunto de condições patológicas amplamente reconhecidas como as principais causas de complicações à saúde e mortalidade em todo o mundo (Figueiredo, 2021). As DCNTs apresentam causas multifatoriais e diversos fatores de risco, podendo permanecer assintomáticas por muitos anos (Simieli, 2019). Assim, o acentuado envelhecimento da população global contribui para o aumento da prevalência das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), uma vez que as pessoas idosas, em particular, apresentam maiores vulnerabilidades clínicas que favorecem o desenvolvimento dessas condições crônicas (Akhtar, 2022). Em escala mundial, estima-se que as DCNTs sejam responsáveis por mais de 70% do total de óbitos, representando mais da metade da carga de morbididade global (Oliveira, 2021).

No Brasil, pesquisas indicam uma carga significativa de DCNTs, correspondendo a 76% das causas de mortes no país (Figueiredo, 2021). Destacam-se, entre essas doenças, aquelas relacionadas ao aparelho circulatório, diabetes, câncer e doença respiratória crônica (Simieli, 2019). Além de causarem prejuízos substanciais para o bem-estar biopsicossocial dos pacientes, as doenças crônicas geram impactos devastadores para as famílias, as comunidades e sobrecarregam os sistemas de saúde (Corrêa, 2020). Essa realidade ressalta a importância de estratégias abrangentes e integradas para enfrentar o desafio crescente das DCNTs, promovendo uma abordagem holística na promoção da saúde e na gestão dessas condições (Almeida, 2023).

Nesse cenário, é fundamental encarar o processo de envelhecimento como uma oportunidade, proporcionando espaços para o desenvolvimento da habilidade funcional e promovendo a independência, o que, por sua vez, contribui para a melhoria da qualidade de vida (Santana, 2020). Isso implica na implementação de estratégias que não se restrinjam apenas à assistência médica, mas também incluam a criação de ambientes e políticas que facilitem a participação ativa dos idosos na sociedade, favorecendo um envelhecimento saudável e positivo (Breij, 2021).

Nessa conjuntura, projeções alarmantes foram divulgadas para os próximos 20 anos, antecipando impactos ainda mais expressivos nos sistemas de saúde, tanto do ponto de vista econômico quanto na saúde da população global, especialmente os idosos, em relação à qualidade de vida (Akhtar, 2022). Diante desse contexto, o presente estudo teve como objetivo investigar os principais fatores relacionados às doenças crônicas não transmissíveis na população idosa, examinando também as estratégias de prevenção e seu impacto na qualidade de vida.

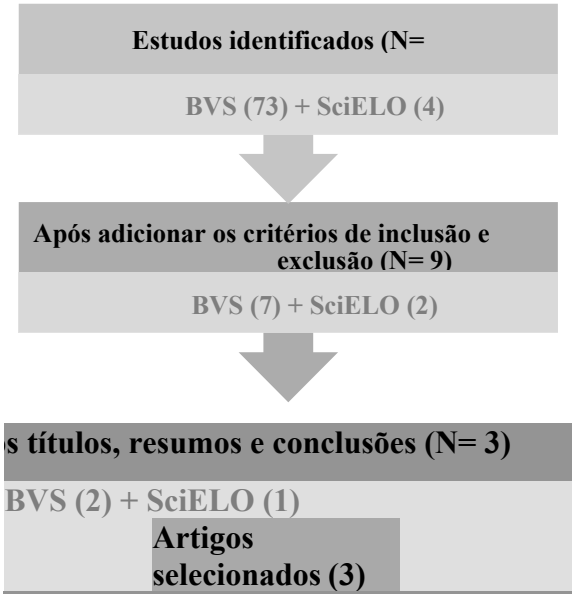
2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo consiste em uma revisão integrativa de natureza descritiva. A análise dos dados coletados foi conduzida de forma qualitativa. Os bancos de dados selecionados para a busca de artigos indexados incluem a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e a Scientific Electronic Library Online (SciELO).

A presente revisão baseia-se na seguinte questão: Qual é o estado atual do conhecimento, representado pelo estudo da arte, sobre a relação entre envelhecimento e estratégias de prevenção de doenças crônicas, e de que maneira essas estratégias influenciam a qualidade de vida em indivíduos mais velhos? Os descritores em Ciências da Saúde (DeCS) utilizados na busca das pesquisas já realizadas sobre a temática foram: Idoso; Envelhecimento; Doença Crônica; Prevenção de Doenças e Qualidade de Vida. A busca foi realizada utilizando marcador booleano AND.

