

A REALIDADE DE IDOSOS JOVENS NO BRASIL

THE REALITY OF YOUNG ELDERLY PEOPLE IN BRAZIL

Ana Júlia Torquato Pires¹
Eduarda Mendes Vieira Albino²
Julia Adelino da Silveira³

Resumo: Esta pesquisa trata-se de uma revisão narrativa de abordagem qualitativa acerca da realidade de idosos jovens no Brasil, destacando aspectos sociais e emocionais dessa fase da vida. As buscas para realizar a pesquisa, foram feitas nas bases de dados Pepsic (Periódicos Eletrônicos em Psicologia), *Scielo (Scientific Electronic Library Online)*, BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e Google acadêmico. Foram incluídos artigos originais, com idioma apenas em português, e com data de postagem entre 2018 a 2023. Nesses artigos são abordadas questões como as relações sociais dos idosos jovens, incluindo a familiar, a frequência e benefícios das atividades físicas, ocupacionais e de lazer, os aspectos relacionados a saúde geral e seus aspectos psicológicos/emocionais. Na fase de escolha, foram descartados os estudos que não compreendiam o título e aos objetivos. Logo, após a escolha dos títulos com base nos critérios de elegibilidade, foram definidos onze artigos, e a partir disto, alguns passos foram definidos, como: leitura seletiva e exploratória, escolha da ferramenta que beneficiasse os objetivos do estudo, análise dos textos e produção do artigo. Por fim, a pesquisa fornece uma visão abrangente da realidade dos idosos no Brasil, destacando a complexidade desse tema e a importância de abordá-lo de maneira inclusiva. Ela ressalta que, com os recursos e o apoio adequados, o envelhecimento pode ser uma fase da vida enriquecedora e significativa para os idosos brasileiros.

Palavras-chave: Idosos jovens, idosos jovens brasileiros, idosos de sessenta anos.

¹ Acadêmica do curso de Psicologia da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: anajuliatpp@hotmail.com.

² Acadêmica do curso de Psicologia da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: ducamendesvieira@outlook.com.br

³ Acadêmica do curso de Psicologia da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: julia.silveira11@hotmail.com.

Artigo apresentado como requisito parcial para conclusão do curso de graduação em Psicologia da Unisul. Ano 2023. Orientadora: MSC Rosane Romanha.

Abstract: This research is a narrative review with a qualitative approach about the reality of young elderly people in Brazil, highlighting social and emotional aspects of this phase of life. The searches to carry out the research were made in Pepsic (Electronic Journals in Psychology), Scielo (Scientific Electronic Library Online), VHL (Virtual Health Library) and Google Scholar. Original articles were included, with language only in Portuguese, and with a posting date from 2018 to 2023. And these articles needed to include the social relationships of the young elderly, including family members, frequency and benefits of physical, occupational and leisure activities, aspects related to general health and their psychological/emotional aspects. In the selection phase, studies that did not include the title and objectives were discarded. Then, after choosing the titles based on the eligibility criteria, nine articles were defined, and from this, some steps were taken eight articles were defined, and from this, some steps were defined, such as: selective and exploratory reading, choice of the tool that would benefit the objectives of the study, analysis of the texts and production of the article. Finally, the research provides a comprehensive view of the reality of the elderly in Brazil, highlighting the complexity of this issue and the importance of addressing it in an inclusive manner. She points out that, with the right resources and support, aging can be an enriching and meaningful phase of life for Brazilian seniors.

Keywords: Young elderly, young Brazilian elderly, sixty years old

INTRODUÇÃO

Considera-se população idosa aquela parcela de pessoas que tem sessenta anos ou mais. Nos últimos anos tem-se observado um crescente número de idosos na sociedade. Este envelhecimento populacional é, sem dúvida, uma conquista.

O processo de envelhecimento humano envolve uma complexa rede de transformações físicas, psicológicas, sociais, econômicas e culturais. A relação desses fatores faz do envelhecimento um fenômeno heterogêneo e individualizado, que é influenciado por padrões históricos e culturais de uma sociedade (Costa *et al.*, 2009).

Nessa fase do desenvolvimento, existe certa dificuldade quanto à distinção entre envelhecimento normal e patológico (Banhato *et al.*, 2009). No envelhecimento normal pode ocorrer um declínio em algumas habilidades cognitivas que incluem alterações na memória e nos recursos de processamento de informações, bem como prejuízos na memória episódica e nas funções cognitivas. Já no estágio do envelhecimento patológico, é mais comum a ocorrência de doenças crônicas,

cardiovasculares, de circulação sanguínea, pressão arterial, osteoarticulares e, ainda, doenças como demências e depressão (Paulo *et al.*, 2010).

A diminuição das funções motoras e cognitivas, as quais ocorrem durante o processo de envelhecimento, possuem certa tendência a aumentar com o tempo, com um ritmo que varia não somente de um órgão para outro, mas entre pessoas idosas da mesma faixa etária. Essas mudanças no processo de envelhecimento devem-se às condições de vida desiguais e de trabalho a que estiveram submetidas as pessoas idosas.

Atualmente, os especialistas no estudo do envelhecimento referem-se a três grupos de pessoas mais velhas: os idosos jovens, os idosos velhos e os idosos mais velhos. Os idosos jovens se referem a pessoas de sessenta anos a setenta e quatro anos, que costumam estar ativas e cheias de vida. Os idosos velhos, de setenta e cinco anos a oitenta e quatro anos, e os idosos mais velhos, de oitenta e cinco anos ou mais, são aqueles que têm maior chance para a fraqueza e para a enfermidade, e ainda podem ter dificuldade para desempenhar algumas atividades de seu dia a dia (Papalia *et al.*, 2006).

No Brasil, o crescente envelhecimento humano resulta em progressivas transformações demográficas tendo em vista que o aumento da longevidade e, conseqüentemente da população idosa, ocasionará uma dominância desta classe e em contrapartida na redução do crescimento populacional, retratando uma importante questão social.

O segmento populacional que mais aumenta na população brasileira é o de pessoas idosas, com taxas de crescimento de mais de 4% ao ano para a década de 2012 a 2022, representando, no mesmo período, um incremento médio de mais de 1 milhão de pessoas idosas por ano. Em torno de 30 milhões de brasileiros têm 60 anos ou mais, o que equivale a 14% da população total do Brasil em 2020. As projeções apontam que, em 2030, o número de pessoas idosas superará o de crianças e adolescentes de 0 a 14 anos em aproximadamente 2,28 milhões. Em 2050, a população idosa representará cerca de 30% da população brasileira; enquanto as crianças e os adolescentes, 14% (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE, 2022)

Atenta às mudanças e às transformações relacionadas ao aumento populacional de idosos na sociedade, a nação brasileira propôs, dentre outras legislações e dispositivos, a Política Nacional do Idoso (PNI) e o Estatuto do Idoso,

assegurando seus direitos sociais, autonomia, integração e a sua participação efetiva na sociedade (Brasil, 2006).

Apesar de todo o cuidado com a pessoa idosa, incluindo a segurança de seus direitos, o mesmo, muitas vezes involuntariamente, se torna uma pessoa ociosa, mesmo sendo um idoso jovem, isso porque podem passar por alguns períodos difíceis assim que começam a envelhecer, como por exemplo o abandono da família e a falta de interação social. Essas entre outras dificuldades, fazem com que o indivíduo idoso, acabe necessitando reconstruir sua identidade. Estar ocioso, mesmo que de forma involuntária, prejudica as interações sociais, intensificando a tristeza e a dependência, o que contribui para não se sentirem capazes de realizarem quaisquer atividades.

