

## VIVER BEM NA MELHOR IDADE: BUSCANDO A QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA

*LIVING WELL AT THE BEST AGE: SEEKING THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY*

DOI: 10.16891/2317-434X.v7.e1.a2019.pp226-230

Recebido em: 02.07.2019 | Aceito em: 15.07.2019

**Ana Karla Cruz de Lima Sales, Andriela dos Santos Pinheiro, Anna Carla Terto Gonçalves, Ana Carolina da Silva, José Nairton Coelho da Silva, Josélia Santos Oliveira Evangelista, Mariana Teles da Silva, Ana Paula Ribeiro de Castro, Katia Monaisa Figueiredo Medeiros**

Centro Universitário Doutor Leão Sampaio – UNILEÃO  
Av. Leão Sampaio km 3 - Lagoa Seca  
Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil

E-mail: [anacastro@leaosampaio.edu.br](mailto:anacastro@leaosampaio.edu.br); [katiafigueiredo@leaosampaio.edu.br](mailto:katiafigueiredo@leaosampaio.edu.br)

### RESUMO

Envelhecer é um fenômeno fisiológico natural do homem, caracterizado por um conjunto de alterações físicas, sociais, psicológicas e biológicas. Diante disso, o objetivo desse estudo foi realizar atividade educativa com idosos, dando enfoque a qualidade de vida e o envelhecimento saudável. Como estratégia para a realização das atividades utilizou-se a metodologia de pesquisa ação. As ações foram realizadas em quatro encontros na UBS do bairro Pio XII, com idosos cadastrados nas equipes de saúde da família 32 e 33, nos meses de março e abril de 2019. A explanação das temáticas foi realizada mediante a encenação de peças, apresentação de slides, dinâmicas, roda de conversas, tira dúvidas e orientações, o que contribuiu de forma positiva para melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa. Foi possível observar a receptividade e a participação ativa dos idosos nos diálogos estabelecidos com o grupo, proporcionando a oportunidade de compreender a relevância da educação continuada, mesmo na velhice, bem como entrar em contato com novas informações sobre cuidados para a saúde. A partir dos aspectos observados, pode-se perceber que as ações educativas voltadas para a promoção da saúde dos idosos, são de extrema importância, visto que estimulam hábitos saudáveis, disseminam conhecimentos e informações acerca de doenças, melhora a saúde e proporciona um envelhecimento ativo e saudável.

**Palavras-chaves:** Envelhecimento; Qualidade de vida; Idoso.

### ABSTRACT

Aging is a natural physiological phenomenon of human being, characterized by a set of physical, social, psychological and biological changes. Therefore, the objective of this study was to carry out an educational activity with the elderly, focusing on quality of life and healthy aging. As strategy for the accomplishment of the activities was used the methodology of action research. The actions were carried out in four meetings at the BHU of the neighborhood Pio XII, with elderly people registered in the health teams of the 32 and 33 families, in March and April 2019. The explanation of the themes was done through the staging of pieces, presentation of slides, dynamics, circle of conversations, clarifying doubts and guidelines, which contributed positively to improving the quality of life of the elderly. It was possible to observe the receptivity and active participation of the elderly in the dialogues established with the group, providing the opportunity to understand the relevance of continuing education, even in old age, as well as to get in touch with new information on health care. From the observed aspects, it can be seen that educational actions aimed to promote the health of the elderly are extremely important, once they stimulate healthy habits, disseminate knowledge and information about diseases, improve health and provide an active aging It's healthy.

**Keywords:** Aging; Quality of life; Old man.

## INTRODUÇÃO

Envelhecer é um fenômeno fisiológico, natural do homem, caracterizado por um conjunto de alterações físicas, sociais, psicológicas e biológicas, determinantes de problemas e de reflexos trazidos por essa etapa da vida (ANTUNES et al., 2014).

O processo do envelhecimento resulta num conjunto de alterações morfofuncionais que acontecem com o organismo ao passar do tempo, levando o indivíduo a um processo contínuo de desestruturação orgânica funcional. Envelhecer não só deve ser avaliado do ponto de vista cronológico, mais também da qualidade de vida, fatores hereditários, nutrição, ocupação e ações do meio ambiente (MACHADO; CAVALIÉRE, 2012).

