Educação em saúde e promoção da saúde: Impacto na qualidade de vida dos idosos

https://doi.org/10.56238/levv15n40-055

Brenda da Silva Braga
Acadêmica de Enfermagem
Centro Universitário do Planalto Central Apparecido dos Santos
E-mail: brendadasilva314@gmail.com

Caroline do Carmo Barbosa
Acadêmica de Enfermagem
Centro Universitário do Planalto Central Apparecido dos Santos
E-mail: carolinebarbosa55@hotmail.com

Isabelle Lopes Monteiro Curvina
Acadêmica de Enfermagem
Centro Universitário do Planalto Central Apparecido dos Santos
E-mail: sabellelmcurvina@hotmail.com

Karina Brito da Costa Ogliari
Enfermeira
Mestre
Docente do Curso de Enfermagem
Centro Universitário do Planalto Central Apparecido dos Santos
E-mail: karina.ogliari@uniceplac.edu.br

RESUMO

A população idosa está em crescente evolução e assim, torna-se necessário pensar nos benefícios e nas consequências que a educação em saúde e a promoção da saúde gera na vida dos idosos. Objetivo: identificar as consequências geradas na vida dos idosos por meio de estratégias de educação e promoção de saúde. Metodologia: trata-se de uma revisão integrativa, com delimitação temporal de 2020 a 2024, utilizado as seguintes bases de dados: PubMed e SciELO (Scientific Electronic Library Online). Analisou-se artigos publicados somente em língua portuguesa e inglesa. Conclusão: com o envelhecimento populacional é necessário uma melhoria na qualidade do atendimento a esse população, e com a implementação da educação em saúde e a promoção da saúde nos cuidados aos idosos, é possível proporcionar benefícios e autonomia a esses idosos.

Palavras-chave: Educação em saúde, Idoso, Promoção da saúde, Qualidade de vida.

1 INTRODUÇÃO

Com a fase da pós-transição, caracterizada pelo envelhecimento da população, faz-se necessário pensar em ações voltadas para uma qualidade de vida melhor dessa população. De acordo com Silva *et al.* (2024), o envelhecimento populacional e os impactos sociais causados por esse fator, levou o Brasil a pensar e a desenvolver políticas públicas direcionadas para a pessoa idosa, favorecendo para um envelhecimento saudável, com cidadania e de forma sustentável. O autor destaca a Estratégia Brasil Amigo da Pessoa Idosa (EBAPI) como forma de avançar com a Política Nacional de Promoção da Saúde, junto às pessoas com 60 anos de idade ou mais.

Segundo o Censo 2022, publicado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), há aproximadamente 32 milhões de pessoas idosas (15,8% de uma população total de 2023 milhões). Esse cenário impacta diretamente no Sistema Único de Saúde (SUS), de acordo com o Ministério da Saúde (2024), o perfil epidemiológico da população idosa é marcado por problemas de saúde associados a doenças crônicas, problemas de saúde agudos causados por fatores externos e agravamento de doenças crônicas. Isso significa que a saúde pública precisa trabalhar em conjunto com essa população para lidar com doenças duradouras e para mitigar riscos de mortes e de doenças súbitas ocasionadas por acidentes ou por problemas agudos.

Diante disso, fica evidente a importância do preparo para atender essa demanda, embora a Estratégia Saúde e Família (ESF) amplie o acesso do usuário ao SUS, ainda existem falhas que precisam ser melhoradas para aumentar a qualidade e a resolubilidade (Oliveira *et al.*, 2022). Nessa perspetiva, com o objetivo de garantir assistência igualitária e unificada para população idosa, criaram-se Políticas Públicas de Atenção ao Idoso, com diretrizes voltadas para a promoção do envelhecimento de forma saudável e a manutenção da capacidade funcional desse indivíduo, destacando direitos e deveres perante sociedade (Lima; Ferraz, 2020).

No processo de envelhecimento, há inúmeras vulnerabilidades que reduzem a qualidade de vida do idoso. Para Souza Júnior *et al*. (2021), mudanças psíquicas e físicas que acontecem nessa etapa da vida não se relacionam a manifestação de qualquer doença, mas sim a devidos fatores internos e externos. Dessa forma, o envelhecimento do idoso pode apresentar sinais de fragilidade, que ocasiona em uma saúde vulnerável e suscetível a doenças, a estresses emocionais e a quedas.

No intuito de envolver os pacientes no seu autocuidado, é recomendável que tanto o profissional quanto o paciente trabalhem em sintonia, para um alcance positivo da promoção de atenção à saúde básica. Com isso, é necessário um perfil profissional facilitador, em que estabeleça um diálogo com linguagem de fácil compreensão, evitando termos científicos, oferecendo uma escuta atenta, além de demonstrar estar disponível para o paciente e ter capacidade de persuasão, esses fatores de acordo com Souza *et al.* (2023), podem estimular esse processo. O paciente idoso deve desempenhar um papel ativo, realizando questionamentos e consultar as informações, pois são características que o

empoderam no processo assistencial. Além disso, os fatores organizacionais dos serviços de saúde devem ser considerados e estão o apoio das lideranças, a disponibilidade de recursos e o fortalecimento da educação permanente (Souza *et al*., 2023).