Entender o processo de envelhecimento é necessário para compreender a causa relacionada às mudanças degenerativas que lhe estão associadas e principalmente para conhecer e desenvolver estratégias que reduzam as consequências da velhice a fim de assegurar uma vivência de qualidade e com autonomia nessa fase final da vida, o que depende, sobretudo, dos hábitos e práticas ao longo desta.

A luz dessas questões, essa pesquisa bibliográfica tem como objetivo descrever como é a realidade de jovens idosos em determinadas regiões do Brasil. Considerando que é um país onde há um número significativo de pessoas idosas, o qual aumenta ao longo dos anos, apesar de já possuir Políticas Públicas, é fundamental abordar o tema com mais frequência. Logo, investigar como são suas relações sociais, incluindo a familiar, identificar atividades físicas, ocupacionais e de lazer, verificar aspectos relacionados a saúde geral e reconhecer seus aspectos psicológicos/ emocionais, contribuem para a compreensão e para o desenvolvimento de estratégias que influenciam a saúde mental da população idosa, visando uma qualidade de vida melhor.

2 MARCO TEÓRICO

2.1 DESENVOLVIMENTO HUMANO

Desde o momento da concepção inicia-se nos seres humanos um processo de transformação que vai até o final da vida. Uma única célula se desenvolve até se tornar um ser vivo, uma pessoa que respira, anda e fala. E, embora essa célula única vá se

tornar um indivíduo único, as transformações que as pessoas experimentam durante a vida apresentam certos padrões em comum. Os bebês crescem e se tornam crianças, que crescem e se tornam adultos. As características humanas têm alguns padrões em comum, mesmo existindo algumas influências que podem modificar esses traços, mas eles tendem a persistir, pelo menos em grau moderado (Papalia *et al.*, 2012).

Essas transformações, pelas quais o ser humano passa, fazem parte do seu desenvolvimento, são compostos por processos de mudança e estabilidade em todos os aspectos, durante as fases da vida. Os três principais aspectos do desenvolvimento são o crescimento do corpo e do cérebro, as capacidades sensoriais, as habilidades motoras e a saúde, fazendo parte do desenvolvimento físico. Aprendizagem, atenção, memória, linguagem, pensamento, raciocínio e criatividade compõem o desenvolvimento cognitivo. Emoções, personalidade e relações sociais são aspectos do desenvolvimento psicossocial (Papalia *et al.*, 2012).

O desenvolvimento humano é o resultado de uma organização complexa e hierarquizada que envolve desde os elementos intra-orgânicos até as relações sociais. E aquilo que o indivíduo escolhe viver durante o seu desenvolvimento, acaba sendo escolhido dentro de certos padrões e limites, condicionadas pelos processos de construção sócio-históricos. Em se tratando do curso de vida, a infância, a adolescência e todos as demais fases da vida, constituem exemplos de padrões desenvolvidos pelo indivíduo em suas interações com o ambiente (Sifuentes *et al.*, 2007).

O desenvolvimento infantil é um período de crescimento, o qual vai do nascimento até a chegada da puberdade e deve ser compreendida como um modo particular de cada criança e não como um estado universal, vividas por todos da mesma maneira. Quando se fala em infância, vem à mente coisas se a infância fosse um mundo de fantasias e sonhos, mas nem sempre é deste modo que a infância é vivida por todas as crianças. Basta olhar ao redor para ver crianças na rua, esmolando, se prostituindo, sendo explorados no trabalho, sem tempo para brincar, sofrendo violências de todos os tipos. A infância é a criação de um tempo histórico e de condições socioculturais determinadas, sendo um erro querer analisar todas as infâncias e todas as crianças com o mesmo referencial. A partir disso, pode-se considerar que a infância muda com o tempo e com os diferentes contextos sociais, econômicos, geográficos, e até mesmo com as peculiaridades individuais (Frota,

2007).

Já a adolescência é considerada uma fase de transição da infância para a vida adulta, compreendendo períodos de transformações intensas que estão diretamente relacionadas às novas descobertas e suas consequências em relação aos aspectos físicos, sociais, hormonais, culturais, cognitivos e emocionais. A adolescência é um período marcado por conflitos e conturbações, pois é nele que se inicia a construção de identidade dos indivíduos, sofrendo influência direta de fatores como a cultura e a sociedade em que estão inseridos. Dentre vários fatores, certamente o mais relevante é a tomada de consciência de um novo papel a ser desempenhado, um novo lugar a ser ocupado, um novo mundo a ser encarado; é ir de encontro a uma nova realidade, até então desconhecida, produzindo uma desordem de conceitos e a eliminação de algumas referências (Ferreira *et al.*, 2003).

Ao chegar na fase adulta, em um primeiro momento, se encontra o adulto jovem, aquele que está saindo da adolescência até aos seus vinte e poucos anos. Embora existam definições e opiniões acerca de quando começa a adultez jovem, o melhor para definir esse estágio do ciclo vital é o desempenho de certas tarefas psicossociais culturalmente esperadas, que podem apresentar certas variações de faixas etárias, e que apresentam diferentes configurações nas famílias modernas. Nessa fase se espera que os jovens adultos saiam da casa dos pais para estudar, trabalhar ou constituir sua própria família. No contexto atual, questões como as dificuldades que o jovem enfrenta para ingressar e manter-se no mercado de trabalho o elevado custo habitacional e as comodidades de que os filhos tendem a desfrutar quando moram com os pais podem contribuir para que os adultos jovens sigam morando com suas famílias por um maior período (Cobo *et al.*, 2010; Silveira *et al.*, 2006; Wendling *et al.*, 2005).

Em um segundo momento, em complemento com fase adulta, está a meia-idade e embora não se tenha clara uma definição para a "meia-idade", são, comumente, incluídos neste grupo os adultos na faixa dos cinquenta anos que vivenciam um período do curso de vida marcado pela transição nos âmbitos cognitivos, físicos e sociais (Ferreira, 2008). Os anseios que os indivíduos na meia-idade vivenciam na modernidade obedecem a uma estrutura, revelando-se a cada pessoa de maneira diferente. Entretanto, levando-se em consideração a conjuntura social, política e econômica da qual fazem parte os indivíduos compreendidos na faixa

etária dos cinquenta anos, percebe-se que entre as questões de tensão vividas por indivíduos, estão a preocupação quanto a mudanças do estilo de vida e a tornar-se dependente economicamente dos filhos, parentes ou instituições. A meia-idade é vivenciada como uma época em que os indivíduos passam por algumas tensões e novos desafios nas esferas familiares, do trabalho e de novos compromissos emocionais (Antunes *et al.*, 2013).

E por fim, a fase da velhice. O envelhecimento, antes considerado um fenômeno, hoje faz parte da realidade da maioria das sociedades. Estima-se para o ano de 2050 que existam cerca de dois bilhões de pessoas com sessenta anos ou mais no mundo. O envelhecimento populacional acontece por conta da mudança de alguns indicadores de saúde, principalmente por conta da queda da fecundidade e da mortalidade e o aumento da expectativa de vida (Brasil, 2006).

2.2 O ENVELHECIMENTO

O envelhecimento pode ser compreendido como um processo natural, de diminuição progressiva da reserva funcional dos indivíduos, o que em condições normais, não costuma provocar qualquer problema. No entanto, em condições de sobrecarga como, por exemplo, doenças, acidentes e estresse emocional, pode ocasionar condição patológica que requeira assistência. Cabe ressaltar que certas alterações decorrentes do processo de senescência podem ter seus efeitos minimizados pela assimilação de um estilo de vida mais ativo (Brasil, 2006).

