



CENTRO UNIVERSITÁRIO AGES  
CURSO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

CLAUDIELE BRITO CONCEIÇÃO  
VITÓRIA RAIANE FRAGA SANTANA  
LUANA MATOS LIMA

**ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL HUMANO: UM ESTUDO  
SOBRE A IMPORTÂNCIA DO ENVELHECIMENTO  
SAUDÁVEL E ATIVO.**

PARIPIRANGA/BA

2023

CLAUDIELE BRITO CONCEIÇÃO  
VITÓRIA RAIANE FRAGA SANTANA  
LUANA MATOS LIMA

**ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL HUMANO: UM ESTUDO  
SOBRE A IMPORTÂNCIA DO ENVELHECIMENTO  
SAUDÁVEL E ATIVO.**

Artigo científico apresentado como trabalho de conclusão de curso do Centro Universitário AGES, como pré-requisito parcial para a obtenção do título de licenciatura em Ciências Biológicas, sob orientação do professor Abel Felipe de Oliveira Queiroz.

PARIPIRANGA/BA

2023

## RESUMO

Os estudos sobre o envelhecimento saudável e ativo do ser humano são de extrema importância, visto que houve um aumento considerável da população idosa em todo o mundo e com a possibilidade de continuar avançando nos próximos anos, o que torna a compreensão e os estudos de como envelhecer com qualidade física e mental cada vez mais pertinente para proporcionar uma boa qualidade de vida do idoso no cenário atual. Este trabalho contribui com levantamento de pesquisas sobre a biologia no processo do envelhecimento e suas relações com a fisiologia e a mente dos idosos, a fim de entender sobre as contribuições para uma vida saudável, compreender as alterações do corpo, autoestima e bem-estar humano na velhice. Ademais, através de fundamentos teóricos e discussões de como promover a qualidade de vida à medida que envelhecemos, tendo a revisão bibliográfica como instrumento de conhecimento e informação de grande relevância para compreender as mais diversas questões biológicas. Os estudos ressaltam então, na perspectiva das alterações fisiológicas no envelhecer, com destaque em pontos sobre os sinais da idade, marcas do tempo, surgimento de doenças mais comuns no envelhecimento como: Alzheimer, artrite, hipertensão arterial e a diabetes mellitus, além de outras manifestações no aspecto mental do idoso, sendo o cansaço e o desânimo mais presentes nessa fase, favorecendo o aumento do desconforto e sensações de insuficiência que possibilitam e afetam na baixa autoestima do idoso, que pode levar até a casos de depressão. O trabalho busca enfatizar assim, as melhores formas de autocuidado com o corpo, como a importância dos exercícios físicos, práticas de atividades sociais, união familiar, jogos lúdicos e alimentação saudável, sendo eficazes nesse processo fisiológico e metabólico, essas práticas no cotidiano contribuem para o bem-estar e na diminuição de agravamentos e até na prevenção de diversas enfermidades, por isso, as pesquisas sobre os hábitos saudáveis para o corpo e a mente da pessoa na terceira idade são essenciais para que essas contribuições sejam envolvidas no cotidiano do idoso que proporcionará uma longa vida com saúde, na perspectiva de amenizar danos físicos e mentais precoces para um futuro com mais qualidade de vida, possibilitando aos idosos mais satisfação nas experiências vivenciadas ao longo do envelhecer.

**PALAVRAS- CHAVE:** Envelhecimento, biologia do envelhecimento, envelhecimento ativo, autoestima no envelhecimento.

## **ABSTRACT**

Studies on healthy and active aging of humans are extremely important, given that there has been a considerable increase in the elderly population throughout the world and with the possibility of continuing to advance in the coming years, which makes understanding and studies of how to age with physical and mental quality that is increasingly relevant to providing a good quality of life for the elderly in the current scenario. This work contributes with survey of research on biology in the aging process and its relationships with the physiology and mind of the elderly, in order to understand the contributions to a healthy life, understand changes in the body, self-esteem and human well-being in old age. In addition, through theoretical foundations and discussions on how to promote quality of life as we age, with the bibliographic review as an instrument of knowledge and information of great relevance to understand the most diverse biological issues. The studies therefore highlight, from the perspective of physiological changes in aging, with emphasis on points about the signs of age, marks of time, the emergence of diseases most common in aging such as: alzheimer's, arthritis, high blood pressure and diabetes mellitus, in addition to other manifestations in the mental aspect of the elderly, with tiredness and discouragement being more present at this stage, favoring increased discomfort and feelings of insufficiency that enable and affect the elderly's low self-esteem, which can even lead to cases of depression. The work seeks to emphasize the best forms of self-care for the body, such as the importance of physical exercise, social activities, family togetherness, lucid games and healthy eating, being effective in this physiological and metabolic process. well-being and the reduction of aggravations and even the prevention of various illnesses, therefore, research into healthy habits for the body and mind of people in old age are essential so that these contributions are involved in the elderly's daily life, which will provide a a long healthy life, with the aim of alleviating early physical and mental damage for a future with a better quality of life, providing elderly people with greater satisfaction and remarkable experiences as they grow older.