A Promoção da Saúde (PS), abordada por meio de diferentes perspectivas, contribui significativamente para o entendimento da saúde. No entanto, de acordo com Souza, Silva e Barros (2021), a PS tem sido frequentemente aplicada de maneira autoritária, focando apenas na mudança de comportamentos em saúde. Segundo os autores, esse modelo tem culpabilizado exclusivamente o indivíduo por sua própria situação de saúde, sem levar em consideração outros fatores e determinantes sociais que dificultam a adoção de hábitos saudáveis devido à falta de estruturas adequadas.

De acordo com a Carta de Ottawa de 1986 , a promoção da saúde é um procedimento essencial que busca fortalecer a capacidade tanto dos indivíduos quanto das comunidades de gerenciarem sua própria saúde com o objetivo de aprimorá-la. Em consonância com Souza, Silva e Barros (2021), a promoção da saúde concede o empoderamento ao defender que é um método que fornece às pessoas e às comunidades a oportunidade de ter controle sobre sua saúde, identificando uma variedade de elementos fundamentais para uma vida saudável e destacando a relevância da participação da sociedade e a cooperação entre diferentes setores para sua efetivação e abrangência.

Segundo a Carta de Ottawa (1986) , a plenitude do bem-estar físico, mental e social só é atingida quando somos capazes de reconhecer e alcançar nossos sonhos, atender às nossas necessidades e nos adaptar ao ambiente. A definição de promoção da saúde encontra dificuldades em sua discussão, uma vez que a saúde, sendo um evento complexo, é afetada por mudanças estruturais fundamentais como renda, moradia, emprego, educação, e outros determinantes sociais (Souza; Silva; Barros, 2021).

Considerando o quanto a educação é importante para a sociedade, é importante discutir como as coisas na saúde afetam o envelhecimento humano. Portanto, é necessário conhecer a história de vida, preferências e experiências do idoso, bem como as atividades e problemas que afetam sua vida e saúde. A partir dessa perspectiva, o desenvolvimento de planos assistenciais e de cuidados, bem como ações e estratégias que promovam a saúde e autocuidado são essenciais para esse público (Sales *et al.*, 2021).

2 METODOLOGIA

A revisão integrativa, pode-se compreendê-la como um método sistemático que permite buscar, avaliar e interpretar sínteses das evidências disponíveis no tema investigado, bem como a identificação de lacunas que direcionam para o desenvolvimento de futuras pesquisas (Mendes; Silveira; Galvão, 2008).

O desenho do estudo, uma pesquisa não clínica, conforme descrito, foi integrado aplicando-se a estratégia PICO (acrônimo para P: população/pacientes; I: intervenção; C: comparação/controle; O:

desfecho/outcome) para nortear a coleta de dados. A estratégia PICO é uma mnemônica que auxilia a identificar os tópicos-chave onde o P: Idosos; I: Educação e promoção à saúde; C: não se aplica O: Consequências para a saúde do idoso.

Para a fundamentação teórica foi estabelecido a seguinte pergunta norteadora da pesquisa: Quais são as consequências geradas na vida dos idosos por meio de estratégias de educação e promoção de saúde?

A pesquisa será realizada através Descritores em Saúde (DeCS)/ Medical Subject Headings (MeSH): combinado com o operador booleano AND, NOT e OR: das palavras chaves que foram definidas usando os aged/ idosos , quality of life/ qualidade de vida, health education/ educação em saúde e health promotion/ promoção da saúde. Na base de dados: PubMed e SciELO (Scientific Electronic Library Online).

Para inclusão, os seguintes critérios foram utilizados: artigos publicados entre os anos de 2020 até 2024, artigos escritos em língua portuguesa e artigos escritos em inglês, artigos publicados em revistas, artigos originais, artigos que se enquadram nessa pesquisa, artigos que falam sobre educação em saúde, promoção em saúde e idosos.

Com os critérios para exclusão: artigos publicados fora da temporalidade estabelecida, artigos escritos em outras línguas exceto a portuguesa e inglês, artigos originais, artigos que não contemplem o tema da pesquisa.

Para análises dos artigos serão através de leitura dos resumos e títulos foi importante para excluir os estudos que não atendem objetivo do estudo levando em consideração os critérios de inclusão e exclusão do trabalho.

