


SER-PESSOA-IDOSA: SAÚDE MENTAL E DESAFIOS DA LONGEVIDADE

BEING AN OLDER ADULT: MENTAL HEALTH AND THE CHALLENGES OF LONGEVITY

SER PERSONA MAYOR: LA SALUD MENTAL Y LOS DESAFÍOS DE LA LONGEVIDAD

 <https://doi.org/10.56238/arev7n8-001>

Data de submissão: 04/07/2025

Data de publicação: 04/08/2025

Luciene Gomes da Silva

Mestre em Psicologia

Instituição: Universidade de Pernambuco (UPE)

E-mail: luciene.gomess@upe.br

Ana Maria de Santana

Doutora em Psicologia

Instituição: Universidade de Pernambuco (UPE)

E-mail: ana.santana@upe.br

RESUMO

O presente artigo tem por objetivo propor uma reflexão sobre os desafios da longevidade e sua repercussão na saúde mental da pessoa idosa. Trata-se de um estudo descritivo, a partir de uma revisão integrativa, norteado pela questão: Como os conhecimentos produzidos sobre a pessoa idosa têm observado os desafios da longevidade e seu impacto na saúde mental? A longevidade é uma conquista complexa que resulta da interação de múltiplos fatores que podem ser classificados em categorias amplas, incluindo genética, estilo de vida, ambiente, saúde mental e acesso a cuidados médicos, sendo assim, às condições socioeconômicas e demográficas, influenciam a qualidade e a expectativa de vida da pessoa idosa. Entre os aspectos cruciais que influenciam na saúde mental e bem-estar dos idosos estão os riscos de quedas, as vivências da sexualidade, as limitações funcionais e a saúde mental. Os resultados apresentados nos estudos indicam a urgência em adotar abordagens abrangentes que incluam prevenção, intervenção e suporte contínuo para enfrentar esses desafios. Aumentar a conscientização sobre os desafios da longevidade pode ajudar a reduzir o estigma associado aos problemas de saúde mental e promover intervenções precoces.

Palavras-chave: Ser-pessoa-idosa. Longevidade. Saúde Mental do Idoso.

ABSTRACT

This article aims to propose a reflection on the challenges of longevity and their impact on the mental health of older adults. This is a descriptive study, based on an integrative review, guided by the question: How has the knowledge produced about older adults addressed the challenges of longevity and their impact on mental health? Longevity is a complex achievement resulting from the interaction of multiple factors that can be classified into broad categories, including genetics, lifestyle, environment, mental health, and access to medical care. Thus, socioeconomic and demographic conditions influence the quality and life expectancy of older adults. Among the crucial aspects that influence the mental health and well-being of older adults are the risk of falls, sexual experiences, functional limitations, and mental health. The results presented in the studies indicate the urgency of adopting comprehensive approaches that include prevention, intervention, and ongoing support to

address these challenges. Raising awareness of the challenges of longevity can help reduce the stigma associated with mental health problems and promote early interventions.

Keywords: Being an Older Adult. Longevity. Mental Health of Older Adults.

RESUMEN

Este artículo busca proponer una reflexión sobre los desafíos de la longevidad y su impacto en la salud mental de los adultos mayores. Se trata de un estudio descriptivo, basado en una revisión integrativa, guiado por la pregunta: ¿Cómo ha abordado el conocimiento sobre los adultos mayores los desafíos de la longevidad y su impacto en la salud mental? La longevidad es un logro complejo que resulta de la interacción de múltiples factores que pueden clasificarse en categorías amplias, como la genética, el estilo de vida, el entorno, la salud mental y el acceso a la atención médica. Por lo tanto, las condiciones socioeconómicas y demográficas influyen en la calidad y la esperanza de vida de los adultos mayores. Entre los aspectos cruciales que influyen en la salud mental y el bienestar de los adultos mayores se encuentran el riesgo de caídas, las experiencias sexuales, las limitaciones funcionales y la salud mental. Los resultados presentados en los estudios indican la urgencia de adoptar enfoques integrales que incluyan la prevención, la intervención y el apoyo continuo para abordar estos desafíos. Concientizar sobre los desafíos de la longevidad puede ayudar a reducir el estigma asociado con los problemas de salud mental y promover intervenciones tempranas.

Palabras clave: Ser una Persona Mayor. Longevidad. Salud Mental de los Adultos Mayores.

1 INTRODUÇÃO

Desde que nascemos somos condicionados a viver no futuro. Quando perguntam se já passamos de ano na escola, o que vamos ser quando crescer, quando vamos casar, quando vão chegar os filhos. Mas e quando o futuro chegar, será que estamos prontos para viver o presente? Todas as nossas fases desde o nascimento estão atreladas a alguma evolução cognitiva, afetiva, física, social e política, até que em um momento o futuro se transforma em presente e as limitações se transformam em desafios que já não são mais sentidos como parte de um progresso, mas de um declínio. Nesse momento, o presente parece ser mais próximo da finitude, então o passado torna-se um porto seguro, as memórias e histórias vividas são repetidas a cada oportunidade de fala, o cuidado excessivo com os mais próximos, as diferenças entre as gerações e as limitações físicas e cognitivas podem gerar conflitos emocionais, sociais e entre os familiares.

O presente artigo propõe uma reflexão sobre os desafios da longevidade e sua repercussão na saúde mental da pessoa idosa. Em consonância com a Fenomenologia Hermenêutica, a abordagem adotada se afasta das explicações naturalistas que têm prevalecido no campo da saúde, priorizando a compreensão da experiência vivida enquanto via de acesso ao ser-idoso. A fenomenologia busca descrever o fenômeno em seu movimento próprio, a partir da abertura ao que se mostra. É no cotidiano da existência, em sua tessitura relacional, que o envelhecimento se revela como um modo de ser-no-mundo que demanda escuta atenta.

Trata-se, portanto, de um estudo descritivo, baseado em uma revisão integrativa da literatura, orientado pela seguinte questão norteadora: *como os conhecimentos produzidos sobre a pessoa idosa têm compreendido os desafios da longevidade e seu impacto na saúde mental?*

Essa reflexão encontra fundamento nas considerações ontológicas de Martin Heidegger em *Ser e Tempo* (1927), cuja proposta reside em retomar a pergunta pelo sentido do ser. Para o autor, o ser do homem é o *Dasein*, o “aí” do ser, estrutura ontológica que torna possível o aparecer dos fenômenos. A existência não é mera presença, mas um modo de ser que se desvela no tempo. Heidegger (2012, p. 45) afirma que:

Ente é tudo aquilo de que discorremos, que visamos, em relação a que nos comportamos desta ou daquela maneira; ente é também o que somos e como somos nós mesmos. Ser reside no ser-que e no ser-assim, na realidade, na subsistência, no consistente, na validade, no *Dasein*, no ‘dá-se’ (HEIDEGGER, 2012, p. 45)

O envelhecimento, nesse horizonte, é compreendido como um desvelar existencial. O ser-pessoa-idosa não se reduz à dimensão biológica do envelhecer, mas à maneira como esse tempo é experienciado no mundo, junto a outros, sob o entrelaçamento entre passado, presente e futuro. Essa

perspectiva é essencial para compreender os sentidos atribuídos à velhice, sobretudo no que tange à saúde mental.

