Temas em Saúde
Vol. 19, N. 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Artigo

ENVELHECER COM SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

ENVELOPING WITH HEALTH AND QUALITY OF LIFE

Lucineide Souto de Araujo[1]
Laysa Maria de Oliveira Nóbrega[2]
Maria Ferreira da Nóbrega Neta[3]
Alcione Pereira da Costa[4]
Silvia Ximenes Oliveira[5]
Maria Mirtes da Nóbrega[6]

RESUMO - O presente artigo tem como tema: Envelhecer com saúde e qualidade de vida. Seu objetivo principal é promover a saúde e manutenção da qualidade de vida do idoso, através da alimentação, atividades físicas, promovendo um maior conhecimento sobre o fenômeno do envelhecimento e principalmente, como envelhecer de forma saudável. O presente estudo foi desenvolvido a partir de uma revisão de literatura, onde utilizou-se das bases de dados *online* da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) que integra as bases SciELO, MEDLINE e LILACS, onde identificamos estudos publicados no período de 2000 a 2015, sendo selecionados 19 artigos finais. Após análise dos periódicos, vimos que o envelhecimento da população brasileira torna-se crescente a demanda por prevenção e assistência aos idosos, havendo a necessidade de serviços públicos condizentes com as especificidades que essa população necessita, para viver mais e com melhores condições. É de fundamental importância refletir sobre o que é ser idoso e que talvez não possamos escrever sobre a velhice com precisão, pois ainda longe de alcançar essa etapa da vida. Entretanto, é fundamental analisarmos a qualidade da nossa vida, pois a longevidade deve vir acompanhada de sentido para nossa existência.

---

[1] Assistente Social, Especialista em Políticas Públicas com Ênfase em Estratégia Saúde da Família pelas FIP_PB.
[2] Nutricionista, Especialista em Políticas Públicas com Ênfase em Estratégia Saúde da Família pelas FIP_PB.
[3] Pedagoga, Professora e Coordenadora Pedagógica da Escola Técnica de Saúde Dra. Miriam Nóbrega.
[4] Enfermeira, Mestre Professora das Faculdades Integradas de Patos
[5] Mestre em Enfermagem, professora das Faculdades Integradas de Patos.
[6] Enfermeira, Mestre em Ciências da Educação, Professora das Faculdades Integradas de Patos-FIP-PB.

Temas em Saúde
Vol. 19, N. 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Artigo

Palavras Chaves: Envelhecimento. Qualidade de vida. Atividades Físicas. Alimentação saudável.

ABSTRACT - This article has as its theme: Aging with health and quality of life. Its main objective is to promote the health and maintenance of the quality of life of the elderly through food and physical activities, promoting a greater knowledge about the phenomenon of aging and especially how to grow healthy. The present study was developed based on a literature review, which used the online databases of the Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) that integrates the databases SciELO, MEDLINE and LILACS, where we identified studies published in the period from 2000 to 2015, and 19 final articles were selected. After analyzing the periodicals, we saw that the aging of the Brazilian population is increasing the demand for prevention and care for the elderly, and there is a need for public services that are in keeping with the specificities that this population needs in order to live better and with better conditions. It is of fundamental importance to reflect on what it is to be old and that we may not be able to write about old age accurately, for it is still far from reaching this stage of life. However, it is fundamental to analyze the quality of our life, because longevity must be accompanied by meaning for our existence.

Keywords: Aging. Quality of life. Physical Activities**.** Healthy eating**.**

INTRODUÇÃO

A atenção para as questões de saúde no envelhecimento tem crescido nos últimas décadas em virtude do aumento da longevidade da população mundial, sem precedente na história. Em todo mundo, e especialmente nos países periféricos marcados por acentuada pobreza e desigualdades, a busca de qualidade de vida dos idosos emerge como desafio por ser o horizonte a partir do qual se poderão considerar os ganhos na expectativa de vida como valiosa conquista humana e social.

