

CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

FRANCISCO FERREIRA DOS SANTOS

**A PERCEPÇÃO DA PESSOA IDOSA QUANTO AO ENVELHECIMENTO
SAUDÁVEL**

Juazeiro do Norte-CE
2020

FRANCISCO FERREIRA DOS SANTOS

**A PERCEPÇÃO DA PESSOA IDOSA QUANTO AO ENVELHECIMENTO
SAUDÁVEL**

Monografia apresentada à Coordenação do Curso de Graduação em Enfermagem do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, como requisito para a obtenção do grau de bacharelado em Enfermagem.

Orientadora: Prof.^a Esp. Ana Karla de Lima Sales

Juazeiro do Norte-CE
2020

FRANCISCO FERREIRA DOS SANTOS

**A PERCEPÇÃO DA PESSOA IDOSA QUANTO AO ENVELHECIMENTO
SAUDÁVEL**

Monografia apresentada à Coordenação do Curso de Graduação em Enfermagem do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, como requisito para a obtenção do grau de bacharelado em Enfermagem.

Orientadora: Prof.^a Esp. Ana Karla de Lima Sales

Data da aprovação: 10/12/2020

Banca Examinadora

Prof.^a Esp. Ana Karla Cruz de Lima Sales
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio
Orientadora

Prof.^a Me. Andréa Couto Feitosa
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio
Examinadora 1

Prof.^a Esp. Soraya Lopes Cardoso
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio
Examinadora 2

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, pois sem Ele nada seria possível, a minha família, por estarem presentes em todos os momentos e a minha orientadora por todas suas contribuições para a elaboração deste estudo.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus pelo dom da vida, por estar sempre presente em todos os momentos, por me dá perseverança, força e fé e já mais permitir que eu desista dos meus sonhos.

Agradeço a minha família por sempre me apoiar e acreditar em mim, a minha mãe Geralda, meu pai Otavio, meus irmãos Otaviano, Leidiana, Antônio, Ocleciano, Gilciano e Gilcileide, aos meus avós Manuel (in memoriam) e Maria, a minha tia Francisca (Dizinha), e aos demais tios (as) e primos (as).

Agradeço a Dona Zenira que sempre me apoiou e me incentivou, a Dona Fátima (in memoriam) que me acolheu tão bem Juazeiro do Norte, e aos amigos Tayrine Gardênia e Ítalo Soares a qual dividimos a mesma moradia durante a vida acadêmica.

Agradeço aos amigos e colegas de aula, Isabelly Rayane, Silvia Indra, Rangiel Santos que sempre que podem estão me auxiliando e tirando dúvidas, e a Janiclea a qual me incentivou para que eu fizesse minha inscrição do vestibular.

Agradeço também a essas duas amigas que sempre estiveram comigo ao longo da minha vida acadêmica, e que levarei sempre comigo Renata Swianny e Raiza Barbosa.

A minha orientadora Ana Karla, pessoa alegre, simpática, além de ser uma grande profissional e que esteve comigo durante todo esse tempo de produção de TCC, agradeço por toda sua paciência e pelos ensinamentos, muito obrigado pelo carinho e por ter aceito o convite para ser minha orientadora.

Agradeço também a minha banca examinadora, as professoras Andréa Couto e Soraya Lopes por terem aceitado fazer parte desse momento.

Por fim agradeço a todos que estiveram ao meu lado e torcendo por mim, os meus agradecimentos.

*Educação não transforma o mundo.
Educação muda as pessoas. Pessoas
transformam o mundo.*

Paulo Freire

RESUMO

A população idosa atualmente é uma realidade constante no Brasil, dados comprovam que a pirâmide da juventude vem diminuindo cada vez mais, e a característica de um país jovem vem perdendo por sua vez seus aspectos devido ao prolongamento da expectativa de vida da população brasileira. O objetivo Geral: deste trabalho é analisar a percepção dos idosos acerca do envelhecimento saudável. Objetivos específicos: Caracterizar os idosos participantes quanto aos aspectos demográficos, sociais, econômicos e culturais; Identificar o conhecimento dos idosos participantes sobre as práticas de promoção do envelhecimento saudável; Verificar o estilo de vida dos idosos entrevistados bem como seus anseios e dificuldades; Determinar quais as contribuições da enfermagem para a promoção do envelhecimento ativo, segundo os entrevistados. Trata-se de uma pesquisa exploratória, descritiva, com abordagem qualitativa, realizada na unidade de Estratégia de Saúde da Família de Tauazinho, situada no município de Tauá, entre os meses de setembro e novembro de 2020. Tendo como participantes 8 idosos, selecionados segundo critérios de inclusão e exclusão. Foi realizada uma entrevista semiestruturada contendo perguntas abertas e fechadas, em local reservado. Após obtenção dos relatos, as falas dos participantes foram transcritas na íntegra, posteriormente os dados foram submetidos à análise de conteúdo com categorização. A pesquisa seguiu os parâmetros éticos e legais da resolução 466/12 de dezembro de 2012. Quanto a caracterização a maioria dos entrevistados era do sexo feminino, com idades predominantes entre 60 a 69 anos, casados, moram com algum familiar, possuem renda de até 1 salário mínimo proveniente da aposentadoria, sendo metade analfabeto e a outra metade possuía o ensino fundamental incompleto. Os resultados desse estudo demonstraram que a respeito do conhecimento sobre o que seria envelhecer de maneira saudável, observa-se uma relação à adoção de hábitos saudáveis como ter uma boa alimentação, realizar atividades físicas, uso regular da medicação e ter autonomia atuante na sua própria vida. Quanto ao estilo de vida, há uma busca pelo envelhecimento saudável através da prática de exercícios físicos, alimentação adequada, e atividades de lazer. As comorbidades relatadas são a Hipertensão arterial e o Diabetes Mellitus, sendo relatadas ações que são feitas para a manutenção da saúde diante destas doenças crônicas, como manter uma alimentação saudável e fazer uso da medicação corretamente. As dificuldades mais citadas foram: medo de estarem sozinhos, perda da mobilidade física e serem dependentes de outras pessoas. Observou-se também que a enfermagem tem papel significativo, quanto a transmissão de conhecimento e esclarecimento de dúvidas da população idosa. Assim, envolver o idoso nas ações em busca de seu cuidado e valorizar seu conhecimento e sabedoria adquiridos durante a vida é uma forma de qualificar a assistência para esta idade. Há a necessidade de compreender o idoso e interagir com ele para que haja resolutividade nas ações realizadas pela equipe de saúde. Sugere-se que o tema proposto seja discutido e trabalhado por profissionais da saúde, cuidadores de idosos, bem como se faça presente no meio acadêmico, por professores e estudantes nas mais diversas áreas, proporcionando a produção de pesquisas, para que possa ser pautado em debates e mais pessoas tenham conhecimento quanto a temática.

Palavra-Chave: Percepção. Envelhecimento Saudável. Idoso.