A aposentadoria por exemplo, pode vir a causar um estresse emocional, gerando até mesmo uma crise no indivíduo. A retirada da vida de um meio competitivo, pode fazer com que a autoestima e a sensação de ser útil se reduzam. No início a maioria dos idosos se sente satisfeito, pois lhe parece ser muito bom poder descansar. Aos poucos, algum deles pode descobrir que sua vida se tornou praticamente inútil. Nesta ausência de papéis é que se observa o verdadeiro problema do aposentado, a sua angústia e muitas vezes o seu isolamento, tornam difícil sua adequação ao mundo no qual vive. Embora o progresso industrial e tecnológico tenha conquistado avanços, identifica-se outro problema relacionado ao idoso que é a dificuldade em lidar com esses avanços, pois o mercado exige modernos equipamentos e profissionais mais capacitados para manter-se produtivo. Encerra-se assim o seu ciclo produtivo e fica a esperança de receber uma aposentadoria que as políticas previdenciárias lhe

proporcionam, insuficiente para suprir todas as necessidades para a sua sobrevivência. Na sociedade, o ser humano está diretamente ligado ao processo de trabalho, produção, construção de família e ganhos. Diante disto, aposentar-se pode significar uma fase ameaçadora (Mendes *et al.*, 2005).

Um outro fator que pode gerar bastante estresse emocional nessa fase da vida, é o abandono, causado pela diminuição do apoio familiar ao idoso. A família é considerada extremamente importante na vida de uma pessoa idosa, mas o convívio entre várias gerações pode gerar conflitos e problemas. Muitas famílias acabam optando por colocarem o idoso em casas de repouso, tendo como consequência o distanciamento de seu espaço familiar em que viveram por muito tempo, mesmo que este tenha sido um tempo muito difícil.

Na maioria das vezes, os idosos são colocados nessas casas contra sua própria vontade, tornando-se, desta maneira "prisioneiros" da instituição. Grande parte dos familiares após a institucionalização de seu idoso, não retorna mais à instituição, para visitá-los, delegando os cuidados do idoso, a profissionais, muitas vezes despreparados e desqualificados para a função (Tier *et al.*, 2004).

2.3 FASES DO ENVELHECIMENTO

O envelhecimento é uma experiência única e por conta de sua história de vida, os idosos diferem entre si (Joia *et al.*, 2007). Como referido anteriormente, os especialistas no estudo do envelhecimento referem-se a três grupos de pessoas mais velhas: os idosos jovens, os idosos velhos e os idosos mais velhos.

No Brasil, são considerados idosos jovens aqueles que têm entre sessenta e setenta anos de idade, idosos medianamente a partir de setenta até oitenta anos e muito idosos acima de oitenta anos. A geração que está entrando nos sessenta anos é privilegiada pelos avanços da tecnologia médica, da cosmetologia, da reposição hormonal, entre outros. Apesar da classe social, esse grupo de idosos apresenta maior flexibilidade para o consumo, principalmente em relação a produtos para a preservação do corpo. Eles viveram a revolução na família, casaram-se, descasaram-se, recasaram-se ou não, e tiveram menos filhos. Não casar e não ter filhos passou, inclusive, a ser uma opção. As senhoras que costumavam passar o dia fazendo tricô e os senhores aposentados que costumavam ficar de pijama, vão desaparecendo e dando a vez para idosos jovens um pouco diferentes, agora com celulares nas mãos,

consumistas, com trabalho ativo, mesmo que aposentados, beneficiados pela tecnologia, ou seja, mostram que a vida continua bem depois da sexta década (Nery, 2021).

A fase dos setenta anos é o estágio da velhice que as perdas da função de órgãos e sistemas biológicos ficam mais em evidência, ou seja, a capacidade para manter habilidades físicas e mentais necessárias para uma boa vida, incluindo um sono adequado, começam a se perder. Doenças e incapacidades funcionais ocorrem nesse processo de envelhecimento, podendo levar o idoso a ter dificuldade para a realização das atividades diárias. Mas mesmo os idosos com alguma doença podem manter a capacidade funcional, conseguindo participar das relações de sociabilidade.

Não somente nessa fase, mas nas outras fases da velhice, o exercício físico, é um ótimo aliado, pois a sua prática regular acaba trazendo benefícios para os idosos, como uma maior produtividade e garantindo mais sua independência, para que assim esteja participando ativamente na sociedade (Castro, 2015).

Os idosos mais velhos, aqueles que possuem mais de oitenta anos, possuem alguns aspectos que fazem com que sejam mais vulneráveis, tornando sua condição de vida limitada, fazendo com que muitas vezes dependam de outras pessoas, mas ainda assim existem outros aspectos que se assemelham com os idosos de outras faixas etárias. Um outro fator bem comum nessa fase da velhice é a pouca escolaridade, geralmente eles possuem somente o ensino fundamental incompleto. Além disso, mesmo que a maioria desses idosos vivam com uma renda de dois a três salários mínimos, concretiza-se a condição de carência econômica, visto que se apresentam mais fragilizados e com necessidades específicas no que se refere à manutenção das boas condições de vida, o que inclui transporte, moradia, lazer e alimentação, entre outras (Silva *et al.*, 2015).

2.4 CUIDADOS COM OS IDOSOS

Uma das maiores realizações da raça humana, foi o crescimento do tempo de vida, acompanhado de uma melhora considerável dos parâmetros de saúde das populações, ainda que essas conquistas estejam longe de se distribuir de forma igualitária nos diferentes países e contextos socioeconômicos. Chegar à velhice, que antes era privilégio de poucos, hoje passa a ser determinado mesmo nos países menos desenvolvidos. Esta conquista maior do século XX se transformou, no entanto,

em uma dificuldade para o século atual (Veras *et al.*, 2018).

O envelhecimento da população não basta por si só. Viver mais é importante desde que se consiga incorporar qualidade aos anos adicionais de vida. E gerar essa qualidade acaba sendo um desafio atual, pois é bastante escasso os recursos para uma demanda crescente como essa. O idoso consome mais serviços de saúde, as internações hospitalares são mais frequentes e esse fato pode ser em decorrência do padrão das doenças dos idosos, que são crônicas e múltiplas, e podem exigir acompanhamento constante, cuidados permanentes, medicação contínua e exames periódicos (Veras, 2016).

É preciso buscar meios para incorporar os idosos na sociedade, mudar conceitos já enraizados e utilizar novas tecnologias, com inovação e sabedoria, a fim de alcançar de forma justa e democrática a equidade na distribuição dos serviços e facilidades para o grupo populacional que mais cresce no Brasil (Costa *et al.*, 2003).

Essas questões estavam na pauta mundial há muitos anos. As Nações Unidas, através de sua Assembleia Geral, convocaram a primeira Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento em 1982, que produziu o Plano de Ação Internacional de Viena sobre o Envelhecimento. Este documento representa a base das políticas públicas do segmento em nível internacional e apresenta as diretrizes e os princípios gerais que se tornaram referência para a criação de leis e políticas em diversos países, evidenciando o envelhecimento populacional como tema dominante no século XXI.

O Plano apresenta recomendações referentes a sete áreas: saúde e nutrição; proteção ao consumidor idoso; moradia e meio ambiente; bem-estar social; previdência social; trabalho e educação e família (Organização das Nações Unidas - ONU, 2003).

