



ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E FATORES QUE AFETAM A QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

INGRIDY CAROLINE DE MORAES; NATHALLY STEFANY RAMOS DA SILVA;
ALEXIA ACOSTA MAGALHÃES; DANIELLE SORAYA DA SILVA FIGUEIREDO;
GUSTAVO BIANCHINI PORFÍRIO

RESUMO

O envelhecimento populacional tem crescido significativamente, especialmente no Brasil, exigindo ações que promovam um envelhecimento saudável e integral. A velhice deve ser compreendida sob uma perspectiva biopsicossocial, que abrange as dimensões físicas, emocionais, sociais e espirituais do indivíduo. Este estudo teve como objetivo analisar os principais fatores que influenciam o envelhecimento saudável, como hábitos de vida, suporte emocional, espiritualidade, religiosidade, resiliência e práticas educativas, com base em um modelo psicossocial de saúde. Foi realizada uma revisão narrativa da literatura em bases como SciELO, PubMed e Google Acadêmico, com artigos publicados entre 2008 e 2024, selecionados por critérios específicos. Os resultados apontam que uma alimentação equilibrada, prática regular de atividades físicas, estímulos cognitivos e vínculos afetivos têm impacto direto na saúde dos idosos. Exercícios físicos ajudam na prevenção de doenças, na manutenção da funcionalidade e na redução de sintomas como ansiedade e depressão. Atividades cognitivas contribuem para preservar a autonomia e retardar o declínio funcional. A espiritualidade e a religiosidade fortalecem o bem-estar emocional e a resiliência, especialmente em situações adversas como a pandemia de Covid-19. Conclui-se que o envelhecimento saudável requer políticas públicas intersetoriais que garantam acessibilidade, inclusão social e acesso a serviços de saúde e cultura. O estudo destaca a importância de considerar a individualidade e as trajetórias dos idosos no planejamento das ações de cuidado, reforçando a necessidade de estratégias sustentadas que integrem ciência, políticas e participação social para uma velhice ativa, digna e cidadã.

Palavras-chave: Promoção da saúde; Bem-estar; Resiliência.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento saudável está relacionado a fatores como independência, autoestima, bom humor, otimismo e qualidade de vida, todos influenciados pelos hábitos e estilos de vida adotados ao longo do tempo, sendo que melhorias na rotina podem impactar significativamente a saúde nessa fase (Batista; Marrone; Morgan Martins, 2022). Essa perspectiva se amplia com a abordagem biopsicossocial, que considera a complexidade física, psíquica, social e espiritual do idoso, contrapondo-se ao modelo biomédico centrado apenas na doença (Almeida; Grubits, 2023). Compreender o envelhecimento sob essa ótica envolve integrar aspectos emocionais, como autoestima e resiliência, e sociais, como o apoio familiar e comunitário, reconhecendo que o processo vai além das mudanças físicas (Souza; Giacomini; Firmo, 2020).

Nesse sentido, a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) destaca a importância de uma abordagem integral e intersetorial no cuidado à saúde, especialmente no

contexto do envelhecimento. Alinhada a esses princípios, a PNPS enfatiza estratégias que promovam a qualidade de vida, a autonomia e a inclusão social da população idosa, acompanhando a necessidade de ações que considerem as múltiplas dimensões do cuidado, como os aspectos físicos, psicológicos, sociais e espirituais (Brasil, 2018).

O envelhecimento populacional é uma realidade global, especialmente no Brasil, onde a proporção de idosos cresce rapidamente, exigindo ações que garantam bem-estar e sustentabilidade dos sistemas de saúde (Hong et al., 2023). A Organização Pan-Americana da Saúde (2020), no âmbito da Década do Envelhecimento Saudável (2021–2030), destaca a necessidade de intervenções coordenadas e contínuas para melhorar a qualidade de vida dos idosos. Compreender os determinantes desse processo e propor ações concretas é prioridade para pesquisadores e formuladores de políticas públicas. Além disso, o envelhecimento é influenciado por fatores sociais, econômicos e culturais, o que exige o reconhecimento das demandas biopsicossociais individuais para o desenvolvimento de estratégias inclusivas e eficazes (Ibanez et al., 2024). Nesse sentido, é essencial preencher lacunas na literatura e fomentar o diálogo entre diferentes áreas do conhecimento, fortalecendo o debate sobre o envelhecimento ativo e saudável.