ABSTRACT

The elderly population is a constant reality in Brazil today, data prove that the youth pyramid has been decreasing more and more, and the characteristic of a young country has been losing its aspects due to the prolonged life expectancy of the Brazilian population. The objective of this work is to analyze the perception of the elderly about healthy aging. It is an exploratory, descriptive research, with qualitative approach, carried out in the Unit of Family Health Strategy of Tauazinho, located in the city of Tauá, between the months of September and November 2020. It has 8 elderly participants, selected according to inclusion and exclusion criteria. A semi-structured interview was held with open and closed questions, in a reserved place. After obtaining the reports, the participants' speeches were transcribed in their entirety, and later the data were submitted to content analysis with categorization. The research followed the ethical and legal parameters of resolution 466/12 of December 2012. As for characterization, most of the interviewees were female, with predominant ages between 60 and 69 years old, married, live with some family member, have income of up to 1 minimum wage from retirement, being half illiterate and the other half had incomplete elementary school. The results of this study showed that with respect to the knowledge about what it would be like to age in a healthy way, it is observed a relation to the adoption of healthy habits such as having a good diet, performing physical activities, regular use of medication and having autonomy acting in your own life. As for life style, there is a search for healthy aging through the practice of physical exercises, adequate nutrition, and leisure activities. The comorbidities reported are Hypertension and Diabetes Mellitus, being reported actions that are made for the maintenance of health in face of these chronic diseases, how to maintain a healthy diet and make use of medication correctly. The most cited difficulties were: fear of being alone, loss of physical mobility and being dependent on other people. It was also observed that nursing has a significant role in the transmission of knowledge and clarification of doubts of the elderly population. Thus, involving the elderly in actions in search of their care and valuing their knowledge and wisdom acquired during life is a way to qualify assistance for this age. There is the need to understand the elderly and interact with them so that there is resolution in the actions undertaken by the health team. It is suggested that the proposed theme be discussed and worked on by health professionals, caregivers of the elderly, as well as be present in the academic environment, by teachers and students in the most diverse areas, providing the production of research, so that it can be based on debates and more people have knowledge about the theme.

Keywords: Perception. Healthy Ageing. Elderly.

LISTA DE ABREVIACOES E SIGLAS

CE	Ceará
CEP	Comitê de tica em Pesquisa
DM	Diabetes Mellitus
DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
ESF	Estratégia Saúde da Família
ET AL	Mais de Três Autores
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estattica
HAS	Hipertensão Arterial Sistmica
OMS	Organizao Mundial da Saúde
PNI	Política Nacional do Idoso
PNSPI	Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa
UBS	Unidade Básica de Saúde
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
TCPE	Termo de Consentimento Pós Esclarecido

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
2 OBJETIVOS.....	12
2.1 OBJETIVO GERAL.....	12
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
3 REVISÃO DE LITERATURA.....	13
3.1 ENVELHECIMENTO.....	13
3.2 FISIOLOGIA DO ENVELHECIMENTO.....	15
3.3 POLITICAS DE SAÚDE DA PESSOA IDOSA.....	17
3.4 PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL.....	18
4 METODOLOGIA.....	22
4.1 NATUREZA E TIPO DE ESTUDO.....	22
4.2 LOCAL E PERÍODO DA PESQUISA.....	22
4.3 PARTICIPANTES DO ESTUDO.....	23
4.4 INSTRUMENTO E PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS.....	23
4.5 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS.....	24
4.6 ASPECTOS ÉTICOS E LEGAIS DA PESQUISA.....	24
5 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	25
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	39
REFERÊNCIAS.....	41
APÊNDICES.....	47

1 INTRODUÇÃO

A população idosa atualmente é uma realidade constante no Brasil, dados comprovam que a pirâmide da juventude vem diminuindo cada vez mais, e a característica de um país jovem vem perdendo por sua vez seus aspectos devido ao prolongamento da expectativa de vida da população brasileira. Este cenário é resultante da redução da taxa de fecundidade e de mortalidade, em paralelo com a crescente ampliação dos anos de vida, relacionado aos avanços tecnológicos, bem como a melhoria da saúde pública (COSTA et al., 2016).

Segundo Monier e Soares (2016) dados demográficos apontam que as pessoas idosas no Brasil somam mais de 23 milhões, com uma forte tendência de em 2025 o país ocupar a sexta posição na escala de maior população de idosos do mundo. Esses dados dependendo da perspectiva pode ser muito preocupante, pois as políticas públicas e sociais ainda funcionam de maneira tímida, não atendendo a maioria do público em questão.

O envelhecimento saudável é uma relação associada ao equilíbrio de diversos fatores, entre estes, o bem-estar físico, pessoal, social, mental, econômico, cultural e religioso, neste sentido, os profissionais de saúde e a família tem um papel fundamental na promoção e educação em saúde. A enfermagem é uma peça significativa na relação em saúde e educação, tendo em vista que a mesma está constantemente em contato com esse público na promoção e orientação, além de diversos cuidados com os mesmos (ILHA et al., 2016).

Contudo, muitas vezes o envelhecimento saudável é impedido pelos determinantes sociais que aliados a fatores biológicos e hereditários resultam uma perspectiva negativa aos idosos, que em sua maioria não possuem uma escolaridade avançada e cessam a uma visão de que envelhecer mal é algo normal ou típico da idade. Sendo assim, não zelam por uma alimentação saudável, por atividades físicas, pela prevenção de doenças e nem procuram um tratamento alternativo ou inovador para uma enfermidade já adquirida. O envelhecimento ativo é uma realidade em que infelizmente nem todos têm acesso, pois ao considerar o prolongamento da vida como um processo natural do ser humano onde existe ausência de bons hábitos cotidianos, grande parte da população não envelhece bem (COSTA et al., 2016).

Dessa maneira, as políticas públicas aprovadas para os idosos, tem o objetivo de atender e assegurar os seus direitos no processo de envelhecimento ativo, buscando inserir e gerando oportunidades para estimular sua independência e atuação na sociedade. Busca-se também que a atenção integral à saúde da pessoa idosa seja esta no âmbito primário ou secundário da esfera pública de saúde como, por exemplo, as campanhas de vacinação anual

contra a gripe e os cuidados primários que os mesmos realizam nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) (MONIER; SOARES, 2016).

Diante desta perspectiva, o estudo traz os seguintes questionamentos: Qual a percepção dos idosos acerca do envelhecimento saudável? Quais práticas os idosos utilizam para promover este envelhecimento saudável?

O estudo se justifica diante a observação de que apesar de existirem muitas pesquisas sobre o envelhecimento saudável, observa-se que poucos pesquisadores procuraram identificar como os próprios idosos percebem o envelhecimento ideal e como consideram conquistar o envelhecimento saudável.

Diante da importância de um envelhecimento saudável, escolheu-se a temática após a compreensão da necessidade de se verificar o conhecimento dos idosos em relação ao processo de envelhecimento e envelhecimento saudável, visto que é de suma importância a população idosa ter conhecimento em relação aos benefícios de um envelhecimento saudável.

A pesquisa torna-se relevante, por abordar uma temática de grande importância para a sociedade no geral, tendo em vista que a população brasileira está envelhecendo de maneira acelerada sendo que o país não possui ainda uma estrutura que ofereça condições adequadas de vida a essa parte da população. Sendo que países de primeiro mundo já possuem uma grande população idosa que desfruta de um envelhecimento ativo e saudável graças ao estilo de vida e a eficiência de suas políticas públicas.