A Política Nacional de Saúde do Idoso – (PNSI) definiu algumas regras ainda bem atuais. Destacando a promoção do envelhecimento saudável voltado ao desenvolvimento de ações que conduzem a melhoria de suas habilidades funcionais, mediante a adoção precoce de hábitos saudáveis de vida, orientando os idosos e seus familiares quanto aos riscos ambientais favoráveis a quedas, mencionando a importância da manutenção da capacidade funcional com vistas à prevenção de perdas funcionais, reforço de ações dirigidas para a detecção precoce de enfermidades não transmissíveis, com a introdução de novas medidas, como antecipação de danos sensoriais, utilização de protocolos para situações de risco de quedas, alteração de humor e perdas cognitivas, prevenção de deficiências

nutricionais, avaliação das capacidades e perdas funcionais no ambiente domiciliar e prevenção do isolamento social (Veras *et al.*, 2018).

A atenção e cuidado com a pessoa idosa para ser eficiente deve possuir um fluxo bem desenhado de ações de educação, promoção da saúde, prevenção de doenças evitáveis, cuidado o mais precocemente possível e reabilitação de agravos. Essa linha de cuidado se inicia na obtenção, no acolhimento e no monitoramento do idoso e se encerra nos momentos finais da vida, na unidade de cuidados paliativos.

E para colocar em prática todas as ações necessárias para um envelhecimento saudável e com qualidade de vida, é preciso repensar o cuidado ao idoso, com foco nesse indivíduo e em suas particularidades. Isso, conforme destaca Veras *et al.* (2018) trará benefícios não somente aos idosos, mas também qualidade e sustentabilidade ao sistema de saúde brasileiro.

3 MÉTODO

O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa de abordagem qualitativa e de caráter descritivo acerca da realidade de idosos jovens no Brasil, destacando aspectos sociais e emocionais dessa fase da vida.

Inicialmente, foi realizado o método de levantamento bibliográfico a respeito do tema para a seleção dos estudos, nas seguintes bases de dados científicas: Pepsic (Periódicos Eletrônicos em Psicologia), Scielo (*Scientific Electronic Library Online*), BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e Google acadêmico. Foram estabelecidos como critérios de inclusão estudos publicados entre os anos de 2018 e 2023, priorizando pesquisas de língua portuguesa do Brasil, assim como critérios de exclusão os estudos realizados em sites e blogs que não possuem caráter científico.

Os estudos selecionados foram encontrados em sua forma original. Foram incluídos artigos de revistas científicas, monografias e teses. Na fase de escolha, foram descartados os estudos que não compreendiam o título e aos objetivos. Logo, após a escolha dos títulos com base nos critérios de elegibilidade, alguns passos foram definidos, como: leitura seletiva e exploratória, escolha da ferramenta que beneficiasse os objetivos do estudo, análise dos textos e produção do artigo.

Foram efetuadas pesquisas nas bases de dados através de combinações de palavras chaves: idosos jovens, idosos jovens brasileiros e idosos de sessenta anos. Não foram encontrados estudos apenas sobre idosos jovens, como também idosos

no geral que totalizou 15.460 artigos. Com a utilização dos critérios de inclusão, resultaram em setenta estudos que foram reduzidos a onze artigos para a leitura completa, sendo os que abrangem os objetivos propostos neste estudo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a análise dos estudos selecionados, elaborou-se um quadro (Apêndice A) para a coleta e síntese dos dados obtidos a fim de organizar as informações coletadas de forma estruturada, com os seguintes elementos: autor/ano, título/local, objetivos e resultados. Com a finalidade de auxiliar na discussão acerca das informações encontradas, os resultados obtidos foram agrupados por similaridade: (a) Crescimento de idosos jovens no Brasil; (b) O papel das relações familiares no cuidado ao envelhecer e (c) Promoções de saúde.

4.1 Crescimento de idosos jovens no Brasil

A partir da análise dos estudos pesquisados foi possível perceber o aumento no número de idosos jovens no Brasil. A partir de 1980 ocorreram mudanças no gráfico brasileiro, principalmente no aumento da expectativa de vida, “até o ano de 1980, um adulto vivia, em média, 52/62 anos, sendo que, entre mil adultos que completavam 60 anos de idade, apenas 343,8 alcançavam os 80 anos”, e através dos avanços sociais, aos poucos essa realidade no Brasil foi sendo modificada (Contiero, 2020, p.6). Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2023) há uma inversão da pirâmide populacional, onde a quantidade de idosos se apresenta como maior do que o número de natalidade, esta inversão se dá por inúmeros fatores, desde o avanço da tecnologia e da medicina, da diminuição da miséria no país, das políticas públicas de assistência social e dos avanços do Sistema de saúde.

Complementando com os dados do IBGE através do Censo 2022 a população idosa com 60 anos ou mais de idade chegou a 32.113.490 (15,6%), um aumento de 56,0% em relação a 2010, quando era de 20.590.597 (10,8%) ainda consta que em 1980, o Brasil tinha 4,0% da população com 65 anos ou mais de idade. Os 10,9% alcançados em 2022 por essa parcela da população representa o maior percentual encontrado nos Censos Demográficos (IBGE, 2022). Ou seja, é possível perceber o crescimento da população idosa, a partir dos 60 anos, no Brasil, e que tende a

aumentar nos próximos anos.

Nos estudos de Azevedo Filho (2019) constatou-se que o envelhecimento populacional nas últimas décadas é o maior fenômeno demográfico, por conta da aceleração da transição epidemiológica e do crescimento da expectativa de vida. Visto isso, destaca-se a relevância de estudos acerca dos idosos jovens, já que a expectativa de vida está crescendo devido ao aumento da busca de qualidade de vida pela população, resultando em idosos relativamente mais jovens e ativos, possibilitando novas perspectivas acerca dos idosos. Devido a diversidade da população idosa, não há um padrão para a ocorrência do processo de envelhecimento, podendo ser experienciado de um modo normal, patológico ou bem-sucedido/saudável (Pedroso Netto, 2021).

Desse modo, o conceito de "idosos jovens" torna-se muito interessante, pois reflete a mudança na percepção do envelhecimento. Com a busca crescente por qualidade de vida e a adoção de hábitos saudáveis, muitos idosos estão mantendo uma vida ativa e participativa na sociedade por um período mais longo. Desse modo, a compreensão do envelhecimento populacional está evoluindo e o foco em idosos jovens destaca uma mudança na percepção desse grupo demográfico.

4.2 O papel das relações familiares no cuidado ao envelhecer

As enfermidades causam alterações de comportamento com o avançar da doença, portanto, é essencial que familiares e cuidadores estejam cientes acerca das mudanças que ocorrem tanto no aspecto físico como no aspecto cognitivo da pessoa idosa. O ambiente de vivência influencia no bem-estar de todos. Quando não há relações domésticas saudáveis, a situação se agrava devido à escassez de segurança social e emocional, a atenção e os cuidados das pessoas mais velhas dificilmente são satisfatórios e saudáveis (Mendonça *et al.*, 2020).