Este trabalho tem como objetivo discutir o envelhecimento saudável pelo modelo em saúde psicossocial. Entre os objetivos específicos, espera-se analisar como os hábitos saudáveis, a dimensão emocional e social e programas educativos podem impactar o idoso. Também, busca-se avaliar fatores como religiosidade e resiliência como indicadores de qualidade de vida.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Para a escrita do trabalho, foi utilizada a metodologia de Revisão da Literatura por meio de uma busca de dados nas plataformas Scientific Electronic Library Online (SciELO); Google Acadêmico; United States National Library of Medicine (PubMed), a procura de artigos a partir dos seguintes descritores: a) Envelhecimento saudável; b) Qualidade de vida do idoso; c) Fatores que afetam a qualidade de vida da população de terceira idade; d) Políticas públicas para a terceira idade; e) Papel da espiritualidade na qualidade de vida dos idosos; f) O impacto do contexto da pandemia na população idosa. Os critérios de inclusão selecionados foram: 1) Artigos e políticas que tratassem dos eixos temáticos supracitados; 2) Artigos publicados entre os anos de 2008 a 2024; 3) Artigos no idioma português; 4) Políticas publicadas na plataforma oficial do Governo; 5). E como critérios de exclusão, foram aplicados: 1) Artigos e políticas publicadas antes do ano de 2008; 2) Estudos que abordassem as temáticas de maneira superficial.

Depois da seleção das fontes desejadas, foi realizada a leitura crítica sobre os artigos selecionados e construído o trabalho com os dados encontrados. Optou-se pela revisão narrativa, visto que ela é descrita pela análise qualitativa e abrangente da literatura, permitindo a reflexão sobre conceitos, teorias e práticas relacionadas ao tema de pesquisa. Dessa forma, importantes diferentes reflexões, atualizações e explorações foram obtidas de contingências teóricas variadas (Fernandes; Vieira; Castelhana, 2023).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O envelhecimento saudável, segundo a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), busca garantir o bem-estar físico, mental e social da pessoa idosa, por meio de ações intersetoriais que promovam a autonomia, previnam doenças crônicas e reduzam vulnerabilidades ligadas aos determinantes sociais da saúde (Brasil, 2018). A adoção de hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada, atividade física e evitar vícios, além do otimismo, da fé e de boas relações sociais, é fundamental para esse processo (Tavares et al., 2017).

Entre idosos brasileiros, foram identificados dois padrões alimentares: um saudável (55,4%) e outro não saudável (44,6%), sendo o primeiro mais prevalente entre mulheres, pessoas brancas, com maior escolaridade, do Sudeste e Sul, não fumantes e fisicamente ativas (Pereira et al., 2020). Esses dados evidenciam a influência dos determinantes sociais e reforçam a importância de políticas públicas voltadas à melhoria das condições sociais e alimentares (Geib, 2012). Além disso, dietas com frutas, vegetais, peixes e grãos integrais favorecem a saúde física e cognitiva dos idosos, prevenindo doenças crônicas e declínio mental, enquanto o consumo de ultraprocessados aumenta o risco de demência (Coutinho; Coutinho; Ribeiro, 2024). Nesse cenário, os profissionais de saúde devem orientar os idosos com base no Guia Alimentar para a População Brasileira, promovendo um envelhecimento saudável na Atenção Primária (Jesus et al., 2021).

A prática regular de exercícios físicos é fundamental para o envelhecimento saudável, contribuindo para a prevenção de doenças, melhora do condicionamento físico e redução dos efeitos do envelhecimento, especialmente quando associada a hábitos alimentares saudáveis (Oliveira; Chaves; Nascimento, 2022). Programas de atividade física orientados por profissionais específicos favorecem a independência, a saúde e a prevenção de perdas funcionais típicas da terceira idade (Civinski; Montibeller; Oliveira, 2011). Complementando essa perspectiva, Cassiano et al. (2020) evidenciaram, em estudo com idosos hipertensos, que um protocolo misto de exercícios reduziu significativamente o risco cardiovascular, melhorou o perfil lipídico e diminuiu a frequência de sintomas depressivos de 25% para 4,2%, destacando também os benefícios nos domínios físico e mental da qualidade de vida. Além disso, os exercícios estimulam a produção de endorfinas, ajudando a aliviar sintomas de depressão e ansiedade, reforçando seu papel essencial na saúde mental dos idosos (Oliveira; Chaves; Nascimento, 2022).