No Brasil a população idosa vem crescendo significativamente. Os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) aponta que em 2013 a expectativa de vida para os brasileiros era de 74,9 anos; e 78,6 anos para as mulheres e 71,3 anos para homens e estima-se que em 2020 teremos aqui 30, 9 milhões de pessoas com 60 anos.

Temas em Saúde
Vol. 19, N. 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Esses números indicam que houve um aumento de 500% em quarenta anos, considerando que no ano de 1960 havia 3 milhões de pessoas com mais de 60 anos em 2002 já eram mais de 14 milhões de pessoas nesta fase da vida (BRASIL, 20013).

Segundo o Estatuto do Idoso, capitulo I, art.2º, considera-se idosa para efeitos da lei, a pessoa maior de sessenta anos de idade. Enquanto a velhice e uma etapa da vida, envelhecimento é um processo de alteração do corpo que se refere a todos os seres vivos, mas é impossível assinalar seu início, pois a velocidade e o rigor como ocorre é extremamente variável de um indivíduo para outro. Pensando nisso, não podemos mais ficar inerte, frente aos desafios que nos são impostos, buscar parceiros juntos a instituições a fim de promover uma melhor qualidade de vida. A manutenção da saúde e autonomia na velhice, identificada como boa qualidade de vida física, mental e social, é o horizonte desejável para se prescrevas o potencial de realizações e desenvolvimento nesta fase da vida. É também a perspectiva necessária para reduzir o impacto social que cerca as questões extremamente complexas e delicadas relativas ao cuidado idoso dependentes.

Pensar qualidade de vida na velhice é pensar sobre os cuidados que tivemos com saúde durante todo o percurso, e que o processo de envelhecer é uma experiência pessoal, atrelada aos princípios e valores vividos no âmbito de sua individualidade. Cada um é responsável por se mesmo e por sua história, pelas escolhas que faz na vida, e são elas que farão a diferença no processo de envelhecimento. Cortella e Rios (2013, p.17) afirmam que:

> [...] Se faz necessário refletir sobre o tipo de vida que vale a pena. A ideia de vida longa implica viver mais e viver bem. Mas, no meu Entender, viver bem não é só chegar a uma idade mais avançada com qualidade material de vida. É também adquirir a capacidade de olhar esta trajetória. Porque a vida não e só o agora, é o percurso. Ela é a soma de todos os momentos numa extensão de tempo.

O Artigo que ora apresenta tem a finalidade de fazer refletirmos sobre o envelhecimento, saudável e qualidade de vida, é pensar a vida em todos os seus aspectos até o fim. Como escreve Alain (1928) [1] nas considerações sobre a felicidade, “quando melhor se enche a vida, menos medo se tem de perde-la” (CORTELLA e RIOS, 2013, p. 97).

Temas em Saúde
Vol. 19, N. 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Artigo

REFERENCIAL TEÓRICO

O envelhecimento é um fenômeno que pode ser constatado em diferentes níveis biológico, social e psicológico, e diz respeito a todos nós, um processo que não é homogêneo. Os nossos órgãos e todas as funções psicológicas não envelhecem no mesmo ritmo, e algumas pessoas resistem a esse fenômeno, outras declina, e sofrem, algumas vezes, até tornando esse processo patológico.

"A velhice é um período de existência que está selado cada vez mais atingido por um número substancial de pessoas neste final de século" (VASQUES, 1989, p.01), levando-se em consideração que este crescimento não foi programado e acontece de forma desordenada é necessário analisar suas repercussões e implicações de origem econômica, política e social.

O envelhecimento é um fenômeno extremamente complexo. De modo genérico, podemos distinguir três tipos de idosos: os que envelhecem normalmente, sem maiores alterações orgânicas e mentais, os que manifestam precocemente modificações somato-psíquicas, e os que acrescem a marcha regressiva um estado patológico (QUEIROZ, 1999, p.47).

