



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 Aparecido dos Santos

E-mail: brendadasilva314@gmail.com

Caroline do Carmo Barbosa

Acadêmica de Enfermagem

Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos

E-mail: carolinebarbosa55@hotmail.com

Isabelle Lopes Monteiro Curvina

Acadêmica de Enfermagem

Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos

E-mail: sabellelmcurvina@hotmail.com

Karina Brito da Costa Ogliari

Enfermeira

Mestre

Docente do Curso de Enfermagem

Centro Universitário do Planalto Central Aparecido 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 perspectiva, 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 subseqüentes 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 Darella (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 os idosos a 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 crônicas 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.; BOBČIKOVÁ, Katka. Preditores de atitudes em relação ao envelhecimento em idosos que vivem em cuidados comunitários. *Geriatrics 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/rbmf17\(44\)2363](https://doi.org/10.5712/rbmf17(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 Vitorio 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>