

CAPÍTULO 25

DOI: <https://doi.org/10.58871/conimaps24.c25>

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: ESTRATÉGIAS INTEGRADAS PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE DA PESSOA IDOSA

HEALTHY AGING: INTEGRATED STRATEGIES FOR PROMOTING ELDERLY HEALTH

MARIA EMÍLIA DANTAS OLIVEIRA

Graduando em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande - UFCG

ALLANA DRIELLY NERES RIBEIRO

Graduanda em Enfermagem pela Universidade do Maranhão - UEMA

CAROLINE FERNANDES DE OLIVEIRA

Graduanda em Enfermagem pela Universidade Estácio de Sá - UNESA

DEISY WÉLINY LUCENA DOS SANTOS

Graduando em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande - UFCG

HELLEN RAYANNE COSTA SANTOS

Graduando em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande - UFCG

LAISA MARIA DE ARAÚJO SOARES

Nutricionista, Pós-Graduanda em Nutrição Clínica e Funcional - Faculdade de Empreendedorismo e Ciências Humanas - FAECH

NAYANNE VIEIRA LIMA

Graduanda em Enfermagem pela Universidade Regional do Cariri - URCA

RAFAELLA SANTOS MARTINS

Graduanda em Nutrição pela Universidade Federal do Piauí - UFPI

THAYANNE THYSSYANNE DE SOUZA SOARES COSTA

Graduanda em Biotecnologia pela Universidade Federal Rural do Semi-Árido - UFERSA

KEYLA LIANA BEZERRA MACHADO

Farmacêutica, mestranda em Ciências Farmacêuticas pela Universidade Federal do Piauí - UFPI

RESUMO

Objetivo: Descrever sobre o envelhecimento saudável e as estratégias integrativas para a promoção da saúde da pessoa idosa. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão da literatura, a qual definiu-se a seguinte questão norteadora: “Quais as estratégias utilizadas para promover a saúde da pessoa idosa e o envelhecimento saudável?”. A busca dos estudos ocorreu nas bases de dados

SciELO, Pubmed e Biblioteca Virtual em Saúde, considerando os descritores identificados no Descritores em Ciência da Saúde (DeCS): "Health education" "Health of the Elderly", "Health promotion" e "health strategies". Foram estabelecidos critérios de inclusão específicos, incluindo estudos publicados no período entre 2014 e 2024, nos idiomas inglês, português e espanhol e que abordam o tema principal do estudo. A partir disso, delimitou-se a amostra final para 12 estudos selecionados. **Resultados e Discussão:** A ESF desempenha um papel importante na promoção da saúde dos idosos, oferecendo atividades que melhoram a qualidade de vida e reduzem custos de saúde. A educação em saúde conduzida por enfermeiros tem se mostrado eficaz na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida dos idosos. Programas que envolvem consultas, visitas domiciliares e aconselhamento são exemplos de intervenções que têm obtido bons resultados. Essas ações não apenas fornecem informações essenciais, mas também incentivam a troca de experiências e a reflexão crítica, o que é fundamental para a adoção de comportamentos saudáveis e para o autocuidado. **Considerações Finais:** A promoção da saúde da pessoa idosa requer um esforço contínuo e coordenado de profissionais de saúde, formuladores de políticas públicas e a sociedade em geral. A educação em saúde, ao empoderar os idosos e suas famílias, facilita a adoção de práticas que melhoram a qualidade de vida e previnem complicações futuras.

Palavras-chave: Educação em saúde; Pessoa idosa; Estratégias de saúde.

ABSTRACT

Objective: To describe healthy aging and integrative strategies for promoting the health of elderly individuals. **Methodology:** This study is a literature review that posed the following guiding question: "What strategies are used to promote the health of elderly individuals and healthy aging?" The search for studies was conducted in the SciELO, Pubmed, and Virtual Health Library databases, considering the descriptors identified in the Health Sciences Descriptors (DeCS): "Health education," "Health of the Elderly," "Health promotion," and "health strategies." Specific inclusion criteria were established, including studies published between 2014 and 2024, in English, Portuguese, and Spanish, that addressed the main theme of the study. The final sample was narrowed down to 12 selected studies. **Results and Discussion:** The Family Health Strategy (ESF) plays a significant role in promoting the health of the elderly by offering activities that improve quality of life and reduce healthcare costs. Health education led by nurses has proven effective in promoting health and enhancing the quality of life for the elderly. Programs involving consultations, home visits, and counseling are examples of interventions that have achieved positive results. These actions not only provide essential information but also encourage the exchange of experiences and critical reflection, which are fundamental for adopting healthy behaviors and self-care. **Final Considerations:** Promoting the health of elderly individuals requires continuous and coordinated efforts from healthcare professionals, policymakers, and society in general. Health education, by empowering the elderly and their families, facilitates the adoption of practices that improve quality of life and prevent future complications.