2.1 EDUCAÇÃO EM SAÚDE

A educação em saúde é uma estratégia para ajudar indivíduos e comunidades a manterem sua saúde através de conhecimentos e ensinamentos. Aos idosos a educação em saúde é de grande valia pois ajudam a formar estratégias preventivas, aumenta a consciência de riscos, o estímulo para o autocuidado e aumenta a adesão aos cuidados preventivos, assim os capacitando de tomar decisões em relação à sua própria saúde e bem-estar, porém é necessário a adaptação das intervenções de acordo com intelecto do idoso *(*Ximenes *et al.,* 2021).

Ao desenvolver intervenções educativas para idosos com baixo nível educacional, é essencial adotar abordagens que levem em consideração suas habilidades e limitações, como o uso de materiais visuais mais simples, vídeos explicativos ou até mesmo sessões educativas conduzidas por profissionais de saúde para garantir uma melhor compreensão e engajamento. Essa abordagem pode contribuir para melhorar a eficácia das intervenções e maximizar os benefícios para a saúde e qualidade de vida dos idosos (Carvalho *et al*., 2022).

Nos últimos anos, tem surgido nos idosos a vontade de cuidar da saúde, o interesse pelo bem-estar e a qualidade de vida. O querer ter um envelhecimento ativo é indispensável para criação de programas educacionais voltados aos idosos. O andamento desses programas fornece diretrizes valiosas para a melhoria contínua para as necessidades do público idoso. É necessário ter o conhecimento que o bem-estar deve ser compreendido como um fato complexo, segundo estudos recentes, pois mostram que as mudanças associadas à idade, aumentam os problemas de saúde e socioafetiva (Reis *et al*., 2021).

Ao investigar o modelo de atenção à saúde ao idoso, é visto que nos sistemas de saúde atuais, os problemas relacionados à distribuição do cuidado e à falta de coordenação podem ser apresentados por intermédio de modelos de cuidados integrados. Para isso, sugerem o redesenho dos níveis de cuidado, visando estabelecer um fluxo contínuo de ações que englobam educação, promoção da saúde e prevenção de problemas. Destacam a importância de criar uma linha de cuidado que priorize o acolhimento ao idoso e o acompanhamento de cuidados paliativos. Dado que a educação em saúde é uma atividade essencial para os profissionais de enfermagem, ressalta-se a necessidade imperativa de sua participação ativa e integral no processo educativo contínuo e eficaz. Isso visa priorizar a qualidade de vida dos idosos e possibilitar intervenções precoces diante das mudanças que ocorrem nessa fase da vida (Silva *et al*., 2021).

A educação em saúde também tem efeito na saúde mental dos idosos, tornando os idosos capazes de gerenciar seus sentimentos, identificar alguma alteração e procurar ajuda quando necessário, tornando os idosos ativos, capazes de gerenciar sua vida, seu bem-estar, os tornando autônomos, com possibilidade de ter um envelhecimento ativo. (Magalhães *et al.*, 2023).

2.2 PROMOÇÃO EM SAÚDE

O termo "Promoção da Saúde" refere-se a uma coleção de métodos e abordagens de produção de saúde, tanto individual quanto coletivo, a fim de atender às necessidades sociais de saúde e garantir melhorias na qualidade de vida da população (Lima *et al.,* 2021).

Considerando o cuidado e a promoção de saúde a idosos institucionalizados, a enfermagem tem um papel importante no tocante à identificação das particularidades que ocorrem com o envelhecimento. Eles também procuram envolver a família no cuidado e trabalhar com outros profissionais para resolver problemas de saúde, promovendo a saúde dessas pessoas, ajudando-as a envelhecer de forma ativa e saudável (Dias *et al*., 2021).

A enfermagem, que é um protagonista na arte do cuidar, tem um papel fundamental na identificação das necessidades de cada paciente. Eles devem sempre acompanhar e orientar os idosos e seus familiares. A enfermagem pode promover, intervir, recuperar e reabilitar para melhorar a qualidade de vida de cada pessoa de acordo com suas necessidades (Alves *et al*., 2023).

A educação em saúde é um dos principais instrumentos para promover o cuidado da saúde, com um enfoque mais abrangente, que ajuda não apenas na prevenção de doenças, mas também no desenvolvimento da responsabilidade individual, o que leva a mudanças em comportamentos e práticas, melhorando a qualidade de vida e a autonomia do indivíduo (Lima *et al*., 2021).

Ao usar a segmentação epidemiológica, há muito a ganhar no planejamento e nas ações para promover a saúde dos idosos. Para preservar a saúde dos idosos, é importante promover a cessação do uso de fumígenos e bebidas alcoólicas, o uso adequado de medicamentos, a prevenção de quedas e lesões, melhorar o sono, a saúde mental e a manutenção dos processos cognitivos (Cohrs *et al*., 2021).