**KEYWORDS:** Aging, biology of aging, active aging, self-esteem in aging.

## INTRODUÇÃO

A população idosa vem aumentando cada vez mais, e estima-se que até 2050 sejam um quarto da população mundial (SOUSA et al., 2018). Nesse viés, é importante desenvolver novos estudos para possibilitar a qualidade de vida no envelhecimento.

O envelhecimento humano é um processo fisiológico e biológico natural, lento e progressivo devido a alterações morfológicas e fisiológicas durante a vida, com influências intrínsecas e extrínsecas, sendo a rotina, ambiente e genética como consequências de um envelhecimento saudável e ativo ou de uma experiência negativa, esse processo vital é uma vivência desigual, pois cada indivíduo sente e vive as experiências, estilos de vida e significados da velhice de formas diferentes (MELO et al., 2020).

No envelhecer, o corpo sofre transformações relacionadas a biologia, ambiente, experiências e hábitos cotidianos (NUNES, VERNE, 2015). As alterações biológicas do envelhecer podem acarretar dificuldades das capacidades físicas e mentais, fazendo com o que indivíduo possa apresentar uma relação negativa com a experiência do envelhecimento (MENDES et al., 2014).

Na velhice, é constante a presença de queixas de dores e enfermidades, sendo algumas das mais comuns; Alzheimer, artrite, hipertensão arterial e a diabetes mellitus, por isso, os cuidados com a saúde precisam ser dobrados e merecem bastante atenção. Até antes da terceira idade é possível encontrar sinais do envelhecimento, mas a partir da terceira idade o processo é mais avançado e são mais constantes e explicitas, como: a pele com marcas de expressão, cabelos grisalhos ou em pouca quantidade, movimentos mais lentos, e a pele flácida, sendo essas questões físicas também, consequências de baixa autoestima do indivíduo que deixa a vaidade e já não se preocupa em autocuidado e com uma vida ativa (STREHLAU et al., 2015).

O envelhecer provoca sensações de insuficiência e fardo familiar, as marcas e sinais da pele, indisposição, ausência de capacidade física e insegurança para afazeres do dia a dia, causam tristeza, sintomas de fadiga, insônia, falta de apetite, como também, problemas psicológicos enfrentados pelo idoso com autoestima baixa e até depressão (SOUZA et al., 2017). Com isso, é

importante a necessidade de um envelhecimento ativo para contribuir em casos da baixa autoestima do idoso nessa fase do ciclo vital.

O envelhecimento ativo garante uma qualidade de vida das pessoas na terceira idade, a capacidade de ser ativo possibilita o melhor desempenho físico e mental e o envelhecimento saudável é fruto da rotina e hábitos saudáveis do indivíduo para que as pessoas idosas vivam e valorizem mais a vida (DGS, 2017). Envelhecer saudável é praticar ações que sejam práticas e contribuam para o corpo como: atividade física, passear com amigos e familiares, fazer a prática de leitura, jogos de memória e do autocuidado com o corpo todos os dias, permitindo conviver e entender essa fase da vida de forma positiva para apreciar a experiência de uma velhice vital, revigorante e com autoestima (CIASCA, 2017).

O presente trabalho faz uma reflexão da literatura científica a respeito dos processos biológicos humanos e fatores que contribuem para um envelhecimento saudável, este trabalho é de suma importância para mostrar a relevância dos estudos e discussões sobre a biologia física no envelhecer, e desta maneira, entender as possíveis enfermidades desenvolvidas na fase idosa do organismo com conhecimentos sobre o envelhecimento ativo para uma melhor experiência física e mental de qualidade de vida no futuro.

## **METODOLOGIA**

O presente trabalho é uma revisão de literatura narrativa de cunho qualitativo que busca entender sobre o envelhecimento saudável e ativo. Segundo Casarin et al. (2020), a literatura do tipo narrativa é importante para buscar atualizações sobre um conteúdo, sendo um revisor e uma base teórica para os estudos.