O envelhecimento é definido como um processo dinâmico e progressivo começa desde o momento da concepção, onde há modificações no organismo como um todo, o que leva o indivíduo a confrontar-se com a sua nova imagem corporal, como consequência deste envelhecer (ANTUNES et al., 2014).

Dados de 2018 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostram que, nos últimos cinco anos, o número de idosos cresceu em 18%, sendo que o Brasil até 2025 será o sexto país em número de idosos. Isso se justifica pelo aumento da expectativa de vida da população, bem como queda da taxa de fecundidade e a inserção da mulher no mercado de trabalho (PIOVEZAN et al., 2015).

Falar sobre qualidade de vida na pessoa idosa é estabelecer diálogos e discussões acerca de saúde, educação, transporte, moradia, trabalho e participação nas decisões que lhe dizem respeito (DAWALIBI, 2013).

O envelhecimento saudável é definido como a capacidade de desenvolvimento e manutenção funcional que permite bem-estar na idade avançada. Desse modo, a compreensão de envelhecimento saudável é abrangente e envolve todas as pessoas idosas, mesmo aqueles que convivem com doenças crônicas ou alguma patologia da terceira idade, e que independe da sua capacidade funcional (TAVARES et al., 2017).

À medida que cresce a população idosa, cresce também a incidência de doenças crônicas que atingem esse público. Em meio a isso a pesquisa justifica-se pela necessidade de se discutir sobre a qualidade de vida para a pessoa idosa, como uma estratégia para a promoção da saúde e prevenção de agravos.

Nessa perspectiva, o presente estudo teve como objetivo realizar atividades educativas com idosos enfocando a qualidade de vida e o envelhecimento saudável. Os objetivos específicos foram: discutir sobre as principais complicações de doenças crônicas não controladas, sexualidade na terceira idade, quedas e suas complicações, esclarecer dúvidas sobre direitos dos idosos e estatuto do idoso, hábitos saudáveis e qualidade de vida da pessoa idosa, integrando comunidade, acadêmicos e profissionais da unidade básica de saúde.

A temática em estudo no presente artigo, é um meio de informação à população idosa quanto às ações que podem ser utilizadas para uma boa qualidade de vida, como também apresenta a pessoa idosa medidas de cuidados com a sua saúde. Desse modo, contribui de maneira positiva para a promoção da saúde na terceira idade.

## REFERENCIAL TEÓRICO

### *DIREITOS DOS IDOSOS*

O envelhecimento populacional vem sendo amplamente abordado nos últimos anos e tem como objetivo é proteger a pessoa idosa, como cidadão e integrante da sociedade. Sabe-se que até meados do século XX no Brasil, a atenção prestada aos idosos era advinda de instituições não governamentais, e essa era de cunho curativo. Um marco mundial que deu início as discussões direcionadas ao idoso, foi a primeira assembleia mundial sobre o envelhecimento humano, promovida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), onde estabeleceu-se um plano de ação para o envelhecimento, contido de estratégias e recomendações prioritárias nos aspectos econômicos, sociais e culturais (RODRIGUES et al., 2007).

Nessa perspectiva, ainda nos anos 90, foi aprovado o plano nacional do idoso pela lei nº 8.842/1994 e regulamentada pelo decreto nº 1.948/1996, com o intuito de garantir os direitos sociais e proteção à pessoa idosa, como autonomia, integração e efetividade na sociedade (ALCANTARA; CAMARANO; GIACOMIN, 2016).

Complementando a lei anterior, em 2003, foi sancionada a Lei nº 10741/03, que dispõe sobre o Estatuto do idoso, destinado a assegurar os direitos a pessoa com idade igual ou superior a 60 anos. Assim, o Estatuto busca assegurar todas as oportunidades e facilidades para a preservação da saúde física e mental, bem como o aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, direito a cultura, educação, esporte, lazer, diversão, moradia digna, profissionalização e



trabalho, previdência social e assistência social (BRASIL, 2016).

Conforme o autor, a família, a sociedade e o poder público têm como obrigação fazer cumprir os direitos da pessoa idosa, como: prioridade, atendimento preferencial imediato e individualizado, tanto em serviços públicos como privados. Aos maiores de 80 anos de idade, assegura-se prioridade em relação aos demais idosos, conforme a lei nº 13.466 de 2017 (BRASIL, 2016).

