

DOI: <https://doi.org/10.58871/conimaps2025.c28>

**PROTAGONISMO NO ENVELHECIMENTO: ESTRATÉGIAS PARA PROMOVER
A AUTONOMIA E AUTOGESTÃO DO CUIDADO**

**PROTAGONISM IN AGING: STRATEGIES TO PROMOTE AUTONOMY AND
SELF-MANAGEMENT OF CARE**

MARIA EMÍLIA DANTAS OLIVEIRA

Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande - UFCG

ANA ELOISA CABRAL DE PAULO

Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande - UFCG

ANDRÉ LUÍS BRAGA DA SILVA

Graduando em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande - UFCG

EMILLY CRISTINA FELIX DOS SANTOS

Graduanda em Enfermagem pelo Centro Universitário Ingá - Uningá

INGRID DE PINHO TEIXEIRA

Graduanda em Enfermagem pela Universidade Estácio de Sá - UNESA

MARIA CLARA DE SOUZA LIMA

Graduanda em Enfermagem pela Universidade Estadual de Maringá - UEM

MARIANE FERREIRA DOS SANTOS

Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal do Espírito Santo - UFES

PAOLA BOLDT

Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal do Paraná - UFPR

UDGLYLÂNIA OLIVEIRA ARAUJO

Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande - UFCG

JULIANA DE FATIMA DA CONCEIÇÃO VERÍSSIMO LOPES

Nutricionista pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO

RESUMO

Objetivo: Analisar as estratégias capazes de promover a autonomia da pessoa idosa no processo de envelhecimento ativo e saudável, fortalecendo seu protagonismo. **Metodologia:** Trata-se de uma Revisão Integrativa da Literatura realizada nas bases de dados *MEDLINE*, *LILACS* e *BDEFN*. Foram escolhidos os Descritores em Ciência da Saúde (DeCS): Envelhecimento Saudável; Autocuidado; Autonomia Pessoal; Saúde do idoso; Promoção da saúde; Atenção Primária à Saúde. Foram incluídos estudos no idioma português e inglês, publicados entre 2019 e 2024 e que respondessem à temática. Foram excluídos artigos que não apresentavam resultados empíricos e que não permitiam o acesso integral ao conteúdo. Ao final, 10 estudos foram selecionados para compor a amostra desta revisão. **Resultados e Discussão:** Os estudos



destacam que a educação em saúde e o fortalecimento da autogestão são centrais para promover o envelhecimento saudável. Estratégias como oficinas, rodas de conversa, tecnologias digitais e programas intergeracionais favorecem a autonomia, ampliam vínculos sociais e melhoram a adesão ao autocuidado, especialmente entre idosos com baixo letramento em saúde. A atuação multiprofissional, com foco educativo e relacional, contribui para a promoção da saúde mental e a redução de hospitalizações, reforçando a importância de intervenções centradas nas necessidades e potencialidades dos idosos. **Considerações Finais:** O envelhecimento deve ser compreendido como uma etapa ativa e significativa, com a pessoa idosa no centro do cuidado. Estratégias como educação em saúde, fortalecimento de vínculos e uso de tecnologias são fundamentais para promover autonomia e bem-estar. Contudo, a transição para modelos mais humanizados exige mudanças estruturais, investimentos contínuos e pesquisas que sustentem práticas inclusivas e sustentáveis.

Palavras-chave: Envelhecimento saudável; Promoção da saúde; Saúde do idoso.

ABSTRACT

Objective: To analyze strategies that promote the autonomy of older adults in the process of active and healthy aging, strengthening their protagonism. **Methodology:** This is an Integrative Literature Review conducted using the databases MEDLINE, LILACS, and BDEF. The Health Sciences Descriptors (DeCS) used were: Healthy Aging; Self-Care; Personal Autonomy; Elderly Health; Health Promotion; Primary Health Care. Studies published in Portuguese and English between 2019 and 2024 were included if they addressed the proposed theme. Articles without empirical results or with restricted full-text access were excluded. In total, 10 studies were selected for this review. **Results and Discussion:** The studies highlight that health education and the strengthening of self-management are central to promoting healthy aging. Strategies such as workshops, discussion groups, digital technologies, and intergenerational programs foster autonomy, enhance social bonds, and improve adherence to self-care—especially among older adults with low health literacy. A multidisciplinary approach focused on education and relational care contributes to mental health promotion and reduced hospitalizations, reinforcing the need for interventions tailored to the needs and potential of older adults. **Final Considerations:** Aging should be seen as an active and meaningful stage of life, with older adults at the center of care. Strategies such as health education, social connection, and the use of assistive technologies are key to promoting autonomy and well-being. However, transitioning to more humanized care models requires structural changes, continuous investment, and further research to support inclusive and sustainable practices.