O estudo irá dessa forma, contribuir para expandir os conhecimentos do autor, servirá também de base de informação para os acadêmicos e profissionais da área da saúde sobre o tema proposto, bem como contribuirá para a compreensão da população idosa em relação a temática abordada, podendo assim favorecer a adesão de práticas saudáveis para obtenção de um envelhecimento saudável.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Analisar a percepção dos idosos acerca do envelhecimento saudável.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Caracterizar os idosos participantes quanto aos aspectos demográficos, sociais, econômicos e culturais;
- Identificar o conhecimento dos idosos participantes sobre as práticas de promoção do envelhecimento saudável;
- Verificar o estilo de vida dos idosos entrevistados bem como seus anseios e dificuldades;
- Determinar quais as contribuições da enfermagem para a promoção do envelhecimento ativo, segundo os entrevistados.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 ENVELHECIMENTO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), para um indivíduo ser considerado idoso é preciso atender as seguintes ordens cronológicas, em países desenvolvidos a partir de 65 anos de idade e nos países em desenvolvimento está acima dos 60 anos de idade. Portanto, envelhecer é um processo constante da natureza humana, no qual está presente em cada pessoa de maneira gradual, lento e irreversível, essas alterações são fisiológicas e muda de indivíduo para indivíduo, podendo assim variar conforme o hábito saudável de cada um (LOPES; ARAÚJO; NASCIMENTO, 2016).

O envelhecimento é determinado por uma série de acontecimentos, onde esse processo acontece de maneira lenta e gradual ao longo da existência do ser humano, cujo indivíduo sofre pelo acúmulo de dados celulares e moleculares, fazendo assim com que haja perda da reserva fisiológica, dessa maneira o mesmo fica propenso adquirir uma série de doenças (MEDEIROS et al, 2018).

Para Fachine e Trompieri (2012), o envelhecimento pode ser entendido a partir de três subdivisões: envelhecimento primário ou senescência, no qual o mesmo abrange todos os indivíduos, atingindo de forma lenta e progressiva o organismo humano, sendo assim uma característica genética típica da espécie. O envelhecimento secundário também chamado de patológico está relacionado ao envolvimento de enfermidades como, por exemplo, as cardiovasculares, onde o indivíduo apresenta sintomas clínicos e pode estar relacionado com o meio externo, além de outros fatores do meio em que vive. Por último, o envelhecimento terciário ou terminal, que vai envolver perdas cognitivas ao longo do tempo, como também a idade, sendo assim um fator predominante como suas patologias adquiridas ao longo da vida.

Segundo Nunes; Ferretti e Santos (2012) as alterações provenientes do envelhecimento são decorrentes do resultado nas mudanças fisiológicas e da diminuição de resposta do organismo a fatores estressantes, causando alterações na instabilidade da homeostasia e assim crescendo o risco de desenvolver patologias, podendo dessa forma levar o indivíduo a óbito. Essas mudanças envolvem diversos fatores de ordem internas e externas. Os internos advêm da sua carga genética, e os externos relacionados a fatores como: ambiente, estilo de vida, condições socioeconômicas, além das doenças crônicas como hipertensão arterial sistêmica (HAS), diabetes mellitus (DM), arteriosclerose e osteoartrite.

O processo de envelhecimento fisiológico é caracterizado por uma série de acontecimentos nas funções orgânicas do corpo humano, onde o organismo passa constantemente por mudanças, no que tange a idade, alimentação e bem como o sedentarismo, com o passar do tempo fazendo assim com que o organismo perca sua função, com isso começa o processo de declinação (CHAGAS; ROCHA, 2012).

O envelhecimento torna-se cada vez mais presente no Brasil, dados demográficos apontam que no momento existem mais de 23 milhões de pessoas idosas, ainda indica que no ano de 2025 o país ocupará a sexta maior população de idosos do mundo (MONIER; SOARES, 2016).

Ao longo dos anos, o perfil demográfico do Brasil tem levado a decorrentes mudanças, como por exemplo, a queda da fecundidade devido a fatores como planejamento familiar, além do aumento nos números das mulheres inseridas no mercado de trabalho, fazendo assim que reduza a população jovem do país. Por outro lado, o avanço das tecnologias em saúde e mudanças no estilo de vida fizeram com que aumentasse a expectativa de vida, bem como o aumento da população idosa do país (COSTA et al, 2016).

O aumento da expectativa de vida está relacionado à relativa melhoria no acesso da população aos serviços de saúde, às campanhas nacionais de vacinação, aos avanços tecnológicos da medicina, ao aumento do número de atendimentos pré-natais, o acompanhamento clínico dos recém-nascidos e o incentivo do aleitamento materno, ao aumento do nível de escolaridade da população, aos investimentos na infraestrutura e saneamento básico e à percepção dos indivíduos com relação às enfermidades (RINALDI et al., 2013).

A partir do século XX, começou a se ter uma maior preocupação com o público idoso, isso porque o Brasil passou por mudanças importantes que permitiram o crescimento do país, e o envelhecimento se tornou pauta na comunidade científica, isso permitiu a criação de uma nova especialidade, a gerontologia. E esse novo cenário demográfico exige novos olhares, visto que esse público necessita de mais cuidados (FREITAS; PY, 2017).

De acordo com Barros e Goldbaum (2018) o processo de envelhecimento vem acompanhado de desafios e se fazem necessárias iniciativas dos poderes públicos para que se possa proporcionar um envelhecimento de qualidade. A longevidade exige a atuação dos profissionais da saúde visando proporcionar um envelhecimento saudável e ativo, por isso é de suma importância que se tenham ações voltadas a esse público.

Devido ao aumento considerável da população idosa, há uma necessidade de direcionar as ações dos profissionais de diversas áreas para atender as especificidades desse

grupo. A realidade do envelhecimento está refletida nas demandas dos serviços em que estes profissionais atuam, na qual os idosos estão cada vez mais presentes, em qualquer que seja o nível de complexidade. É importante um acompanhamento desse grupo, com um olhar voltado para estes, no tocante a envelhecer com qualidade (SILVA; VICENTE; SANTOS, 2014; BARROS; GOLDBAUM, 2018).

Assim, é notável qque o envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que provoca grandes desafios à Saúde Pública, tendo em vista a dificuldade de adequação dos serviços a essa nova demanda, tanto quanto à disponibilidade de estrutura física e tecnologias específicas, quanto à escassez de profissionais capacitados a trabalhar com idosos, assim como devido ao universo fisiopatológico e psicossocial singular que esse público representa. Configura-se como desafio à medida que implica em mudanças na comunidade, na família e no contexto dos serviços de saúde (VELLO et al., 2014).

3 2 FISILOGIA DO ENVELHECIMENTO

O processo de envelhecimento afeta todos os órgãos e sistema do corpo humano, até mesmo aqueles que são extremamente importantes para o desenvolvimento e funciona como uma bomba de irrigação. O sistema cardiovascular, sofre alterações que incluem tanto a entrada de sangue como a saída do mesmo para o restante do corpo, com o passar do tempo ocorre um declínio na oferta tanto de oxigênio como também de nutrientes que são essenciais para o desempenho diário (NUNES; FERRETTI; SANTOS, 2012; NOGUEIRA, 2016).