Atualmente definimos as pessoas velhas por vários termos: adulto maduro, idoso, maior idade, melhor idade, idade feliz, terceira idade ou até mesmo velhos, ao invés de senhores (a), como no passado. Dentre tantas expressões, a mais aceita entre os idoso é "terceira idade", este termo é utilizado para indicar a faixa etária entre a vida adulta e a velhice.

Segundo veras (1995), o Brasil é tido como um país jovem de cabelos brancos, que ainda não despertou, necessariamente, para preocupar-se com melhores condições de vida para estes que serão em breve a maioria da população e compreender que o processo de envelhecimento reduz a capacidade física dos indivíduos e não sua capacidade intelectual.

À medida que o indivíduo envelhece, sua capacidade intelectual torna-se mais aguda e mais seletiva. O intelectual idoso não diminui a sua atividade mental, o que diminui é sua capacidade física (p.9).

A sociedade, de forma geral, ainda deixa transparecer o preconceito com o idoso, isto se evidencia claramente quando escutamos expressões do tipo: o idoso é lento, o idoso não aprende, velhice é doença (...), e isto sim, pode levar o idoso a perder a autoestima enveredando ao isolamento e assim esquecendo que as pessoas de mais idade tem enorme acumulo de saber, pronto para serem repassados.

"No nosso mundo civilizado, os idosos são muitas vezes vítimas de discriminação e de estereótipos, que contribuem para isolá-los e para fechá-los guetos"

Temas em Saúde
Vol. 19, N. 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Diante de tais informações e expectativa de vida, surge a necessidade de promoção de atividades para os idosos, como uma forma de prevenção de saúde.

Envelhecimentos Saudáveis

A OMS recentemente publicou o Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde no qual propões um novo conceito de envelhecimento; A partir deste relatório envelhecimento saudável passa a ser concebido como um processo que se mantem relevante ao longo da trajetória de vida, e deixa de ser considerado como uma condição de saúde de determinada pessoa de certa idade.

Para definir envelhecimento saudável consideram-se dois conceitos importantes: o primeiro é a capacidade de intrínseca atribuída ao conjunto de todas as capacidades físicas e mentais que podem servi de apoio em qualquer ponto no tempo, e um dos fatores que via determinar o que uma pessoa velha pode fazer; o segundo é o conceito de capacidade funcional, atrelado ao ambiente relacionado à saúde e a capacidade que a pessoa tem para realizar suas atividades de acordo com suas motivações.

"O Relatório definir o envelhecimento saudável, como processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar em idade avançada" (OMG, 2015).

Sendo um fenômeno natural do ser humano, O envelhecimento é um fator mundial, ocasionando dentre outros fatores, melhoria das condições de vida, avanços na medicina e dos recursos tecnológicos, a prática de atividades físicas, a alimentação equilibrada, a não utilização de drogas, comentando consequentemente, um aumento no índice da expectativa de vida. Em contrapartida, a representação que a sociedade dissemina a respeito do idoso, ainda carrega marcas do declínio físico e da incapacidade, o que amplia a decadência mental e social de algum tempo atrás.

Atualmente, uma velhice com boa qualidade de vida e considerada saudável pode estar relacionada com a afetividade e a práticas de atividades físicas, que tem auxiliado a prolongar o desempenho das atividades básicas da vida cotidiana. Segundo (GONZAGA et al., 2011). A pratica de atividades físicas é uma das principais formas de evitar, minimizar ou reverte muitos dos declínios físicos psicológico e social que acompanham o ser humano com o avanço dos anos. Segundo o mesmo os exercícios em grupo são os mais interessantes e indicados, pois há considerável melhora nas relações sociais, na saúde física e psicológica, colaborando para um retardo no processo de envelhecimento e proporcionando uma velhice mais autônoma e independente; promovendo a esse idoso

Temas em Saúde
Vol. 19, N. 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

uma melhora qualidade de vida e uma diminuição na incidência de doenças crônico-degenerativas.