A iniciativa municipal, estadual e finalmente nacional é a base para o desenvolvimento de políticas públicas de promoção da saúde. Comumente, as políticas são discutidas com profissionais de várias áreas, como enfermeiros, geriatras, gerontólogos, educadores físicos, fisioterapeutas, psicólogos, fonoaudiólogos e outros. O planejamento de promoção da saúde deve se concentrar na autonomia e independência dos idosos (Cohrs *et al*., 2021).

2.3 IMPACTO NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

O crescente envelhecimento da população, observado inclusive em países em desenvolvimento, gerou uma nova demanda por programas e políticas públicas voltadas para atender às necessidades dos indivíduos em processo de envelhecimento. Essas iniciativas buscam tanto democratizar o acesso à saúde quanto promover condições que estimulem um envelhecimento ativo e saudável. A ideia de "envelhecimento ativo", adotado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) na década de 1990, visa não apenas ampliar o acesso à saúde, mas também integrar outros fatores que contribuem para a melhoria da qualidade de vida, como a prática de atividade física, a adoção de uma alimentação saudável e a prevenção de situações de violência (Menezes *et al*., 2020).

Com frequência, a qualidade de vida não é devidamente considerada pelos profissionais de saúde, resultando na falta de atenção à dimensão subjetiva que pode influenciar outros aspectos da saúde dos idosos. É crucial compreender a relação entre fragilidade e qualidade de vida em idosos hospitalizados, a fim de implementar intervenções adequadas e reconhecer que a síndrome da fragilidade pode agravar desfechos sociais e psicológicos negativos para esses pacientes durante sua estadia hospitalar (Alves *et al.,* 2023).

Com o aumento da longevidade, cresce a preocupação em garantir que o envelhecimento ocorra com qualidade de vida. Muitos idosos enfrentam o processo de envelhecimento com debilidades físicas e/ou mentais. Além disso, observa-se um número crescente de pessoas idosas que se tornam dependentes, necessitando de apoio familiar e cuidados em diferentes níveis. Quando a família não consegue suprir essas necessidades, o cuidado da pessoa idosa recai sobre o Estado (Vasconcelos *et al*., 2022).

A qualidade de vida é um conceito fundamental para a análise do modo de vida da pessoa idosa, pois reflete o nível de bem-estar biopsicossocial, espiritual e até econômico do indivíduo. Esse conceito pode estar associado, ou não, às comorbidades decorrentes do envelhecimento (Menezes *et al.,* 2020).

A avaliação da qualidade de vida abrange diversos elementos que afetam diretamente a percepção que um indivíduo tem sobre sua existência. Elementos como saúde física, estabilidade financeira e outro são considerados ao determinar o nível de qualidade de vida de uma pessoa. Quando um idoso começa a demonstrar sinais de fragilidade, isso pode resultar em mudanças significativas em sua capacidades para realizar tarefas cotidianas, impactando negativamente suas vida, apesar do treinamento dos profissionais de saúde para identificar e elaborar um plano de cuidados avançados com base em diagnósticos clínicos, a fragilidade tem sido subestimada nessa abordagem. Idosos com fragilidade de moderada a grave muitas vezes não são identificados como frágeis pela equipe de saúde, o que prejudica a implementação de intervenções adequadas para promover a saúde dessa parte da população (Alves *et al.,* 2023).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a união dos descritores foram encontrados na PUBMED 36 artigos nos idiomas inglês e português, na SCIELO foram encontrados 17 artigos nos idiomas inglês e português e na BVS foram encontrados 55 artigos nos idiomas inglês e português. Todos esses artigos encontrados passaram por uma pré-seleção por meio da leitura dos títulos e seleção das datas de publicação de acordo com o período determinado.

Ao término dessa fase foram pré-selecionados 36 artigos publicados após o ano de 2020. Posteriormente, foram lidos seus respectivos resumos de modo a identificar a adequação deles aos critérios de inclusão. Ao final da seleção foram escolhidos 6 artigos. Os artigos utilizados se enquadram nos critérios estabelecidos, estavam disponíveis em língua inglesa e portuguesa. As características dos trabalhos utilizados estão elencadas na tabela 1, de acordo com título, revista/ano, autores, palavra-chave e objetivo.

Tabela 1 - Descrição metodológica dos estudos incluídos nesta revisão

	Título	Revista/Ano	Autores	Palavra-Chave	Objetivo
1	Promoção da saúde: compreensão dos idosos participantes de atividades remotas.	Distúrbios da comunicação PUC-SP/2024.	Darela, Amanda; Belaunde, Aline Megumi Arakawa.	Promoção da saúde; Envelhecimento; Idosos; Saúde Pública; Fonoaudiologia	Compreender as ações promotoras da saúde, que são praticadas pelas pessoas idosas, participantes de atividades remotas em grupo.
2	O envelhecimento ativo e a promoção da saúde.	Revista enfermagem UFPE online/2021.	Tomasi, Andrelise Viana Rosa; Santos, Silvia Maria Azevedo dos; Valcarenghi, Rafaela Vivian.	Envelhecimento; Idoso; Qualidade de Vida; Promoção da Saúde; Saúde Pública; Revisão.	Identificar a produção científica sobre o envelhecimento ativo.