Embora saibamos que o envelhecimento é um processo natural e contínuo, que se estende do nascimento à morte, implicando perdas graduais e adaptações nos níveis físico, cognitivo e social. Papalia, Olds e Feldman (2013) distinguem entre envelhecimento primário, natural, inevitável e secundário, resultante de doenças e hábitos de vida. Já Berlinck (2000) propõe pensar a “envelhescência” como uma fase de transformações análoga à adolescência, marcada por conflitos entre corpo e subjetividade.

No contexto brasileiro, esse fenômeno ocorre em meio a grandes desafios socioeconômicos e demográficos. De acordo com o IBGE (2023), o Brasil possui mais de 33 milhões de pessoas idosas, com projeção de ultrapassar 64 milhões até 2050. Esse cenário revela a urgência de políticas públicas que garantam qualidade de vida à população idosa. Duas legislações destacam-se: a Política Nacional do Idoso (Lei nº 8.842/1994) e o Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003), ambas fundamentais na promoção de direitos, dignidade e bem-estar.

O envelhecimento também é influenciado pela construção cultural dos sentidos atribuídos à velhice. A palavra "velho", por exemplo, frequentemente carrega conotações de inutilidade ou fim. Para enfrentar essa visão reducionista, a Organização Mundial da Saúde (OMS) propôs, em 2005, o conceito de “envelhecimento ativo”, baseado nos pilares da saúde, segurança e participação. Essa abordagem amplia o entendimento do envelhecer, reconhecendo o direito à autonomia, à inclusão social e à saúde integral em todas as fases da vida.

Importa destacar ainda que os idosos não constituem um grupo homogêneo. Papalia et al. (2013) identificam três categorias: idosos jovens (65–74 anos), idosos intermediários (75–84 anos) e idosos mais velhos (85+), sendo estes últimos mais suscetíveis a doenças e limitações funcionais. A noção de idade funcional, por sua vez, revela-se mais pertinente do que a cronológica: uma pessoa de 90 anos pode ser mais funcional que outra de 65. Assim, os estigmas que associam velhice à improdutividade ou incapacidade devem ser questionados.

A distinção entre senescência, envelhecimento natural, saudável e funcional; e senilidade, envelhecimento patológico, marcado por perdas cognitivas e funcionais acentuadas, é amplamente reconhecida por autores da área da gerontologia e geriatria (Ciosak et al., 2011; Groisman, 2002). Essas áreas do conhecimento vêm buscando dissociar o envelhecimento do adoecimento, reafirmando que a velhice é uma etapa da vida com possibilidades próprias de realização, desde que acompanhada por suporte físico, psicológico e social.

Outro aspecto relevante refere-se à família como espaço privilegiado para compreender os efeitos da longevidade na saúde mental. Segundo Andolfi et al. (1984), a família é um sistema dinâmico em constante transformação, atravessado por vínculos afetivos, conflitos e processos de diferenciação. No envelhecimento, essas relações se reconfiguram, exigindo dos membros da família novas formas de cuidado, reconhecimento e escuta.

Diante disso, refletir sobre a longevidade é, antes de tudo, um convite a ressignificar o presente. A seguir, apresentamos o percurso metodológico que orientou esta investigação, com vistas à compreensão ampliada da saúde mental e dos desafios existenciais da pessoa idosa.

2 METODOLOGIA

Foi eleita a revisão integrativa como recurso metodológico de investigação por ser uma metodologia que visa a síntese de conhecimento e a incorporação de evidências na prática, permitindo a inclusão de diversos tipos de estudos (quantitativos, qualitativos, teóricos) para fornecer uma visão ampla sobre o tema (Souza, M. T., Silva, M. D., e Carvalho, R., 2010). Por esta esteira metodológica a pesquisa e análise dos dados se deu nas seguintes etapas:

Identificação do Problema: O primeiro passo envolveu definir claramente o problema de pesquisa ou a questão abordada pela revisão integrativa. Foram eleitos os descritores: Ser-pessoa-idosa. Longevidade. *Ser-idoso. Saúde mental do idoso.* *Busca na Literatura:* Através de uma pesquisa abrangente e sistemática na literatura, foram encontrados estudos relevantes que incluiu a seleção de bases de dados adequados a partir dos descritores. *Avaliação dos Estudos Incluídos:* A partir da análise crítica dos estudos selecionados, foram avaliadas a qualidade e a relevância deles para a pesquisa, inserindo aqueles que tinham como marco conceitual a experiência enquanto campo de pesquisa. *Extração de Dados:* Informações relevantes dos estudos, como métodos, resultados e conclusões foram coletadas. *Análise e Síntese dos Dados:* A partir da análise dos dados extraídos, foram identificados padrões e temas comuns, bem como diferenças significativas entre os estudos. Por fim, foi elaborado um relatório com os achados da revisão de maneira esclarecida, com discussões sobre as implicações para a produção do cuidado em saúde mental junto ao idoso.

Importa esclarecer que o levantamento das publicações foi realizado em maio de 2024, na base de dados do Diretório de revistas Scientific Electronic Library Online (SciELO), publicadas no período entre 2019 e 2023. Foi encontrado um total de 1.672 artigos, dos quais 1.575 foram removidos por não contemplarem o tema da pesquisa, 09 se repetiram, restando 97 estudos em que, após serem lidos os resumos e aplicados os critérios de inclusão, foram selecionados 40 para a leitura na íntegra. Após a leitura destes artigos, 23 foram selecionados para compor a amostra desta Revisão Integrativa.