Dessa maneira, as pessoas que alcançarem a terceira idade com bons costumes e hábitos de vida saudáveis, apesar das alterações fisiológicas especificas do envelhecimento, poderá demonstrar melhorias em decorrências da pratica das atividades física, em que se pode sinalizar: a melhoria no transporte e captação de insulina pelo organismo, o aumento do gasto de calorias, O aumento do metabolismo basal, a diminuição do risco de doenças coronarianas, dislipidemia a hipertensão arterial e outros (SILVA et al., 2011).

A saúde intelectual e física no processo do envelhecer é de grande valor e elas podem ser mantidas por meio de atividades de lazer, favorecendo com que o idoso não se sinta marginalizado e excluído da sociedade. Trata-se então de dar prioridade as atividades que promovam um melhor bem estar nos idosos, deixando os ativos na promoção da saúde e da qualidade de vida. Segundo Geis (2003), deve-se tentar manter a autonomia física e mental do indivíduo por um período, prolongado de tempo, conservando assim sua saúde e suas condições físicas e psíquicas.

A maioria dos idosos pode exercer as mesmas atividades que os mais jovens, sendo em um ritmo menor e mais lento; neste ponto, é que se encontra a importância da atividade física para o mesmo, pois a pratica de atividades moderada, regular e bem orientada contribui para a preservação das estruturas orgânicas e do bem estar físico, mental e social (DEL DUCA &NAHAS, 2011).

Os benefícios alcançados, devido á praticam regulares de exercícios físicos nos mesmos, vão deste a melhora fisiológica, controle da glicose, pressão arterial, melhora das capacidades físicas relacionadas á saúde; psicológica; redução dos níveis cognitivos; e social, melhora a integração sociocultural, além da redução dos desvios de postura e prevenção de algumas doenças como osteoporose (NAHAS, 2001).

Contudo, praticas constantes de exercícios físicos retarda o processo de envelhecimento, visando alcançar a longevidade com qualidade favorecendo de forma positiva a vida de qualquer indivíduo, pois envelhecer não significa estar perto do fim, mas é depois dos 60, que podemos aprender a reviver. É bom lembrar que a pratica de atividades físicas tem que ser prazerosa em que o idoso se senta bem em executa-la, seja qual for à modalidade escolhida, pensando no bem estar próprio, não no que a sociedade diz a respeito disso.

Temas em Saúde
Vol. 19, N. 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Artigo

Qualidade de Vida na Velhice

Os seres humanos almejam qualidade de vida por muito tempo e de preferência, ficar jovens eternamente, o que é impossível. Para alguns a velhice é encarada como algo natural para outros pode torna-se algo de prazeroso e patológico.

A OMS define saúde como "o completo de bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de enfermidade". Entretanto, a maioria das pesquisas que tratam da temática sobre o envelhecimento foca principalmente no corpo físico. N o entanto, à medida que envelhecemos nos deparamos com outro grande desafio: O bem estar psicológico. Na revista Mente e Cérebro (2015, Slp) encontramos a seguinte afirmação:

> [...] mesmo sobrevivendo ao declínio da audição, à osteoporose, a problemas cardíacos, ao câncer e a um sistema imunológico debilitado as batalhas diárias poderão desgastar nosso psiquismo, especialmente se não estivermos atentos ao cuidado que a mente requer. Com um arsenal crescente de medidas para combate os problemas físicos causados pelo envelhecimento, viver a terceira (ou quarta) idade com qualidade de vida dependerá, cada vez mais da boa saúde mental. Nem sempre nos damos conta de que os anos podem enfraquecer a mente quando o corpo, desafiando nossa capacidade de continuar mentalmente ativos e emocionalmente saudáveis [...].

Qualidade de vida, portanto, envolve um conjunto de condições que contribuem para o bem-estar físico, mental, social e espiritual, abrangendo também questões como educação, habitação, saneamento básico e poder de compra. Em relação aos cuidados da saúde física, sabemos que fazem parte de uma vida saudável à alimentação adequada; a ingestão de muita água; a prática de atividades físicas; manutenção de sono reparador. Estes são fatores fundamentais para que tenhamos uma vida ativa e sadia não somente na etapa denominada velhice, mas em todas as fases do desenvolvimento.