Para delimitar a temática correspondente ao objetivo deste trabalho, foram aplicados critérios de inclusão e exclusão. Os critérios de inclusão adotados foram: artigos completos, escritos em português, publicados no período entre 2019 e 2023, e estejam alinhados com o tema em questão. Por outro lado, foram estabelecidos critérios de exclusão, tais como artigos pagos e aqueles que não apresentam argumentos que contribuam para os objetivos específicos deste estudo ou que foram encontrados na outra base de dados selecionada. O fluxograma a seguir ilustra o processo de seleção:

Figura 1 - Fluxograma do processo de seleção dos artigos nas bases de dados BVS e SciELO, Recife, PE, 2024.



Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram identificados 77 estudos correspondentes aos descritores definidos, dos quais restaram apenas 9, após inserção dos critérios de seleção, submetidos à leitura parcial, restando para leitura integral apenas 3 exemplares. Após a seleção dos artigos a serem lidos na íntegra, foi feita a leitura dos mesmos e extraídos os dados para a análise.

Quadro 1 - Dados conforme autor/ano, título, objetivo e resultados, Recife, PE, 2024.

Autor/Ano	Título	Objetivo	Resultados
Oliveira e Alves (2019)	Programa de extensão sobre envelhecimento do idoso através da saudável “rosas do entardecer”; relato de experiência	Promover a intervenção multiprofissional na saúde do idoso através da aplicação da clínica ampliada e perspectivas culturais e educacionais que possam colaborar para a prática de hábitos de vida saudáveis nesta população	Nas atividades que foram desenvolvidas promoveu-se educação em saúde entre docentes, discentes, profissionais de saúde, e as usuárias idosas, proporcionando um saber fazer consciente, crítico, transformador e humanizador.
Figueiredo et al. (2021)	Doenças crônicas não transmissíveis e suas implicações na vida de idosos dependentes	Investigar as implicações das doenças crônicas não transmissíveis em idosos dependentes.	As implicações das doenças crônicas se manifestam no uso de medicamentos, que também se constituem como fator de risco; na condição da dependência e na vivência com doenças crônicas, que denotam em maior uso dos serviços de saúde.

Almeida et al. (2023)	Promoção do envelhecimento saudável: uma proposta de atenção interdisciplinar	Realizar atividades de Promoção e Educação em Saúde com idosos residentes na zona norte do município de Cajazeiras/PB.	As atividades de promoção a saúde para a população idosa são bem trabalhadas e aceitas em âmbito acadêmico e de extensão universitária, que se apresentam como um elo entre a universidade e a comunidade.
-----------------------	---	--	--

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

Os artigos contemplados nesta revisão abordaram os temas relacionados ao envelhecimento, estratégias de prevenção de doenças crônicas e qualidade de vida. No contexto dos fatores de risco para DCNT, foram exploradas as conexões entre envelhecimento, condições de saúde e qualidade de vida.

Segundo Almeida et al. (2023), os fatores ligados a estilos de vida inadequados exercem uma influência significativa na trajetória da saúde ao longo do tempo, aumentando os riscos para o desenvolvimento de doenças crônicas, principalmente à medida que a idade avança.

Já nos estudos A ocorrência de Diabetes Mellitus (DM), por exemplo, está correlacionada com históricos de dislipidemia, excesso de massa corporal, tabagismo, dieta hiperglicêmica, inatividade física Figueredo et al. (2021), o consumo excessivo de álcool. Adicionalmente, a DM está associada à Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), que compartilha fatores de risco semelhantes à DM, com distinções nutricionais, considerando que o consumo frequente de dietas ricas em sódio e lipídios, além da hiperglicemia, são precursores da HAS. Cumpre ressaltar, esses fatores se tornam ainda mais desafiadores de serem gerenciados e contornados em pessoas idosas, dado que esse grupo apresenta uma redução fisiológica das atividades metabólicas, orgânicas, funcionais e, muitas vezes, psicocognitivas.

Ankoff (2019), em seu estudo destaca que o processo de senescência provoca alterações notáveis no organismo do idoso, como perda de massa óssea, redução da resistência da cartilagem articular e diminuição progressiva da massa muscular (sarcopenia), sendo substituída, gradualmente, por colágeno e gordura. Nessa perspectiva, foram observados nesta pesquisa que os índices elevados de gordura, especialmente na região abdominal, aumentam o risco de doenças cardiometabólicas, influenciadas também pela diminuição da taxa de metabolismo basal e da frequência/capacidade de atividade física.

A Política Nacional de Saúde do Idoso destaca que a incapacidade resultante de doenças crônicas, influências ambientais e estilo de vida é a principal causa da diminuição da qualidade de vida entre os idosos. A perda da capacidade funcional emerge como um fator limitante significativo. A população idosa enfrenta um avanço notável na incidência de incapacidade funcional, demandando cuidados mais intensos e, conseqüentemente, gerando custos mais elevados para o governo e a sociedade.