Para Nogueira (2016), à medida que ocorre o processo de envelhecimento, as células e órgãos também reduz sua capacidade de operar e desenvolver seu papel no corpo humano. Ao longo dos anos estruturas cardiovasculares reduzem sua capacidade de funcionamento e isso está ligado a fatores externos como, ambiente, sedentarismo, bem com os internos, no caso da alimentação, doenças hereditárias e o uso inapropriados de substâncias tóxicas, afetando assim outros sistemas.

O sistema respiratório ao longo da idade sofre interferência, ocasionando assim a diminuição da função pulmonar, além do empenho da habilidade de ação dos movimentos respiratórios. Outro impacto também ocorre nas vias respiratórias, onde as mesmas não têm a mesma resistência de antes, ocorrendo assim dilatação de estruturas, como nos ductos, bronquíolos e sacos alveolares, com a diminuição da superfície alveolar (NOGUEIRA, 2016).

Para Nunes; Ferretti e Santos (2012), é bem comum ocorrer diminuição dos reflexos protetores de vias respiratórias, fazendo assim com que os idosos tenham uma maior predisposição estando assim sujeitos a um maior risco de infecção por vias respiratórias.

O sistema gastrointestinal apresenta alterações ao longo da vida, e essas mudanças surgem de início na cavidade oral, em decorrência da falta de higiene como também na falta ou diminuição de dentes, ocorrem problemas na mastigação, o que vai ocasionar alterações na evolução de deglutição. Com a diminuição do fluxo de saliva e da Pتيالina, por esse motivo poderá apresentar episódios de boca seca, além de poder atrapalhar a digestão. Outro reflexo pode ocorrer na atuação peristáltica do esôfago, junto a contrações assíncronas, atrapalhando sequência do alimento (NUNES; FERRETTI; SANTOS, 2012; CHAGAS; ROCHA, 2012).

Para Nogueira (2016) as alterações do sistema endócrino, torna-se comum com o aparecimento da menopausa nas mulheres, com o avanço da idade, sendo um processo devido à redução gradual do estrogênio pelos ovários, e da andropausa nos homens devido a redução do hormônio masculino testosterona, podendo haver ainda um declínio na função reprodutora em ambos os sexos, mais com uma potencialidade nas mulheres.

O sistema imunológico torna-se deprimido em idosos, isso devido a redução das células de defesa do organismo, os linfócitos tendem a reduzir sua capacidade gradativamente ao longo da idade, tornando-se assim as pessoas com uma maior probabilidade de adquirir algum tipo de doença autoimune ou a infecções, além de desenvolver câncer em idosos (NUNES; FERRETTI; SANTOS, 2012).

Já as alterações nos músculos, ossos e articulações acontecem na medida em que os indivíduos avançam na idade, diminuindo sua capacidade funcional secundária, além de reduzir a perda da independência. Essas mudanças acontecem por volta dos 60 anos de idade, a massa muscular reduz na medida em que a extensão das fibras musculares diminui (NUNES; FERRETTI; SANTOS, 2012).

Para Chagas e Rocha (2012), por volta dos 30 a 40 anos de idade, acontece nesse período o pico de massa óssea, no entanto esse fato é maior em homens do que comparado às mulheres. Ao longo dos anos esse pico tende a reduzir progressivamente de massa óssea. Após o estágio da menopausa as mulheres aumentam em até dez vezes essa redução de massa óssea.

O processo de mudanças no sistema nervoso acontece de maneira lenta e progressiva, fazendo com que aconteça a redução da intensidade dos reflexos, além das respostas motoras, reações e capacidade de coordenações também tende a ocorrer redução (NOGUEIRA, 2016).

Segundo Chagas e Rocha (2012), esse sistema é o mais comprometido em relação ao processo de envelhecimento, pois o mesmo é responsável por identificar diversos tipos de sensação, além de funções e movimentos, entre outros. O cérebro reduz seu peso e tamanho por volta dos 70 anos de idade, em até 5% e de 20% aos 90 anos de idade, é nele que ocorrem as mudanças mais significativas do envelhecimento.

3.3 POLITICAS DE SAÚDE DA PESSOA IDOSA

No Brasil, um dos principais marcos da política de proteção ao idoso foi apresentado na Lei 8.842/94, que dispõe sobre a Política Nacional do Idoso (PNI) e cria o Conselho Nacional do Idoso. Todavia, somente em 1999, com a Portaria 1.395, que aprova Política Nacional de Saúde do Idoso, o envelhecimento saudável passou a ser contemplado em documentos oficiais brasileiros. A partir dessa Portaria, vários outros documentos possibilitaram uma discussão mais aprofundada sobre o envelhecimento ativo, além de propor medidas viáveis para sua efetivação (PEREIRA et al., 2016).

A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI), lei nº 8.842 de 4 de janeiro de 1994, criada com o objetivo de assegurar e garantir os direitos da pessoa idosa, incluindo os mesmo na sociedade e no mercado de trabalho, fornecendo assim a oportunidade de promoção da autonomia e independência junto à comunidade, além de poder estimular a prática do envelhecimento saudável (MONIER; SOARES, 2016).

Para Seabra et al. (2019) com o aumento da expectativa de vida torna-se cada vez mais necessário que a população idosa adote uma forma de vida saudável, para isto a integração multiprofissional é fundamental, por meio de ações planejadas para o público alvo, tendo como principal cenário para essas ações a Estratégia de Saúde da Família (ESF), sendo esta a principal porta de entrada da população, e para que se possa conscientizar os idosos sobre os aspectos do envelhecimento e quais atitudes esses podem ter para um envelhecimento saudável, se faz necessário o trabalho integrado das equipes, por meio de ações direcionadas.

A partir da PNSPI, o conceito de envelhecimento saudável ganha repercussão, tornando-se o propósito principal desta política. Nela são destacadas as diretrizes para a promoção do envelhecimento saudável, que incluem: alimentação adequada e balanceada, prática regular de exercício físico, convívio social estimulante, atividade ocupacional prazerosa e mecanismos de atenuação do estresse (BRASIL, 2002).

Entre as políticas sociais direcionadas ao idoso a criação do Estatuto do Idoso, em 2003 foi um marco. Nele são regulamentados todos os direitos assegurados à pessoa idosa.

com relação ao envelhecimento saudável, o Estatuto obriga o Estado a garantir proteção à vida e à saúde do idoso, além de permitir um envelhecimento saudável e digno, e apoiar a criação de Universidade Aberta para as Pessoas Idosas (BRASIL, 2003).

A PNSPI ressalta como uma de suas diretrizes, a promoção do envelhecimento ativo e saudável, possibilitando a manutenção da capacidade funcional e autonomia. As ações propostas incluem a facilitação da participação, pelos idosos, de grupos de lazer e terceira idade, implantação de avaliações individuais e coletivas que possibilitem determinar o risco funcional dos idosos, entre outras (BRASIL, 2006).

A Política Nacional do Idoso vem se estabelecendo ao longo das últimas décadas, com o intuito de buscar a garantia dos direitos às pessoas, levando em consideração o aumento da expectativa de vida da população, tendo em vista o crescimento da população nesta faixa etária. Assim, o Ministério da Saúde propõe uma atenção contínua e eficaz para a saúde e o bem-estar da população idosa, requerendo diferentes níveis de intervenção dos serviços de saúde, condizentes às distintas fases da enfermidade e ao grau de incapacidades, que devam basear-se em última instância em uma atenção integral, adequada, de qualidade, humanizada e oportuna (HOEPERS et al., 2016).