Keywords: Health education; Elderly person; Health strategies.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), é classificado como pessoa idosa o indivíduo que apresenta 60 anos ou mais. Um dado importante fornecido é quanto ao

processo de transição demográfica que a população mundial vem passando, onde cada vez mais é possível notar o aumento na expectativa de vida do público idoso e, conseqüentemente, um aumento na demanda dos profissionais de saúde devido à necessidade de atenção à qualidade de vida, polifarmácia, patologias associadas e estruturação dos serviços de saúde em geral (Casemiro *et al.*, 2018).

Dessa forma, a Estratégia de Saúde da Família (ESF), componente da Atenção Primária à Saúde (APS), tem um grande poder de conseguir perpassar barreiras e criar vínculos com os indivíduos, tendo em vista que o contato direto com os pacientes em sua totalidade, sem distinção de cor, religião, etnia ou sexo, com estratégias de atenção, prevenção e promoção de saúde, será benéfico para a saúde (Sá; Cury; Ribeiro, 2016).

Nesse cenário, a Educação em Saúde (ES) é caracterizada como uma importante estratégia no ato de cuidar, que visa trabalhar a humanização, conscientização, reflexão, valorização e busca por espaços democráticos que ofereçam o auxílio necessário para a população em geral, com foco no público geriátrico, buscando um melhor impacto sobre a qualidade de vida (Seabra *et al.*, 2019).

Deste modo, a Educação em saúde, realizada com abordagens corretas e com manejo adequado, buscando sair de um modelo apenas biomédico curativo com foco apenas na doença e trazendo o trabalho em conjunto por parte dos profissionais de saúde, com orientações repassadas de forma adequada para o indivíduo e a família, tende a ter um impacto positivo na promoção de saúde do idoso, prevenção contra agravos, mudança de comportamentos e crenças. Acredita-se, assim, que o uso de estratégias para a promoção da saúde da pessoa idosa traz inúmeros benefícios e impactos sobre sua qualidade de vida, impactando também no ambiente em que está inserido, no convívio com seus familiares e no entendimento quanto às patologias presentes (Carvalho *et al.*, 2018).

Diante do aumento no número de pessoas idosas nos últimos anos, das fragilidades, necessidades e anseios apresentados por esse grupo, quando a ênfase é o envelhecimento saudável, este capítulo se justifica por ser um tema de bastante relevância e necessidade a ser abordado no meio científico. Dessa forma, o presente estudo possui como objetivo descrever sobre o envelhecimento saudável e as estratégias integrativas para a promoção da saúde da pessoa idosa.

2 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma Revisão da Literatura, a qual definiu-se as seguintes etapas para a sua formulação: 1. Definição da questão norteadora; 2. Estabelecimento da

amostra; 3. Categorização dos estudos; 4. Interpretação dos resultados e apresentação da discussão.

Para a definição da questão norteadora, foi utilizada a estratégia PICO, acrônimo para os componentes: P - população alvo (idosos), I - interesse da pesquisa (Analisar as estratégias para promoção da saúde da pessoa idosa), C - Contexto (Compreender a influência das estratégias na qualidade de vida), O - Desfecho (explorar quais as estratégias para promover à saúde). Dessa forma, com base nestes itens, a questão norteadora foi delimitada como: “Quais as estratégias utilizadas para promover a saúde da pessoa idosa e o envelhecimento saudável?”.

A busca dos estudos ocorreu no período de julho de 2024, nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Pubmed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), considerando os descritores identificados no Descritores em Ciência da Saúde (DeCS), combinados através do operador booleano “AND” da seguinte forma: *"Health education" AND "Health of the Elderly", "Health promotion" AND "Health of the Elderly" e "Health Promotion" AND "Health of the Elderly" AND "health strategies"*.