A prática regular de exercícios físicos contribui significativamente para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão em idosos. Esse efeito é mediado pela liberação de hormônios como serotonina e β -endorfina, que promovem relaxamento, diminuem respostas ao medo, atenuam memórias traumáticas e proporcionam interrupção da dor e sensação de tranquilidade pós-esforço (Minghelli et al., 2013). Nesse sentido, as ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na Atenção Primária, que incluem atividades em grupo, oficinas de memória e educação em saúde voltadas para a alfabetização em saúde e socialização são essenciais para uma melhor qualidade de vida desse público (Souza et al., 2022).

Sobre outros aspectos que impactam o envelhecimento saudável, uma análise de comportamentos como tabagismo, consumo de álcool, inatividade física e dieta específica mostrou que características específicas desses fatores afetam de forma distinta a saúde de idosos, com diferenças entre homens e mulheres. O acúmulo de riscos esteve associado a uma percepção mais negativa da saúde, especialmente entre mulheres (Rocha et al., 2022). Em contraponto, observa-se que, atualmente, há um aumento significativo nos comportamentos saudáveis entre os idosos no Brasil, especialmente no que diz respeito à cessação do tabagismo e ao consumo de alimentos mais saudáveis. Contudo, as desigualdades socioeconômicas e regionais, como as diferenças entre áreas urbanas e rurais, continuam a afetar a adesão a comportamentos saudáveis entre a população idosa (Albuquerque et al., 2017).

Quanto a outros fatores que influenciam o envelhecimento saudável, o estudo de (Miranda; Godeli, 2008) analisou a associação entre música e atividade física e seus efeitos sobre o bem-estar psicológico dos idosos. Os autores destacam que a prática de atividade física traz diversos benefícios psicológicos, incluindo melhorias no estado de ânimo, autoestima e autoeficácia, proporcionando recursos para enfrentar situações estressantes e desafiadoras. Uma literatura revisada sugere que a música pode atuar como um elemento

motivador nas atividades físicas, influenciando positivamente a percepção subjetiva de esforço e aumentando a adesão dos idosos às práticas regulares de exercícios. Além disso, a utilização de música adequada pode contribuir para a criação de um ambiente mais agradável e favorecer a permanência em atividades físicas por períodos prolongados (Maciel, 2010).

Somando-se a isso, estudos apontam que um estilo de vida cognitivamente estimulante, com atividades como leitura e exercícios, pode melhorar a qualidade de vida e o bem-estar psicológico de idosos, contribuindo para a manutenção do funcionamento cognitivo e a prevenção do envelhecimento patológico (Irigaray, Schneider e Gomes, 2011). Programas de treinamento focados em atenção, memória e funções executivas, especialmente quando estruturados em sessões regulares, podem fortalecer habilidades como memória verbal, percepção e estratégias cognitivas, além de aumentar o senso de autoeficácia (Santos; Flores-Mendoza, 2017). A cognição, especialmente as funções executivas, desempenha papel fundamental na autonomia dos idosos e na forma como enfrentam perdas físicas, promovendo resiliência e melhorando a resposta ao estresse e à ansiedade (Beckert; Irigaray; Trentini, 2012). No entanto, vale destacar que parte das pesquisas foi realizada com idosos de perfil homogêneo, com altos níveis de escolaridade e renda, o que pode limitar a generalização dos resultados (Irigaray, Schneider e Gomes, 2011).

Outro aspecto importante para a qualidade de vida do idoso são suas crenças e religiosidades, observou-se que os idosos que participavam regularmente dessas práticas apresentavam melhores níveis de bem-estar mental. Além disso, as comunidades religiosas fornecem um apoio social, o que favorece a integração social e ajuda no enfrentamento de problemas (Margaça; Rodrigues, 2021). Sob outra perspectiva, a religiosidade também pode estar relacionada positivamente à satisfação com a vida, sendo apontada como uma estratégia de enfrentamento para lidar com perdas e adversidades (Grácio et al., 2023).

O contexto da pandemia de Covid-19 também teve um impacto significativo na qualidade de vida, especialmente devido ao isolamento prolongado, que gerou sentimentos de solidão, ansiedade e aumento do estresse. Esses fatores afetam tanto a saúde física quanto a mental da população (Cunha et al., 2021). No entanto, muitos idosos também demonstraram resiliência durante esse período desafiador, apoiados pela sabedoria acumulada ao longo da vida, pelas redes de suporte social e pela capacidade de adaptação às novas situações. A resiliência foi fundamental para ajudar os idosos a enfrentar as dificuldades impostas pela crise sanitária, destacando a importância de mecanismos como a autorreflexão e a regulação emocional no enfrentamento das adversidades (Moura, 2021).