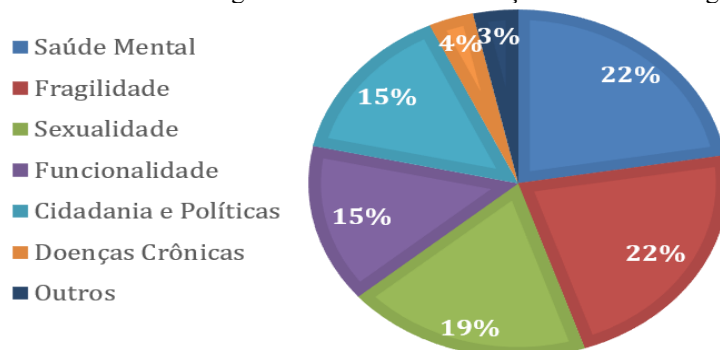
Tabela 01 – Levantamento dos artigos no diretório de revistas SciELO

Descritores	SciELO Quant. / ano	Removidos	Escolhidos
Ser-pessoa-idosa Total- 162	17 / 2019 39 / 2020 43 / 2021 24 / 2022 39 / 2023	141	21
Longevidade Total- 49	19 / 2019 16 / 2021 08 / 2022 06 / 2023	42	07
Ser-idoso Total- 1.382	310 / 2019 310 / 2020 295 / 2021 249 / 2022 218 / 2023	1.325	57
saúde mental do idoso Total- 79	08 / 2019 23 / 2020 15 / 2021 24 / 2022 09 / 2023	67	12
Totais	1.672	1.575	97

Incluídos para leitura na íntegra	40
Excluído	51
Repetidos	09
Elegíveis para compor a amostra	23

Fonte: Elaborado pela autora com dados da pesquisa

Gráfico 01 – Porcentagem de cada tema em relação ao total de artigos



Fonte: Elaborado pela autora com dados da pesquisa

Conforme a metodologia da revisão integrativa, a análise dos temas abordados pelos 23 artigos elegíveis reflete tendências importantes na pesquisa sobre a saúde e bem-estar dos idosos. Essa metodologia, que permite a síntese de resultados de pesquisas anteriores e a construção de novos conhecimentos a partir de uma ampla perspectiva, destacou a predominância de certos temas como prioritários para o envelhecimento saudável e com foco da pesquisa em saúde mental e envelhecimento.

Com 26% dos estudos concentrados em Saúde Mental e Fragilidade, fica evidente que a literatura está amplamente preocupada com a vulnerabilidade psicológica e física dos idosos. Essas duas categorias, que juntas compõem mais da metade dos artigos, apontam para a necessidade urgente

de intervenções que visem melhorar tanto a saúde emocional quanto a resiliência física dessa população.

A Sexualidade aparece em 22% dos artigos, mostrando que, embora seja um tema menos discutido no cotidiano, ele ainda é relevante e precisa de mais visibilidade nos cuidados com idosos, destacando a importância de considerar aspectos relacionados à vida afetiva e sexual na velhice.

Funcionalidade e Cidadania e Políticas, cada uma com 17%, indicam que há uma preocupação moderada com a manutenção da capacidade funcional dos idosos e com os direitos e políticas que impactam sua qualidade de vida. A inclusão de estudos sobre esses temas reforça a necessidade de garantir tanto a autonomia física quanto a inclusão social dos idosos, especialmente em relação a políticas públicas que os protejam.

Os temas relacionados a Doenças Crônicas e Outros, com apenas 4% cada, sugerem que, embora sejam questões importantes, não receberam a mesma atenção neste conjunto de artigos. Isso pode indicar que as doenças crônicas estão sendo abordadas em outros tipos de revisões ou estudos, ou que, no contexto dessa análise, o foco maior foi dado às condições que afetam diretamente o bem-estar mental e funcionalidade dos idosos.

Essa distribuição temática aponta para uma necessidade crescente de integrar cuidados que abrangem não apenas a saúde física, mas também o bem-estar mental, social e afetivo dos idosos, com uma visão mais holística do envelhecimento.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A longevidade é uma conquista complexa que resulta da interação de múltiplos fatores que podem ser classificados em categorias amplas, incluindo genética, estilo de vida, ambiente, saúde mental e acesso a cuidados médicos, sendo assim, às condições socioeconômicas e demográficas, influenciam a qualidade de vida e a expectativa de vida da pessoa idosa (Barros, E. et al., 2023; Souza, G. et al., 2022; Scherrer Júnior, G. et al., 2022) A experiência da velhice traz ambivalência entre a aquisição de sabedoria e a proximidade do fim da vida.

A partir da revisão integrativa, pode-se concluir que a literatura recente tem privilegiado uma abordagem mais holística sobre o envelhecimento, onde o bem-estar psicológico, a funcionalidade e os direitos sociais dos idosos são colocados em evidência, enquanto as doenças crônicas e outros fatores permanecem como áreas complementares de análise.

Foram analisados 23 artigos na íntegra, que possibilitaram verificar que o envelhecimento apresenta diversas questões que afetam a saúde e o bem-estar dos idosos. Entre os aspectos importantes

a serem considerados estão os **riscos de quedas, as vivências da sexualidade, as limitações funcionais e a saúde mental.**

Quadro 01 – Resultados dos artigos considerados elegíveis para esta revisão

Nº	Título	Ano	Resultados
01	Risco de quedas e a síndrome da fragilidade no idoso	2023	Fatores relacionados ao declínio de funções físicas, psicológicas e mentais nos idosos, e que se encontram exacerbados na síndrome da fragilidade, aumentam o risco para a ocorrência de quedas nessa população.
02	Associações entre ansiedade e incapacidade funcional em pessoas idosas: estudo transversal	2023	A elevada ocorrência de diferentes graus de ansiedade geriátrica e sua associação com a incapacidade funcional grave sinaliza a coexistência entre alterações psicoemocionais e motoras, sugerindo a necessidade de romper a cadeia do subdiagnóstico e fortalecer a implementação de intervenções especializadas no campo da gerontogeriatria.
03	Comprometimento cognitivo e fatores associados em uma população de idosos	2023	Comprometimento cognitivo foi associado a variáveis passíveis de ações preventivas, como o acesso à escolarização e hábitos de vida saudáveis.
04	A necessidade de cuidado na percepção de pessoas idosas em processo de fragilização	2022	Observa-se a necessidade da solidariedade social e de políticas públicas comprometidas com o cuidado com a pessoa idosa em processo de fragilização, enquanto um sujeito sociocultural.
05	Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa	2022	Os resultados apontam ações em grupo contribuindo para a redução de sintomas depressivos, educação em saúde na perspectiva da aprendizagem ativa, visando à alfabetização em saúde, e oficina de memória, fortalecendo espaços de socialização.
06	Associação entre as vivências em sexualidade e características biosociodemográficas de pessoas idosas	2022	Todas as variáveis biosociodemográficas se associaram significativamente com, pelo menos, uma dimensão da escala de sexualidade.
07	Fragilidade e funcionalidade familiar de idosos da Atenção Domiciliar: estudo transversal analítico	2022	Houve alta prevalência de fragilidade e de boa funcionalidade familiar. Apenas a fragilidade esteve associada significativamente com algumas das variáveis em estudo. Conhecer essa população específica é imprescindível para que intervenções possam ser desenvolvidas, garantindo acesso aos serviços de saúde.
08	Atividades de vida diária, sintomas depressivos e qualidade de vida de idosos	2022	Os idosos independentes apresentaram melhores escores nos domínios funcionamento sensorial, físico e psicológico; já os com sintomas depressivos demonstraram piores escores em todos os domínios da qualidade de vida.
09	Efeitos das vivências em sexualidade na ansiedade e na qualidade de vida de pessoas idosa	2022	Resultados: dentre as dimensões da sexualidade, as relações afetivas e o melhor enfrentamento das adversidades física e social exerceram efeitos de redução da ansiedade. Além disso, o ato sexual e o melhor enfrentamento das adversidades física e social exerceram efeitos de aumento da qualidade de vida.
10	Sexualidade da pessoa idosa: vivências de profissionais de saúde e idosos	2022	Evidenciou-se a necessidade de informar e educar os idosos em saúde, no sentido de empoderá-los de conhecimento, mudando concepções pré-estabelecidas sobre a sexualidade; e de capacitação dos profissionais para discutir e trabalhar a temática. Enfatiza-se a importância da educação em saúde como estratégia para ampliar a qualidade de vida dos idosos.
11	O corpo na velhice e suas relações com as quedas a partir da narrativa de idosos	2021	A vivência de corpo não parece interferir diretamente sobre o risco para a queda, no entanto, sua compreensão, bem como a representação da queda na velhice, fornecem subsídios para uma abordagem preventiva em relação a esse evento.