Para garantir o maior rigor metodológico, utilizou-se as diretrizes Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analyses - PRISMA (Moher et al., 2009). Inicialmente, encontrou-se 6.689 estudos, em seguida, foram estabelecidos critérios de inclusão específicos para delimitar a amostra, incluindo estudos publicados no período entre 2014 e 2024, nos idiomas inglês, português e espanhol e que abordam o tema principal do estudo. A partir disso, foram excluídos artigos não indexados e sem resultados empíricos. Após a aplicação dos filtros, foram encontrados 554 estudos, destes, 47 foram escolhidos para realizar a leitura minuciosa dos resumos, delimitando a amostra final para 12 estudos selecionados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com o objetivo de facilitar a análise e síntese dos achados, realizou-se a construção de um quadro (QUADRO 1), com as informações categorizadas em: título, autor, ano e principais resultados encontrados.

QUADRO 1. Descrição metodológica dos estudos selecionados para a RIL.

Nº	TÍTULO	AUTOR/ANO	PRINCIPAIS RESULTADOS
1	Efeitos da educação em saúde em idosos com comprometimento cognitivo leve.	CASEMIRO, F. G. <i>et al.</i> , 2018.	Os principais resultados da pesquisa indicam que a intervenção de Educação em Saúde, baseada em estratégias ativas e dinâmicas de grupo, tem um efeito benéfico na melhora do desempenho cognitivo de idosos com comprometimento

			cognitivo leve, especialmente nas áreas de memória, linguagem e orientação.
2	Ações educativas para prevenção de complicações do diabetes no idoso: revisão integrativa.	MEDEIROS, M. M. R.; QUEIROZ, R. B. 2021.	Após participarem de programas educativos, os idosos apresentaram melhora do autocuidado, dos parâmetros bioquímicos, cuidados com os pés, comportamento de redução de risco e redução da morbimortalidade.
3	Intervenções educativas para promoção da saúde do idoso: revisão integrativa.	CARVALHO, K. M. DE. <i>et al.</i> , 2018.	O Enfermeiro desempenha papel fundamental na promoção da saúde por coordenar o plano de cuidados pelo vínculo que estabelece com os usuários, familiares e cuidadores a partir de ações educativas capazes de modificar atitudes e proporcionar saúde. As ações educativas promovem saúde por oportunizar a maior adoção de hábitos saudáveis, acompanhamento terapêutico e bem estar.
4	Crenças em saúde e adesão de idosos às medidas preventivas de quedas: estudo quase experimental.	CARDOSO, J. D. C. <i>et al.</i> , 2021.	Houve aumento significativo na percepção de suscetibilidade, da severidade, dos benefícios, das barreiras e no escore total de crenças em saúde pós-intervenção educativa. Ao somar a adesão total à parcial, houve aumento significante da adesão dos idosos às medidas preventivas de quedas pós-intervenção educativa. A intervenção educativa foi capaz de melhorar as crenças e a adesão dos idosos às medidas preventivas de quedas.
5	Atividade física de idosos e a promoção da saúde nas unidades básicas.	SÁ, P. H. V. O. DE.; CURY, G. C.; RIBEIRO, L. C. C. 2016.	O estudo destaca a importância da atividade física para idosos como mecanismo de prevenção e promoção da saúde. Desenvolver ações de saúde para idosos é complexo e exige habilidades além da atividade física, como identificar e classificar necessidades de saúde. Observa-se que a maioria das ações de saúde são planejadas sem a participação de todos os profissionais e dos próprios idosos, o que pode comprometer a eficácia. Iniciativas de promoção de saúde em atividades físicas são muitas vezes pontuais e não integradas adequadamente no cotidiano das UBS. A formação de recursos humanos deve focar no modelo biopsicossocial e no trabalho interdisciplinar, com educação permanente como ferramenta de capacitação.
6	Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa.	SOUZA, A. P. DE. <i>et al.</i> , 2022.	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. Ressalta-se o apoio matricial como ferramenta indispensável a novas práticas em saúde mental.