Ainda sobre as leis que regulamentam o Estatuto do Idoso, estas determinam como competência do poder público, a garantia da assistência à saúde nos diversos níveis de atendimento do Sistema Único de Saúde (SUS), incluindo a geriatria como especialidade clínica, para efeitos de concursos públicos, além de criar serviços alternativos de saúde para o idoso. A lei aborda ainda a gerontologia como disciplina curricular nos cursos superiores, a implementação de educação formal e não formal para cuidadores, bem como a inclusão da pessoa idosa no mercado de trabalho e habitação (ALCANTARA; CAMARANO; GIACOMIN, 2016).

## HÁBITOS SAUDÁVEIS NA TERCEIRA IDADE

O envelhecimento é um processo natural, caracterizado pela redução da funcionalidade dos indivíduos, o que em boas condições de saúde não costuma gerar problema. Em casos de doenças, acidentes e estresse emocional, os cuidados assistenciais tornam-se necessários. Cabe destacar que os agravos ou problemas de saúde entre os idosos podem ser minimizados pela adoção de um estilo de vida saudável (FLORES, 2014).

Nesse contexto, se faz necessário ao envelhecer a adoção de um estilo de vida saudável com a prática de atividade física, alimentação saudável, controle do peso, não ter o hábito do tabagismo e não ingerir bebidas alcoólicas, pois essas medidas previnem o declínio funcional, as doenças crônicas e suas complicações e ainda, aumenta a qualidade de vida do idoso (FAZZO, 2012).

A realização de atividades educativas que promovam o hábito de vida saudável, além de ser uma estratégia de promoção e prevenção da saúde, consiste em uma das atribuições dos profissionais enfermeiros que atuam na Atenção Primária à Saúde (APS), onde os mesmos buscam subsidiar ações que incentivem o idoso a adoção de um estilo de vida saudável. Esta é uma tarefa que constitui em priorização de medidas que

possam reduzir a vulnerabilidade em saúde (FLORES, 2014).

Conforme o autor acima, tanto para os idosos livres das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) como para os que possuem alguma dessas doenças, as orientações para hábitos saudáveis são semelhantes e incluem os domínios da alimentação saudável, com foco na redução de sal, açúcar e gorduras, da prática de atividade física, da manutenção do peso ideal, da cessação do tabagismo e da diminuição na ingestão de bebidas alcoólicas (FLORES, 2014).

Falar em hábitos saudáveis é falar também em saúde mental, e para o idoso essa temática é muito importante, pois a saúde mental é construída a partir de medidas e práticas alternativas como escutar músicas, ler livros, jogos, sair para conversar com amigos, realizar atividades físicas, espiritualidade, sexualidade, medidas essas que reduzem o estresse e aumentam a qualidade de vida (SILVA et al., 2018).

## METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa-ação, que segundo Severino (2016), possibilita ao pesquisador que ele intervenha dentro de um problema social. Dessa forma o pesquisador irá analisar e anunciar seu objetivo para assim, mobilizar seus participantes, construindo novo saberes, onde os participantes estarão envolvidos de modo cooperativo ou de forma participativa.

A pesquisa-ação foi realizada em uma Unidade Básica de Saúde (UBS), localizada no bairro Pio XII, no município de Juazeiro do Norte-CE, destinado à pessoa idosa. Foi realizado nos meses de março a abril de 2019. No decorrer das ações, foi possível identificar a carência de informações referentes a assuntos que estão voltados a qualidade de vida da pessoa idosa, sendo discutidas ao longo das intervenções.

Inicialmente, os integrantes divulgaram para o público as atividades que iriam ser desenvolvidas, e para que isso ocorresse, foram confeccionados convites sendo estes entregues nos seus domicílios pelos Agentes Comunitários de Saúde (ACS) e também, houve comunicação durante as atividades educativas e consultas.