Keywords: Healthy aging; Health promotion; Elderly health.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade crescente em todo o mundo, que impõe às sociedades o desafio de repensar seus modelos de cuidado e inclusão social. No Brasil, o aumento da expectativa de vida e as transformações no perfil etário da população evidenciam a urgência de promover um envelhecimento ativo, que valorize a pessoa idosa como protagonista do seu próprio cuidado (Souza *et al.*, 2021).



O protagonismo no envelhecimento destaca-se como princípio fundamental para garantir a autonomia, a dignidade e a participação ativa da pessoa idosa na condução de sua vida, especialmente no que se refere à saúde e ao bem-estar. Esse paradigma valoriza a autogestão do cuidado, reconhecendo a pessoa idosa como agente central nas decisões, favorecendo o empoderamento e a consciência de seus direitos (Gomes *et al.*, 2021).

A valorização da participação ativa no processo de cuidado contribui para o fortalecimento da autoestima, da independência e do engajamento social da pessoa idosa, além de reduzir sua vulnerabilidade e dependência excessiva (Souza *et al.*, 2021). Ademais, essa perspectiva impulsiona políticas públicas e práticas sociais mais inclusivas, reconhecendo os idosos como sujeitos de direitos e agentes transformadores da própria realidade (Leonardo; Pereira; Miranda, 2023). Assim, para além dos benefícios individuais, essa abordagem promove um envelhecimento mais saudável, sustentável e humanizado, com impactos positivos para toda a sociedade (Cunha *et al.*, 2024).

Portanto, o presente estudo tem como objetivo analisar as estratégias capazes de promover a autonomia da pessoa idosa no processo de envelhecimento ativo e saudável, fortalecendo seu protagonismo. Assim, este estudo justifica-se pela necessidade de ampliar o conhecimento acerca das ações interdisciplinares que favoreçam um envelhecimento ativo e saudável, contribuindo para a efetivação de práticas de cuidado mais humanizadas, inclusivas e centradas na valorização da experiência e da identidade do idoso.

2 METODOLOGIA

Este estudo consiste em uma Revisão Integrativa da Literatura, metodologia que possibilita a síntese crítica e abrangente de resultados oriundos de múltiplas investigações. A presente revisão foi orientada pela seguinte questão norteadora: “Quais intervenções favorecem a autonomia da pessoa idosa no processo de envelhecimento ativo e saudável?”.

A busca pelos estudos foi realizada no mês de maio de 2025, nas bases de dados *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE)*, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Base de Dados em Enfermagem (BDENF), por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram selecionados descritores específicos para delimitar a pesquisa, utilizando termos identificados nos Descritores em Ciência da Saúde (DeCS), combinados com o operador booleano “AND”, da seguinte forma: (Envelhecimento Saudável AND Autocuidado AND Autonomia Pessoal); (Saúde do Idoso AND Promoção da Saúde AND Atenção Primária à Saúde).

A busca nas bases de dados resultou em 6.835 estudos, os quais passaram por uma triagem inicial conforme os critérios de elegibilidade. Foram incluídos artigos nos idiomas português e inglês, publicados entre 2019 e 2024, que abordassem a temática proposta. Excluíram-se aqueles que não apresentavam resultados empíricos ou cujo acesso ao conteúdo completo não estava disponível. Após a aplicação dos filtros, restaram 1.026 estudos. Desses, 300 foram selecionados para análise dos títulos e, posteriormente, 60 para leitura dos resumos. Ao final, 10 estudos compuseram a amostra desta revisão.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a coleta e seleção dos artigos que compuseram a matriz de síntese, elaborou-se um quadro sintético (Quadro 1), com o objetivo de organizar e facilitar a análise dos dados. Esse quadro apresenta uma síntese dos estudos selecionados, contemplando informações como título, autores, ano de publicação, tipo de estudo e principais resultados.