3 4 PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

O conceito de Envelhecimento Saudável, pela OMS, no Relatório Mundial do Envelhecimento e Saúde (2015, p.13), é “o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar em idade avançada”. Não apenas ausência de doença, mas a manutenção de habilidades funcionais, reflexo dos hábitos de vida, do suporte e das oportunidades garantidas pela sociedade para a manutenção da funcionalidade das pessoas idosas e para que vivenciem aquilo que valorizam.

Para Lenardt et al., (2014) há uma estreita relação entre o envelhecimento e hábitos de vida saudável, disciplina alimentar, atividade física regular e/ou prolongada, obter e manter hábitos saudáveis, ou seja, despertar o bom senso para ter um envelhecimento saudável ou pelo menos promover esse envelhecimento.

Ao longo da vida, a saúde é afetada por determinantes que interferem no bem estar, independência funcional e qualidade de vida dos idosos como os fatores sociais, econômicos, culturais, étnicos, psicológicos e comportamentais que influenciam a ocorrência de problemas de saúde e seus fatores de risco na população. Estes influenciam no estilo de vida, visto que hábitos saudáveis são condicionados por estes determinantes. O estilo de vida é moldado pela

família, educação e sociedade e consiste na maneira em que uma pessoa vive, ou seja, são hábitos que refletem valores, atitudes e que podem conduzir a saúde, propiciando ou inibindo algumas enfermidades (RIBEIRO; CENDOROGLIO; LEMOS, 2015).

Com o aumento da expectativa de vida das pessoas, o estilo de vida se liga profundamente ligado com a forma com que cada sujeito vai envelhecer, pois se observa a existência de uma relação entre os declínios que ocorrem na velhice com o estilo de vida, hábitos e comportamentos que foram adotados durante toda a vida. Este vai influenciar a saúde na velhice, a predisposição para desenvolver Doenças crônicas e a adaptação e tratamento destas doenças nos idosos (FALLER; TESTON; MARCON, 2015, SOUZA et al., 2016).

O cuidado ao idoso, na área da enfermagem, foi por muitos anos relegado a segundo plano na assistência. Porém, com a implantação da Estratégia de Saúde da Família (ESF), houve uma mudança nesse contexto histórico e alterou a forma de assistir essa parcela da população, desenvolvendo ações de proteção e promoção da saúde, assim como a reabilitação e prevenção de agravos à mesma (SANTOS et al., 2014).

Muitas ações são desenvolvidas pela equipe da (ESF), entre estas se deve promover o acolhimento digno e humanizado e realizar atividades de educação em saúde que visem à promoção da saúde, bem estar físico, mental e social do idoso, como também promover ações para prevenir o isolamento social, a doença mental e a violência neste grupo específico, entre outras que podem ser agregadas à equipe de saúde (FERREIRA; BANSI; PASCHOAL, 2014).

A prática de atividades físicas, por exemplo, pode ser uma aliada dos profissionais da saúde na busca do envelhecimento saudável, deve ser estimulada, pois os idosos que realizam práticas corporais regularmente possuem menos riscos de desenvolverem alguma patologia ou incapacidade (ALMEIDA et al., 2020).

Há evidências suficientes de que ela pode ajudar no retardamento das perdas fisiológicas que o processo de envelhecimento acarreta e contribuir para o prolongamento do tempo de aparecimento de algumas doenças. Além disso, reduz o risco de morte, contribui para uma boa saúde mental e gera maior independência, tem grande relevância nas questões de saúde por envolver não somente questões físicas, mas também as questões psicológicas, como menor risco para demência e melhor função cognitiva (SOUZA et al., 2016, OLIVEIRA, 2015).

Ela merece um destaque entre os comportamentos de estilo de vida, pois sua prática favorece a manutenção de uma boa capacidade física e desfechos positivos em termos de

desabilidade e fragilidade, com melhora na saúde óssea e redução de fraturas relatam que a atividade física (LAFORTUNE et al., 2016).

A realização de exercícios físicos associado a uma alimentação saudável pode trazer inúmeros benefícios a pessoa idosa, levando em conta que com o envelhecimento há uma diminuição na absorção de nutrientes, diante disso é de suma importância incentivar a criação de hábitos alimentares saudáveis (MENEZES et al, 2016).

Apesar de ainda ser inconclusiva a relação entre dieta na vida adulta e desfechos adversos à saúde entre idosos, como câncer, diabetes e saúde mental, estudos demonstram a importância de dietas saudáveis nos benefícios sobre deficiência, demência e fragilidade em idosos. Além disso, há evidências de uma forte relação entre dieta, padrões alimentares ou ingestão de nutrientes e prevenção e manejo de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), (LAFORTUNE et al., 2016, BRASIL, 2011).

Outro consumo importante relacionado ao envelhecimento saudável diz respeito a bebidas alcoólicas, tendo em vista que os idosos por serem acometidos por mudanças são frequentemente envolvidos com o uso de álcool, assim melhorias devem existir para redução do consumo de álcool como estratégia para enfrentamento de DCNT, propondo diversas ações para conhecer a distribuição, a magnitude e a tendência do uso de álcool, além de apoiar políticas públicas de promoção da saúde relacionadas à prevenção do uso de álcool (GARCIA; FREITAS 2015).

É notório que o hábito de fumar tem uma associação negativa com envelhecimento saudável e qualidade de vida, aumentando o risco de desenvolver uma série de condições desfavoráveis à saúde, como mobilidade reduzida, problemas de cognição, desfechos cardiovasculares, diabetes e síndrome metabólica, câncer de pulmão e doença pulmonar obstrutiva crônica. Nos idosos, o efeito cumulativo das lesões causadas pelo fumo é a base para a maior parte das doenças em fumantes (LAFORTUNE et al., 2016).

Deve-se também destacar a importância do apoio social no processo do envelhecimento, este envolve dimensões de apoio emocional, instrumental, informacional e cognitivo, sendo definido a partir de diferentes aspectos de relações interpessoais. Há uma relação positiva entre elevado apoio social e melhora nas condições de saúde, no enfrentamento de doenças, na prevenção e promoção da saúde e na qualidade de vida (KANG; PARK; WALLACE, 2016).

O cuidado com o envelhecimento tem se mostrado positivo nos últimos anos, porém existem muitos fatores que impossibilitam com que as pessoas cuidem da saúde ou busquem alternativas alinhadas ao cotidiano. Os valores culturais, econômicos, sociais e psicológicos são

determinantes que impedem os idosos a procurem opções de estilo de vida saudáveis (ILHA, et al., 2016).

Para que se possam transmitir informações sobre as práticas de vida saudável os profissionais da saúde podem realizar atividades grupais, visto que essas promovem a interação e permitem que os participantes se sintam mais abraçados pelos profissionais da saúde, interagindo e participando das ações (SEABRA et al, 2019).