Em relação ao bem-estar psicológico é importante manter relações afetivas com familiares e amigos, e é essencial estar satisfeito com a vida apesar das possíveis deficiências provocadas pelo avanço da idade. Traçar objetivos, estabelecer novas metas é um potente antídoto contra a depressão, que pode acometer alguns idosos devidos a diversas perdas que enfrentam, como aposentadoria, casamento dos filhos, ente outros fatores.

A expectativa de vida aumentou muito nos últimos anos devido aos avanços científicos e tecnológicos, prolongamento que traz outros questionamentos, entre eles a

Temas em Saúde
Vol. 19, N. 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

relação entre tempo vivido e bem-viver. Cortella e Rios (2013, p. 33) nos ajudam a refletir sobre isto ao afirmar que "essa vida longa, tem um custo. E o custo precisa ser compensado com o que há de bom".

Em relação à longevidade, os mesmos autores (2013, p. 65) alertam que "a questão não é o tempo, propriamente, mas a experiência que nele se vive, que é múltipla e diversa". Em outro trecho (2013, p. 49) acrescentam que "por mais que queiramos embelezar a conclusão da vida, ela só poderá ser bela pelo que a vida foi ao longo de nossa história".

Pensar qualidade de vida na velhice é pensar sobre os cuidados que tivemos com a saúde durante todo o percurso, e que o processo de envelhecer é uma experiência pessoal, atrelada aos princípios e valores vividos no âmbito de sua individualidade. Cada um é responsável por si mesmo e por sua história, pelas escolhas que faz na vida, e são elas que farão a diferença no nosso processo de envelhecimento. Cortella e Rios (2013, p. 17) afirmam que:

> [...] se faz necessário refletir sobre o tipo de vida que vale a pena viver e o tipo de vida que não vale a pena. A ideia de vida longa implica viver mais e viver bem. Mas, no meu entender, viver bem não é só chegar a uma idade mais avançada com qualidade material de vida. É também adquirir a capacidade de olhar esta trajetória. Porque a vida não é só o agora, é o percurso. Ela é a soma de todos os momentos numa extensão de tempo.

Alimentação Saudável

Manter bons hábitos alimentares é importante em qualquer momento da vida. Afinal, o consumo de alimentos mais saudáveis ajuda a prolongar a longevidade e ainda previne o aparecimento de doenças como colesterol alto, hipertensão e sobrepeso. Mas, uma dúvida muito recorrente é a respeito da alimentação do idoso. Quais alimentos devem ser introduzidos no cardápio? O que não deve ser consumido?

Pois bem, primeiramente é importante deixar claro que após a faixa etária dos 50 anos é comum apresentar uma elevação do peso por causa da diminuição dos níveis de estrógeno, testosterona e do hormônio do crescimento no organismo que colabora para a perda de massa muscular. Diante desse fator, o corpo passa a queimar menos calorias do que o normal, pois entende que é necessário acumular gordura no corpo para ter energia.

Temas em Saúde
Vol. 19, N. 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Artigo

De acordo com Anderson et al., (1998), fatores físicos, psicológicos, sociais e culturais influenciam diretamente a saúde e a qualidade de vida de idosos, o que significa que para avaliar e promover saúde ao idoso diversas variáveis do campo do saber devem ser considerados de maneira interdisciplinar e multidimensional. Dentre essas variáveis, a alimentação saudável constitui aspecto importante na qualidade de vida na terceira idade.

Dessa forma, a Organização Mundial de Saúde (OMS) considera que uma dieta pobre em nutrientes associada a não realização de atividade física contribuem para o surgimento de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, alguns tipos de câncer e osteoporose, respondendo assim, por grande parte da morbidade, mortalidade e incapacidade da categoria das doenças não-transmissíveis (OMS, 2004). Ainda nesse sentido, Montovani (2005) defende que a alimentação é inerente à saúde e à qualidade de vida, de tal modo que, o equilíbrio do padrão alimentar propicia melhor condição de saúde e colabora para prevenção e controle das principais doenças que acometem os idosos. Logo, considerando a importância de uma dieta equilibrada para qualidade de vida.