3	Perspectiva dos trabalhadores da Estratégia de Saúde da Família na promoção da saúde ao idoso rural.	Revista de Enfermagem da UFSM/2022.	Pinto, Andressa Hoffmann; Lange, Celmira; Santos, Fernanda dos; Heidmann, Ivonete Teresinha Schülter Buss; Lemões, Marcos Aurélio Matos; Zillmer, Juliana Graciela Vestena.	Promoção da Saúde; Pessoal de Saúde; Compreensão; Educação continuada; Idoso.	Desvelar a perspectiva de promoção da saúde dos trabalhadores de Estratégia de Saúde da Família em relação aos idosos rurais.
4	A percepção dos idosos sobre a qualidade de vida e o impacto do grupo de convivência na sua saúde.	Ciência, cuidado e saúde/2022.	Silva, Arielly Luiza Nunes; Carneiro, Myla Aparecida Costa; Silva, Luípa Michele; Lima, Lana Ferreira de; Naves, Emilse; Pilger, Calíope.	Idoso; Promoção da Saúde; Enfermagem; Práticas Interdisciplinares.	Identificar a percepção dos idosos sobre sua qualidade de vida e o impacto do grupo de convivência na sua saúde.
5	Idosos residentes na comunidade: conhecer para sustentar um programa de enfermagem de reabilitação.	Revista Brasileira de Enfermagem: REBEn/2020.	Faria, Ana da Conceição Alves; Martins, Maria Manuela Ferreira Pereira da Silva; Ribeiro, Olga Maria Pimenta Lopes; Gomes, Bárbara Pereira; Fernandes, Carla Sílvia Neves da Nova.	Idoso; Enfermagem em Reabilitação; Reabilitação; Promoção da Saúde; Estilo de Vida.	Analisar as condições sociodemográficas e de saúde dos idosos residentes na comunidade e descrever os pilares para a concepção de um programa de enfermagem de reabilitação na comunidade.
6	Déficit de autocuidado em idosos: características, fatores associados e recomendações às equipes de Estratégia Saúde da Família.	Interface comunicação, saúde e educação/2020.	Coutinho, Lúcia Soares Buss; Tomasi, Elaine.	Autocuidado; Envelhecimento; Multimorbidade; Atenção Primária à Saúde; Estratégia Saúde da Família.	O objetivo deste trabalho foi caracterizar o déficit de autocuidado em associação com características sociodemográficas, comportamentais, de condição de saúde, de acesso e utilização de serviços de saúde.

Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

Os artigos foram publicados nas subsequentes revistas Distúrbios da comunicação PUC-SP/2024, Revista Enfermagem UFPE online, Revista de Enfermagem da UFSM, Ciência cuidado e saúde, Revista Brasileira de Enfermagem – REBEn e Interface comunicação, saúde e educação.

Segundo Tomasi (2021), com o envelhecimento populacional é caracterizado por modificação na base etária, levando a um aumento na expectativa de vida e redução na mortalidade, com tamanho evento é necessário que os instrumentos multidimensionais mudem de acordo com as particularidades dos idosos, considerando a idade, dependência e a qualidade de vida. A modificação da cultura de cuidados aos idosos é um desafio, mas os enfermeiros reconhecem a rotina de cuidados para a autonomia dos idosos, tornando necessário a implementação de uma educação em saúde multiprofissional, assim criando um passo para a mudança, pois ela é necessária (Lima *et al.*, 2021).

A saúde desempenha um papel fundamental no processo de envelhecimento, mas outros fatores como o ambiente em que se reside, a rede de apoio familiar, comunitário e social, além das condições financeiras e culturais, também exercem influência. É essencial que os profissionais de saúde estejam atentos a todas essas variáveis para facilitar um envelhecimento saudável. Diversos modelos e instrumentos de pesquisa estão disponíveis na literatura para avaliar estilos de vida que promovem um envelhecimento saudável. Segundo o modelo de Promoção da Saúde de Nola Pender, os principais componentes de um estilo de vida que favorece um envelhecimento saudável incluem atividade física, nutrição adequada, responsabilidade em relação à saúde, relações interpessoais, crescimento espiritual e gestão do estresse. O instrumento Perfil do Estilo de Vida Individual identifica cinco fatores essenciais para um envelhecimento positivo: atividade física, nutrição, comportamento preventivo, níveis de estresse e relacionamentos sociais (Faria *et al.*, 2022).

Do ponto de vista de Souza (2022), a educação em saúde, é uma estratégia para a aprendizagem ativa na saúde, relacionado a hábitos de vida, atividade física e hábitos alimentares, programas de aprendizagem ativa coopera para um envelhecimento ativo, desenvolvendo a socialização e prevenindo o declínio funcional.