12	Desigualdades sociais em indicadores de envelhecimento ativo: estudo de base populacional	2021	Os resultados revelam que os idosos com maior acúmulo de recursos educacionais e financeiros têm mais acesso às atividades que são reconhecidamente associadas à saúde e ao bem-estar.
13	Limitação funcional e cuidado dos idosos não institucionalizados no Brasil, 2013	2021	Esses resultados refletem a importância do poder aquisitivo para a contratação do cuidado formal que é de elevado custo.
14	Estudo do fenótipo de fragilidade em idosos residentes na comunidade	2019	Os resultados poderão apoiar as equipes de saúde para avaliar e estratificar o risco de fragilidade dos idosos na comunidade e subsidiar o planejamento de ações de promoção, prevenção e recuperação da capacidade funcional.
15	“Minha vida é me cuidar”: itinerários terapêuticos de cuidado para a pessoa idosa em processo de fragilização	2023	Em suas trajetórias, deparam-se com a falta de políticas de cuidados, com o enquadramento de seus corpos como indesejáveis, com barreiras físicas, simbólicas, comunicacionais, atitudinais, sistemáticas, culturais e políticas.
16	Aspectos determinantes para construção social da pessoa idosa a partir das políticas públicas no Brasil	2023	Observamos que os mecanismos de poder implícitos nas políticas são subordinados aos imperativos capitalistas e à racionalidade biomédica prescritiva, voltada aos aspectos estritamente biológicos que desnaturalizam e homogeneizam o envelhecimento à luz de um ideal de juventude ininterrupta. Ancora-se na “reprivatização” da velhice, culpabilizando os idosos por suas condições de vida.
17	Doenças crônicas e longevidade: desafios futuros	2023	As transformações sociais e econômicas das últimas décadas, suas consequentes alterações no comportamento das sociedades contemporâneas – mudança de hábitos alimentares, aumento do sedentarismo e do estresse – e a crescente expectativa de vida da população colaboraram para a maior incidência das enfermidades crônicas, que hoje são um sério problema de saúde pública. Não é possível atender ao público idoso de forma satisfatória ignorando que essa parcela da sociedade necessita de uma assistência diferenciada.
18	A necessidade de cuidado na percepção de pessoas idosas em processo de fragilização	2022	As pessoas idosas tentam adaptar-se às mudanças para manter certo grau de autonomia e independência, para sentir-se úteis, lançam mão de tratamentos diversos e têm fé. As desigualdades sociais influenciam as ações realizadas por esse público.
19	Saúde, cidadania e a pessoa idosa no contexto do velhismo	2022	Apesar das lutas sociais terem trazido ao longo da história a ampliação dos direitos de cidadania, na vida cotidiana as pessoas poucas vezes os exercem, os exigem ou apropriam-se destes direitos. Ainda predomina uma visão naturalizada das situações em que a cidadania não é exercida na sua plenitude.
20	O silêncio da sexualidade em idosos dependentes	2021	Constatou-se silêncio dos pesquisadores quanto ao tema, embora ele tenha sido colocado no manual de pesquisa para orientar a entrevista com a pessoa idosa. No entanto, embora apenas 26 tenham mencionado o assunto, foi possível constatar que a sexualidade do idoso é modulada pela percepção de gênero e é um tema pouco estudado e de difícil abordagem em cenários de pesquisa e de atenção à saúde.
21	Influência da escolaridade de idosas nos ganhos de função executiva após treino de dupla tarefa	2020	O treinamento de DT pode melhorar significativamente a função executiva de idosas, independente do nível de escolaridade, podendo ser utilizado na prática clínica como uma proposta de intervenção, visando o ganho de função executiva.
22	Fragilidade e risco de queda em idosos que vivem no domicílio	2020	O risco de queda foi estimado com maior significância quando associado à fragilidade, nas três escalas utilizadas. Tais escalas são instrumentos de fácil acesso e aplicação por parte do enfermeiro e equipe multiprofissional e podem ser adotadas para favorecer um envelhecimento ativo.
23	Propósito de vida e desempenho de atividades	2022	Os idosos com maior escore de PV e menor número de sintomas depressivos foram mais propensos a realizar AAVD, mas não AIVD, que se associaram à idade, sexo, sintomas depressivos e

	avancadas de vida diária em idosos mais velhos		desempenho cognitivo. PV pode colaborar para a manutenção do estado funcional no idoso, contribuindo para um envelhecimento saudável.
--	--	--	---

Fonte: Elaborado pela autora com dados da pesquisa

Nos estudos pesquisados, foram realçados os riscos de quedas são uma preocupação significativa para os idosos, devido ao declínio físico natural que ocorre com a idade. Perda de força muscular, equilíbrio e coordenação, problemas de visão como catarata e degeneração macular, além de condições médicas como osteoporose e artrite, que aumentam o risco de quedas. Além disso, alguns medicamentos podem causar tontura ou desequilíbrio (Dias, A. et all., 2023; Costa, P. et all, 2023; Ramos, G. et all., 2022; Giacomini, S. B. L., Fhon, J. R., & Rodrigues, R. A. P., 2020).

Outra informação relevante diz sobre a síndrome da fragilidade e o risco de quedas estão intimamente relacionados. Idosos frágeis têm maior probabilidade de sofrer quedas devido à combinação de fraqueza muscular, lentidão e outras características associadas à fragilidade. Prevenir e gerenciar a fragilidade pode, portanto, ser uma estratégia crucial para reduzir o risco de quedas e suas consequências devastadoras (Dias, A. et all., 2023; Costa, P. et all, 2023; Ramos, G. et all., 2022; Giacomini, S. B. L., Fhon, J. R., & Rodrigues, R. A. P., 2020).

O corpo foi descrito em sua dualidade com a mente em uma relação de reciprocidade. A função primordial de ambos é a proteção de uma alma, que se supõe existir, herança do Cristianismo. Esta é tida como essência do ser humano, devendo ser preservada (Estrêla, A. et all, 2021, p. 5689).

