



ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: IMPORTÂNCIA DA PROMOÇÃO E PREVENÇÃO À SAÚDE

BARBOSA, Amanda Soares de Carvalho ¹; MENDES, Larissa Alvim ²; GOMES, Rafaela Ferreira ³

¹ UNIFACIG, amandasbarbosa@yahoo.com

² UNIFACIG, mendes_lala@hotmail.com

³ UNIFACIG, rafaelarfggomes@gmail.com

RESUMO:

Introdução: O envelhecimento não denomina adoecimento, e sim o avançar da idade, que deve ocorrer com uma boa qualidade de vida, principalmente com o desenvolvimento do setor de saúde e tecnologia, que oferece um melhor acesso da população idosa a melhores condições aos serviços de saúde tanto públicos quanto privados. Sendo assim, é importante que se tenha um investimento adequado em ações preventivas durante todo o percurso da vida, principalmente devido ao grande aumento do processo de envelhecimento. Portanto, é essencial que o envelhecimento esteja inserido na formulação de políticas públicas como também a execução de ações de prevenção e promoção. Logo, haverá uma diminuição significativa do envelhecimento patológico, que ocorre quando associado a alguma doença e perda da capacidade funcional¹. No Brasil o envelhecimento populacional tem ocorrido de maneira significativa quando comparado com o crescimento no século passado do número de idosos em países mais desenvolvidos. Mundialmente, o número de idosos nas quatro décadas seguintes irá apresentar um grande aumento, ultrapassando aproximadamente de 20 milhões em 2010 para próximo de 65 milhões em 2050². O objetivo desse trabalho é mostrar a importância da prevenção de doenças e da promoção à saúde na população idosa, para que proporcione ao idoso um envelhecimento saudável, visto que as doenças crônicas e seus agravos são as que mais atingem essa população. **Metodologia:** O presente estudo é uma revisão de literatura e foi realizado utilizando como base de dados Scielo e Google Acadêmico com as palavras chaves: “longevidade”, “envelhecimento”, “prevenção de doença”, “promoção da saúde” e “doença crônica”. Como critério de inclusão foi utilizado artigos que contêm como foco o envelhecimento e seus agravos associado à prevenção de doenças e promoção da saúde e exclusão de artigos que abordavam apenas o envelhecimento patológico. Foram selecionados artigos publicados entre 2009 e 2016. **Resultados e discussão:** O envelhecimento pode se apresentar associado a alterações físicas e cognitivas, assim é necessário que medidas de tratamento e reabilitação sejam efetuadas de forma mais precoce e eficaz. Visto que, o envelhecimento ocorre juntamente com a limitação da capacidade funcional que está relacionada a diminuições de força, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora, agilidade, que são acarretadas devido às disfunções musculares e neurológicas³. Geralmente o envelhecimento está relacionado ao surgimento de patologias associadas com a idade ou a comorbidades em que o idoso se encontra vulnerável decorrente de fatores intrínsecos e extrínsecos. As doenças surgem isoladamente ou associadas a outras patologias, sendo as mais comuns: a diabetes, hipertensão arterial, osteoporose, artroses, doença de Alzheimer entre outras. Então, a população idosa necessita do amparo da equipe de saúde, de forma integrada, para um melhor controle dessas patologias, evitando também suas incapacidades, para que ocorra o envelhecimento de maneira saudável³. A promoção da saúde do idoso deve ser realizada através de ações interdisciplinares, com o intuito de minimizar o risco do adoecimento e óbitos da população idosa, essas medidas foram recomendadas pela OMS em



1992. Sendo assim, tornaria possível a diminuição dos danos causados pelas doenças crônicas⁴. O aumento populacional de idosos leva a uma maior procura aos serviços de saúde e consequentemente aumento dos custos. Assim, o sistema de saúde mais centrado no atendimento às doenças, se vê na necessidade de novas políticas de saúde, voltada mais para promoção da saúde, prevenção e estabilização de doenças e seus agravos, como também a reabilitação, com intuito de que o envelhecimento ocorra com melhor qualidade de vida, oferecendo aos idosos uma maior autonomia e independência. Contudo, há gastos para tais investimentos, porém desde que realizados de forma correta, estará contribuindo para oferecer no futuro uma melhor qualidade de vida e capacidade funcional aos idosos². **Conclusão:** Portanto, com o avançar da longevidade deve-se compreender a necessidade de uma política de saúde que priorize investimentos em métodos para se detectar precocemente doenças, além do monitoramento das doenças e seus agravos e principalmente investir na promoção da saúde e prevenção de doenças, oferecendo assim uma melhor qualidade de vida a população idosa, mantendo sua capacidade funcional. Além de se fortalecer os laços da relação médico-paciente e do trabalho interdisciplinar.

PALAVRAS-CHAVE: Doença crônica; Envelhecimento; Longevidade; Prevenção de doença; Promoção da saúde.

REFERÊNCIAS

1. MIRANDA, Gabriella Moraes Duarte; MENDES, Antonio da Cruz Gouveia e SILVA, Ana Lucia Andrade. Envelhecimento populacional no Brasil: desafios e consequências sociais atuais e futuras. *Rev. bras. geriatr. gerontol.* vol.19 no.3 Rio de Janeiro. 2016. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150140>> Acesso em: 19 jul 2020.
2. VERAS, Renato Peixoto. Prevenção de doenças em idosos: os equívocos dos atuais modelos. *Cad. Saúde Pública* [online]. 2012. vol.28, n.10, pp.1834-1840. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0102-311X2012001000003>> Acesso em: 20 jul 2020.
3. PEREIRA, Jessica Rodrigues; MORAES, Paulo Fernando; PEREIRA, Úrsula Virgínia e COSTA, José Luiz Riani. Saúde, envelhecimento e aposentadoria São Paulo: Cultura Acadêmica, 2016, pp. 45-62. ISBN 978- 85-7983-763-0. Disponível em: <<http://books.scielo.org/id/n8k9y/epub/costa9788579837630.epub>> Acesso em: 19 jul 2020.
4. JACOB, Wilson Filho. Fatores determinantes do envelhecimento saudável. BIS, Bol. Inst. Saúde (Impr.) no.47. São Paulo. 2009. Disponível em: <http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-18122009000200007&lng=en&nrm=iso&tlng=en> Acesso em: 20 jul 2020.