A resiliência dos idosos está intimamente ligada a diversos fatores de proteção que favorecem um envelhecimento bem-sucedido. Entre esses fatores, destacam-se o apoio social e familiar, a participação em grupos de convivência e recursos emocionais como otimismo, gratidão e espiritualidade, os quais são essenciais para enfrentar adversidades e construir uma visão positiva da velhice (Silva; Eulálio, 2022). Embora aspectos como a idade e a escolaridade possam impactar alguns aspectos do envelhecimento, a resiliência parece ser um aspecto mais complexo, que transcende essas variáveis e depende de elementos mais subjetivos e relacionais, como a percepção de controle sobre a vida, o apoio social e as estratégias de enfrentamento trabalhadas por indivíduo (Fortes; Portuguese; Argimon, 2009).

Apesar dos avanços legislativos e de iniciativas voltadas ao envelhecimento saudável no Brasil, ainda há desafios na execução dessas políticas, como falta de financiamento, desarticulação entre setores e ausência de monitoramento eficaz (Escorsim, 2021). Destaca-se, assim, a importância de dados confiáveis e da articulação entre governo, ciência e sociedade civil para garantir políticas inclusivas que assegurem os direitos e a dignidade dos idosos (Chiarelli; Batistoni, 2022).

4 CONCLUSÃO

A promoção do envelhecimento saudável, conforme orientações da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), requer ações integradas que considerem as dimensões biológicas, psicológicas, sociais e espirituais dos idosos. Hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada, prática de exercícios e ambientes seguros, aliados ao enfrentamento dos determinantes sociais da saúde, são essenciais para garantir autonomia e qualidade de vida na terceira idade. O estudo reforçou ainda a importância de atividades cognitivas, do uso de tecnologias e da espiritualidade como elementos que fortalecem a saúde mental e emocional dos idosos, especialmente em contextos adversos, como a pandemia de Covid-19.

Apesar dos avanços nas políticas públicas alinhadas à Década do Envelhecimento Saudável (2021–2030), persistem desafios na sua efetiva implementação. A proposta de um Plano Nacional de Envelhecimento e Longevidade, baseado na intersetorialidade e participação social, surge como uma alternativa para ampliar o alcance dessas ações. Pesquisas futuras podem aprofundar o papel das tecnologias digitais no cuidado e inclusão social dos idosos, assim como o impacto de iniciativas comunitárias na redução das desigualdades. Valorizar o idoso como sujeito ativo reafirma o compromisso com um envelhecimento digno, saudável e cidadão.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, M. V. D. et al. Desigualdades regionais na saúde: mudanças observadas no Brasil de 2000 a 2016. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n. 4, p. 1055–1064, abr. 2017.

BATISTA, C. C.; MARRONE, L. C. P.; MORGAN MARTINS, M. I. O impacto das escolhas de vida no envelhecimento saudável em idosos de um município da macrorregião do Tapajós/PA. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, p. e372111537014, 20 nov. 2022.

BECKERT, M.; IRIGARAY, T. Q.; TRENTINI, C. M. Qualidade de vida, cognição e desempenho nas funções executivas de idosos. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 29, n. 2, p. 155–162, jun. 2012.

BITENCOURT DE ALMEIDA, C.; GRUBITS, H. **Envelhecimento: visão biopsicossocial**. 1. ed. São Paulo: Revista Longevidade, 2023. v. 1

CASSIANO, A. D. N. et al. Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 6, p. 2203–2212, jun. 2020.

CHIARELLI, T. M.; SATHLER TAVARES BATISTONI, S. Trajetória das Políticas Públicas Brasileiras para pessoas idosas frente a Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030). **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 25, n. 1, p. 93–114, 27 jul. 2022.

CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.; OLIVEIRA, A. L. DE. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da UNIFEDE**, v. 1, n. 9, p. 163–175, jul. 2011.

COUTINHO, L. F.; COUTINHO, L. F.; RIBEIRO, A. S. Impacto da alimentação na saúde cognitiva e física de idosos: estratégias que podem prevenir o declínio mental. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 10, p. 5531–5551, 30 out. 2024.