O levantamento bibliográfico foi realizado no período de setembro a novembro de 2023. Ademais, foram utilizadas as pesquisas no idioma em português, sendo as mais recentes entre os anos de 2014 a 2023, com exceção de algumas referências clássicas que possuem informações relevantes para a construção do presente trabalho, também foi utilizado qualquer tipo de produção encontrada sobre o tema do envelhecimento humano no site de busca Google Acadêmico e nas bases de dados Scielo e Pubmed.

Os descritores usados na busca com base no tema da pesquisa incluíam “enfermidades no envelhecer”, “envelhecimento saudável e ativo”, “autocuidado e envelhecimento”, “envelhecer”, sendo relevantes para o tema em questão.

Essa pesquisa apresenta uma visão abrangente sobre o envelhecimento saudável e ativo, com a questão de como envelhecer de forma saudável, sendo dispostos nos resultados os seguintes tópicos nas ordens: biologia do envelhecimento, enfermidades no envelhecimento, autocuidado e envelhecimento ativo, autoestima e envelhecimento saudável.

## **A BIOLOGIA DO ENVELHECIMENTO**

Segundo Nascimento (2020), o envelhecimento é um processo determinado por fatores genéticos e ambientais, nesse sentido existem muitas dúvidas sobre os fatores que o controla, entretanto, a ciência tem várias teorias, as quais consideram os prejuízos ocorridos pelo corpo como resultado do envelhecimento.

Com o passar do tempo é notório o desgaste das capacidades do organismo, pois a genética do envelhecimento possui ferramentas para compreender os fatores determinantes. Nesse sentido, existe um fator importante que é a herança genética familiar (GOTTLIEB et al., 2007).

Os princípios da hereditariedade também são importantes para a formação do ser humano e as reações que acontecem com ele, pois são transmitidas em inúmeras características familiares do genótipo para o fenótipo, porém mesmo com esse mecanismo o ambiente pode interferir na transmissão e induzir a variação das características (GOTTLIEB et al., 2007).

O material genético dos seres humanos é composto pelos genes que formam o genoma humano, pode-se dizer então, que os genes são a parte fundamental da hereditariedade, pois são segmentos do DNA (ácido desoxirribonucleico que são responsáveis pelas informações que podem ser capazes de definir as características e forma de funcionamento de um organismo (PINHEIRO, 2015).

Segundo Ganev et al. (2019), a célula é um importante componente do nosso organismo, mesmo sendo minúscula, é extremamente organizada, podendo assim, fazer parte de todas as coisas vivas, pois o conglomerado de

células forma tecidos, dessa maneira surgem os órgãos que estão presentes no corpo humano, nesse sentido, as células possuem estruturas que são responsáveis desde a geração do ser humano até o momento de sua morte.

Com o passar do tempo as células dos tecidos podem perder a capacidade de se adaptar e reparar um dano, dessa forma, pode-se dizer que o envelhecimento é progressivo tendo uma grande probabilidade de morte celular, de um tecido, de um órgão ou mesmo de um indivíduo, por isso a ciência busca estudar teorias que possam fazer com que o indivíduo passe essa fase de maneira mais saudável e conseqüentemente prolongue os seus dias de vida (GAVA, 2005).

O envelhecimento da pele é um processo fisiológico, o tecido cutâneo sofre dois tipos de influências, o intrínseco e o extrínseco, dessa forma, pode-se dizer que o envelhecimento cutâneo é cronológico, pois as linhas de expressões vêm da perda de elasticidade, do colágeno, e outras substâncias presentes nestes tecidos. Além disso, existem vários fatores externos que podem acarretar o envelhecimento da pele, dentre estes fatores podem ser citados a exposição ao sol com os raios ultravioletas e a má alimentação (SILVA, 2014)

Os colágenos são proteínas importantes presentes nos seres humanos, porém com o passar do tempo ocorre uma perda dessa proteína fibrosa acarretando a perda de elasticidade da pele, durante a infância e a puberdade essa deficiência não é visível, mas se torna mais nítida na fase da maturidade, nessa etapa começa a aparecer as linhas de expressões. Dessa forma, é preciso reparar essa perda, seja através de alimentos ou de forma química através de cosméticos (FRAZEN, 2013)

Os radicais livres são moléculas liberadas pelo nosso corpo, que podem causar a morte celular e doenças da velhice. A exposição aos raios solares pode desenvolver esse mecanismo de defesa, dessa forma, os antioxidantes são agentes que atuam na redução dessas lesões, retirando os radicais livres do organismo. Nesse sentido, algumas vitaminas como A, C e E produzem esse efeito de combater esses radicais (FRAZEN, 2013)

Em busca de uma qualidade de vida as pessoas estão consumindo produtos mais saudáveis e melhorando os seus hábitos, promovendo o bem-estar, nesse sentido alguns alimentos funcionais podem conter ingredientes que tenham propriedades que auxiliam o organismo como fibras e proteínas. Os

colágenos são um desses ingredientes tais qual pode ser encontrado em seres humanos e animais como os bovinos, suínos, peixes e outros. Além disso, as indústrias de estéticas aumentaram o seu interesse por esses produtos criando capsulas, géis e outros produtos químicos, que auxiliam na melhora da pele e nas dores das articulações (SILVA, 2012).