7	Contribuições da arteterapia para promoção da saúde e qualidade de vida da pessoa idosa.	JARDIM, V. C. F. DA S. <i>et al.</i> , 2020.	Os recursos expressivos usados no processo arteterapêutico foram os mais variados: pintura, desenho, modelagem, expressão corporal, dentre outros. A utilização da arteterapia para promover a saúde em indivíduos idosos trouxe vantagens na diminuição de fatores desfavoráveis tanto afetivos quanto sociais. Os artigos analisados sugerem o impacto positivo da arteterapia na qualidade de vida de idosos.
8	Competências do enfermeiro na promoção da saúde da pessoa idosa com hipertensão arterial sistêmica.	JÚNIOR, F. W. D. <i>et al.</i> , 2021.	Os resultados desta pesquisa evidenciaram a importância do enfermeiro na promoção da saúde de indivíduos hipertensos, capacitado a gerenciar o cuidado adequado e prestar assistência completa à pessoa idosa.
9	Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa.	SOUZA, E. M. DE.; SILVA, D. P. P.; BARROS, A. S. DE. 2021.	A análise mostrou que as ações identificadas estimulam a adoção de hábitos saudáveis e a participação dos idosos, o que as torna promotoras do envelhecimento ativo. Entretanto, nota-se que são restritas ao grupo de indivíduos idosos, o que pode favorecer a segregação etária, além de levar em conta o processo de envelhecimento que ocorre com a terceira idade, e não como um processo contínuo da vida.
10	Educação em saúde como estratégia para promoção da saúde dos idosos: uma revisão integrativa.	SEABRA, C. A. M. <i>et al.</i> , 2019.	As ações de educação em saúde foram voltadas para a alimentação saudável e atividades físicas, através de oficinas grupais, seminários e/ou palestras, desenvolvidas, na maioria das vezes, por enfermeiros e agentes comunitários de saúde que integram as equipes de saúde da família.
11	Revisão de escopo de intervenções de promoção da saúde e prevenção de doenças dirigidas a idosos.	DUPLAGA, M. <i>et al.</i> , 2016.	Ações conjuntas para promover a saúde e prevenir doenças são frequentemente empregadas para promover a saúde de idosos e adultos mais velhos. Muitas intervenções desse tipo não são direcionadas somente para pessoas idosas e/ou adultos mais velhos, mas sim para a população em geral. Os tipos mais comuns de intervenções direcionadas a idosos e adultos mais velhos na área de promoção da saúde são educação em saúde, modificação de comportamento e comunicação em saúde.

12	Intervenções de promoção da saúde para idosos residentes na comunidade com fragilidade leve ou pré-fragilidade: uma revisão sistemática e meta-análise.	FROST, R. <i>et al.</i> , 2017.	Atualmente, a evidência disponível é insuficiente para recomendar medidas específicas de promoção da saúde para idosos com fragilidade leve ou pré-fragilidade. Exames de excelência de intervenções precisam ser realizados.
----	---	---------------------------------	---

Fonte: Autores, 2024.

A discussão sobre a importância de políticas públicas para a população idosa está cada vez mais em destaque. O aumento global dessa população exige a implementação urgente dessas políticas, especialmente devido ao desenvolvimento de doenças crônicas como o diabetes tipo 2 (DM2). Segundo Medeiros e Queiroz (2021), essas complicações surgem de hábitos não saudáveis e da falta de atividade física, levando a problemas cardiovasculares e diabetes. O tratamento do DM2 depende do autocuidado, mudanças no estilo de vida, uso adequado de medicamentos e habilidades para resolver problemas diários. A falta de conhecimento sobre diabetes e suas complicações está associada a baixos níveis educacionais, condições socioeconômicas desfavoráveis e idade avançada. Barreiras como custos, distância e falta de serviços dificultam o acesso ao tratamento adequado. Programas educacionais realizados por equipes multiprofissionais têm melhorado a adesão ao tratamento e o controle da glicemia, e devem ser cada vez mais implementados. A educação em saúde é essencial para o manejo do DM2.

Casemiro *et al.* (2017), destacam que o Brasil está passando por uma transição epidemiológica, com alta prevalência de doenças crônicas associadas ao envelhecimento, como demências. O Comprometimento Cognitivo Leve (CCL) é um estágio pré-demencial caracterizado por declínio cognitivo sem perda significativa das atividades diárias. Estudos indicam alta prevalência de CCL, especialmente em homens, com uma taxa anual de conversão para Doença de Alzheimer de aproximadamente 8,5%. O estudo comparou dois grupos de idosos: um submetido à Educação em Saúde (GES) e outro como grupo-controle (GC). Ambos os grupos eram predominantemente femininos, casados, aposentados e de classe econômica B2, com média de idade de 68 anos no GES e 77 anos no GC. Os participantes do GES apresentavam uma média de três doenças diagnosticadas e uso diário de 2,5 medicamentos, enquanto o GC usava 3,83 medicamentos. A maioria dos idosos do GES não fumava e praticava atividade física regularmente. Houve melhorias significativas nos domínios cognitivos do GES após a intervenção, especialmente em memória, linguagem e atenção, embora não houvesse

melhorias significativas em sintomas depressivos e ansiosos. As intervenções de Educação em Saúde mostraram-se eficazes na promoção de melhor desempenho cognitivo e qualidade de vida dos idosos.