DA CUNHA, C. E. X. et al. Isolamento social e ansiedade durante a pandemia da COVID-19: uma análise psicossocial / Social isolation and anxiety during the COVID-19 pandemic: a psychosocial analysis. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 9022–9032, 20 abr. 2021.

ESCORSIM, S. M. O envelhecimento no Brasil: aspectos sociais, políticos e demográficos em análise. **Serviço Social & Sociedade**, n. 142, p. 427–446, dez. 2021.

FERNANDES, J. M. B.; VIEIRA, L. T.; CASTELHANO, M. V. C. Revisão narrativa enquanto metodologia científica significativa: reflexões técnicas-formativas. **REDES: revista nacional da sucesso**, 1. v. 3, n. 1, p. 8, 2023.

FORTES, T. F. R.; PORTUGUEZ, M. W.; ARGIMON, I. I. D. L. A resiliência em idosos e sua relação com variáveis sociodemográficas e funções cognitivas. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 26, n. 4, p. 455–463, dez. 2009.

GEIB, L. T. C. Determinantes sociais da saúde do idoso. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, n. 1, p. 123–133, jan. 2012.

HONG, C. et al. Response of Global Health Towards the Challenges Presented by Population Aging. **China CDC weekly**, v. 5, n. 39, p. 884–887, 29 set. 2023.

IBANEZ, A. et al. Healthy aging meta-analyses and scoping review of risk factors across Latin America reveal large heterogeneity and weak predictive models. **Nature Aging**, v. 4, n. 8, p. 1153–1165, 17 jun. 2024.

IRIGARAY, T. Q.; SCHNEIDER, R. H.; GOMES, I. Efeitos de um treino cognitivo na qualidade de vida e no bem-estar psicológico de idosos. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 24, n. 4, p. 810–818, 2011.

JESUS, J. G. L. D. et al. Orientação alimentar da pessoa idosa na Atenção Primária à Saúde: desenvolvimento e validação de um protocolo baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 24, n. 5, p. e210157, 2021.

LUÍSA GRÁCIO et al. Religiosidade, Espiritualidade e Bem-Estar em Idosos. **RIAGE-Revista Ibero-Americana de Gerontologia**, v. 4, 27 dez. 2023.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz. Revista de Educação Física. UNESP**, 2010.

MARGAÇA, C.; RODRIGUES, D. Religiosidade e Funcionamento Mental em Idosos Portugueses: Uma Perspetiva Sociopsicológica. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 37, p. e37219, 2021.

MINGHELLI, B. et al. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 40, n. 2, p. 71–76, 2013.

MIRANDA, M. L. DE J.; GODELI, M. R. C. S. Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, 4. v. 11, n. 4, p. 87–93, 25 abr. 2008.

MOURA, M. L. S. D. Idosos na pandemia, vulnerabilidade e resiliência. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 24, n. 1, p. e210060, 2021.

OLIVEIRA, E. R. P.; CHAVES, L. G. D. S.; NASCIMENTO, E. V. S. D. A Relevância Do Exercício Físico Na Qualidade De Vida De Idosos: Nos Aspectos Da Saúde Mental. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 5, p. 1003–1009, 31 maio 2022.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Década do Envelhecimento Saudável nas Américas (2021-2030)**. OPAS, dez. 2020.

PEREIRA, I. F. DA S. et al. Padrões alimentares de idosos no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 1091–1102, 6 mar. 2020.

ROCHA, S. V. et al. Cluster de fatores de risco modificáveis e sua associação com percepção negativa de saúde em idosos. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 30, n. 3, p. 319–328, set. 2022.

SANTOS, M. T.; FLORES-MENDOZA, C. Treino Cognitivo para Idosos: Uma Revisão Sistemática dos Estudos Nacionais. **Psico-USF**, v. 22, n. 2, p. 337–349, maio 2017.

SAÚDE, M.DAS.-S. DE V.EM. **Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS)**. [s.l.] Ms, 2018.

SILVA JÚNIOR, E. G. D.; EULÁLIO, M. D. C. Resiliência para uma Velhice Bem-Sucedida: Mecanismos Sociais e Recursos Pessoais de Proteção. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 42, p. e234261, 2022.

SOUZA, A. P. D. et al. Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, n. 5, p. 1741–1752, maio 2022.

SOUZA, G. A. D.; GIACOMIN, K. C.; FIRMO, J. O. A. Care for frail older adults in the community: an integrative review. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 23, n. 6, p. e190134, 2020.

TAVARES, R. E. et al. Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 20, p. 878–889, dez. 2017.