O envelhecimento populacional impõe novas demandas e desafia os modelos tradicionais de cuidado, o que requer uma reestruturação do modelo assistencial focado na prevenção e monitoramento da saúde, ao invés de uma abordagem "hospitalocêntrica" que apenas trata a doença. A promoção de saúde, educação, prevenção e retardamento de doenças, manutenção da independência e autonomia são ações essenciais para garantir que os anos adicionais de vida sejam vividos com qualidade. O modelo ideal deve focar na identificação de riscos potenciais e na intervenção precoce, utilizando profissionais qualificados, integração do cuidado e tecnologia da informação. Nesse sentido, é vital que o sistema de saúde inclua monitoramento contínuo, um médico que conheça bem o paciente e uma equipe de saúde que vise a estabilização e não apenas a cura, assegurando uma longevidade com qualidade de vida (Veras, R. P. et all., 2023). Nessa esteira compreensiva, a luta contra os sinais corporais da velhice é mais sobre atitudes do que aparência. Cuidar do corpo e da alma são vistos como interdependentes. As quedas, representando a fragilidade da velhice, geram pressão para evitar esse evento, considerado quase uma falha individual. Embora a percepção corporal não afete diretamente

o risco de queda, entender essa vivência pode informar abordagens preventivas (Estrêla, A. et all, 2021).

O estudo de Sousa, N. F. et all (2021) analisou as desigualdades sociais que influenciam o envelhecimento ativo e os desafios para sua promoção. Constatou-se que idosos com mais recursos educacionais e financeiros têm maior acesso a atividades benéficas à saúde e bem-estar, como atividades sociais, físicas de lazer e intelectuais. A desigualdade educacional foi destacada como um importante determinante do envelhecimento ativo, tanto por facilitar o acesso a essas atividades quanto por qualificá-las. Os resultados mostraram que o nível socioeconômico está positivamente relacionado à participação em atividades socioculturais, mas não necessariamente ao trabalho remunerado. A relação entre nível socioeconômico e atividade física é positiva para atividades de lazer e negativa para atividades laborais, conclui ainda que a promoção do envelhecimento ativo requer combater as desigualdades sociais ao longo da vida, fornecendo soluções justas e sensíveis às diferenças entre os segmentos da sociedade, para evitar a perpetuação das desigualdades sociais em saúde (Sousa, N. F. et all., 2021, Noronha, K. et all., 2021).

Outro aspecto importante, é a compreensão de que a atenção primária à saúde é crucial para lidar com o envelhecimento da população, detectar precocemente a fragilidade e fornecer cuidados adequados. Mulheres apresentam maior prevalência de fragilidade relacionada à fadiga e fraqueza muscular mais pronunciados. A promoção da saúde do idoso e a prevenção da fragilidade são desafios importantes, exigindo uma abordagem multidisciplinar e estratégias de intervenção adaptadas à realidade local (Berlezi, E. M, et all. 2019). Apesar das barreiras sociais, culturais e econômicas, os idosos mantêm um protagonismo em seu autocuidado. É crucial colocar o idoso frágil no centro do cuidado, discutindo trajetórias acessíveis e implementando uma linha de cuidado que os escute e assista em toda a rede de saúde (Souza, G. A. et all., 2023).

No que se refere a vivência da sexualidade do idoso, aspecto relevante, mudanças fisiológicas, como a diminuição dos níveis hormonais, podem afetar a libido e a função sexual. Doenças crônicas, como diabetes e doenças cardíacas, também podem impactar a sexualidade. Além disso, há o estigma social e os estereótipos sobre a sexualidade na velhice. Abordagens positivas incluem a comunicação aberta com parceiros e profissionais de saúde, tratamentos médicos como terapias hormonais e medicamentos para disfunção erétil ou secura vaginal, e educação sobre a importância da sexualidade na terceira idade para promover uma visão positiva (Souza Júnior, E. V., Rosa, R. S. et all., 2022, Barbosa, C. et all. 2022). Por essa compreensão, importa realçar que a omissão da temática da sexualidade do idoso é atribuída a preconceitos culturais e falta de conhecimento sobre a sexualidade na velhice. Os profissionais de saúde, por sentirem inibição ou considerar as perguntas desrespeitosas,

e os idosos, por vergonha ou medo de serem mal interpretados, evitam abordar o assunto. A falta de discussão resulta em sentimento de culpa e vergonha nos idosos, perpetuando tabus e pressões culturais (Soares, K. G. et all., 2021).

A limitação funcional é outra questão importante no processo de envelhecimento ocorrer a diminuição gradual da funcionalidade do indivíduo, tornando mais difícil executar funções cotidianas relacionadas ao autocuidado e convivência social, manifestando-se em dificuldades de mobilidade, como caminhar, subir escadas ou realizar atividades cotidianas - problemas para se vestir, tomar banho, cozinhar e realizar outras tarefas básicas. O declínio na função cognitiva, como memória e capacidade de tomar decisões, e quando associado a quadros psicoemocionais e de comorbidades preexistentes, são vetores relevantes a considerar no que tange aos graus de fragilização e comprometimento da autonomia e independência (Costa, P. et all, 2023; Barros, E. et all., 2023; Ramos, G. et all., 2022). Para gerenciar essas limitações, estratégias incluem reabilitação com fisioterapia e terapia ocupacional para melhorar a função física, uso de tecnologia assistiva como bengalas, andadores e cadeiras de rodas, e adaptações no ambiente doméstico para facilitar a mobilidade e a segurança. Nos achados de pesquisas, Costa, P. et all, (2023, p.09) informam:

A necessidade de planejamento e implementação de intervenções especializadas no campo da gerontogeriatría e a criação de políticas públicas que incorporem em suas práticas a avaliação periódica dos aspectos biopsicossociais que envolvam a saúde do idoso, uma vez que tanto a ansiedade como a incapacidade são condições facilmente prevenidas (Costa, P. et all., 2023, p.09).

A saúde mental dos idosos também merece atenção. Desafios comuns incluem depressão e ansiedade devido a sentimentos de solidão; perdas significativas sociais e afetivas; ansiedade relacionada a preocupações com a saúde; a independência e o futuro, assim como, casos de demência impactando significativamente a qualidade de vida. Intervenções para favorecer a saúde mental incluem - apoio psicossocial na modalidade de grupos de apoio; psicoterapia; atividades sociais; estímulo cognitivo através de jogos, leitura e atividades que desafiem a mente e cuidados médicos voltados a saúde mental (Costa, P. et all., 2023; Souza, G., 2022; Souza, A. et all., 2022).