Carvalho *et al.* (2018), apontam que o aumento da população idosa e das doenças crônicas intensificou a necessidade de ações educativas eficazes para melhorar a saúde e a qualidade de vida. Estudos mostram que intervenções educativas realizadas por enfermeiros são escassas no Brasil e têm baixo nível de evidência. No entanto, intervenções como consultas, visitas domiciliares e aconselhamento têm mostrado eficácia. A educação grupal promove a troca de conhecimentos e o autocuidado, enquanto intervenções individuais também apresentam resultados positivos. As ações educativas dos enfermeiros ajudam a romper paradigmas tradicionais de transmissão de informações, promovendo a co-participação e a consciência reflexiva para a promoção da saúde.

A educação em saúde conduzida por enfermeiros tem se mostrado eficaz na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida dos idosos. Programas que envolvem consultas, visitas domiciliares e aconselhamento são exemplos de intervenções que têm obtido bons resultados. Essas ações não apenas fornecem informações essenciais, mas também incentivam a troca de experiências e a reflexão crítica, o que é fundamental para a adoção de comportamentos saudáveis e para o autocuidado. A educação grupal, em particular, tem se mostrado eficaz ao possibilitar a troca de conhecimentos entre os participantes, promovendo a capacitação e a identificação em pares. Por outro lado, intervenções individuais, como consultas e acompanhamento domiciliar, também apresentam resultados positivos. Essas intervenções permitem um cuidado mais personalizado e a construção de um vínculo mais estreito entre o enfermeiro e o paciente, facilitando a compreensão das necessidades específicas de cada indivíduo. Além disso, o acompanhamento domiciliar permite uma interação mais próxima com a família do paciente, o que é essencial para o sucesso do tratamento e para a promoção da saúde do idoso (Carvalho *et al.*, 2018).

A análise dos estudos de Carvalho *et al.* (2018) também evidencia a necessidade de uma mudança de paradigma na forma como a educação em saúde é conduzida. É necessário romper com o modelo tradicional de transmissão verticalizada de informações e promover uma abordagem mais participativa e reflexiva. Isso significa que o paciente deve ser visto como um sujeito ativo no processo de cuidar de sua saúde, e não apenas como um receptor passivo de informações. Além disso, a educação em saúde deve ser adaptada à realidade cultural dos pacientes, levando em consideração suas crenças e valores. Somente assim será possível promover mudanças significativas nos comportamentos de saúde e melhorar a qualidade de

vida dos idosos. A educação em saúde, portanto, deve ser vista como uma ferramenta essencial para a promoção da saúde e para o empoderamento dos pacientes, permitindo-lhes assumir um papel ativo no cuidado de sua própria saúde.

De acordo com Cardoso *et al.* (2021), foi possível investigar a eficácia de uma intervenção educativa baseada no Modelo de Crenças em Saúde (MCS) em idosos ativos fisicamente para melhorar suas crenças sobre quedas e adesão a comportamentos preventivos. A intervenção mostrou resultados positivos, aumentando a percepção de suscetibilidade, severidade e benefícios, além de reduzir barreiras percebidas. A combinação de diferentes estratégias em grupo, como dinâmicas, imagens e simulações, foi fundamental para o sucesso da intervenção. Apesar da ausência de um grupo-controle, o estudo sugere que intervenções educativas baseadas no MCS podem promover de maneira efetiva comportamentos preventivos em idosos.

Segundo Sá, Cury e Ribeiro (2016), o envelhecimento humano é um fenômeno natural, social e irreversível, influenciado por fatores econômicos, políticos, históricos e socioculturais. No Brasil, a população idosa está aumentando rapidamente, exigindo ajustes nos serviços de saúde. A Estratégia Saúde da Família (ESF) desempenha um papel importante na promoção da saúde dos idosos, oferecendo atividades que melhoram a qualidade de vida e reduzem custos de saúde. Entretanto, há desafios na formação e capacitação dos profissionais de saúde para implementar essas ações de forma integrada e eficaz, com enfoque na educação permanente e no trabalho interdisciplinar.