## **ENFERMIDADES NO ENVELHECIMENTO**

Durante a fase do envelhecimento são comuns o surgimento de doenças devido às alterações que o corpo idoso sofre durante o processo, algumas dessas doenças podem se agravar e levar ate morte. É preciso destacar, algumas doenças que constantemente são manifestadas durante esse processo vital.

Existem diversas doenças que podem ser manifestadas e agravadas nessa fase, e algumas doenças mais comuns podemos citar o Alzheimer, artrite, diabetes mellitos, hipertensão arterial e entre outras, por isso, é necessário entender sobre essas enfermidades para buscar a prevenção e o tratamento adequado.

Compreende-se então, que algumas dessas doenças são bastante expressivas a partir do avançar da idade, como a doença de Alzheimer, uma doença crônica neurodegenerativa, pois o cérebro do indivíduo com tal doença apresenta atrofia cortical difusa, as alterações se iniciam num corte e chegam a atingir o hipocampo, local responsável pela formação da memória. Esse é um dos diagnósticos pois existem outros distúrbios como a função executiva, que é a dificuldade de administrar o tempo, tendo problemas para seguir uma sequência de etapas organizadas. O tratamento para essa doença pode ser através de medicamentos inibidores da acetilcolinesterase. (SOUZA et al. 2014)

É possível destacar também a artrite que é uma inflamação crônica localizada nas articulações, acometendo a membrana sinovial, na maioria dos casos são diagnosticados mais em mulheres do que em homens. Essa doença pode levar a destruição óssea e cartilaginosa, geralmente mais de quatro articulações prejudicados, mãos e punhos, esses sintomas são decorrentes desde o início do quadro, rigidez matinal e inchaços. Tal doença é progressiva

acometendo novas articulações sem deixar de inflamar as anteriores (ANDRADE, 2019)

A artrite é uma doença crônica que prejudica as articulações e afeta milhões de pessoas no mundo e principalmente os idosos. Cientistas realizaram avanços ao longo dos últimos anos para o tratamento da mesma, visto que tem proporcionado uma qualidade de vida melhor com terapias que buscam o controle da rigidez e da inflamação (ANDRADE, 2019).

No cenário brasileiro, essa enfermidade é acompanhada pelo reumatologista, que proporciona o tratamento mais correto durante o começo dos sintomas que agirá de forma sistêmica, pois essa doença atinge várias partes do corpo (MENDES et al., 2016). O tratamento tem a função de prevenir e controlar as demais inflamações das articulações, buscando melhorar as dores, funcionalidades, sintomas, controlar a agravamentos (PERSINOTI, 2009).

Ademais, podemos considerar também, outra doença crônica bastante comum na fase idosa, estando entre os principais riscos que acarreta a mortalidade de pessoas em todo o mundo, se encontram a hipertensão arterial sistêmica e o diabetes mellitus<sup>1</sup>. A hipertensão arterial sistêmica é a mais frequente, considerada uma condição clínica multifatorial, caracterizada por níveis elevados e sustentados de pressão arterial (PA), frequentemente associa-se a alterações funcionais e estruturais dos órgãos-alvo, coração, encéfalo, rins, vasos sanguíneos e a alterações metabólicas. Levando à diminuição na qualidade e expectativa de vida da população (FRANCISCO, 2018).

Compreende-se então, que a hipertensão é bastante frequente devido também às alterações morfológicas nas artérias, tornando as mais rígidas com a perda da elasticidade. Além disso, vale compreender também sobre a diabetes mellitus, constantemente presente nos idosos devido a diversos fatores, inclusive a diminuição das funcionalidades de alguns órgãos como o pâncreas, responsável pela produção de insulina.

Segundo Francisco (2018), a diabetes mellitus faz parte de um grupo heterogêneo de funções do organismo, tendo a hiperglicemia em comum, pois demonstram deficiência na ação da insulina, na secreção de insulina ou em ambas. Nesse sentido há essa falha crônica na fisiologia da glicose, com aumento persistente da glicemia, pode se agravar e ter complicações agudas ou crônicas no sistema cardiovascular, renal e neurológico.