Fica evidente destacar a importância de uma compreensão abrangente pelos familiares e cuidadores das alterações comportamentais que ocorrem em pessoas idosas à medida que enfrentam enfermidades, entre eles: as possíveis alterações de comportamento e doenças que podem causar alterações tanto no aspecto físico quanto no cognitivo da pessoa idosa. Isso destaca a complexidade das condições de saúde na terceira idade, que muitas vezes não se limitam apenas aos sintomas físicos, mas também podem afetar a cognição e o comportamento. Um ambiente doméstico

saudável e favorável pode contribuir positivamente para a saúde física e mental da pessoa idosa. A falta de relações saudáveis pode agravar a situação, criando uma lacuna na segurança social e emocional, impactando negativamente a qualidade da atenção e dos cuidados fornecidos, assim como a escassez de segurança social e emocional em um ambiente doméstico pode resultar em cuidados insatisfatórios para os idosos. Isso ressalta a importância não apenas da assistência física, mas também do apoio emocional e social da família para garantir um envelhecimento saudável (Mendonça, 2020).

Mendonça (2020) destaca a interconexão entre saúde física, saúde mental, ambiente doméstico e relações interpessoais na terceira idade. Isso reforça a necessidade de abordagens abrangentes e holísticas no cuidado de pessoas idosas, reconhecendo a complexidade das condições de saúde e a influência do ambiente social no seu bem-estar.

Em resumo, as relações familiares são uma base crucial no cuidado ao envelhecer, fornecendo suporte emocional, assistência prática e uma rede de apoio social. O envolvimento ativo da família é essencial para promover o envelhecimento saudável e garantir que os idosos possam desfrutar de uma qualidade de vida significativa durante essa fase da vida. É importante reconhecer que, embora as relações familiares sejam muitas vezes vitais para o cuidado ao envelhecer, nem todos os idosos têm uma rede familiar forte ou presente. Em alguns casos, há necessidade de apoio adicional por meio de serviços sociais, redes de apoio comunitário ou cuidadores profissionais para preencher essa lacuna. E ao serem reconhecidas as diferentes circunstâncias enfrentadas pelos idosos, a sociedade pode trabalhar para desenvolver sistemas de suporte abrangentes que atendam às diversas necessidades da população idosa, isso inclui a implementação de políticas públicas que promovam o acesso igualitário a serviços e recursos, independentemente da presença de uma rede familiar forte.

É importante mencionar a escassez de estudos relacionados especificamente a idosos jovens. Considera-se esse um tema atual e que irá crescer ao longo dos anos, além disso, os estudos disponíveis acerca dos idosos, raramente mencionam essa fase dos 60 a 70 anos, principalmente na questão familiar, o que é um ponto importante a ser discutido, visto que, a família e as relações sociais possuem um papel importante na qualidade de vida de pessoas idosas.

4.3 Promoção de saúde

Oliveira e Veras destacam a promoção do envelhecimento saudável por meio de uma série de ações e medidas direcionadas à melhoria da qualidade de vida e da capacidade funcional dos idosos. Entre eles, é citado a adoção precoce de hábitos saudáveis, que desde cedo é fundamental para promover o envelhecimento saudável. Isso inclui a promoção da atividade física regular, uma dieta equilibrada, a abstinência de comportamentos nocivos à saúde, como tabagismo e consumo excessivo de álcool, e o gerenciamento adequado do estresse (Oliveira; Veras, 2018).

Na concepção de Oliveira e Pinheiro, há uma desigualdade na distribuição da saúde, apontando para um desafio que o país ainda enfrenta, que é de garantir programas específicos de promoção de saúde. Ações e intervenções sociopolíticas e na infraestrutura das cidades precisam ser implementadas a fim de promover e manter os comportamentos saudáveis de saúde no país a níveis mais próximos aos observados em outro país de renda média e alta, o que pode contribuir para promover a saúde e melhora da qualidade de vida e bem-estar dos diferentes segmentos de idosos (Oliveira; Pinheiro, 2023).

Em uma pesquisa realizada por Casemiro e Ferreira (2020) acerca de alguns indicadores de saúde mental, com cinquenta e nove idosos provenientes de grupos de convivência, pode-se perceber a maior participação dos idosos jovens, e em sua maioria mulheres, viúvos, escolarizados, com bom estado funcional e que avaliavam sua saúde de forma positiva ou seja esses idosos jovens frequentam mais vezes os grupos de convivência, no entanto é visível que o convívio social e oficinas grupais é um fator relevante que influencia na saúde mental e qualidade de vida dos idosos.

Com esses dados obtidos da análise, ficou explícito que os idosos mais jovens têm uma maior participação nos grupos de convivência, e o envolvimento nessas atividades está correlacionado com benefícios para a saúde mental e qualidade de vida. Desse modo, é correto citar que a promoção do convívio social e a participação em atividades em grupo são aspectos importantes no envelhecimento ativo dos idosos jovens, pois podem contribuir para a redução do isolamento social, melhora da saúde mental e, conseqüentemente, impactar positivamente na qualidade de vida

dos idosos jovens.

Dessa forma, é possível perceber que na atualidade, há um número maior de pessoas idosas preocupadas em manter uma vida ativa com intuito de auxiliar em questões como a satisfação com a vida, a qualidade de vida em geral e a imagem corporal (Soares *et al.*, 2020). Sendo assim, a relevância da atividade física para melhorar a autonomia e a autoestima de pessoas idosas, bem como as oficinas grupais, que auxiliam na socialização, contribuem para que as crenças que essas pessoas tinham a respeito de si mesmas fossem ressignificadas, abrindo possibilidades e novos sentidos para suas vidas, além disso, reforçando não apenas a criação as políticas, mas assegurar que sejam de fato efetivadas (Pereira *et al.*, 2018).

Sendo assim, essa mudança de mentalidade é positiva, pois promove um envelhecimento mais saudável e ativo. Além disso, desafia estigmas relacionados à idade, mostrando que a idade não é uma barreira para a busca de uma vida significativa e realizada. A sociedade está cada vez mais reconhecendo a importância de criar ambientes que apoiem e incentivem a participação ativa de pessoas idosas em diversas esferas da vida.

Já sobre os aspectos sociodemográficos, hábitos alimentares, autoavaliação de saúde, atividade de vida diária e morar próximo a locais para prática de atividade física, estiveram associados ao engajamento do exercício físico. Logo, Silva *et al* (2023) concluíram que morar nas regiões Norte e Nordeste apresentou as maiores diferenças de atividade física, sendo grande parte inativos comparados a região Sudeste do Brasil. Com isso é enfatizado a perspectiva de grandes disparidades socioeconômicas, de infraestrutura, de nível de urbanização e de expectativa de vida (Silva *et al*, 2023).

Independentemente dos fatores individuais, as alterações são inerentes. Assim como em qualquer outro período da vida, o ser humano está em constante movimento, o que naturalmente provocam mudanças. O que varia é que alguns indivíduos apresentam modificações mais significativas e outros menos, pois são justamente as características singulares do idoso que irão interferir.

Também é importante ressaltar a importância da manutenção da capacidade funcional, preservando-a a fim de prevenir perdas de independência e qualidade de vida. Isso pode ser alcançado por meio de exercícios físicos apropriados, treinamento de habilidades cognitivas e a promoção de um ambiente adaptado às necessidades do idoso. Unido a isto, a detecção precoce de doenças, pois é fundamental para

prevenir complicações e melhorar a qualidade de vida dos idosos.

Portanto, através dos estudos analisados, ficou claro que é necessário que haja capacidade de se adaptar e lidar com adversidades, e que é um fator importante para determinar como uma pessoa experimenta o envelhecimento. Indivíduos mais flexíveis tendem a lidar melhor com os desafios, contudo nem todos possuem essa capacidade. E compreende-se que a sociedade no geral está buscando gradativamente uma melhor qualidade de vida para envelhecer com saúde e prevenir doenças.