METODOLOGIA

Este trabalho foi desenvolvido por meio de pesquisa de natureza básica, com uma abordagem qualitativa e objetivo exploratório, nesta conjuntura compete determinadas elucidações:

"Na condição de princípio científico, pesquisa apresenta-se como a instrumentação teórica metodológica para construir conhecimento" DEMO (2000).

Quanto à natureza empregada no artigo, foi utilizada a básica, a qual tem por desígnio reforçar conhecimento, favoráveis para o progresso da ciência, sem aplicação prática prevista. "Submerge fatos e veemências comuns que são justapostas diariamente". "A pesquisa qualitativa preocupa-se, portanto, com aspectos da realidade que não podem ser quantificados, centrando-se na compreensão e explicação da dinâmica das relações sociais" (GERHARDT; SILVEIRA, 2009).

Pesquisa com objetivo exploratório: O objetivo desse tipo pesquisa é proporcionar máxima familiaridade com o problema, de modo a torná-lo mais explícito. A grande maioria dessas pesquisas envolve o levantamento bibliográfico [...] e apreciação de modelos que excitem a compreensão (GIL, 2008).

De tal modo, por meio destas, realizou-se um levantamento da produção científica relacionada às Políticas Públicas de Saúde no Brasil, evidenciando a responsabilidade do município no tocante a essas políticas. Foi realizado levantamento bibliográfico –

Temas em Saúde
Vol. 19, N. 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

objetivando a revisão de literatura direcionada ao tema do trabalho – Utilizamos estas abordagens totalmente teóricas, pois as mesmas culminam em reunir o conhecimento de autores através de seus trabalhos de publicações em obras bibliográficas com suporte a leitura de artigos e livros com intuito de obter a maior quantidade de informações sobre a problemática em questão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com as discursões apresentadas pelos autores citados no presente artigo, e outros que também refletem sobre o envelhecimento e qualidade de vida, pode se perceber uma unanimidade em considerar que a população brasileira está vivendo mais. Segundo dados especificados nesse artigo, essa população com o passar dos anos precisará de assistência especializada, para isso fazer-se necessário um planejamento agora, para que no futuro sejamos capazes de oferecer uma melhor qualidade de vida.

Enquanto não dispomos de serviços onde a maior idade possa contribuir de forma ativa, precisa-se investir na prevenção. Outro ponto comum encontrado nas considerações dos autores, segundo os mesmo, atividades físicas frequentes podem alongar de forma significativa o tempo de vida das pessoas, tempo esse desfrutado com saúde física, mental e psicológica.

Os benefícios oferecidos por essas atividades são incalculáveis, além da saúde corporal, a mente permanece ativa, mostrando que velhice é um termo que usamos referindo-se ao corpo físico, a juventude está na vontade de viver de passar seus conhecimentos e vivencias a novas gerações. Nós somos o que comenos, investir em alimentação saudável é outra forma de contribuir para o envelhecimento saudável, tardio de forma prazerosa.

Diante das conclusões apresentadas Rizzolli e Surdi (2010) também se posicionam frente essa nova realidade quando afirma que o envelhecimento no Brasil não se restringe apenas ao aumento de idade, mas a maior consciência e participação desse grupo que emerge e que está preocupado com a saúde, com a cultura, além de exigir mais espaço na sociedade. Decorrente dessa maior consciência do indivíduo idoso para com sua saúde, a discussão sobre qualidade de vida e as alternativas para uma sobrevida saudável vem ganhando espaço, em especial, nos grupos de convivência. A formação de grupos de convivência é uma alternativa para inserir esses sujeitos na sociedade e garantir um espaço onde eles possam desenvolver variadas atividades (RIZZOLLI, SURDI, 2010).