O enfermeiro no âmbito do seu trabalho é peça fundamental para desenvolver e trabalhar ações em educação em saúde. Com a aprovação da política nacional de saúde do idoso, ha uma garantia da valorização do profissional, pois o Ministério da Saúde pretende incentivar a participação dos profissionais de saúde que estão trabalhando no desempenho desse processo. As ESF são porta principal para o acolhimento e entrada dos idosos, e o profissional de enfermagem trabalha para acolher e identificar esses aspectos de envelhecimento seja na educação em saúde, no atendimento ou nas visitas domiciliares (HOEPERS et al, 2016).

No que se refere às ações referentes à saúde da pessoa idosa, os enfermeiros têm várias atribuições, dentre as quais está a realização da consulta de enfermagem, processo metodológico de sistematização de conhecimento configurado em método aplicado na perspectiva educativa e assistencial, capaz de dar respostas à complexidade do sujeito assistido (SILVA; VICENTE; SANTOS, 2014).

Os enfermeiros enfrentam os desafios decorrentes do envelhecimento populacional, com o aumento dos idosos na unidade de saúde, com características específicas do processo de senescência e senilidade, competindo por atenção com crianças, gestantes, mulheres em idade fértil, num contexto onde coexistem doenças crônicas não transmissíveis, infecciosas e agravos, como a violência (OLIVEIRA; MENEZES, 2014).

Diante disso, os profissionais necessitam de treinamento e de capacitação que os auxiliem a desenvolver junto à sua assistência o reconhecimento das qualidades dos idosos que os estimulem a manter atitudes independentes, mesmo quando debilitados. Os princípios e abordagens básicos no cuidado de idosos são essenciais para o treinamento dos estudantes da área da saúde. Os profissionais precisam estar informados sobre o processo de envelhecimento e as formas de otimizar o envelhecimento ativo (MARIN et al., 2018).

4 METODOLOGIA

4.1 NATUREZA E TIPO DE ESTUDO

O estudo trata-se de uma pesquisa exploratória, descritiva, com abordagem qualitativa.

A pesquisa é de caráter exploratório possui como objetivo ampliar o entendimento acerca de um determinado tema específico, para o autor teoricamente de modo fácil, procurando a existência de uma melhor compreensão para então começar a criar uma pesquisa descritiva. Esse tipo de pesquisa tem a finalidade de aprofundar o conhecimento sobre uma determinada questão, sendo o principal objetivo avançar, resolver e realizar modificações relacionadas a ideias e conceitos (ZANELLA, 2013).

Conforme Zanella (2013), na pesquisa descritiva consiste em buscar saber a existência de certa prática vivenciada, bem como suas particularidades, dúvidas e perguntas de um determinado evento, fenômeno ou certa população.

Para Marconi e Lakatos (2017), a pesquisa qualitativa consiste em como principal finalidade o delineamento ou a análise das características de fatos ou fenômenos, tendo por objetivo a coleta sistemática de dados sobre populações, programas ou amostras de populações e programas. Utilizam várias técnicas, como entrevistas, questionários, formulários etc. e empregam procedimentos de amostragem.

4.2 CENÁRIO DO ESTUDO

A pesquisa foi realizada em uma Estratégia de Saúde da Família – ESF, situada no município de Tauá. O município localiza-se na região do sertão dos Inhamuns, é o segundo maior município cearense em área territorial do estado do Ceará, sendo composto por 58.859 habitantes e ocupando uma área territorial 4.010,618 km², conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (2019).

A escolha do lócus ocorreu devido a UBS ser um local com grande demanda de atendimento para a população idosa, se tornando assim um local apropriado para a realização da coleta de dados. A pesquisa será iniciada em setembro de 2020 e o término no mês de novembro de 2020.

4.3 PARTICIPANTES DO ESTUDO

A pesquisa foi desenvolvida com 8 idosos de ambos os sexos, que seguirem os seguintes critérios de inclusão: Ter idade superior a 60 anos, cadastrado e assistido pela equipe do ESF em estudo, ser presente na unidade no período da coleta de dados, possuir autonomia verbal para responder ao estudo, estar em plena aptidão mental e aceitar participar voluntariamente após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCPE (APÊNDICE B), como também o Termo de Consentimento Pós-esclarecido – TCPE (APÊNDICE C).

Os critérios de exclusão: Idosos portadores de alguma patologia que propicie impedimento da sua participação ou com déficit cognitivo.

4.4 INSTRUMENTO E PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi realizada por meio de uma entrevista semiestruturada (APÊNDICE D). A entrevista semiestruturada é um meio de coleta de dados onde o entrevistador tem a livre liberdade para expandir sobre o tema proposto, tomando qualquer direção que a considere dentro da forma adequada, sendo uma maneira de está explorando largamente sobre o assunto em questão (MARCONI; LAKATOS, 2017).

Foi realizada uma entrevista semiestruturada contendo perguntas abertas e fechadas, em local reservado, individualmente, no período da manhã e tarde, no horário de maior fluxo de idosos da UBS.

Considerando o momento atual de pandemia pela COVID 19, com as medidas sanitárias preventivas utilizadas com a população, tais como de isolamento social, que prevê redução do contato físico pessoal, as entrevistas da pesquisa que ocorrerem ainda sob a vigência de tais orientações das autoridades políticas e da saúde, podem ser realizadas de modo presencial, respeitando as diretrizes previstas pela Organização Mundial de Saúde, de observação à obrigatoriedade do uso de mascaras de barreira, distanciamento físico de dois metros entre indivíduos durante a entrevista, e o uso de álcool em gel nos objetos que forem tocados. Caso haja confirmação ou suspeita de participantes com sintomas ou diagnósticos da COVID 19, as entrevistas com estes participantes são propostas de serem realizadas de maneira online, por meio de plataformas virtuais como Skype e/ou Google Meet e/ou Whatsapp.

4 5 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

Após obtenção dos relatos, as falas dos participantes foram transcritas na íntegra. Uma vez obtido as informações necessárias para fornecer continuidade ao projeto, cujos os dados foram submetidos à análise de conteúdo com posterior categorização.

Para Bardin (2011) a análise de conteúdo é compreendida como um agrupamento de técnicas de análise de comunicações, no qual se dá através da utilização de procedimentos sistemáticos, com o objetivo de descrição do sentido do conteúdo das mensagens, sendo seguidas fases, definidas como: Pré análise, investigação do material, abordagem dos resultados obtidos e interpretação.

A categorização é uma operação de classificação dos elementos de uma mensagem seguindo determinados critérios. Estes critérios podem ser semânticos, ou sintáticos definindo-se categorias a partir de verbos, adjetivos e substantivos. Ela facilita a análise da informação, mas deve fundamentar-se numa definição precisa do problema e dos objetivos (BARDIN, 2011).

4 6 ASPECTOS ÉTICOS E LEGAIS DA PESQUISA

Esta pesquisa obedeceu às normas da resolução nº 466/12 de Dezembro de 2012, que regulamenta a pesquisa envolvendo seres humanos. Respeitará os princípios éticos da autonomia, não maleficência, beneficência e justiça, oferecendo riscos mínimos, para o pesquisador, bem como para os dados analisados (BRASIL, 2012).

O tipo de procedimento apresentou riscos mínimos como: desconforto, incômodo e constrangimento, vergonha, receio e insegurança. Portanto o pesquisador adotou medidas para minimizá-los.