Para que os objetivos fossem alcançados foram elaboradas quatro intervenções, cujo caráter estava voltado para a temática central do projeto, nas quais foram complicações das doenças crônicas: Hipertensão e Diabetes, Sexualidade na terceira idade,

Direitos do idoso e Hábitos saudáveis de vida. As datas das mesmas deram-se da seguinte forma: 11/03, 18/03, 08/04 e 12/04 respectivamente, onde na primeira ação, foi realizada uma peça e logo em seguida houve explanação do tema em slides, na segunda foi realizada uma dinâmica, onde foram distribuídos folhas para que os mesmos expressassem em forma de desenho ou palavras seu conhecimento sobre o tema abordado, na terceira foi realizado uma peça abordando os direitos e a prevenção de quedas na terceira idade. Por último foi realizado uma ação em uma quadra da comunidade, com dança, ginástica laboral, e orientações sobre hábitos saudáveis.

As ações tiveram como objetivo principal, orientar, trocar conhecimentos e esclarecer possíveis dúvidas dos participantes, além de relato de experiências falado por alguns, contribuindo de forma positiva e proporcionando uma melhora na qualidade de vida dos participantes.

Nos encontros também foram oferecidos lanches e brindes como forma de agradecimentos pelas suas participações.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Durante as intervenções, foi possível observar a receptividade e a participação ativa dos participantes nos diálogos estabelecidos com o grupo, o que ensejou a discussão de assuntos referentes à qualidade de vida da pessoa idosa, tendo lhes proporcionado a oportunidade de compreender a relevância da educação continuada, mesmo na velhice e de entrar em contato com novas informações sobre cuidados para a sua saúde pessoal, os participantes ainda expressaram suas ideias e opiniões e compartilharam experiências significativas de vida, apontando para o desenvolvimento de uma atitude mais positiva frente ao seu envelhecimento e da velhice de modo geral.

Observou-se ainda, a valorização do conhecimento, da experiência, dos valores e cultura dos participantes, por meio de uma escuta qualificada, solícita e acolhedora de suas experiências cotidianas, onde esta se revelou fundamental para elevar a autoestima e a aceitação de si mesmo, melhorando a qualidade de vida.

Diante do exposto, se constatou ainda os benefícios à saúde dos idosos em relação à qualidade de vida, melhora do humor, da autoestima e ampliação da inclusão social.

O público alvo participou de forma ativa, houve relatos de experiências em todas as ações principalmente em relação ao cumprimento dos direitos dos idosos na prática. Durante as intervenções foi possível estabelecer um vínculo entre os extensionistas e os participantes, facilitando a escuta ativa e a troca de informação entre ambos, proporcionando para os discentes uma oportunidade ímpar de vivências significativas junto aos idosos, de modo a ampliar o conhecimento a respeito das características dessa parcela da população e levando-os a compreender a riqueza de possibilidades de trabalho com essas pessoas em sua futura vida profissional.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos aspectos observados, pode-se perceber que as ações educativas voltadas para a promoção da saúde dos idosos, são de extrema importância, visto que estimulam hábitos saudáveis, disseminam conhecimentos e informações acerca de doenças melhorando assim, a saúde e promovendo a qualidade de vida do grupo.

Nesse contexto, possibilita ao acadêmico compreender a desconstrução de preconceitos em relação à velhice, bem como permite novas construções sobre possibilidades de viver e envelhecer participando da vida, partilhando amizades, saberes, novas experiências, desenvolvendo habilidades e configurando novas formas de se colocar no mundo e diante do próprio envelhecimento.

Com isso, as intervenções contribuíram não só ao público alvo, como também aos acadêmicos, pois estes ampliaram a sua visão a respeito das muitas dimensões do idoso, sensibilizando os futuros profissionais para uma assistência mais eficaz diante dos problemas advindos com a terceira idade.

Dentre as potencialidades das ações destacou-se a fácil compreensão dos assuntos abordados, atenção durante a explanação dos assuntos, questionamentos e esclarecimento de dúvidas por parte dos participantes. Entre as fragilidades estão a não adesão de alguns no dia das atividades, pressa e rapidez para o atendimento médico e de enfermagem o que dificultou em alguns momentos a execução das atividades.

## REFERÊNCIAS

ALCANTARA, O.; CAMARANO, A. A.; GIACOMIN, K. C.; política nacional do idoso: velhas e novas questões. **Ipea - Instituto de pesquisa econômica aplicada**. Rio de Janeiro.