Temas em Saúde
Vol. 19, N. 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Artigo

Nesse sentido, considerando as discussões acerca de hábitos saudáveis, entende-se que fatores extrínsecos, quais sejam: dieta, sedentarismo, causas psicossociais, acentuam os problemas advindos com o envelhecimento comum, e que, em contrapartida, no envelhecimento saudável estes problemas não existiriam ou se existissem não teriam importância (MONTOVANNI apud PAPALÉO NETTO, BRITO, 2001)

Os autores também nos proporcionaram uma reflexão sobre nossa vida enquanto cidadãos e o que estamos fazendo para melhorar nossa comunidade, nossa família, estão oferecendo hábitos saudáveis em nossa casa? Praticando atividades físicas? Vivendo para que no futuro possamos desfrutar de uma velhice plena dotadas dos aspectos essenciais; físicos, mentais e psicológicos, onde a dependência para tarefas mais simples sejam desacompanhadas**.**

Vale salientar que o envelhecimento humano se constitui em uma das maiores conquistas do presente século, pois os indivíduos vivem mais e não morrem de doenças que no passado matavam em grande escala: há um contingente expressivo de longevos que cresce em decorrência dos avanços nos conhecimentos da engenharia genética, da biotecnologia, da descoberta de novos medicamentos para combater diversos tipos de patologia e, sobretudo, das políticas de vacinação em massa. Todo esse movimento científico também contribui para a queda da fecundidade, e o acesso a serviços de saúde e saneamento motiva uma queda da mortalidade, e consequentemente, há um aumento da expectativa de vida com uma mudança no perfil epidemiológico das doenças que afetavam a população brasileira. Alguns indivíduos longevos, que apresentam boa situação econômica, cujo acesso é livre às novas tecnologias - no campo da medicina ou da estética - veem conseguindo a permanência da juventude e da beleza, ao tentar parar seus relógios biológicos por muito mais tempo do que o metabolismo humano poderia normalmente permitir.

Contudo é louvável essa reflexão, nos faz perceber o quanto somos pequenos diante de dificuldades tão grandes a qual vamos enfrentar. Será que teremos forças suficientes, para usar tudo que aprendemos a nosso favor e envelhecer com saúde e qualidade de vida, ponto crucial para quais os autores nos chama atenção? “Viver bem, para envelhecer melhor”. A experiência da velhice supõe uma dinâmica adversa que não se pode ignorar ou negar, pois as pessoas envelhecerão, é fato, mas podem ter duas escolhas: amadurecer de forma plena e saudável ou envelhecer carregando a idade como se fosse um peso indigno.

A metodologia utilizada foi a bibliográfica, realizada através da internet e da revista portal eletrônico.

Temas em Saúde
Vol. 19, N. 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Artigo

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nunca na história da humanidade a vida foi tão longa. Desde o século XIX a expectativa de vida vem aumentando, mas ao refletir sobre a longevidade, acredito que não devemos apenas pensar em quantidade. Claro, é ótimo pensar que poderemos viver mais, que teremos mais tempo para realizar nossos projetos de vida, ampliar nossas metas, e ter maiores probabilidades de concretizar muitos dos nossos sonhos. Entretanto, é fundamental analisarmos a qualidade da nossa vida, pois a longevidade deve vir acompanhada de sentido para a nossa existência, deve vir acompanhada de desejo, de pulsão de vida.

Este trecho nos leva a refletir sobre o que é ser idoso e que talvez não possamos escrever sobre a velhice com precisão, pois ainda longe de alcançar essa etapa da vida. Podemos afirmar é que pensar no processo de envelhecimento nos ajuda a refletir sobre as questões inerentes relacionadas ao ser humano, e procurar estudar e compreender melhor essa fase que parece chegar de repente, e vem carregada de sentimentos e emoções. Está estampada no corpo - nas rugas, no embranquecer dos cabelos - mas também repleta de marcas da experiência vivida. Se entendermos melhor o que é envelhecer podemos mudar nossas atitudes perante o próximo e a nós mesmos, pois cedo ou tarde chegaremos lá, se assim nos for permitido, pois viver é um desafio no qual não há nenhuma garantia de superação.