Foi garantida a privacidade e confidencialidade, assegurando a não utilização das informações em prejuízo dos participantes. A identidade desses foi mantida em total sigilo, os mesmos foram esclarecidos quanto à possibilidade de desistência na participação do estudo, em qualquer etapa do seu desenvolvimento, sem que este acarrete nenhum prejuízo ou constrangimento. Visando garantir o sigilo das informações foram atribuídos aos participantes codinomes de flores (Cravo, Violeta, Jasmim, Margarida, Íris, Rosa, Girassol, Hortênsia).

A pesquisa ofertará benefícios para os profissionais e acadêmicos, pois servirá de base de informação para os acadêmicos e profissionais da área da saúde sobre o tema proposto.

Justifica-se a realização da pesquisa se os benefícios se sobressaírem em relação aos riscos retratados.

5 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O envelhecimento populacional brasileiro vem aumentando significativamente nos últimos tempos, este fato implica em mudança no perfil da população, assim como traz repercussões para a saúde e para as políticas públicas, que devem assim, enfatizar a promoção da saúde e a manutenção da autonomia.

Diante disso, buscou-se analisar a percepção dos idosos acerca do envelhecimento saudável. Para tanto, foram realizadas entrevistas com 8 participantes, com idade acima de 60 anos, atendidos em uma UBS da cidade de Tauá.

Mediante as informações coletadas, foi possível traçar a caracterização dos participantes, dando enfoque aos aspectos sócio econômicos e culturais. Em seguida, os conteúdos inerentes às falas dos participantes foram analisados e organizados em cinco categorias que melhor exemplificam o que foi compreendido de seus discursos, são elas: Conhecimento dos idosos sobre como envelhecer de maneira saudável; Estilo de vida dos idosos participantes; Doenças Crônicas X Envelhecimento saudável; Dificuldades dos idosos acerca do envelhecimento e Contribuição da Enfermagem na Promoção do envelhecimento saudável.

5.1 CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES

Mediante os dados analisados foi possível caracterizar os idosos participantes do estudo, tendo como base a idade, o sexo, o estado civil, a escolaridade, a renda e a questão de moradia.

No estudo, observou-se que o sexo feminino foi mais prevalente, fato que deve ocorrer em virtude da predominância do sexo feminino nas unidades de saúde em busca de acompanhamento médico, atenção à prevenção de doenças e hábitos de vida mais saudáveis. A predominância na idade está entre 60 a 69 anos com 05 idosos (62,5%).

No estado civil, encontrou-se predominância de casados, com 06 idosos (75%), os demais eram viúvos. Em se tratando da questão da moradia 07 moram com algum familiar, esposa, filhos e netos e apenas 01 mora sozinho. As relações familiares são muito importantes

para os sentimentos de enfrentamento das situações do dia a dia e do sentimento de solidão que pode surgir na velhice, assim como para a manutenção do envelhecimento saudável.

Quanto a situação econômica apresenta-se uma homogeneidade, onde a maioria tem renda de até 1 salário mínimo proveniente da aposentadoria, com 07 idosos (87,5%), apenas 01 participantes relatou uma atividade complementar de cabelereiro que lhe proporciona uma renda de até 2 salários mínimos.

Para Mira e colaboradores (2019), a maioria dos idosos brasileiros é aposentada e recebe até um salário mínimo de renda, revelando um reduzido poder de compra que, somado às necessidades relacionadas à manutenção da saúde e sobrevida, influencia na possibilidade de consumo e qualidade de vida, refletindo à realidade apresentada pelos participantes da pesquisa.

Do ponto de vista da escolaridade, metade era analfabeto e a outra metade possuía o ensino fundamental incompleto. Este é um dado importante, visto que se espera que o um maior grau de escolaridade possa favorecer o conhecimento acerca do envelhecimento saudável, uma vez que a baixa escolaridade pode favorecer a não adesão as mudanças no estilo de vida que possam promover um envelhecimento saudável a estes idosos. Além disso, o baixo nível de escolaridade pode limitar o acesso às informações, provavelmente em razão do comprometimento das habilidades de leitura, escrita e fala.

5.2 CATEGORIZAÇÃO DOS RESULTADOS

Categoria 1: Conhecimento da pessoa idosa sobre como envelhecer de maneira saudável.

Adquirir conhecimento para a prática de um envelhecimento saudável é essencial, pois a partir do momento que se tem conhecimento sobre este tipo de prática, se aprimora os seus hábitos de promoção da saúde cotidianos, buscando assim, melhorar o estilo de vida.

Ao serem questionados sobre o que seria envelhecer de maneira saudável, observou-se que para os entrevistados o envelhecimento saudável está relacionado a adoção de hábitos saudáveis como ter uma boa alimentação, realizar atividades físicas, uso regular da medicação e ser atuante na sua própria vida, como mostra as seguintes falas:

“Cuidar da saúde, tomar os medicamentos na hora certa, praticar atividade física, cuidar alimentação” (VIOLETA).

“Cuidar de sim mesmo, cuidar da suade física, mental, social e cultural” (JASMIM).

“Seguir as orientações medicas e dos enfermeiros, ter uma alimentação saudável, pratica de atividade física” (ÍRIS).

De acordo com a organização mundial de saúde, o envelhecimento saudável é estabelecido como o método do cuidado e preservação da habilidade funcional, relacionado com a promoção do bem estar geral do individuo. Nesse sentido o envelhecimento saudável vai além da ausência de doenças, envolvendo assim outros aspectos como é o caso da saúde física, espiritual, social e mental (CARVALHO et al., 2020).

Para obter um envelhecimento de qualidade faz-se necessário manter uma vida ativa, produtiva, participativa. É essencial que o idoso busque por novos conhecimentos para melhorar e prolongar o seu auto cuidado, sendo este um importante indicador de avaliação do estado de saúde dos idosos.

Há também uma percepção superficial sobre o envelhecimento saudável, na qual está ligado apenas a questão de uma boa alimentação, como vislumbra as falas de Rosa e Hortênsia.

“Eu acho que ser criada com uma alimentação forte e reforçada” (ROSA).

“Cuidar da saúde e da alimentação” (HORTENSIA).

Para as participantes o envelhecimento saudável está relacionado apenas a uma boa alimentação, onde de fato contribuirá bastante no seu processo de desenvolvimento, mas sabemos que existem outras questões que estão relacionadas ao envelhecimento saudável e de qualidade como, por exemplo; sono, atividade física, saúde mental, física e espiritual, além das condições socioeconômicas de cada um.

Cada pessoa vivencia o envelhecimento de maneira distinta e particular, a maneira como percebem as modificações em seu corpo e o que fazem para manter-se saudáveis determinam a atenção que vão dedicar nesse processo. A falta de conhecimento sobre os cuidados com saúde, implicará em diversos danos a saúde, dessa forma buscar ajuda de pessoas e profissionais qualificados contribuirá de maneira significativa na qualidade de vida com um todo, além de poder auxiliar no processo de envelhecimento saudável.

Categoria 2: Estilo de vida dos idosos participantes.