Os resultados do estudo intitulado *Propósito de vida e desempenho de atividades avançadas de vida diária em idosos mais velhos* indicam uma relação significativa entre propósito de vida (PV) e a manutenção de atividades avançadas de vida diária (AAVD) em idosos com 80 anos ou mais. No entanto, a independência em atividades instrumentais de vida diária (AIVD) mostrou uma associação negativa com fatores de idade, sexo e sintomas depressivos, e positiva com desempenho cognitivo, mas não com PV (Ribeiro, C. C. et all. 2022). Em geral, a rede de suporte formada por família, amigos

e cuidadores é essencial para o bem-estar dos idosos, assim como a educação e a conscientização sobre suas necessidades e direitos. Políticas públicas que garantam acesso a cuidados de saúde, apoio financeiro e proteção social são igualmente importantes. Numa abordagem compreensiva que considere todos esses aspectos, é possível melhorar a qualidade de vida dos idosos, promovendo um envelhecimento saudável e ativo (Barros, E. et al., 2023; Souza, G. et al., 2022; Souza, A. et al., 2022; Sousa, N. et al., 2021; Souza, G. A. et al., 2022). Isto diz respeito a concepção de saúde como um constructo social e cultural, que vai além do estado natural, considerando as relações sociais, econômicas e ambientais. Saúde é vista como um direito social de cidadania, implicando não apenas acesso a serviços de saúde, mas também a uma vida digna. A cidadania exige participação ativa e a luta por direitos, reforçando a necessidade de democratização e espaços de participação (Vilar, R. L., 2022; Abdo, J. S., 2020).

Por fim, a partir do diálogo com esses discursos teóricos, realça-se a relevância de ouvir a voz do idoso, especialmente de grupos marginalizados, para entender suas dificuldades e estratégias de enfrentamento, isto porque, apesar das conquistas legais, muitos direitos de cidadania não são plenamente exercidos, exigindo mudanças institucionais e culturais para promover uma consciência de cidadania, especialmente entre eles. Incluir a sexualidade na discussão sobre o envelhecimento ativo que preconiza a prática sexual ao longo da vida; falar abertamente sobre sexo com idosos, incluindo aqueles com dependências, contribui para romper preconceitos e tabus, promovendo uma visão inclusiva e respeitosa da sexualidade na velhice. (Soares, K. G., & Meneghel, S. N., 2021).

4 CONSIDERAÇÕES

A longevidade é um desejo antigo da humanidade, no entanto os desafios que envolvem essa conquista permeiam muitos aspectos da vida, desde as relações sociais até as limitações físicas. O que vai determinar a forma como cada pessoa lida com o envelhecimento está diretamente relacionado às condições socioeconômicas e demográficas. Os estudos sobre envelhecimento e qualidade de vida na terceira idade frequentemente destacam vários aspectos cruciais que influenciam o bem-estar dos idosos. Entre esses aspectos, os riscos de quedas, as vivências da sexualidade, as limitações funcionais e a saúde mental são significativas.

As quedas são comuns entre os idosos e podem ter consequências graves, incluindo fraturas, perda de mobilidade e independência, além de aumento da mortalidade. Vários fatores contribuem para o aumento do risco de quedas, como fraqueza muscular, problemas de equilíbrio, uso de certos medicamentos, condições de saúde crônicas (como artrite ou problemas de visão) e ambientes inseguros (como pisos escorregadios e falta de corrimãos). Medidas preventivas incluem exercícios de

fortalecimento e equilíbrio, revisões regulares de medicamentos, adequação do ambiente doméstico e uso de dispositivos auxiliares.

A sexualidade continua sendo uma parte importante da vida de muitos idosos, contribuindo para a qualidade de vida e o bem-estar emocional. No entanto, enfrentam desafios específicos, como mudanças fisiológicas devido ao envelhecimento, preconceitos sociais e falta de informação adequada sobre sexualidade na terceira idade. Educação e suporte adequados podem ajudar a lidar com esses desafios, promovendo uma abordagem mais aberta e saudável à sexualidade na velhice.

Limitações funcionais, como dificuldades em realizar atividades diárias (vestir-se, alimentar-se, tomar banho), podem reduzir a autonomia e a qualidade de vida dos idosos. Essas limitações podem ser causadas por condições crônicas (artrite, doenças cardiovasculares, diabetes), declínio cognitivo e fragilidade geral associada ao envelhecimento. Programas de reabilitação, exercícios físicos regulares, adaptações no ambiente doméstico e uso de tecnologias assistivas podem ajudar a mitigar essas limitações.

Problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade e demência, são comuns na terceira idade e podem afetar significativamente a qualidade de vida. Fatores como isolamento social, perda de entes queridos, limitações físicas e doenças crônicas podem contribuir para problemas de saúde mental. Abordagens que incluem suporte social, terapias psicológicas, tratamentos medicamentosos e atividades que promovam a integração social e a estimulação cognitiva são importantes para a manutenção da saúde mental.

Cada um desses aspectos – riscos de quedas, vivências da sexualidade, limitações funcionais e saúde mental – desempenha um papel vital na vida dos idosos. Abordar essas questões de forma holística, com intervenções multidisciplinares e apoio adequado, pode melhorar significativamente a qualidade de vida na terceira idade. Profissionais de saúde, familiares e a comunidade em geral devem estar cientes desses fatores para proporcionar um ambiente seguro e acolhedor para os idosos. À guisa de consideração, os resultados apresentados nos estudos indicam a urgência em adotar abordagens abrangentes que incluam prevenção, intervenção e suporte contínuo para enfrentar esses desafios. Aumentar a conscientização sobre os desafios da longevidade pode ajudar a reduzir o estigma associado aos problemas de saúde mental e promover intervenções precoces.