Contudo, este cuidado com a saúde não está presente em todo o país, nem todas as pessoas possuem acesso a serviços básicos de saúde. A falta de infraestrutura em diversas cidades/estados ainda é presente, ou seja, os aspectos sociodemográficos e morar próximo a locais para prática de exercício físico resultam em idosos em sua grande maioria inativos e conseqüentemente menos jovens, como na região Norte e Nordeste se comparado a região Sudeste, há uma grande diferença entre todos os estados do Brasil, além do mais, cada um possui suas diversidades e desigualdades (Silva *et al.*, 2023).

Cordeiro (2020) visou descrever, em seu estudo, o perfil de saúde mental do idoso cadastrado em uma Unidade de Saúde da Família do município do Recife-PE. Os resultados mostraram que a maioria se apresenta satisfeita com a vida, 52,2% sem sintomas depressivos, 68,6% sem déficit cognitivo, 67,9% alta resiliência e 95,8% alto apoio social, porém 62% de idosos com sintomas depressivos apresentaram déficit cognitivo. Foi identificada correlação negativa entre a presença de depressão e déficit cognitivo, resiliência, apoio social e satisfação com a vida. O perfil encontrado da amostra estudada foi de idosos que não apresentaram declínio de saúde mental, que vivenciam frequentemente os afetos positivos e estão satisfeitos com a vida. Foi identificada associação significativa sob o ponto de vista estatístico entre o déficit cognitivo e os sintomas depressivos e apoio social; e correlação negativa moderada da satisfação com a vida com os sintomas depressivos. Portanto, com o estudo analisado é válido destacar que o processo de envelhecimento é permeado por acúmulos de perdas simbólicas e reais, tendo em vista que nesta fase da vida há diminuição significativa do vigor físico e do sentimento de produtividade, mas que em geral, os idosos se sentem bem e realizados com o momento atual.

Em análise, esses dados destacam a complexidade das interações entre saúde mental, cognição, resiliência e apoio social em idosos, e esses aspectos são

relevantes para uma vida equilibrada e satisfatória. Isso sugere que essa parte analisada da população idosa está envelhecendo de maneira saudável e feliz, o que pode ter implicações significativas nas estratégias de cuidado e intervenção para o envelhecimento populacional. E que as abordagens de cuidados integrados que levem em consideração esses fatores podem ser benéficos para promover o bem-estar dessa população.

A promoção da saúde dos idosos requer uma abordagem colaborativa, envolvendo não apenas os próprios idosos, mas também suas famílias, comunidades, profissionais de saúde, governos e organizações não governamentais. Ao investir na saúde e no bem-estar dos idosos, é possível não apenas melhorar a vida individual, mas também promover sociedades mais saudáveis e resilientes, no entanto, valorizando a fase do idoso jovem. Políticas públicas, serviços de cuidados de saúde e ações da sociedade desempenham papéis críticos na promoção de um envelhecimento saudável e satisfatório, sendo possível perceber que são sugestões destacadas em praticamente todos os estudos utilizados para a elaboração da presente pesquisa.

Em resumo, a promoção da saúde dos idosos envolve uma abordagem não apenas com aspectos físicos, mas também emocionais e sociais. É um esforço contínuo para maximizar o potencial de saúde e bem-estar à medida que as pessoas envelhecem, juntamente com a criação de ambientes favoráveis, o fornecimento de recursos adequados e o incentivo de práticas saudáveis são elementos essenciais para garantir que os idosos possam envelhecer com vitalidade e desfrutar de uma qualidade de vida satisfatória.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados da pesquisa, mostram que o envelhecimento no Brasil reflete uma realidade complexa e em constante evolução. Ficou evidente que o crescimento populacional de idosos continua a ser uma tendência demográfica significativa, e que a parcela de idosos na população total continua a crescer, demonstrando a longevidade da população. Porém com este fato, surgem os desafios de saúde e os desafios sociais, incluindo doenças crônicas, problemas de mobilidade e a necessidade de cuidados médicos frequentes.

Visto isso, foi possível perceber que os idosos que apresentam melhores

aspectos cognitivos, hábitos saudáveis e conseqüentemente melhor qualidade de vida, são os idosos jovens, que socializam e possuem relações saudáveis no ambiente social e familiar, como também melhor acesso a políticas públicas de saúde e a atividades físicas.

O quesito social, também irá interferir no desenvolvimento da velhice, dessa forma, as autoridades governamentais precisarão desenvolver políticas que sejam adequadas para poder lidar com as necessidades que irão surgir com o aumento da longevidade da população. Essas políticas devem incluir: moradia segura, assistência social acessível e programas de inclusão social. Assim como, programas que incentivem um envelhecimento ativo, e que inclua a participação desses idosos nas atividades sociais e físicas, para que eles possam ter uma qualidade de vida significativa.

Portanto, o envelhecimento da população é uma questão importante que requer atenção em várias áreas, desde o setor de saúde até a economia e as políticas públicas, a fim de garantir um envelhecimento saudável e satisfatório, contribuindo para o crescimento de idosos jovens em todos os estados possíveis, não apenas nos que possuem melhor nível socioeconômico.

A pesquisa confirma que o envelhecimento no Brasil é um fenômeno demográfico, social e diversificado, que traz uma série de desafios e oportunidades. É essencial abordar questões de saúde, previdência social, desigualdades e isolamento social para garantir uma qualidade de vida digna para os idosos. Ao mesmo tempo, é importante valorizar a contribuição significativa que os idosos podem fazer para a sociedade, promovendo uma abordagem inclusiva e compassiva em relação ao envelhecimento, sugere-se mais estudos e pesquisas acerca de idosos jovens já que é uma parte da população que tende a crescer gradativamente devido a busca pela qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, P. C. et al. **Elementos sobre a concepção de Meia-Idade, no processo de envelhecimento humano.** Kairós Gerontologia, São Paulo, v. 16, n. 5, p. 123-140. Disponível em: <file:///C:/Users/ducam/Downloads/18926-Texto%20do%20artigo-47386-1-10-20140319.pdf>. Acesso em 13 set 2023.

AZEVEDO FILHO, Elias.R. et al. **Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Distrito Federal, v. 41, n. 2, p. 142-149, jul, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/P39RDpYbhq47KTCqgkg5m7m/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 16 nov de 2023

BANHATO, E. F. C. et al. **Atividade física, cognição e envelhecimento: estudo de uma comunidade urbana.** Psicologia: Teoria e Prática, São Paulo, v. 11, n. 1, p. 76-84, jun.2009. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1516-36872009000100007&script=sci_abstract. Acesso em: 12 set 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cadernos De Atenção Básica: ENVELHECIMENTO E SAÚDE DA PESSOA IDOSA.** 19 ed. Brasília: MS, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/vXtGxyg9YJzPxMyjLjkHFBr/?lang=pt>. Acesso em 13 set 2023.

CASEMIRO, N.V; FERREIRA, H.G. **Indicadores de saúde mental em idosos frequentadores de grupos de convivência.** Rev. SPAGESP, Ribeirão Preto , v. 21, n. 2, p. 83-96, dez. 2020. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702020000200007&lng=pt&nrm=iso. acessos em 20 nov. 2023.

CASTRO, A. A. et al. **Nível de capacidade funcional em idosos maiores de 70 anos adeptos a educação física gerontológica.** Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia, Amazonas, v. 5, n. 1, 2015. Disponível em: <https://www.periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/888>. Acesso em: 02 mai. 2023.