Quadro 1: Descrição metodológica dos estudos selecionados para a revisão.

Nº	TÍTULO	AUTOR E ANO	TIPO DE ESTUDO	PRINCIPAIS RESULTADOS
1	Eficácia de um programa de promoção de autocuidado baseado na comunidade para idosos residentes na comunidade: um ensaio clínico randomizado.	Wong; Wong; Chang, 2019.	Ensaio clínico randomizado	Gestão da saúde por meio do autocuidado; Qualidade de vida, autonomia e processo saúde-social para idosos; Envelhecimento em comunidade.
2	Estratégias efetivas para o autocuidado do idoso: uma revisão integrativa.	Azevedo <i>et al.</i> , 2020.	Revisão integrativa da literatura	Estratégias de autocuidado; Estilos de vida saudável na velhice; Qualidade na assistência de saúde.
3	Em boas mãos: um estudo qualitativo sobre as experiências de idosos em uma unidade de atenção primária à saúde personalizada.	Westerling <i>et al.</i> , 2022.	Estudo exploratório	Pacientes idosos nas unidades de atenção básica; APS com atendimento personalizado; Parceria e continuidade no cuidado.
4	O enfermeiro no cuidado à pessoa idosa: construção do vínculo na atenção primária à saúde.	Freitas; Costa; Alvarez, 2020.	Pesquisa exploratória	Escuta qualificada e sensível; Respeito a individualidade; Criação de vínculo entre o enfermeiro e paciente; Gestão em Saúde no cuidado com os idosos.
5	A importância de um programa de capacitação em envelhecimento ativo na perspectiva de idosos.	Reis <i>et al.</i> , 2021.	Pesquisa qualitativa	Programas educativos para o público idoso; Convívio entre grupos; Estratégias de enfermagem para o envelhecimento ativo; Integração mente e corpo.



6	Percepção dos enfermeiros sobre o uso da caderneta de saúde da pessoa idosa na atenção primária.	Souza <i>et al.</i> , 2023.	Estudo descritivo e exploratório	Perfil de atuação do enfermeiro no uso da caderneta de saúde pelos idosos; Falhas no processo de controle de dados e registros na caderneta do idoso e não integralidade do serviço.
7	Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa.	Souza <i>et al.</i> , 2022.	Revisão integrativa da literatura	Potente abordagem do cuidado na saúde mental dos idosos; Grupo terapêutico de convivência (GTC) ressignificação do processo de envelhecimento.
8	Intergeneracionalidade e promoção da saúde: reflexões e desafios na atenção à pessoa idosa.	Castro <i>et al.</i> , 2024.	Ensaio teórico reflexivo	Educação intergeracional na promoção da saúde do idoso; Troca de experiências e melhoria da qualidade de vida.
9	Contribuições da participação social para equilíbrio dinâmico, mobilidade e força muscular de diferentes faixas etárias de idosos: um estudo transversal	Garcia <i>et al.</i> , 2023.	Estudo transversal	Programa regular de atividades físicas para idosos em grupos na atenção primária; Desempenho funcional, mobilidade e socialização.
10	Promoção da saúde: compreensão de idosos participantes de atividades remotas em grupos.	Darela; Arakawa-Belaunde, 2024.	Estudo descritivo	Promoção em saúde, autocuidado e os desafios e melhoria da qualidade de vida; Dimensão biopsicossocial no cuidado em saúde.

Fonte: Autores, 2025.

A análise dos estudos selecionados revelou que, ao assumir um papel ativo no processo de cuidado, a pessoa idosa fortalece sua capacidade de decisão, autogestão e enfrentamento das transformações físicas, emocionais e sociais inerentes ao envelhecer.

Os achados foram organizados em quatro eixos temáticos: 1) Metodologias ativas para o fortalecimento do empoderamento e autocuidado; 2) Promoção da saúde mental: estratégias para o bem-estar e a autogestão do cuidado; 3) Intervenções educativas e comunitárias para autogestão e qualidade de vida no envelhecimento; 4) Promoção da autonomia e funcionalidade no envelhecimento.