Essas pessoas que possuem diabetes mellitus e hipertensão arterial, devem buscar se alimentar de forma mais saudável e controlada para que possa ter uma vida mais tranquila, além disso pessoas que tem esse diagnóstico na família devem buscar manter uma alimentação mais saudável, pois pode evitar uma probabilidade de apresentar alguma mutação nos genes, podendo ocasionar doenças.

## **AUTOCUIDADO E ENVELHECIMENTO ATIVO**

O autocuidado e o envelhecimento ativo são bases essenciais para assegurar uma vida tranquila e saudável à medida em que avançamos de idade. O autocuidado abrange um conjunto de práticas que tem por finalidade garantir o bem-estar físico, mental e emocional. Isso engloba uma boa alimentação, a prática frequente de exercícios físicos, uma boa qualidade de sono, o equilíbrio do estresse, além de bons relacionamentos sociais.

O envelhecimento ativo, é muito além do que simplesmente passar dos anos. Envolve principalmente o crescimento pessoal. Pessoas que adquirem um estilo de envelhecimento ativo costumam ser engajadas em atividades que mantêm interligadas à comunidade. Isso, além de fortalecer a saúde física, também incentiva a mente.

Para Mattos et al. (2017), a idealização do envelhecimento ativo é almejada pelos idosos, entretanto, esse caminho está condicionado a diversos fatores que abrangem várias áreas da vida do indivíduo. Enfrentar esse estágio da vida de maneira ativa socialmente e em outros aspectos, se trata de um desafio significativo a ser enfrentado pelas políticas de saúde do mundo.

Sabe-se que a população idosa tem crescido nos últimos tempos, isso acontece por conta da redução das taxas de fecundidade e mortalidade. Entretanto, torna-se um fator um pouco preocupante, pois esse público necessita de uma atenção maior voltada a saúde e programas de envelhecimento ativo, afirma Oliveira et al. (2018).

Segundo Massi et al. (2018), a palavra “envelhecimento ativo”, não condiz exclusivamente à força física, mas também na participação social dos idosos, buscando promover uma nova perspectiva sobre o entendimento da velhice. A

boa convivência com os familiares é um fator indispensável, pois a relação de amor, é algo de extrema significância para qualquer indivíduo.

Existem variadas atividades sociais que podem ser feitas, como por exemplo, passeios em família, com netos, filhos... reunião familiar, com brincadeiras, sorrisos... Além de brincadeiras lúdicas para a fertilização mental do idoso, como por exemplo, quebra-cabeças, jogos de memória... são uma forma de diversão e ao mesmo tempo, um comprometimento psicológico.

É importante ressaltar que quando priorizamos nosso bem-estar, podemos usufruir de uma melhor qualidade de vida conforme envelhecemos. Inclusive, ao aderir um pensamento proativo em relação à saúde, é possível prevenir muitas doenças relacionadas à idade, como doenças crônicas e fragilidade corporal.

De acordo com WHO (2019), o envelhecimento saudável requer iniciativas de cuidado, ou seja, o autocuidado, com o objetivo de promover uma longevidade livre de doenças crônicas, e se caso houver, ter um controle adequado para preservar a sua capacidade funcional, contribuindo para uma velhice com qualidade.

Vale salientar que o autocuidado e o envelhecimento ativo não são apenas para aqueles que estão envelhecendo, como também deve ser praticado ao longo de toda a vida. O ideal é adotar costumes saudáveis desde cedo, pois desta forma estaremos mais aptos para enfrentar os desafios que a idade pode trazer.

Como aponta Almeida et al. (2018), a nutrição desempenha um papel significativo no cuidado para o envelhecimento saudável, entre suas contribuições, se destaca a ênfase em uma alimentação saudável por meio da Educação Alimentar e Nutricional (EAN), uma prática crucial para o autocuidado, além de tudo isso, a EAN atua como promotora de saúde, priorizando a aprendizagem significativa e a autonomia dos idosos.

A prática de atividade física regular é de extrema importância, pois pode promover uma melhoria da aptidão física do Idoso. Engajar-se de forma efetiva em atividades físicas, está relacionado a diversos benefícios, como a diminuição dos riscos de doenças cardíacas, diabetes tipo II, doenças cerebrovasculares, hipertensão, bem como na redução dos casos de depressão. Além de conseguir

um equilíbrio energético e controle de peso. Se o idoso praticar exercício físico pelo menos três vezes na semana, é o suficiente para uma boa aptidão.

As práticas corporais têm como objetivo impulsionar os mecanismos naturais de prevenção de problemas, e promover a saúde, ampliando a área de atividade física e de saúde. Nas palavras de Telles (2015), ao explorar a esfera da população idosa, percebe-se que isso desperta a atenção de muitos setores da saúde, catalisando a formação de um novo domínio, ou seja, a atividade física, envolvendo assim a participação dos idosos e diversos ambientes.