Observou-se que houve uma modificação no paradigma ao que significa promover saúde, pois teve uma mudança comportamental em relação a promoção da saúde, trazendo aspectos novos ao sistema de saúde (Pinto *et al.,* 2022). Os sistemas de saúde devem ser desenhados de acordo com o envelhecimento da população, para ofertar serviços que ofereçam reabilitação, prevenção, tratamentos e bem-estar à população idosa (Oliveira *et al.,* 2020).

Segundo Darela (2024) a participação dos idosos em grupos que promovem a promoção da saúde traz benefícios e bem-estar, sendo evidente essa realidade é necessária a realização de atividades grupais sendo o foco em reconstruir a rede de apoio, trazendo aspectos de interação social com pessoas da mesma idade. Uma ajuda emocional executa uma importância no papel da compreensão sobre o envelhecimento para os idosos, uma ajuda instrumental como oferecer uma mão amiga, um apoio afetivo e informativo, assim se tornando componentes ideais para uma visão positiva sobre envelhecer (Buzgová *et al.,* 2024).

A Inclusão social dos idosos e a promoção da saúde vem sendo realizado através dos grupos de convivências (GC), que fazem parte da estratégia singular, promovendo interação entre profissionais e pacientes, trazendo assim a reinserção social do idoso, a autonomia e o bem-estar, as atividades propostas de lazer trazem benefícios como diminuição de estresse e sintomas depressivos, aumentando assim a conectividade entre família e amigos (Silva *et al.*, 2022).

De acordo com Veras (2024), recreações como dança de salão, teatro, músicas, jogos, viagens e conhecimentos gerais são atividades vinculadas a grupos de convivências, trazendo funcionalidade e flexibilidade aos idosos, pois envelhecer requer adaptações e novas aprendizagens.

Coutinho (2020), aponta a relevância de promover a educação entre os idosos, além de implementar iniciativas voltadas para a educação em saúde, visando aprimorar a capacidade de autocuidado. O essencial é que as pessoas consigam compreender, interpretar e utilizar as informações de saúde para tomar decisões mais informadas sobre seu próprio autocuidado. A criação de projetos que incentivem a integração entre diferentes setores, especialmente entre as Secretarias Municipais de Saúde e Educação, pode ser uma abordagem tão eficaz quanto a promoção de ações de educação em saúde, considerando as particularidades de cada comunidade. De acordo com Bomfim (2022), as ações que promovem educação continuada, levam ao idosos autoestima, qualidade de vida, reflexão e alforria da cidadania.

5 CONCLUSÃO

Pela observação dos aspectos analisados, o aumento do envelhecimento populacional requer medidas e diretrizes governamentais focadas em atender às demandas dos idosos. Diante disso, a promoção da saúde se sobressai como uma iniciativa que permite que as pessoas obtenham informações e competências para cuidar de forma mais eficaz da sua própria saúde, evitando doenças e gerenciando condições crônicas.

O incentivo à saúde, por outro lado, tem como objetivo estabelecer oportunidades que estimulem escolhas saudáveis, proporcionando o bem-estar físico, mental e social. As atividades de estímulo à saúde envolvem desde encorajar a prática de exercícios físicos e adotar uma alimentação balanceada, até fortalecer as redes de suporte e lutar contra o isolamento social, aspectos essenciais para um envelhecimento ativo e saudável.

Métodos em educação em saúde tem um impacto positivo na vida dos idosos, promovendo independência, autonomia e integração social. A iniciativa de treinar os idosos no autocuidado e incentivar ambientes saudáveis não só ajuda no controle de doenças crônicas e na prevenção de incapacidades, mas também promove a inclusão e valorização desta parcela da sociedade.

A implementação de intervenções de educação para a saúde não só proporciona aos idosos os conhecimentos de que necessitam para prevenir doenças, mas também ferramentas para gerir doenças crónicas e desenvolver hábitos saudáveis.

A promoção da saúde funciona de forma integradora, criando ambientes que promovam o envelhecimento ativo e potenciem a autonomia e o bem-estar. A combinação de estratégias de educação para a saúde e de promoção da saúde tem o potencial de reduzir a incidência de problemas de saúde, melhorar o funcionamento e fortalecer o sentimento de pertença social dos idosos.

Dessa forma, pode-se afirmar que investir em educação em saúde e promoção da saúde é essencial para lidar com os desafios resultantes do envelhecimento da população. Além de promover um envelhecimento mais saudável, tais medidas ajudam a aliviar a carga sobre os serviços de saúde e

a garantir a sustentabilidade das políticas direcionadas aos idosos. Sendo assim, é fundamental manter e expandir essas ações para assegurar uma velhice mais ativa e saudável, trazendo benefícios tanto para os indivíduos quanto para a sociedade como um todo.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, gratidão a Deus por nos guiar nessa trajetória e por ter nos ensinado que com confiança e com dedicação, todo e qualquer desafio pode ser superado.