COBO, B. et al. **A “geração canguru” no Brasil.**X VII Encontro Nacional de Estudos Populacionais (ABEP), Caxambú -MG, set. 2010. Disponível em: <http://www.abep.org.br/publicacoes/index.php/anais/article/viewFile/2392/2345>. Acesso em: 09 set. 2023.

CONTIERO, Lucineia. **Experiência cansada.** Anais do VII CIEH. Campina Grande: Realize Editora, 2020. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/73480> Acesso em 16 nov. 2023

CORDEIRO, R. et al. **Perfil de saúde mental de idosos comunitários: um estudo**

transversal. ARTIGO ORIGINAL • Rev. Bras. Enferm. 73 (1). 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/fVnFmTBM3Pp6jpfgsF9QMLL/?lang=pt#>. Acesso em: 24 nov 2023.

COSTA, M. F. L. et al. **Saúde Pública e envelhecimento.** Cadernos de Saúde Pública, v. 19, n. 3, p. 700-701, jun. 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/QcPXW7P53YFKBqQjxqF3rrs/?lang=pt>. Acesso em: 30 abr. 2023.

COSTA, E. C. et al. **Aspectos psicossociais da convivência de idosas com animais de estimação: uma interação social alternativa.** Psicologia: Teoria e Prática, São Paulo, v. 11, n. 3, p. 2-15, dez. 2009. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151636872009000300002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 12 set 2023.

FERREIRA, T. H. S. et al. **A construção da identidade em adolescentes: um estudo exploratório.** Estudos de Psicologia, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 107-115, abr. 2003.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/X5DFFZCZsb4pnrLchTsQVpb/?lang=pt>. Acesso em: 05 abr. 2023.

FERREIRA, M. E. M. P. **A meia-idade e a alta modernidade.** Construção Psicopedagógica, São Paulo, v. 16, n. 13, p. 77-91, dez. 2008. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-69542008000100005. Acesso em 13 set 2023.

FROTA, A. M.M. C. **Diferentes concepções da infância e adolescência: a importância da historicidade para sua construção.** Estudos e pesquisas em psicologia, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, jun.2007. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180842812007000100013. Acesso em 12 set 2023.

IBGE. **Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos.** 2023. <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos> Acesso em 17 nov. 2023

JOIA, L. C. et al. **Condições associadas ao grau de satisfação com a vida entre a população de idosos.** Revista Saúde Pública, São Paulo, v. 41, n. 1, p. 131-8, 2007. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/32203/34309>. Acesso em: 01 mai. 2023.

MENDES, M. B. et al. **A situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração.** ACTA – Paulista de Enfermagem. v. 18, n 4, dez. 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/9BQLWt5B3WVTvKtp3X8QcqJ/?lang=pt>. Acesso em: 08 abr. 2023.

MENDONÇA, J. M. B. et al. **O sentido do envelhecer para o idoso dependente.**

Ciência e Saúde Coletiva, Brasília, v. 26, n. 1, p. 57-65, jan, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/wBsSgfMPpr3pWznwBpSKjhP/>. Acesso em: 09 nov 2023.

NERY, M. **Sociedade, A nova velha geração**. Desafios do Desenvolvimento (Revista de informações e debates do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada), Rio de Janeiro, v. 32. n. 4, mar. 2007. Disponível em: https://www.ipea.gov.br/desafios/index.php?option=com_content&view=article&id=1143:reportagens-materias&Itemid=39. Acesso em 01 mai. 2023.

OLIVEIRA, B. L. C. A. DE .; PINHEIRO, A. K. B. **Mudanças nos comportamentos de saúde em idosos brasileiros: dados das Pesquisa Nacional de Saúde 2013 e 2019**. Revista Ciência e Saúde Coletiva, Fortaleza, v. 28, n. 11, p. 3111-3122, nov, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/mBJxsStQxTxQrsFkXnyG89S/>. Acesso em 16 nov 2023.

OLIVEIRA, M.; VERAS, R. P.. **Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado**. Revista Ciência e Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 23, n. 6, p. 1929-1935, jun, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/snwTVYw5HkZyVc3MBmp3vdc/>. Acesso em: 09 nov 2023.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Plano de Ação Internacional para o envelhecimento**. 18 ed. Brasília: Iracema F. da Silva, 2003.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. 1 ed. Brasília: Suzana Gontijo, 2005.

PAPALIA, D. E. et al. **Desenvolvimento Humano**. 8 ed. Rio Grande do Sul: ARTMED, 2006. Acesso em: 12 set 2023.

PAPALIA, D. E. et al. **Desenvolvimento Humano**. ed 12. Rio Grande do Sul: AMGH, 2012. Acesso em: 12 set 2023.

PAULO, D. L. V. et al. **Queixas de memória de idosos e sua relação com escolaridade, desempenho cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade**. Revista de Psiquiatria Clínica, São Paulo, v. 37, n. 1, p. 23-26, jan, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/XHfsDH3xZQQXT7W7jd9m6yp/?lang=pt>. Acesso em: 11 set. 2023.

PEDROSO NETTO, Vanessa. **O impacto do processo de envelhecimento na saúde mental dos idosos**. TCC (Graduação em Psicologia) - Centro Universitário UNIFAAT, Atibaia, p. 35. 2021.

PEREIRA, F. N. et al. **Impactos de intervenções com atividades físicas e psicossociais na qualidade de vida de pessoas idosas**. Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais, São João del-Rei, v. 13, n. 1, p. 1-12, jan, 2018. Disponível em: http://seer.ufsj.edu.br/index.php/revista_ppp/article/view/2832. Acesso em: 09

nov 2023.

SIFUENTES, T. R. et al. **Desenvolvimento humano: desafios para a compreensão das trajetórias probabilísticas**. Psicologia: Teoria e Prática, Brasília, v. 23, n. 4, dez. 2007. Acesso em: 10 set. 2023.

SILVA, S. P. Z. et al. **Condições de vida e de saúde de idosos acima de 80 anos**. Revista Gaúcha de Enfermagem, Rio Grande do Sul, v. 36, n. 3, set. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/t3sQS8kNVnxWZVwFhRxkyXn/?lang=pt#>. Acesso em: 01 mai. 2023.

SILVA, A. S. et al. **Correlatos da Atividade Física em Idosos Brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde 2019**. Biblioteca Virtual em Saúde. Disponível e

SILVEIRA, Denise Tolfo; CÓRDOVA, Fernanda Peixoto. **A pesquisa Científica**. In: GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. Métodos de pesquisa. Rio Grande do Sul: UFRGS 2009. P. 31-42. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>. Acesso em: 08 set. 2023.

SILVEIRA, P. G. et al. **Ninho cheio: a permanência do adulto jovem em sua família de origem**. Estudos de Psicologia, Campinas, v. 23, n. 4, dez. 2006. Acesso em: 08 set. 2023.

SOARES, A. F. et al. **A satisfação com a vida, o bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico em estudos com pessoas idosas**. GIGAPP Estudios Working Papers, Manaus, v. 7, n. 154, p. 275-291, abr, 2020. Disponível em: <https://www.gigapp.org/ewp/index.php/GIGAPP-EWP/article/view/186>. Acesso em: 09 nov 2023.

TIER, C. G. et al. **Refletindo sobre idosos institucionalizados**. Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília, v. 57, n. 3, jun. 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/bXb945rYKw6Zn7nNkLPDQ4D/?lang=pt>. Acesso em: 08 abr. 2023.

VERAS, R. **Linha de cuidado para o idoso: detalhando o modelo**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 19, n. 6, p. 887-905, nov-dez. 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/P4THmK5H3nzDZby7fr6ssWk/?lang=en>. Acesso em: 30 abr. 2023.