Em suma, esses elementos são responsáveis por capacitar pessoas a envelhecer com vitalidade e qualidade de vida excepcional. Sendo assim, é possível percebermos que ao investir em si mesmo, é possível desfrutar o máximo de cada fase da vida, independentemente da idade.

## **AUTOESTIMA E ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**

A autoestima exerce um papel fundamental no envelhecimento saudável, pois manter uma autoestima elevada é indispensável para lidar com as modificações naturais que acontecem com o tempo, e para enxergar o envelhecimento como uma fase de crescimento e descobertas.

Nas palavras de Gatti et al. (2014), acredita-se que o envelhecimento seja um curso natural da vida, e é marcado por grandes transformações em todos os aspectos, e cada indivíduo reage de uma maneira. A velhice, em maioria das vezes, é temida e vista de forma negativa pela sociedade, e isso leva alguns idosos a rejeitarem o processo, resultando em uma autoimagem distorcida, uma autodesvalorização, e com isso, a diminuição da autoestima.

Conforme envelhecemos, é normal encarar desafios como mudanças na aparência, limitações físicas. Tais mudanças podem sensibilizar a autoestima caso não sejam enfrentadas com aceitação resiliência. Existem alguns aspectos que evidenciam como a autoestima e o envelhecimento saudável estão conectados, são eles, a autoaceitação, o bem-estar emocional, e autovalorização.

A autoaceitação, envolve a aceitação das mudanças naturais que o envelhecimento traz. Isso abrange, rugas, cabelos grisalhos, manchas na pele, entre outras transformações físicas. Quanto antes desenvolvemos essa

capacidade de nos aceitar da forma que somos, mais fácil se torna conviver com essas mudanças.

O bem-estar emocional, retrata pessoas que se enxergam de maneira positiva são mais dispostas a enfrentar as adversidades associadas ao envelhecimento com flexibilidade. Isso proporciona um ambiente emocionalmente saudável.

De acordo com Sachetti et al. (2012), outro fator que deve que influencia na autoestima e no bem estar dos idosos é a insegurança e o medo de queda, pois desencadeia em problemas físicos, causa isolamento e medo de fazer as tarefas do dia a dia, sendo algumas atividades como: descer e subir escadas, estar em áreas escorregadias, locais irregulares e até ato de tomar banho (CRUZ, 2017).

O medo de queda causa ansiedade e isolamento do idoso, sendo um problema que merece bastante atenção principalmente da família, que deve promover um espaço afetivo para buscar promover o apoio e ajuda para que o idoso consiga desenvolver a confiança e autoestima.

A autovalorização trata-se de uma forma em que o indivíduo veja o quanto continua sendo importante para a sociedade. Reconhecendo suas conquistas, vivências e aprendizados acumulados ao transcorrer da vida, contribuindo para uma melhor autoestima. Envelhecer não quer dizer que nossos valores sejam reduzidos; e sim o oposto, eles se aprofundam com o tempo.

A saúde e a realização pessoal de indivíduos mais velhos podem ser favorecidas por uma autoestima elevada, ao passo que uma autoestima reduzida, pode resultar em alguns desafios, como transtornos psicológicos, desafio nas relações, fobias etc.

Para Sena e Maia (2017), a autoestima é composta por vários sentimentos, sendo crucial destacar o de competência e valor pessoal para que ela atinja níveis mais elevados. Isso deve ser complementado por autoconfiança e autorrespeito, refletindo o julgamento implícito na capacidade de enfrentar os diversos desafios da vida.

Aceitar a si mesmo é essencial para que o indivíduo cultive um apreço genuíno por sua própria identidade, se recusando a negar ou rejeitar o seu próprio "eu". Uma autoestima positiva na velhice proporciona ao indivíduo uma

sensação de segurança, respeito, independência, reconhecimento, adaptação a vida e a convicção de ser merecedor da felicidade.

É importante a prática do “cuidar da aparência” independentemente da idade, cuidar do corpo, da pele, vestimenta, e entre outros, não apenas para se “encaixar” nos padrões postos pela sociedade, mas para sentir-se bem consigo mesma!

Em síntese, a autoestima executa uma função vital no envelhecimento saudável, contribuindo para a aceitação e confiança. Portanto, aprender a se valorizar e se amar é um investimento único para aproveitar a vida em todas as suas fases.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

É perceptível o aumento da população de idosos nos últimos anos, sendo relevante a renovação das práticas na sociedade com a inclusão da pessoa idosa nas atividades, visto que, a inatividade pode proporcionar um envelhecimento com baixa qualidade de vida, podendo desenvolver e aumentar doenças psicológicas e físicas, as mudanças biológicas que acontecem no corpo são inevitáveis devido ao processo natural das fases da vida e por isso é necessário cuidados dobrados para que o envelhecimento não seja um processo de tristeza e descontentamento.