Agradecemos aos nossos familiares por ter nos depositado amor e apoio e por ter compreendido nossos momentos de ausência para que pudéssemos concluir nossos sonhos.

Fomos agraciadas com um corpo de profissionais competentes que nos trouxeram o saber com maestria, em especial a nossa Orientadora Profa. Me. Karina Brito da Costa Ogliari, que com dedicação e empatia nos ajudou e nos mostrou amor a esta profissão.

Expressamos nossos agradecimentos a universidade que nos deu a oportunidade de plantarmos nossos sonhos e de poder colher o fruto do conhecimento.

Enfim, gratidão a todos que participaram direto e indiretamente no nosso processo de formação.

REFERÊNCIAS

ALVES, Eduarda Cordeiro et al. Síndrome da fragilidade e qualidade de vida em pessoas idosas hospitalizadas. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 26, p. e23010, set. 2023. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1981-22562023026.230106.pt

BOMFIM, Wanderson Costa.; SILVA,Mariane Coimbra da .; CAMARGOS, Mirela Castro Santos. Estatuto do idoso: análise dos fatores associados ao seu conhecimento pela população idosa brasileira. Ciência e Saúde Coletiva, v. 27, n. 11, out. 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1413-812320222711.08192022

BRASIL. Ministério da Saúde.Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da pessoa idosa. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica.- Brasília, 2024. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-pessoa-idosa

SALES, Talita Mendonça et al. Práticas de educação em saúde para o público idoso: perspectivas e reflexões. Revista Eletrônica Acervo Enfermagem, v. 15, p. e9029, out. 2021. Disponível em: https://doi.org/10.25248/reaenf.e9029.2021

SOUZA, Andrieli Daiane Zdanski de et al. PROPOSITION OF A HOSPITAL MODEL FOR PATIENT INVOLVEMENT IN SELF-CARE. Texto & Contexto - Enfermagem, v. 32, out. 2023. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2023-0172en

BUZGOVÁ, Radka.; KOZÁKOVÁ, Radka.; BOBCIKOVÁ, Katka. Preditores de atitudes em relação ao envelhecimento em idosos que vivem em cuidados comunitários. Geriatria BMC, v. 24, n. 266, març. 2024. Disponível em: https://dx.doi.org/10.1186/s12877-024-04840-6

CARTA DE OTTAWA. A promoção da saúde. 1986. Disponível em: https://www.iasaude.pt/index.php/informacao-documentacao/promocao-da-saude/152-carta-de-ottawa .

CARVALHO,Khelyane Mesquita de et al . Comparison of the effectiveness of two educational interventions on sleep quality in older adults: a randomized clinical trial. Journal of School of Nursing, v. 56, p. e20220326, nov. 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2022-0326en

COHRS,Frederico Molina et al. Promoção da saúde para idosos: proposta de segmentação epidemiológica. Revista Valore, v. 6, p. 154-166, out. 2021. Disponível em: https://doi.org/10.22408/reva6020211026154-166

COUTINHO,Lúcia Soares Buss.; TOMASI, Elaine. Déficit de autocuidado em idosos: características, fatores associados e recomendações às equipes de Estratégia Saúde da Família. Interface - Comunicação, Saúde, Educação, v. 24, suppl 1, set. 2020. Disponível em: https://doi.org/10.1590/Interface.190578

DIAS,Danilo Erivelton Medeiros et al. Ações de Enfermagem na Promoção da Saúde de Idosos Institucionalizados: uma revisão integrativa / Nursing Actions in Health Promotion for Institutionalized Elderly: an integrative review. Brazilian Journal of Health Review, v. 4, n. 1, p. 674-685, fev. 2021. Disponível em: https://doi.org/10.34119/bjhrv4n1-057

DARELA, Amanda.; BELAUNDE,Aline Megumi Arakawa . Promoção da saúde: compreensão de idosos participantes de atividades remotas em grupos. Distúrbios da comunicação PUC-SP, v. 36, n. 1, p. 1-9, set. 2024. Disponível em: https://revistas.pucsp.br/index.php/dic/article/view/64616/45164

FARIA,Ana da Conceição Alves et al. Construction and validation of a rehabilitation nursing program for fragile elderly. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 75, suppl 4, abr. 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0562

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Censos 2022: População. Brasil: IBGE, 2024. Disponível em: https://censo2022.ibge.gov.br/panorama/?utm_source=ibge&utm_medium=home&utm_campaign=portal.