Envelhecer é um privilégio! A vida é tão rara... A vida só vale porque é finita. Portanto, tempos que valorizá-la!

Concluímos que refletir sobre o envelhecimento, envelhecimento saudável e qualidade de vida é pensar a vida em todos os seus aspectos até o fim.

REFERÊNCIAS

BRASIL(a), Ministério da saúde. **Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI).** Portaria nº2. 528 de 19 de outubro de 2006.

BRASIL(b), Ministério da saúde. Secretária de Atenção Básica. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Caderno da Atenção Básica. 192p.

BUSS, P. M. **Promoção da saúde e qualidade de vida**. *Rev. Ciência & Saúde*

Temas em Saúde
Vol. 19, N. 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Artigo

Ciênc. Saúde Coletiva, 2010. *Coletiva.* 2000; 5(1): 163-167.

CORTELLA, M.S. E RIOS; T.A. **Vivermos mais! Vivermos bem? Por uma vida plena**. Campinas, SP: Papirus 7 Mares,2013. - (Coleção Papirus Debates).17 33,49,65 e 97p.

ESTATUTO DO IDOSO, lei nº 10, 741, de 1º de outubro de 2003.9-50. http://www.portaldoenvelhecimento.org.br/revista/index.php.

MONTOVANI, Efigênia Passarelli. **O processo de envelhecimento e a sua relação com a nutrição e a atividade física**. Brasil: Campinas, São Paulo, 2005.

NERI, A. L. (org.). *Idosos no Brasil:* ***Vivências, desafios e expectativas na Terceira Idade***. São Paulo: SESC, 2007.

OLIVEIRA, R. J; ASSUMPÇÃO, L.O.T. Educação física e qualidade de vida para o idoso: um difícil habito. In: DANTAS, E.H. M; VALE R.G. S. Atividade física e envelhecimento saudável. Rio de Janeiro: Shape; 2008. pp.59-71.

OMS. ***Relatório Mundial de envelhecimento e saúde***, 2015. Disponível em http://www.portaldoenvelhecimento.com. Acesso em 09/11/2015.

PEIXOTO*, Clarice.* **"Entre o estigma e a compaixão e os termos classificatórios: velho, velhote, idoso, terceira idade**". In Barros M.M. Lins (org). *Velhice ou terceira idade?* FGV. Rio de Janeiro, 2007, p.60-61.

PRATTEIN-Articulando Ideias. Viabilizado Ações envelhecimento saudável vai além da ausência de doenças. Disponível em http://prattein.com.br/home/index.php?=com contente&view=article&id=814:envelhecimento-e-saude-desafios-para-o-brasil&catid=99:saude-dapopulacao-idosa&Itemid=189 e em http:www.portaldoenvelhecimento.com.Acesso em 09/11/2015.

REVISTA ISTO É, **Envelhecer bem. Junho** de 2011-ano 35, nº2168, pp.82-85.

REVISTA PORTAL de Divulgação, n.22, Ano II, jun. 2012: 6-17. ISSN 2178-3454

Temas em Saúde
Vol. 19, N. 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Artigo

REVISTA: Mente e Cérebro. **Viver Melhor Por Mais Tempo**. Ano XI. N 273. Outubro 2015.

RIBEIRO, L. **Um outro envelhecer é possível**. Aparecida, São Paulo: Ideias & Letras, 2012.12p.

SÊNECA, L.A – **Sobre a brevidade da vida**. Tradução Rebello, L.S; Vranas, E.I. N; Macedo. São Paulo: L&PM, 2015.

RIZZOLLI, Darlan; SURDI, Aguinaldo César. Percepção dos idosos sobre grupos de terceira idade. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.,** Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, ago. 2010 . Disponível em. Acesso em 02 agos. 2011.