3.1 Metodologias ativas para o fortalecimento do empoderamento e autocuidado

Os estudos evidenciam que o conhecimento adquirido ao longo da vida é essencial para o cuidado com a própria saúde entre pessoas idosas. As práticas relacionadas ao bem-estar e ao autocuidado incluem alimentação equilibrada, prática regular de atividade física, manutenção de hábitos de higiene, prevenção de doenças e desenvolvimento da autoconsciência por meio do uso de produtos e informações (Westerling *et al.*, 2022).



As metodologias ativas de aprendizagem têm se mostrado eficazes para fortalecer o protagonismo da pessoa idosa no cuidado de si, especialmente entre aquelas com baixo letramento em saúde. Essa condição, caracterizada pela dificuldade em acessar, compreender, avaliar e aplicar informações para tomar decisões adequadas sobre a própria saúde, pode comprometer a adesão às orientações e favorecer a adoção de comportamentos de risco (Freitas; Costa; Alvarez, 2022). Ao envolver os idosos nas decisões e respeitar suas preferências e habilidades, promove-se a autogestão do cuidado. Essa prática não apenas aprimora a qualidade da assistência prestada, mas também reforça a confiança e o senso de propósito dessa população (Darela; Arakawa-Belaunde, 2024).

A educação em saúde exerce um papel central no empoderamento da pessoa idosa, ao estimular comportamentos preventivos e fortalecer a autogestão do cuidado. Estratégias como grupos de apoio, rodas de conversa, oficinas educativas e o uso de tecnologias digitais adaptadas favorecem a participação ativa, promovem a troca de experiências e contribuem para o desenvolvimento de habilidades práticas aplicáveis no cotidiano. Ao ampliar o acesso à informação e fomentar vínculos sociais, essas abordagens fortalecem o senso de pertencimento e a autonomia, impactando positivamente na qualidade de vida (Freitas; Costa; Alvarez, 2022).

As intervenções de enfermagem voltadas à pessoa idosa abrangem ações realizadas em conjunto com a equipe multiprofissional, que vão desde o cuidado direto em diferentes níveis de atenção até atividades educativas e produção de conhecimento. Para que essas práticas sejam eficazes e baseadas em evidências, é fundamental incluir a família no planejamento da assistência gerontológica, assegurando um cuidado centrado nas reais necessidades do indivíduo (Freitas; Costa; Alvarez, 2022).

Entre as estratégias voltadas ao fortalecimento da autogestão da saúde no envelhecimento, destaca-se a Caderneta da Pessoa Idosa. Esse instrumento registra informações relevantes sobre a saúde e estimula a participação ativa do idoso no processo de cuidado, ao mesmo tempo em que qualifica a atenção prestada e facilita a comunicação entre os diferentes pontos da Rede de Atenção à Saúde. Seu uso adequado permite o acompanhamento de indicadores como pressão arterial, peso, vacinação, uso de medicamentos e histórico de doenças, promovendo a educação em saúde e incentivando a autogestão. Nesse sentido, a APS configura-se como um espaço privilegiado para a avaliação integral e o acompanhamento longitudinal desses fatores (Souza *et al.*, 2023).

A promoção de atividades que favorecem o envelhecimento saudável pode ocorrer também de forma remota. De acordo com Darela e Arakawa-Belaunde (2024), os recursos tecnológicos atuais permitem conexões virtuais entre pessoas de diferentes localidades, que se



reúnem para compartilhar experiências e fortalecer vínculos. Após a pandemia, essas conexões se intensificaram, dando origem a grupos que facilitam a comunicação e incentivam o convívio social, inclusive entre os idosos. A troca de experiências pode acontecer por meio de encontros presenciais em praças, academias, salas de jogos e grupos de costura, assim como por atividades remotas, como videochamadas e o uso de aplicativos de jogos online, promovendo de forma positiva a saúde física e mental dessa população.