É importante destacar que são comuns doenças desenvolverem nessa fase por motivos de mudanças metabólicas e fisiológicas dos desgastes funcionais do organismo, essas transformações fragilizam a autoestima do idoso que já não se sente bem esteticamente e pode apresentar sensações de incapacidade e desvalorização, por isso abandonam o autocuidado. É preciso manter os cuidados com o corpo, entender que essa fase é uma experiência de vida que deve ser aproveitada e valorizada como todas as outras.

Os cuidados com uma vida saudável são importantes para que o idoso envelheça com uma boa experiência e qualidade de vida, proporcionando momentos positivos como a prática de exercício físico, jogos lúdicos, passeios, contato constante com os familiares, cuidado com a aparência e a alimentação saudável, sendo pontos positivos que contribuem de forma significativa nessa fase da vida.

O processo do envelhecimento saudável e ativo exige também contribuições sociais para envolver os idosos nas atividades em sociedade, sendo também crucial a união familiar para o bem-estar do idoso que resenificará sua importância no meio social, proporcionando assim, a sensação de bem-estar e autoestima, mantendo uma boa saúde ao longo da vida para amenizar os danos e, portanto, diminuir os impactos negativos para um envelhecer de experiência boas e valorização da vida dos nossos idosos.

## REFERÊNCIA

ALMEIDA, Luciene Fátima Fernandes; SOUZA, Glória Maria Moraes; RIBEIRO, Andréia Queiroz. **Promoção da alimentação saudável entre idosos: experiência extensionista na cidade de Viçosa-MG. Revista ELO – Diálogos em Extensão**, v. 7, n. 1, p.65-69, 2018.

ANDRADE, T.F. DIAS, C.S.R. **Etimologia da Artrite reumatoide: Revisão Bibliográfica. Braz. J. Hea. Rev.** Curitiba v.2, n.4. agosto, 2019.

CASARIN, S. T.; PORTO, A. R.; GABATZ, R. I. B.; BONOW, C. A.; RIBEIRO, J. P.; MOTA, M. S. Tipos de revisão de literatura: considerações das editoras do Journal of Nursing and Health / Types of literature review: considerations of the editors of the Journal of Nursing and Health. **Journal of Nursing and Health**, v. 10, n. 5, 30 out. 2020.

CIASCA EC. **Arteterapia e depressão: efeitos da arteterapia como terapia complementar no tratamento da depressão em idosos.** Diss. Universidade de São Paulo; 345 p. São Paulo, 2017.

CRUZ Dt, Duque RO, Leite Igg. Prevalência do medo de cair em uma população de idosos da comunidade. **Revista Brasileira de Geriátrica e Gerontologia.** 20(3):309-318, 2017.

DGS. **Estratégia nacional para o envelhecimento ativo e saudável 2017-2025.** Proposta do Grupo de Trabalho Interministerial (Despacho n.º12427/2016). Julho, 2017.

FRANCISCO ARICLENE OLIVEIRA et al, Atividades de educação em saúde realizadas com grupo de idosas para promoção do autocuidado em saúde, **Extensio**, v. 15, n. 28, p. 137–150, 2018

FRANCISCO, P.M.S.B. et al. **Prevalência simultânea de hipertensão e diabetes em idosos brasileiros: desigualdades individuais e contextuais. Temas livres free themes**, novembro, 2018.

FRANZEN, Jaqueline Maisa et al. **Colágeno**: Uma abordagem para a estética. **RIES.ISSN**. Caçador, v.2, n.2, setembro, 2013.

GANEO, A.L et al. **Células**: Uma breve revisão sobre a diversidade, características, organização, estruturas e funções celulares. UNISANTA, São Paulo, v.8, n.4,2019.

GATTI, A.L; SANTOS, F.S; DURIDAN A. **Autoestima e cuidados pessoais em mulheres de 60 a 75 anos**. Aletheia, Canoas, n.43-44, p.174-187, 2014.

GAVA, A.A; ZANONI, J.N. **Envelhecimento celular**. **Arq. Cienc. Saúde Unitário**, Umuarama, v.9 n.1. janeiro/abril 2005.

GOTTLIEB, M.G.V. et al. **Aspectos genéticos do envelhecimento e doença associados**: Uma complexa rede de interações entre genes e ambiente. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**. Porto Alegre, RS, v.10 n.3, 2007

MASSI, G. et al. Active aging: an intervention-research report.Rev. **CEFAC**, São Paulo, v. 20, n. 1, p. 5-12, fev. 2018.