REFERÊNCIAS

- ABDO, J. S., MENDES, A. R. M., ALENCAR, M. A., & GOMES, G. DE C.. (2020). Influência da escolaridade de idosas nos ganhos de função executiva após treino de dupla tarefa. *Revista Brasileira De Geriatria E Gerontologia*, 23(4), e200088. <https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.200088>
- ANDOLFI, M., ANGELO, C., MENGHI, P., & NICOLO-CORIGLIANO, A. (1984). *Por trás da máscara familiar*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- ALVARENGA, I. C., LIMA, L. B. C., & COSTA, C. R. B. (2023). Risco de quedas e a síndrome da fragilidade no idoso. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 26(1), e230098. <https://doi.org/10.1590/1981-22562023026.0098>
- ALMEIDA, A. P., & COSTA, T. S. (2021). Desigualdades sociais em indicadores de envelhecimento ativo: estudo de base populacional. *Revista de Saúde Pública*, 55, 62. <https://doi.org/10.1590/S1518-8787.2021055003060>
- BARBOSA, C. S. P., BEZERRA, V. P., OLIVEIRA, G. P. DE ., NOGUEIRA, J. A., & MOREIRA, M. A. S. P.. (2022). Sexualidade da Pessoa Idosa: Vivências de Profissionais de Saúde e Idosos. *Cogitare Enfermagem*, 27, e83845. <https://doi.org/10.5380/ce.v27i0.83845>
- BARROS, A. S., & FREITAS, A. L. (2022). Sexualidade da pessoa idosa: vivências de profissionais de saúde e idosos. *Ciência & Saúde Coletiva*, 27(8), 3221-3230. <https://doi.org/10.1590/1413-81232022278.09432021>
- BARROS, E. M. M. A. H. DE., MARTELLI JÚNIOR, H., ANDRADE, R. S. DE ., DIAS, V. O., CALDEIRA, A. P., MAIA, L. C., COSTA, S. DE M., & MARTELLI, D. R. B.. (2023). Comprometimento cognitivo e fatores associados em uma população de idosos. *Cadernos Saúde Coletiva*, 31(4), e31040493. <https://doi.org/10.1590/1414-462X202331040493>
- BERLEZI, E. M., GROSS, C. B., PIMENTEL, J. J., PAGNO, A. R., FORTES, C. K., & PILLATT, A. P.. (2019). Estudo do fenótipo de fragilidade em idosos residentes na comunidade. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(11), 4201–4210. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.31072017>
- BERLINCK, M. T. (2000). *Psicopatologia fundamental*. São Paulo: Escuta.
- BRASIL. (1994). Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso (PNI), cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Brasília: Diário Oficial da União.
- BRASIL. (2003). Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Estatuto do Idoso. Diário Oficial da União, 1(1), 3 de outubro de 2003.
- CARVALHO, F. P., & SILVA, A. L. (2022). Saúde, cidadania e a pessoa idosa no contexto do velhismo. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 25(4), e220119. <https://doi.org/10.1590/1981-22562022025.220119>
- CIOSAK, S. I., LACERDA, M. R., RODRIGUES, J., FHON, J. R. S., & GRATÃO, A. C. M. (2011). Senescência e senilidade: novo paradigma na atenção básica de saúde. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 45(spe2), 1763-1768. <https://doi.org/10.1590/S0080-62342011000800022>

CIOSAK, S. I., BRAZ, E., COSTA, M. F. DA S., NAKANO, N., PORTO, C. C., & LIMA, A. M. M. (2011). Senescência e senilidade: os caminhos do envelhecimento. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 64(6), 1099–1106.

COSTA, P. A., BARBOSA, M. P. R., BURITI, E. L. S., ANDRADE, L. L., CARVALHO, M. A. P., & NOGUEIRA, M. F. (2023). Associações entre ansiedade e incapacidade funcional em pessoas idosas: estudo transversal. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 26, e230073. <https://doi.org/10.1590/1981-22562023026.230073.pt>

DIAS, A. L. P., PEREIRA, F. A., BARBOSA, C. P. DE L., ARAÚJO-MONTEIRO, G. K. N. DE ., SANTOS-RODRIGUES, R. C. DOS ., & SOUTO, R. Q.. (2023). Risco de quedas e a síndrome da fragilidade no idoso. *Acta Paulista De Enfermagem*, 36, eAPE006731. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2023AO006731>

ESTRÊLA, A. T. DA C., & MACHIN, R.. (2021). O corpo na velhice e suas relações com as quedas a partir da narrativa de idosos. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26(11), 5681–5690. <https://doi.org/10.1590/1413-812320212611.30472020>

FERREIRA, C. S., & RAMOS, L. V. (2022). A necessidade de cuidado na percepção de pessoas idosas em processo de fragilização. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 75(Supl. 1), e20210378. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0378>

FERREIRA, D. S., & SILVA, L. S. (2021). O corpo na velhice e suas relações com as quedas a partir da narrativa de idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 24(5), e210047. <https://doi.org/10.1590/1981-22562021024.210047>

GIACOMINI, S. B. L., FHON, J. R., & RODRIGUES, R. A. P. (2020). Fragilidade e risco de queda em idosos que vivem no domicílio. *Acta Paulista De Enfermagem*, 33, eAPE20190124. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2020AO0124>

GROISMAN, D. (2002). A velhice, entre o normal e o patológico. *História, Ciências, Saúde-Manguinhos*, 9(1), 61-78. <https://doi.org/10.1590/S0104-59702002000100004>

Heidegger, M. *Ser e tempo*. Tradução: Márcia Sá Cavalcante Schuback. 9.ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.

GROISMAN, A. (2002). *A invenção do idoso: velhice e aposentadoria no Brasil*. Rio de Janeiro: Fiocruz.

HEIDEGGER, M. (2014). *Ser e tempo* (M. S. C. Schuback, Trad., 9ª ed.). Vozes. (Obra original publicada em 1927)

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2023). *Censos demográficos 2022*. Rio de Janeiro: IBGE.

LIMA, F. G., & ANDRADE, S. M. (2021). Limitação funcional e cuidado dos idosos não institucionalizados no Brasil, 2013. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 24, e210028. <https://doi.org/10.1590/1980-549720210028>

LIMA, T. P., BARBOSA, M. S., & GOMES, J. V. (2022). Atividades de vida diária, sintomas depressivos e qualidade de vida de idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 25(1), e210127. <https://doi.org/10.1590/1981-22562022025.210127>

MARTINS, N. F. F., LOPES, M. F. M., & SILVA, C. F. (2021). The health-disease process and old age: Reflections about the normal and pathological. *Research, Society and Development*, 10(1), e44610111977. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i1.11977>

MOREIRA, C. R., & RIBEIRO, J. F. (2023). Aspectos determinantes para construção social da pessoa idosa a partir das políticas públicas no Brasil. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 26(2), e230014. <https://doi.org/10.1590/1981-22562023026.014>

NOGUEIRA, A. S., & FERREIRA, L. S. (2019). Estudo do fenótipo de fragilidade em idosos residentes na comunidade. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(4), 1525-1534. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.00092019>

NOGUEIRA, C. S., & ANDRADE, V. L. (2020). Fragilidade e risco de queda em idosos que vivem no domicílio. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 23(5), e200155. <https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.200155>

NOGUEIRA, D. S., SILVA, V. T., & PEREIRA, C. M. (2023). Associações entre ansiedade e incapacidade funcional em pessoas idosas: estudo transversal. *Revista de Saúde Pública*, 57, 45. <https://doi.org/10.1590/S1518-8787.2023057000215>

NORONHA, K., ANDRADE, L. DE M. B., CAMARGOS, M. C. S., & MACHADO, C. J.. (2021). Limitação funcional e cuidado dos idosos não institucionalizados no Brasil, 2013. *Cadernos Saúde Coletiva*, 29(spe), 59–72. <https://doi.org/10.1590/1414-462X202199010315>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE - OMS. (2005). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde* (S. Gontijo, Trad.). Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS. (2005). *Atuando sobre o envelhecimento e a saúde: uma abordagem para o futuro* (p. 23). Genebra: OMS. <http://www.who.int/ageing/publications/en/>

OLIVEIRA, S. M., SANTOS, P. R., & ALMEIDA, F. C. (2022). Associação entre as vivências em sexualidade e características biosociodemográficas de pessoas idosas. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 25(3), e220001. <https://doi.org/10.1590/1981-22562022025.220001>

OLIVEIRA, W. I. F. DE ., SALVADOR, P. T. C. DE O., & LIMA, K. C. DE .. (2023). Aspectos determinantes para construção social da pessoa idosa a partir das políticas públicas no Brasil. *Saúde E Sociedade*, 32(2), e210118pt. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902023210118pt>

PAPALIA, D. E., OLDS, S. W., & FELDMAN, R. D. (2013). *Desenvolvimento humano* (12. ed.). Porto Alegre: Artmed.