3.2 Promoção da saúde mental: estratégias para o bem-estar e a autogestão do cuidado

O bem-estar e a qualidade da saúde da pessoa idosa resultam, em grande parte, das experiências acumuladas e dos estilos de vida adotados ao longo do tempo. A saúde mental, nesse processo, assume papel central, pois influencia diretamente a motivação, a autonomia e a capacidade de tomar decisões relacionadas ao autocuidado. Este, por sua vez, exerce efeitos positivos significativos sobre a qualidade de vida, sendo considerado um fator protetivo da saúde física e emocional (Freitas; Costa; Alvarez, 2022).

Os transtornos de saúde mental em idosos são frequentemente associados a eventos estressantes, como perdas afetivas, presença de comorbidades, limitações funcionais, avanço da idade e isolamento social. Nesse contexto, a enfermagem exerce papel fundamental, atuando além da dimensão clínica, com foco também nas esferas educativa e relacional. O enfermeiro, como ponto de contato inicial e referência no cuidado à pessoa idosa, contribui para a identificação precoce de fatores de risco e para a oferta de um cuidado mais qualificado, centrado na integralidade e não apenas nas ações pontuais previstas nos protocolos da unidade (Freitas; Costa; Alvarez, 2022).

Segundo Souza *et al.* (2022), atividades como grupos terapêuticos e de convivência, oficinas de memória, programas de autocuidado e práticas de *mindfulness* contribuem para a criação de vínculos afetivos, melhora da socialização e valorização das trajetórias de vida dos participantes. Essas ações não apenas reduzem sintomas de ansiedade e depressão, mas também rompem com visões estigmatizadas do envelhecimento, promovendo uma percepção mais positiva e saudável sobre essa etapa da vida.

Apesar dos benefícios dessas iniciativas, Garcia *et al.* (2023) relatam baixa adesão de idosos, de ambos os sexos, a grupos promotores de saúde. Os autores observam que na ausência da prática regular de atividades físicas, mulheres idosas tendem a apresentar redução no equilíbrio, enquanto homens demonstram maior dificuldade de força, conforme o avançar da



idade. Tais limitações comprometem a qualidade de vida, aumentando o risco de depressão, quedas, declínio cognitivo e outras condições associadas ao envelhecimento.

Nesse contexto, ressalta-se a relevância da prática regular de atividade física e da participação ativa em programas voltados à promoção da saúde, que exercem papel fundamental na preservação das funções físicas e cognitivas. Essas iniciativas contribuem para o equilíbrio, a força muscular, a memória e a satisfação com a vida, além de favorecerem o engajamento social (Garcia *et al.*, 2023).

O apoio matricial, por meio da atuação multiprofissional na APS, também tem se mostrado fundamental para ampliar a resolutividade das ações em saúde e inovar as práticas assistenciais voltadas à população idosa. Essa abordagem fortalece a promoção da saúde mental, valoriza a singularidade de cada indivíduo e amplia o acesso aos serviços, com baixo custo e elevada efetividade. Além disso, favorece a tomada de decisões mais conscientes quanto ao estilo de vida e ao tratamento, elementos essenciais para um envelhecimento ativo e saudável (Souza *et al.*, 2022).

3.3 Intervenções educativas e comunitárias para autogestão e qualidade de vida no envelhecimento

O processo de envelhecimento representa uma etapa contínua da vida que deve ser amparada por políticas públicas e recursos voltados à população idosa. Nesse cenário, a implementação de programas educativos configura-se como uma estratégia eficaz na promoção do envelhecimento saudável, contribuindo para desconstruir estigmas e ampliar o conhecimento sobre as mudanças físicas, cognitivas e emocionais inerentes a essa fase. Para tanto, é essencial adotar abordagens que estimulem a participação comunitária, favoreçam a autogestão do cuidado, promovam mudanças na realidade social e política, e empoderem o indivíduo para tomar decisões conscientes sobre sua própria saúde (Reis *et al.*, 2021).

Estudo realizado por Wong, Wong e Chang (2025), na China, investigou os efeitos de uma intervenção voltada ao autocuidado em idosos que apresentavam dificuldades para aderir aos tratamentos e compreender a terapêutica proposta, além de baixa utilização dos serviços de saúde. Após a aplicação de uma avaliação geriátrica abrangente, aliada à educação em saúde, incentivo a hábitos saudáveis e construção compartilhada de um plano de cuidado, observou-se melhora significativa em indicadores como autoconfiança, adesão medicamentosa, desempenho nas atividades básicas (ABVD) e instrumentais da vida diária (AIVD), além de avanços em aspectos físicos relacionados à qualidade de vida.