WENDLING, M. I. et al. **Saindo da casa dos pais: a construção de uma nova identidade familiar. Como se perpetua a família?** A TRANSMISSÃO DE MODELOS FAMILIARES. ed. 1. Porto Alegre: ediPUCRS, 2005. Acesso em: 04 set. 2023.

APÊNDICES

APÊNDICE A

UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA

ANA JÚLIA TORQUATO PIRES
 EDUARDA MENDES VIEIRA ALBINO
 JÚLIA ADELINO DA SILVEIRA

Quadro 1 – Fontes de informação selecionadas que constituem os artigos utilizados.

Autores Ano	Título Local	Objetivo	Resultados
AZEVEDO FILHO, Elias R. et al. 2019	Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. Revista Brasileira de Ciências do Esporte.	Buscar avaliar a percepção do idoso, como a prática da atividade física proporciona alterações nos estados de humor, na socialização e na qualidade de vida.	Os idosos perceberam muitos benefícios da prática da atividade física no processo de socialização, assim como apresentaram menos nível de ansiedade e depressão do que a população idosa que não faz atividade.
CASEMIRO, N.V; FERREIRA, H.G. 2020	Indicadores de saúde mental em idosos frequentadores de grupos de convivência Revista SPAGESP, Ribeirão Preto	Descrever indicadores de saúde mental (PAP, BES, depressão e solidão) em idosos frequentadores de grupos de convivência.	Os resultados apontam para consequências positivas, no que diz respeito à saúde mental de idosos, de engajar-se em grupos de convivência destinados a esta faixa etária da população

<p>CONTIERO, LUCINÉIA 2020</p>	<p>Experiência Cansada</p> <p>VII CIEH (Congresso Internacional de Envelhecimento Humano)</p> <p>Editora Realize</p>	<p>Discutir amplamente a situação social do idoso no Brasil, considerando aspectos psicossociais, com destaque para a importância da experiência e do saber da experiência para as relações familiares e interpessoais</p>	<p>A situação social da pessoa idosa no Brasil revela a necessidade de discussões mais aprofundadas sobre as relações do idoso com a família e com a sociedade, aspecto enfatizado, sobretudo, na formação de profissionais da área de saúde e da educação</p>
<p>CORDEIRO, RENATA Et al 2020</p>	<p>Perfil de saúde mental de idosos comunitários: um estudo transversal.</p> <p>Centro Universitário Facisa. Campina Grande, Paraíba, Brasil.</p>	<p>Descrever o perfil de saúde mental do idoso cadastrado em uma Unidade de Saúde da Família do município do Recife-PE.</p>	<p>A avaliação destes indicadores permite identificar desencadeadores de sofrimento psíquico, auxiliando a equipe de enfermagem no desenvolvimento de ações preventivas e de cuidado.</p>
<p>MENDONÇA, J. M. B. et al.2020</p>	<p>O sentido do envelhecer para o idoso dependente.</p> <p>Brasília, DF, Brasil.</p> <p>Ciência e Saúde Coletiva.</p>	<p>Refletir sobre o envelhecimento e o sentido da velhice no sistema capitalista, sob o paradoxo que contrapõe lucro e necessidades humanas.</p>	<p>Concluiu-se que o cuidado é um modo de ser e existir com, no e para a vida em todas as suas dimensões e espécies. Desse modo, “o cuidado das pessoas, das sociedades e da natureza será a atitude mais adequada e imprescindível para a nova fase da história da humanidade e da própria terra.</p>
<p>OLIVEIRA e PINHEIRO</p>	<p>Mudanças nos comportamentos de saúde em idosos brasileiros:</p>	<p>Analisar as mudanças no comportamento de saúde</p>	<p>Verificou-se entre os anos avaliados aumento das prevalências dos</p>

2023	<p>dados das Pesquisa Nacional de Saúde 2013 e 2019.</p> <p>Revista Ciência e Saúde Coletiva.</p>	de idosos no Brasil incluídos na Pesquisa Nacional Saúde 2013 e 2019.	comportamentos saudáveis de saúde (consumo de frutas, atividade física e cessação do fumo), mas também, dos negativos (consumo abusivo do álcool) e o nível de tabagismo permaneceu estável.
<p>PEREIRA. F. N. et al.</p> <p>2018</p>	<p>Impactos de intervenções com atividades físicas e psicossociais na qualidade de vida de pessoas idosas.</p> <p>São João del-Rei, MG, Brasil.</p> <p>Pesquisas e Práticas Psicossociais.</p>	O objetivo é verificar a influência das intervenções físicas e psicológicas, e como isso melhora a qualidade de vida dos idosos.	<p>Concluiu-se que o artigo tem</p> <p>Como resultado a necessidade do desenvolvimento de políticas públicas que visem atender as necessidades desse público.</p>
<p>PEDROSO NETTO, Vanessa.</p> <p>2021</p>	<p>O impacto do processo de envelhecimento na saúde mental dos idosos.</p> <p>Atibaia, SP, Brasil.</p> <p>Centro Universitário - UNIFAAT.</p>	Identificar as dimensões físicas, biológicas, psicológicas, cognitivas e sociais que caracterizam o processo de envelhecimento	<p>O envelhecimento é um processo complexo e multidimensional, e mesmo apresentando aspectos em comum, a experiência desta fase será definida de acordo com a subjetividade de cada idoso. Ainda, concluiu-se que as crenças disfuncionais sobre o envelhecimento podem provocar consequências negativas na experiência da velhice, comprometendo a capacidade adaptativa e prejudicando a qualidade de vida do idoso.</p>

<p>SOARES, A. F. et al. 2020</p>	<p>A satisfação com a vida, o bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico em estudos com pessoas idosas. Manaus, AM Brasil. GIGAPP Estudios Working Papers.</p>	<p>Compreender os aspectos ligados à satisfação com a vida bem-estar subjetivo e bem-estar psicológico.</p>	<p>Percebeu-se que as variáveis apontadas como promotoras de BES, BEP e SCV se relacionam no cotidiano da pessoa idosa que encontra suporte social entre os familiares e os relacionamentos interpessoais mantidos nesta faixa etária.</p>
<p>SILVA, A. S. et al. 2023</p>	<p>Correlatos da Atividade Física em Idosos Brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde 2019. América do Sul/ Brasil. Biblioteca Virtual em Saúde.</p>	<p>Investigar os fatores relacionados ao envolvimento em AF segundo aspectos sociodemográficos, hábitos alimentares, autoavaliação de saúde, atividades de vida diária, doenças não transmissíveis, saúde mental e políticas públicas em idosos brasileiros.</p>	<p>Os fatores relacionados à prática semanal de AF (ou seja, ≥ 150 min/semana) em idosos brasileiros foram fatores sociodemográficos, bons hábitos alimentares, ter percepção positiva de saúde, pouca dificuldade nas AVD e morar próximo para locais onde a AF é praticada.</p>
<p>VERAS, P. e OLIVEIRA, M. 2018</p>	<p>Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. Rio de Janeiro, RJ, Brasil. Ciência e Saúde Coletiva</p>	<p>Objetiva-se especificar um modelo de atenção à saúde do idoso, e que colabore com o envelhecimento dos mesmos.</p>	<p>Como resultados, um modelo de atenção à saúde do idoso, trará benefícios não somente para eles, mas também qualidade e sustentabilidade ao sistema de saúde brasileiro.</p>

Fonte: Próprios autores, 2023.