De acordo com Souza *et al.* (2022), o aumento da população idosa no Brasil, que representava 13,5% da população total em 2018, requer uma reorganização dos serviços de saúde. Os idosos são mais suscetíveis a doenças complexas e crônicas, necessitando de atenção especial. Problemas de saúde mental são prevalentes nessa faixa etária, frequentemente associados a eventos estressantes, isolamento social e incapacidades. Estudos demonstram que 55,8% dos idosos em um estado do Nordeste brasileiro apresentam transtornos mentais, com sintomas como nervosismo e preocupação.

Ademais, há uma tendência de os profissionais de saúde e a comunidade confundirem problemas mentais com o processo natural de envelhecimento, dificultando diagnósticos e tratamentos adequados. Fatores como isolamento social, morte de entes queridos, doenças múltiplas e baixa escolaridade contribuem para esses problemas. A capacitação dos profissionais de saúde para atuar de forma interdisciplinar e a promoção da saúde são fundamentais para enfrentar tais desafios, especialmente no âmbito da atenção primária, que oferece um ambiente propício para intervenções eficazes (Souza *et al.*, 2022).

O autocuidado em idosos incentiva intervenções de promoção da saúde por meio de ações que revelam comportamentos que buscam potencializar as habilidades, entender limitações e valorizar a saúde e o bem-estar. Um estudo realizado em Minas Gerais, na Estratégia Saúde da Família, com o objetivo de avaliar as ações para adesão do idoso ao tratamento da pressão arterial, observou que as intervenções e atividades realizadas proporcionaram mudanças no estilo de vida saudável e adesão à medicação. Outro viés de intervenção é a saúde mental. Estudos apontam que idosos expostos a situações difíceis apresentam dificuldades no manejo da doença, comprometendo a adesão ao tratamento e a qualidade de vida (Jardim *et al.*, 2020).

De acordo com Seabra *et al.* (2019), a educação em saúde consiste no conjunto de práticas que colaboram para a autonomia das pessoas e discutem com profissionais e gestores visando a melhoria da qualidade de vida e saúde da população. Portanto, os profissionais de saúde, principalmente os da atenção primária, têm a responsabilidade de elaborar programas, atividades, palestras e educação por meio digital com a intenção de garantir uma qualidade de vida satisfatória para indivíduos e famílias.

Nesse contexto, a educação em saúde para a população idosa é relevante para a pesquisa, pois reflete um interesse mundial, uma vez que as mudanças demográficas evidenciam um elevado número de pessoas idosas no mundo, mostrando a necessidade de valorizar ações e pesquisas para este público, com foco na autonomia e melhoria da qualidade de vida para um envelhecimento ativo e saudável. O planejamento de atividades de forma interdisciplinar e estratégias de promoção da saúde para esta população contribuirá para a redução do número de idosos fragilizados, pois a melhoria das condições de saúde desse grupo de pessoas reduzirá os custos do sistema nessa área (Seabra *et al.*, 2019).

De acordo com Frost *et al.* (2017), o conceito de fragilidade ligeira ou pré-fragilidade está associado a maiores riscos de hospitalização, declínio funcional, transferências para cuidados de longo prazo e morte. Os idosos com fragilidade ligeira ou pré-fragilidade têm mais probabilidade de retornar a um estado de saúde robusto e sadio do que os indivíduos que são frágeis. Por isso, a promoção da saúde representa um meio importante para prevenir o declínio e a dependência da saúde dessa população.

A prevenção de doenças está intimamente relacionada à promoção da saúde, uma vez que a prevenção envolve evitar ou anular doenças e interromper seu avanço, visando a redução das consequências geradas por essas doenças. Esse objetivo é plenamente alcançado somente com a promoção da saúde (Duplaga *et al.*, 2016). Portanto, a independência do idoso e sua participação na promoção da saúde melhoram a percepção de melhoria da memória, da

autoestima, a diminuição da ansiedade e a prevalência do autocuidado. Além disso, essas ações auxiliam na prevenção de complicações futuras relacionadas a doenças crônicas (Júnior *et al.*, 2024).