A prática regular de atividade física tem sido amplamente recomendada como uma ferramenta crucial para enfrentar os desafios do envelhecimento tanto físico quanto mental (Machado, 2023). Todavia, Corrêa et al. (2019), afirma que o envolvimento em atividades esportivas é uma estratégia que se configura não apenas como preventiva, mas também como um meio para aprimorar o bem-estar geral, a independência e a competência nas atividades cotidianas.

Dessa forma, foi observado que a atividade física deve ser encarada como uma aliada no combate à perda de mobilidade, preservando os componentes físicos e corporais. De acordo com a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME) e a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), a prática regular de exercícios físicos aumenta a expectativa de vida dos idosos, proporcionando benefícios em diversas áreas, com ênfase na prevenção de incapacidades (Buso, 2020). O conceito de "melhor" envelhecimento ocupa um lugar central

nos desafios médicos futuros, pois visa manter a autonomia dos idosos e reduzir os custos dos serviços de saúde (Almeida, 2023). Assim, foi identificado que o idoso saudável e independente contribui para aliviar a carga sobre as famílias e o Estado, reduzindo o risco de hospitalizações e a necessidade de assistência.

4 CONCLUSÃO

Embora o envelhecimento não seja automaticamente associado à doença, frequentemente não é caracterizado como um período de saúde e independência. Pelo contrário, observa-se uma elevada incidência de doenças crônicas, muitas das quais resultam em uma dependência funcional significativa. O aumento da população idosa destaca vários desafios que exigem cuidado e tratamento, fundamentados em abordagens humanizadas e de apoio. Ao explorar a interseção entre envelhecimento, estratégias de prevenção de doenças crônicas e o impacto na qualidade de vida dos idosos, percebe-se que esse processo está intrinsecamente ligado aos hábitos de vida, desde a alimentação até a prática regular de exercícios ao longo da vida. Nesse contexto, políticas de prevenção e cuidado têm o potencial de atuar nas limitações e aspirações dos idosos. Essa perspectiva destaca a ideia de que a velhice pode ser encarada como um processo vivenciado com qualidade e o máximo de autonomia possível.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Daniel Lourrick Ferreira et al. Promoção do envelhecimento saudável: uma proposta de atenção interdisciplinar. *Caderno Impacto em Extensão*, v. 3, n. 1, 2023.

AKHTAR S, et al. Chronic diseases and productivity loss among middle- aged and elderly in India. *BMC Public Health*, 2022; 22(1): 2356.

ANKOFF ADP. Equilíbrio corporal, postura corporal no processo de envelhecimento e medidas de prevenção através do exercício físico: uma revisão. *Revista Saúde e Meio Ambiente*, 2019; 9(2): 17-33.

BUSO ALZ, et al. Fatores associados à qualidade de vida dos idosos octogenários da zona rural de Uberaba/MG. *Cadernos Saúde Coletiva*, 2020; 28: 231-240.

BREIJ S, et al. Predictors of Frailty and Vitality in Older Adults Aged 75 years and Over: Results from the Longitudinal Aging Study Amsterdam. *Gerontology*, 2021; 67(1): 69-77.

FIGUEIREDO AEB, et al. Doenças crônicas não transmissíveis e suas implicações na vida de idosos dependentes. *Cien Saude Colet.*, 2021; 26: 77-88.

CORRÊA LFO, et al. A importância do exercício físico gerando qualidade de vida nos idosos. *Revista Prisma*, 2020; 1(2): 34-45.

MACHADO, Matheus Araújo Carvalho et al. Promoção de envelhecimento saudável por meio de aplicativo de mensagens instantâneas. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 23, n. 11, p. e14049-e14049, 2023.

OLIVEIRA MJ, et al. Sarcopenia associada ao envelhecimento: fatores que interferem na qualidade de vida do idoso. *Brazilian Journal of Development*, 2021; 7(9): 86392-86406.

OLIVEIRA, Brian Araujo; ALVES, Nágila Silva. Programa de extensão sobre envelhecimento

saudável “rosas do entardecer”: relato de experiência. Revista da FAESF, v. 3, n. 2, 2019.

SANTANA JC e AOYAMA EA. A Prática da Atividade Física para Melhoria da Qualidade de Vida no Processo do Envelhecimento. Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde, 2020; 2(2): 84-88.

SIMIÉLI I, et al. Realidade do envelhecimento populacional frente às doenças crônicas não transmissíveis. Revista Eletrônica Acervo Saúde, 2019; 37: e1511.