PEREIRA, J. P., & GOMES, M. A. (2023). “Minha vida é me cuidar”: itinerários terapêuticos de cuidado para a pessoa idosa em processo de fragilização. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 76(Supl. 1), e20220752. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2022-0752>

- PEREIRA, L. A., SOUZA, J. R., & MATOS, R. D. (2022). Fragilidade e funcionalidade familiar de idosos da Atenção Domiciliar: estudo transversal analítico. *Ciência & Saúde Coletiva*, 27(2), 765-774. <https://doi.org/10.1590/1413-81232022272.12142021>
- RAMOS, G., PREDEBON, M. L., PIZZOL, F. L. F. D., SANTOS, N. O. DOS ., PASKULIN, L. M. G., TANAKA, A. K. S. DA R., & ROSSET, I. (2022). Fragilidade e funcionalidade familiar de idosos da Atenção Domiciliar: estudo transversal analítico. *Acta Paulista De Enfermagem*, 35, eAPE039009234. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022AO009234>
- RIBEIRO, C. C., BORIM, F. S. A., BATISTONI, S. S. S. T., CACHIONI, M., NERI, A. L., & YASSUDA, M. S.. (2022). Propósito de vida e desempenho de atividades avançadas de vida diária em idosos mais velhos. *Revista Brasileira De Geriatria E Gerontologia*, 25(5), e210216. <https://doi.org/10.1590/1981-22562022025.210216.pt>
- SANTOS, A. D., & SOUZA, A. C. (2021). O silêncio da sexualidade em idosos dependentes. *Revista Saúde em Debate*, 45(127), 1316-1325. <https://doi.org/10.1590/0103-1104202112719>
- SCHERRER JÚNIOR, G., PASSOS, K. G., OLIVEIRA, L. M. DE, OKUNO, M. F. P., ALONSO, A. C., & BELASCO, A. G. S. (2022). Atividades de vida diária, sintomas depressivos e qualidade de vida de idosos. *Acta Paulista de Enfermagem*, 35, eAPE0237345. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022AO0237345>
- SILVA, F. L., & PEREIRA, G. J. (2020). Influência da escolaridade de idosas nos ganhos de função executiva após treino de dupla tarefa. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25, e020032. <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e020032>
- SILVA, M. J., & LOPES, M. A. (2022). Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. *Revista de Saúde Pública*, 56, 23. <https://doi.org/10.1590/S1518-8787.2022056000391>
- SILVA, M. J., & SOUZA, P. R. (2023). Doenças crônicas e longevidade: desafios futuros. *Revista de Saúde Pública*, 57, 12. <https://doi.org/10.1590/S1518-8787.202305700014>
- Soares, K. G., & Meneghel, S. N. (2021). O silêncio da sexualidade em idosos dependentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26(1), 129–136. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020261.30772020>
- SOARES, M. A., GOMES, J. V., & SANTOS, C. F. (2023). Comprometimento cognitivo e fatores associados em uma população de idosos. *Ciência & Saúde Coletiva*, 28(7), 1967-1976. <https://doi.org/10.1590/1413-81232023287.09152023>
- SOUZA, N. F. DA S., LIMA, M. G., & BARROS, M. B. DE A. (2021). Desigualdades sociais em indicadores de envelhecimento ativo: estudo de base populacional. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26, 5069–5080. <https://doi.org/10.1590/1413-812320212611.3.24432019>
- SOUZA, A. C., & RIBEIRO, M. N. (2022). Propósito de vida e desempenho de atividades avançadas de vida diária em idosos mais velhos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 25(4), e220047. <https://doi.org/10.1590/1981-22562022025.220047>

SOUZA, A. P. DE, REZENDE, K. T. A., MARIN, M. J. S., TONHOM, S. F. DA R., & DAMACENO, D. G. (2022). Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, 27(5), 1741–1752. <https://doi.org/10.1590/1413-81232022275.23112021>

SOUZA, G. A. DE, GIACOMIN, K. C., & FIRMO, J. O. A. (2022). A necessidade de cuidado na percepção de pessoas idosas em processo de fragilização. *Cadernos Saúde Coletiva*, 30(4), 486–495. <https://doi.org/10.1590/1414-462X202230040506>

SOUZA, G. A. DE, GIACOMIN, K. C., & FIRMO, J. O. A. (2023). “Minha vida é me cuidar”: itinerários terapêuticos de cuidado para a pessoa idosa em processo de fragilização. *Ciência & Saúde Coletiva*, 28(9), 2637–2652. <https://doi.org/10.1590/1413-81232023289.14372022>

SOUZA JÚNIOR, E. V. DE, ROSA, R. S., BRITO, S. DE A., CRUZ, D. P., SILVA FILHO, B. F. DA, SILVA, C. DOS S., & SAWADA, N. O. (2022). Associação entre as vivências em sexualidade e características biosociodemográficas de pessoas idosas. *Escola Anna Nery*, 26, e20210342. <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2021-0342>

SOUZA JÚNIOR, E. V. DE, SIQUEIRA, L. R., SILVA FILHO, B. F. DA, CHAVES, Â. B., SANTOS, J. S. DOS GUEDES, C. A., & SAWADA, N. O. (2022). Efeitos das vivências em sexualidade na ansiedade e na qualidade de vida de pessoas idosas. *Escola Anna Nery*, 26, e20210371. <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2021-0371>

SOUZA, M. T., SILVA, M. D., & CARVALHO, R. (2010). Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein (São Paulo)*, 8(1), 102-106.

SOUZA, L. M., FARIAS, A. S., & GOMES, C. R. (2022). Efeitos das vivências em sexualidade na ansiedade e na qualidade de vida de pessoas idosas. *Revista Saúde e Sociedade*, 31(2), 240-249. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902022000200004>

VILAR, R. L. A. DE ., LIMA, R. R. T. DE ., & MELO, R. H. V. DE .. (2022). Saúde, cidadania e a pessoa idosa no contexto do velhismo. *Revista Brasileira De Geriatria E Gerontologia*, 25(2), e220097. <https://doi.org/10.1590/1981-22562022025.220097.pt>

VERAS, R. P. (2023). Doenças crônicas e longevidade: desafios futuros. *Revista Brasileira De Geriatria E Gerontologia*, 26, e230233. <https://doi.org/10.1590/1981-22562023026.230233.pt>