LIMA,Andrea Márcia da Cunha et al. Tecnologias educacionais na promoção da saúde do idoso. Enfermagem em Foco, v. 11, n. 4, 2021. Disponível em: http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/3277

LIMA,Andreia Maria Novo et al. Prática de enfermagem na promoção da autonomia dos idosos. Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 55, p. e20210029, set. 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2021-0029

LIMA, Leticia Emanuella Lopes.; FERRAZ, Cecília Maria de Lima Cardoso. Desafios da assistência ao idoso na atenção primária à saúde na perspectiva do enfermeiro. Revista Saberes, v. 6, p. 39-43, 2020. Disponível em: https://revista.unifemm.edu.br/index.php/Saberes/article/view/34

MAGALHÃES, Maria Iranilda Silva et al. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. Revista Ibero- Americana de Humanidades, Ciências e Educação- REASE, v. 9, n. 5, p. 2033-2045, mai. 2023. Disponível: https://doi.org/10.51891/rease.v9i5.9947

MENEZES, Giovanna Raquel Sena et al. Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa / impact of physical activity on the quality of life of the elderly: an integrative review. Brazilian Journal of Health Review, v. 3, n. 2, p. 2490–2498, abr. 2020. Disponível em: https://doi.org/10.34119/bjhrv3n2-097

MENDES, Karina Dal Sasso.; SILVEIRA, .Renata Cristina de Campos Pereira.; GALVÃO,Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. Texto Contexto Enferm, v. 17, n. 4, p. 758-64, jan. 2008. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018

OLIVEIRA, Ana Carolina Diniz et al. A percepção do usuário idoso sobre o acesso e a qualidade da Atenção Primária à Saúde. Revista Brasileira de Medicina de e Comunidade, v. 17, n. 44, p. 2363, set. 2022. Disponível em: https://doi.org/10.5712/rbmfc17(44)2363

OLIVEIRA, José Antonio Diniz de et al. Longevidade e custo da assistência: o desafio de um plano de saúde de autogestão. Ciência e Saúde Coletiva, v. 25, n. 10, set. 2020. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1413-812320202510.15562018

PINTO, Andressa Hoffmann et al. Perspectiva dos trabalhadores da Estratégia de Saúde da Família na promoção da saúde ao idoso rural. Revista de Enfermagem da UFSM, v. 12, e40, p. 1-17, ago. 2022. Disponível em: https://doi.org/10.5902/2179769268846

SILVA, Arielly Luiza Nunes et al. A percepção dos idosos sobre a qualidade de vida e o impacto do grupo de convivência na sua saúde. Ciência, cuidado e saúde, v. 21, p. e59010, nov. 2022. Disponível em: https://doi.org/10.4025/ciencuidsaude.v21i0.59010

REIS,Maria Gorete Mendonça et al. A importância de um programa de formação sobre envelhecimento ativo na perspectiva dos idosos. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 74, p. e20190843, fev. 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0843

SILVA, Raimunda Magalhães da et al. Desafios e possibilidades dos profissionais de saúde no cuidado ao idoso dependente. Ciência & Saúde Coletiva, v. 26, n. 1, p. 89-98, jan. 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1413-81232020261.31972020

SILVA, Talita de Cássia Raminelli da et al. Comportamento de idosos para a promoção da saúde: análise segundo a teoria de Nola Pender. Revista Eletrônica de Enfermagem, v. 25, p. 74998, fev. 2024. Disponível em: https://doi.org/10.5216/ree.v25.74998

SOUZA, Aline Pereira de et al. Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. Ciência e Saúde Coletiva, v. 27, n. 05, mai. 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1413-81232022275.23112021

SOUZA,Elza Maria de.; SILVA, Daiane Pereira Pires.; BARROS,Alexandre Soares de. Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa. Ciência & Saúde Coletiva, v. 26, n. 4, p. 1355-1368, abr. 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1413-81232021264.09642019

SOUZA JÚNIOR, Edison Vitório de et al. Implications of self-reported fragility on the quality of life of older adults: a cross-sectional study. Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 55, p. e20210040, ago. 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2021-0040

TOMASI,Andrelise Viana Rosa.; SANTOS,Silvia Maria Azevedo dos.;VALCARENGHI, Rafaela Vivian.O envelhecimento ativo e a promoção da saúde. Revista Enfermagem UFPE online, v. 15, n. 1, p. 1-18, dez. 2021. Disponível em: https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/245188/37785

VASCONCELOS,Caroline Luiza Bailona de et al. Qualidade de vida de idosos institucionalizados no Brasil: uma revisão integrativa. Revista Brasileira Militar de Ciências, v. 8, n. 20, mai. 2022. Disponível em: https://doi.org/10.36414/rbmc.v8i20.133

VERAS, Renato Peixoto. Modelo assistencial contemporâneo para os idosos: a premência necessária. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 27, p. e240038, fev. 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1981-22562024027.230038.pt

XIMENES,Maria Aline Moreira et al. Effectiveness of educational interventions for fall prevention: a systematic review. Text and Context Nursing, v. 30, p. e20200558, abr. 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2020-0558