



PROMOÇÃO DE SAÚDE PARA MELHOR QUALIDADE DE VIDA E ENVELHECIMENTO ATIVO

Bárbara Eduarda Américo¹
Daiane de Sena de Oliveira¹
Júlia Carvalho Costa¹
Lara Pires Maluf¹
Aline Rosa de Castro Carneir²

A saúde é um fator essencial para melhor qualidade de vida do ser humano, e partindo desse conceito fica inegável a importância da promoção da saúde no processo de envelhecimento ativo. Envelhecer de forma saudável engloba determinantes relacionados aos aspectos comportamentais e de estilo de vida, além de condições sociais e ambientais em que a população vive. Portanto, é fundamental educar a comunidade a respeito de ações que potencializam tal temática. Esse trabalho visa analisar estratégias efetivas de promover a saúde no processo de longevidade e quais os métodos para se obter o melhor resultado. Foi realizada uma revisão narrativa nas bases de dados SciELO e Google Acadêmico, com os descritores: “promoção da saúde, envelhecimento saudável e ativo”. Foram encontrados 4154 artigos, destes, 4 foram utilizados, de acordo com os critérios de inclusão (gratuitos e em português) e como critérios de exclusão, artigos em outras línguas que não a supracitada e contexto diferente. O envelhecimento humano é uma característica que todos experimentam, ocorre de maneira constante e gradual ao longo da vida. No entanto, essa experiência é individual e envolve diversos fatores como herança genética, mudanças biológicas, ambiente social e físico, estado emocional e influência cultural. O conjunto das alterações fisiológicas e patológicas culmina com a crescente dependência, resulta na necessidade de ajuda para realização das atividades diárias. Entretanto, a dependência pode ser influenciada, prevenida e até mesmo resolvida, se houver ambiente e assistência adequadas. Em consequência do aumento da longevidade da população mundial, a atenção para as questões de saúde no envelhecimento vem crescendo nas últimas décadas. É crucial destacar que o envelhecimento ativo, não está ligado somente com a capacidade de estar fisicamente ativo, mas em aumentar

¹ Discente do curso de Medicina UNIFIMES, e-mail: barbaraamerico20@academico.unifimes.edu.br

² Docente do curso de Medicina UNIFIMES, e e-mail: aline.rosa@unifimes.edu.br



a expectativa de vida e com qualidade. Incluem os hábitos saudáveis como alimentação balanceada, prática regular de exercícios físicos, convivência social estimulante, atividade ocupacional prazerosa e mecanismos de atenuação do estresse, residência segura e não violenta, presença da família e dos amigos, lazer gratificante, além do acesso a serviços assistenciais e preventivos. E desestímulos aos hábitos nocivos como tabagismo, alcoolismo e automedicação. Para tanto, é necessária a implementação de programas específicos de intervenção, visando a eliminação de fatores de riscos relacionados com a incapacidade funcional. Dessa forma, as ações educativas em saúde orientadas pela Educação Popular buscam garantir o direito à informação e ao debate sobre temas que articulem saúde e cidadania como estímulo ao diálogo e a processos reflexivos; humanização; capacitação para o autocuidado, contribuem para uma visão integradora da promoção da saúde ao trazerem para debate a relação do Estado e das políticas públicas com as questões que envolvem a prevenção e o controle de doenças no contexto da vida cotidiana, na promoção da autonomia dos idosos para neles potencializar a condição de sujeito político na luta pela dignidade do envelhecer. Nesta definição, envelhecimento bem-sucedido é mais que ausência de doença e manutenção da capacidade funcional.

Palavras-chave: Envelhecimento. Educação em saúde. Vida cotidiana. Hábitos saudáveis.