MATTOS, C. M. Z.; MOTA, K. M. S.; GEHLEN, M. H.; GROSSI, P. K. **Envelhecimento ativo**: uma realidade distante para pessoas idosas em situação de rua. In:TERRA, N. L. Et al. (Orgs.). **Temas de geriatria e gerontologia**.Porto Alegre: EDIPUCRS, 2017.

MELO, L.D., et al. Concepções de Idosos sobre as Políticas (Inter) Nacionais do Envelhecimento Humano. Disponível. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**. vol. 8, núm. 2020.

MENDES, E. C. N.; PINTO, A. da S.; MASSAIA, E.; SILVA, M. P. M. da. Atenção interdisciplinar à saúde do idoso: construindo conhecimentos sobre envelhecimento saudável. **Revista Conhecimento Online**, [S. l.], v. 1, 2014. DOI: 10.25112/rco. v1i0.205.

MENDES, G. S.; MACHADO, R. A. F.; NAKAMURA, O. K. Achados radiológicos de Artrite Reumatoide com acometimento de punho: relato de caso. **Revista Thêma et Scientia**, Edição Especial de Medicina, v. 6, n. 1, p. 19-27, 2016.

NASCIMENTO, Marcelo de maio. **Uma visão Geral das teorias do envelhecimento humano**. **Revista Saúde e desenvolvimento humano**. Canoas, v.8, n.1 fevereiro, 2020.

NUNES, E. R. F.; VERENE, M. R. **Atividade física e idosos da associação Adeli Bento da Silva na cidade de Porto Velho/RO**. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal de Rondônia, Porto Velho, 2015.

OLIVEIRA, F. A. et al. Atividades de educação e saúde realizadas com um grupo de idosas para promoção do autocuidado em saúde. **Extensio UFSC - Revista Eletrônica de Extensão**, Florianópolis, v.15, n. 28, p. 137-150, 2018.

PERSINOTI, G. F. Auxílio ao diagnóstico de Artrite Reumatoide: através de técnicas de inteligência artificial. 2009. 119 f. Dissertação (Mestrado em Ciências) – **Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo** – Ribeirão Preto, 2009.

PINHEIRO, Rafael F.S. Da **Patenteabilidade de genes humanos**. Universidade de São Paulo, SP. 2015.

SENA, R.M.C; MAIA, E.M.C. **A utilização do constructo da autoestima nas pesquisas em saúde no Brasil**: Contribuições conceituais à prática clínica. **Revista Humanidades Médicas**, Campinas, v.17, n.2, p.383-395, 2017.

SILVA, A.R.S et al. **Radiofrequência no tratamento de rugas faciais**. **Revista da Universidade Ibirapuera**. São Paulo, v.7, janeiro/junho, 2014.

SILVA, T.F. PENNA, A.L.B. **Colágeno: características químicas e propriedades funcionais**. **Rev. Adoro Lutz**. São Paulo, v.71, n.9, junho, 2012.

SOUZA, Itamara Prado; SANTOS, Lidiane Menezes; SANTANA, Viviane Santos; Capacidade funcional em idoso com doença de Alzheimer e doença de Parkinson revisão bibliográfica. **Revista Pesquisa Em Fisioterapia**, 4(1), 78-84. 2014. <https://doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v4i1.377>

SOUSA KA, et al. Prevalência de sintomas de depressão em idosos assistidos pela estratégia de saúde da família. **Reme revista mineira de enfermagem**, 21(2):82-93, 2017. DOI: 10.5935/1415-2762.20170028.

SOUSA NFS, Lima MG, Cesar CLG, Barros MBA. Envelhecimento ativo: prevalência e diferenças de gênero e idade em estudo de base populacional. **Cad. Saúde Pública**, Jul, 34 (11), 2018. Doi: 10.1590/0102311x00173317.

SACHETTI A, et al. Equilíbrio X Envelhecimento Humano: um desafio para a fisioterapia. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**: 11(1):64-69, 2012.

STREHLAU, V. I.; CLARO, D. P.; LABAN NETO, S. A. A vaidade impulsiona o consumo de cosméticos e de procedimentos estéticos cirúrgicos nas mulheres? Uma investigação exploratória. **Revista de Administração**, [S. l.], v. 50, n. 1, p. 73-88, 2015. DOI: 10.5700/rausp1185.

TELLES, S. **O idoso e a atividade física no Brasil**: como tudo começou. Curitiba: Editora Prismas, 2015.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**. Genebra: WHO;2019.