Os resultados também apontaram redução na frequência de hospitalizações, o que demonstra o impacto positivo da educação em saúde e do incentivo à autonomia sobre a utilização consciente dos recursos disponíveis na comunidade. No entanto, a adesão a mudanças de estilo de vida ainda mostrou-se limitada, ressaltando a necessidade do fortalecimento dos serviços de saúde para viabilizar intervenções que previnam agravos e reduzam o risco de dependência (Wong; Wong; Chang, 2025).

Embora o envelhecimento apresente desafios, também proporciona oportunidades valiosas para aqueles que o vivenciam de forma ativa. Segundo Castro *et al.* (2024), a troca de saberes e experiências entre diferentes gerações pode promover o engajamento social do idoso e contribuir para a manutenção de sua autonomia. Esses benefícios são potencializados quando os idosos participam de espaços interativos e educativos com crianças, jovens e adultos, como nas rodas de conversa entre avós e netos, fortalecendo os vínculos e a valorização da experiência de vida.

Além de promover o protagonismo, as atividades intergeracionais desempenham um papel importante no fortalecimento de laços afetivos, sociais e comunitários. Castro *et al.* (2024) ressaltam que os Programas Intergeracionais (PIs) são essenciais para ampliar a compreensão dos jovens sobre o envelhecimento, ainda marcado por estigmas e preconceitos. No contexto da atenção primária, os PIs, embora ainda em processo de consolidação, revelam-se como ferramentas promissoras para a promoção da saúde da população idosa. Quando desenvolvidos de forma acolhedora, com escuta qualificada e práticas humanizadas, esses programas têm o potencial de transformar as relações sociais e os cuidados em saúde, promovendo um envelhecimento mais digno e participativo.

3.4 Promoção da autonomia e funcionalidade no envelhecimento

Entre os principais componentes do envelhecimento saudável, destacam-se a independência funcional e o autocuidado, essenciais para a melhoria da qualidade de vida e a eficácia das intervenções em saúde (Azevedo *et al.*, 2020). Há uma relação direta entre o autocuidado e a capacidade de realizar ABVD, como higiene pessoal e alimentação, o que reforça a importância de ações que preservem a autonomia, especialmente diante de condições de saúde que possam dificultar essas tarefas fundamentais ao bem-estar.

Alterações na força muscular dos membros superiores e inferiores comprometem o desempenho funcional nas ABVD, impactando negativamente a autonomia no cotidiano. Por isso, recomenda-se a implementação de estratégias que estimulem a prática regular de atividade



física, adaptada às condições da população idosa, promovendo funcionalidade, integração social e prevenção de declínios físicos (Azevedo *et al.*, 2020).

Além disso, a educação em saúde mostra-se fundamental para o fortalecimento da autoconfiança e da aquisição de recursos para lidar com situações de vulnerabilidade. Nesse contexto, destaca-se a importância das estratégias adaptativas, que visam facilitar a transição para o autocuidado entre pessoas idosas que convivem com limitações permanentes, promovendo conforto, autonomia e segurança. Assim, torna-se imprescindível que as intervenções multiprofissionais priorizem o desenvolvimento da capacidade de autogerenciamento e autossuficiência, respeitando as singularidades e o contexto de vida de cada indivíduo (Azevedo *et al.*, 2020).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento populacional e os desafios impostos ao modelo tradicional de cuidado reforçam a necessidade de ressignificar o papel da pessoa idosa, reconhecendo-a como protagonista do seu próprio processo de envelhecimento. Evidências apontam que o cuidado construído de forma compartilhada, consciente e alinhado às necessidades individuais favorece a dignidade, a preservação da funcionalidade e o bem-estar físico, emocional e espiritual. Assim, o envelhecer deve ser compreendido não como um processo passivo, mas como uma etapa ativa, significativa e repleta de possibilidades.