Ações e intervenções para a promoção da saúde em idosos incluem atividades que estimulam a função sensorial, frequentemente prejudicada na velhice. A modelagem, por exemplo, permite que o idoso estabeleça um contato íntimo com a argila, estimulando a criatividade e ampliando o mundo imaginário. A utilização da música e das artes cênicas permite que o idoso resgate memórias afetivas e expresse emoções, promovendo qualidade de vida. A arteterapia valoriza a singularidade do sujeito, permitindo que o idoso percorra o caminho da expressão, comunicação e síntese de sua experiência pessoal. A expressão artística contribui para aspectos afetivos e cognitivos da saúde e da doença (Souza, Silva e Barros, 2021).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do aumento significativo da população idosa, a necessidade de implementação de políticas públicas eficazes torna-se imperativa para enfrentar os desafios associados ao envelhecimento. A educação em saúde desempenha um papel crucial na melhoria da adesão ao tratamento e no controle dessas condições, sendo essencial para a promoção de um envelhecimento saudável.

Intervenções educativas realizadas por equipes multiprofissionais são eficazes na melhoria dos indicadores de saúde dos idosos. A educação em saúde deve ser adaptada à realidade cultural dos pacientes, promovendo uma abordagem participativa e reflexiva que valorize a autonomia dos indivíduos. Essas ações não apenas fornecem informações essenciais, mas também fortalecem o vínculo entre profissionais de saúde e pacientes, contribuindo para um cuidado mais personalizado e eficaz.

Portanto, a promoção da saúde da pessoa idosa requer um esforço contínuo e coordenado de profissionais de saúde, formuladores de políticas públicas e da sociedade em geral. A educação em saúde, ao empoderar os idosos e suas famílias, facilita a adoção de práticas que melhoram a qualidade de vida e previnem complicações futuras. Investir em estratégias integradas e interdisciplinares é fundamental para garantir que o envelhecimento seja acompanhado de bem-estar, dignidade e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

CARDOSO, J. D. C. *et al.* Crenças em saúde e adesão de idosos às medidas preventivas de quedas: estudo quase experimental. **Rev. Bras. Enferm.** v. 75, n. 4, p. 1-9, 2021.

CARVALHO, K. M. DE. *et al.* Intervenções educativas para promoção da saúde do idoso: revisão integrativa. **Acta Paul. Enferm.** v. 31, n. 4, p. 446-454, 2018.

CASEMIRO, F. G. *et al.* Efeitos da educação em saúde em idosos com comprometimento cognitivo leve. **Rev. Bras. Enferm.** v. 71, v. 2, p. 801-810, 2018.

DUPLAGA, M. *et al.* Scoping review of health promotion and disease prevention interventions addressed to elderly people. **BMC Health Services Research**, v. 16, n. 5, p. 455-465, 2016.

FROST, R. *et al.* Health promotion interventions for community-dwelling older people with mild or pre-frailty: a systematic review and meta-analysis. **BMC geriatrics**, v. 17, n. 1, p. 1-13, 2017.

JARDIM, V. C. F. DA S. *et al.* Contribuições da arteterapia para promoção da saúde e qualidade de vida da pessoa idosa. **Rev. Bras. Gerontol.** v. 23, n. 4, p. 1-10, 2020.

JÚNIOR, F. W. D. *et al.* Competências do enfermeiro na promoção da saúde da pessoa idosa com hipertensão arterial sistêmica. **Rev. Enferm. UERJ.** Rio de Janeiro, v. 29, n. 1, p. 1-9, 2021.

MEDEIROS, M. M. R. DE; QUEIROZ, R. B. DE. Ações educativas para prevenção de complicações do diabetes no idoso: revisão integrativa. **Com. Ciências da Saúde.** v. 32, n. 1, p. 93-102, 2021.

SÁ, P. H. V. O. DE.; CURY, G. C.; RIBEIRO, L. C. C. Atividade física de idosos e a promoção da saúde nas unidades básicas. **Trab. Educ. Saúde.** Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 545-558, 2016.

SEABRA, C. A. M. *et al.* Educação em saúde como estratégia para promoção da saúde dos idosos: Uma revisão integrativa. **Rev. Bras. Gerontol.** v. 22, n. 4, p. 1-12, 2019.

SOUZA, A. P. DE. *et al.* Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. **Ciênc. Saúde Coletiva.** v. 27, n. 5, p. 1741-1752, 2022.

SOUZA, E. M. DE; SILVA, D. P. P.; BARROS, A. S. DE. Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa. **Ciênc. Saúde Coletiva.** v. 26, n. 4, p. 1355–1368, 2021.