Disponível em:  
[http://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com\\_content&id=28693&Itemid=406](http://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com_content&id=28693&Itemid=406). Acesso: 02 abr 2019.

ANTUNES, G. A., STREIT, I. A., MENEZES, E. C., FARIAS, G. O., MAZO, G. Z. Percepção de envelhecimento de adolescentes praticantes e não praticantes de exercício físico fora do ambiente escolar. **Revista Kairós Gerontologia**, vol. 17, n. 4, p: 261-274, dez. 2014.. Disponível em:  
<<https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/23887>>. Acesso em: 02 abr. 2019.

BRASIL, **Estatuto do idoso**: Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003 (Estatuto do idoso), e legislação correlata. – 5. ed., rev. e ampl. – Brasília: Câmara dos Deputados, Edições Câmara, 2016. Disponível em:  
<https://www2.camara.leg.br/atividade-legislativa/comissoes/comissoes-permanentes/comissao-defesa-dos-direitos-da-pessoa-idosa-cidoso/documentos/publicacoes/estatuto-do-idoso>. Acesso: 04 abr. 2019.

DAWALIBI, N. W.; ANACLETO, G. C.; WITTER, C.; GOULART, R.M.M.; AQUINO, R. C. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, vol. 30, n. 30, p: 393-403, Jul-Set 2013. Disponível em:  
<http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v30n3/v30n3a09.pdf>. Acesso: 04 mar 2019.

FAZZO, D. M. G. Envelhecimento e Qualidade de Vida – Uma Abordagem Nutricional e Alimentar. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, v.1 n. 1 p: 76-88, 2012. Disponível em:  
<http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/view/15>. Acesso: 04 mar 2019.

FLORES, T. R. **Orientações de profissionais de saúde sobre hábitos saudáveis entre idosos de Pelotas/RS**. Pelotas, 2014. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Petotas, 2014.

MACHADO, R. M. L.; CAVALIÉRE, S. L.; Envelhecimento e seus reflexos biopsicossociais. **Caderno Unisuan**, vol. 2, n. 1, p:110-120, 2012. Acesso: 04 mar 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Passos para uma melhor qualidade de vida**: metas ao seu alcance. São Paulo: OMS; 2013. Disponível em:  
[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/260\\_qualidade\\_de\\_vida.html](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/260_qualidade_de_vida.html). Acesso: 04 mar 2019.

PIOVEZAN, M.; BESSA, T. A.; BORGES, F. S. P. S.; PRESTES, S. M.; CHUBACI, R. Y. S. “Troca de cartas entre gerações”: Projeto gerontológico intergeracional realizado em

uma ILPI de São Paulo. **Revista Kairós Gerontologia**, vol. 18, n. 3, p. 137-153, set. 2015. ISSN 2176-901X. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/26620>>. Acesso em: 02 fev. 2019.

RODRIGUES, R. A. P., KUSUMOTA, L., MARQUES, S., FABRÍCIO, S. C. C.; ROSSET-CRUZ; I. C. L. Política Nacional de Atenção ao Idoso e a Contribuição da Enfermagem. **Texto Contexto Enferm.**, Florianópolis, vol. 16, n.3, p: 536-45, Jul-Set. 2007 Disponível em:  
<http://www.scielo.br/pdf/tce/v16n3/a21v16n3.pdf>. Acesso em: 02 abr. 2019.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico**. 24. Ed. atual. São Paulo: Cortez, 2016.

SILVA, J. C.; PERERIRA, J. A. S. S.; SILVA, M. H. S.; PEDROSA, T. M. P.; BARBOSA, F. L. G. Saúde Mental dos Idosos no Brasil. Congresso Nacional de Envelhecimento Humano, 2018, Curitiba. **Anais do CNEH**. Curitiba 2018.

TAVARES, R. E., JESUS, M. C. P. de; MACHADO, D. R.; BRAGA, V. A. S.; TOCANTINS, F. R.; MERIGHI, M. A. B. Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. v. 20, n. 6, p. 889-900. 2017. Disponível em:  
[http://www.scielo.br/pdf/rbgb/v20n6/pt\\_1809-9823-rbgb-20-06-00878.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rbgb/v20n6/pt_1809-9823-rbgb-20-06-00878.pdf). Acesso: 04 mar 2019.