A análise realizada neste capítulo evidenciou que estratégias como práticas educativas, escuta qualificada, fortalecimento dos vínculos sociais, promoção da saúde mental e acesso a tecnologias assistivas constituem ferramentas essenciais para a valorização da autonomia e do protagonismo na velhice. Entretanto, a transição de modelos centrados na doença para abordagens que priorizem o empoderamento ainda enfrenta entraves estruturais, políticos e culturais. A persistência de um sistema de saúde fragmentado, com ênfase em intervenções biomédicas, revela limitações na sustentação desse novo paradigma, o que demanda não apenas a qualificação dos profissionais, mas também mudanças organizacionais e maior investimento em ações territoriais e intersetoriais.

Dessa forma, recomenda-se a realização de novas pesquisas, especialmente com abordagem quantitativa e delineamento longitudinal, que analisem a efetividade de estratégias voltadas à promoção da autonomia de pessoas idosas em diferentes contextos socioterritoriais. Além disso, destaca-se a importância de investigar os impactos do uso de tecnologias, das relações intergeracionais e das redes colaborativas na construção de práticas sustentáveis que favoreçam um envelhecimento mais participativo, humanizado e com maior autossuficiência.



REFERÊNCIAS

- AZEVEDO, S. G. V. *et al.* Estratégias efetivas para o autocuidado do idoso: uma revisão integrativa. **Estud. Interdiscip. Envelhec. (Online)**, v. 25, n. 2, p. 171-196, 2020.
- CASTRO, A. P. R. DE. *et al.* Intergeracionalidade e promoção da saúde: reflexões e desafios na atenção à pessoa idosa. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** v. 27, p. 1-9, 2024.
- CUNHA, A. C. S.; MAFRA, S. C. T.; TOSTA, K. S. Protagonismo da pessoa idosa nos conselhos municipais de direito na sedese regional Muriaé-MG. **Revista Contemporânea**, v. 4, n. 1, p. 3545–3605, 2024.
- DARELA, A.; ARAKAWA-BELAUNDE, A. M. Promoção da saúde: compreensão de idosos participantes de atividades remotas em grupos. **Distúrbios Comun. (Online)**, v. 36, n. 1, p. 1-9, 2024.
- FREITAS, M. A.; COSTA, N. P. DA.; ALVAREZ, A. M. O enfermeiro no cuidado à pessoa idosa: construção do vínculo na atenção primária à saúde. **Ciênc cuid saúde**, v. 21, p. 1-10, 2022.
- GARCIA, P. A. *et al.* Contributions of social participation to the dynamic balance, mobility, and muscle strength of different age groups of older people: a cross-sectional study. **Fisioter. Pesqui. (Online)**, v. 30, p. 1-11, 2023.
- GOMES G. C. *et al.* Fatores associados à autonomia pessoal em idosos: revisão sistemática da literatura. **Ciência & saúde coletiva**, v. 26, n. 3, p. 1035–1046, 2021.
- LEONARDO, J. F.; PEREIRA, V. L. M. S.; MIRANDA, V. A. Políticas públicas e a pessoa idosa: conquistas reais ou expectativas não atendidas?. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 10, p. 601–611, 2023.
- REIS, M. G. M. *et al.* The importance of a training program on active aging from the perspective of elderly individuals. **Rev. Brasileira de Enfermagem**, v. 74, n. 2, p. 1-7, 2021.
- SOUZA, A. P. DE. *et al.* Mental health promotion and protection actions aimed at the elderly in the context of primary health care: an integrative review. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, n. 5, p. 1741-1752, 2022.
- SOUZA, E. M.; SILVA, D. P. P.; BARROS, A. S. Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 4, p. 1355-1368, 2021.
- SOUZA, M. DA S. V. *et al.* Percepção dos enfermeiros sobre o uso da caderneta de saúde da pessoa idosa na atenção primária. **Arq. cien. saúde UNIPAR**, v. 27, n. 6, p. 2661-2677, 2023.
- WESTERLING, U. *et al.* In safe hands: a qualitative study on older adults' experiences of a tailored primary health care unit. **Scand J Prim Health Care**, v. 40, n. 2, p. 271-280, 2022.
- WONG, A. K. C.; WONG, F. K. Y.; CHANG, K. Effectiveness of a community-based self-care promoting program for community-dwelling older adults: a randomized controlled trial. **Age Ageing**, v. 48, n. 6, p. 852-858, 2019.