O estilo de vida contribui de maneira significativa na qualidade de vida do ser humano, dessa forma manter a alimentação saudável, praticar atividades físicas e manter atividades de lazer, podem proporcionar uma melhor qualidade de vida, promovendo assim o envelhecimento saudável.

Ao se questionar sobre quais os hábitos diários são realizados pelos entrevistados na busca de adquirir uma saúde de qualidade, obteve-se os relatos abaixo:

“Caminhar todo dia, acordar cedinho, rezar, falar com Deus, higiene do corpo, cuidar do cabelo e unhas, usar roupas limpas” (JASMIM).

“Conversar, sentar na calçada, ir à igreja, conversar com o marido, filhos, ver programas evangélicos” (MARGARIDA).

“Manter alimentação equilibrada, praticar exercícios físicos, caminhada, dormir na hora certa, dormir bem” (ÍRIS).

“Caminho, ando de bicicleta, não bebo, não fumo, beber muita água, comer comida sem muito sal e nem muito óleo” (GIRASSOL).

“Sigo as orientações dos profissionais de saúde, enfermeiros, nutricionistas e dos médicos” (HORTENSIA).

O estilo de vida que cada uma leva podem prevenir ou minimizar os prejuízos provenientes do processo de envelhecimento, a adoção de práticas saudáveis contribuem a ter um envelhecimento de qualidade, sendo esta manutenção feita não apenas no aspecto físico, mas também psicossocial, como se percebe pela explanação dos relatos, onde além da busca pelo envelhecimento saudável pela prática de exercícios físicos e alimentação adequada há também a prática de conversar com amigos, rezar, assistir a programas de TV e realizar cuidados para se ter uma boa auto estima.

O estilo de vida e os fatores genéticos influenciam o envelhecimento, que ocorre de maneira individualizada. A diminuição da capacidade funcional e a suscetibilidade para doenças crônicas, adquiridas com a idade, pode ser diminuída com a adoção de um estilo de

vida saudável, sendo importante que as pessoas prestem mais atenção a si próprias para perceberem seus sinais (RIGOTO et al., 2016).

Para se envelhecer de maneira saudável é necessário mais do que a ausência de doença, o conceito de saúde vai, além disso, por tanto é preciso manter bem o estado físico, mental e social, é preciso mais se preocupar não só com a ausência de doenças, mas também adotar medidas que permitam que o indivíduo sinta-se produtivo, bem com a vida (VALER, et al., 2015).

Um envelhecimento saudável é reflexo de todos os cuidados que são tidos ao longo da vida, por isso evitar o consumo de substâncias que prejudique o organismo, ter uma alimentação saudável, praticar exercícios, manter-se hidratado, separar um tempo para fazer aquilo que gosta, são atitudes que favorecem para o bem estar.

O incentivo a adoção de estilos de vida saudáveis nem sempre é tarefa fácil, pois remete a mudanças na forma como as pessoas vivem suas vidas. Nesse sentido, se faz essencial a promoção da saúde, uma vez que recomenda capacitar as pessoas para que possam realizar escolhas mais saudáveis de vida e dessa forma desenvolver ações que possibilitem uma vida com mais qualidade.

Quando abordado sobre a alimentação, os idosos entrevistados citaram uma alimentação hipossódica e hipolipídica, com restrição a açúcares e rica em vitaminas, como mostra as seguintes falas:

“Pouco sal, pouco óleo na comida, muita fruta, verdura e legume”
(JASMIM).

“Alimentação saudável, pouco óleo, pouco sal, e pouco açúcar”
(MARGARIDA).

“Pouco óleo, pouco sal, sem fritura e sem refrigerante” (ÍRIS).

“Arroz, feijão, legumes, carne de gado, e sempre saudável, só alimento que não me faz mal” (ROSA).

“Cuida da alimentação para a pressão arterial se manter controlada” (VIOLETA).

A alimentação foi outro ponto que chamou atenção nessa categoria, pois para os participantes uma alimentação variada de diversos tipos de alimentos é essencial para manter-se saudável, além disso, para os entrevistados a alimentação poderá minimizar ou até mesmo evitar possíveis problemas crônicos de saúde, como é o caso da Hipertensão Arterial e do Diabetes Mellitus.

Devido ao aumento da população idosa no Brasil, há também um possível crescimento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), como é o caso da HAS e do Diabetes, por isso é essencial as práticas de hábitos de natureza saudável, manter uma alimentação equilibrada, consumindo de forma reduzida alimentos que contém excesso de sódio e lipídios, contribuirá muito na redução de agravos dessa e outras doenças crônicas não transmissíveis (CAVALCANTI, et al., 2019).

O consumo diário de uma alimentação adequada e equilibrada, alinhadas a outras práticas impulsionará as pessoas a manter-se saudáveis, fazendo assim com que ocorra a redução no número de pessoas com doenças crônicas não transmissíveis, evitando desta forma agravos das mesmas, um individuo saudável tornará independente para realizar e executar deveres diários.

Já relacionado às atividades físicas que os entrevistados buscam realizar para promover o envelhecimento saudável, os discursos mostram que muitas são as atividades como pedalar, nadar, no entanto a caminhada é a mais citada como demonstra os relatos a seguir:

“Caminhar, pedalar, jogar bola, natação” (CRAVO).

“Caminhar, arrumar a casa, visitar os familiares, ir a igreja” (MARGARIDA).

“Só caminhada e as vezes vou andar de bicicleta” (GIRASSOL).

“Natação, hidroginástica, caminhar na praça e gosto da academia da praça” (HORTENSIA).

Diante dos relatos, se observa que os entrevistados são praticantes de atividades físicas no seu dia, em especial a caminhada, essa foi que a se mais se desatacou, por mais que seja

um exercício simples, a caminhada é uma excelente atividade física pra quem busca uma melhor qualidade de vida.

Segundo Ascari et al (2015), idosos que não praticam ou exercem nenhum tipo de atividade social, seja ela física ou mental, tem uma maior chance de desenvolver ou desencadear algum tipo de doença, pessoas que praticam alguma atividade social, tem um potencial bem menor de desenvolver algum problema de saúde, assim como tem uma melhor qualidade de vida e são mais felizes, vivem longe de sentimentos de tristeza e de angústia.

Aderir a um estilo de vida saudável incluindo em sua rotina a atividade física faz com que o indivíduo tenha um melhor desempenho na sua capacidade funcional, além de estimular fatores como fisiológicos e biossociais. Por outro lado, existem fatores que chamam a atenção por interferir nesse processo, nesse caso estão a idade avançada, as doenças crônicas e o crescente aumento nos números de queda por pessoas idosas (LIMA, CARDOSO., 2019).

Posto isso, é perceptível que a prática de atividade física, faz-se necessária em nossas vidas, no nosso dia a dia, ao longo de toda nossa existência, por mais simples que seja a atividade, por menor intervalo de tempo, estas alinhadas a outros componentes, traz benefícios para a saúde, promovendo uma melhor qualidade de vida.

A prática de atividades físicas promove além de bem estar físico, também emocional e psíquico, ao praticar atividades físicas o indivíduo está fortalecendo seu corpo e oxigenando o organismo e isso melhora a qualidade de vida. Com a adoção de hábitos saudáveis todo o organismo é beneficiado, levando o indivíduo a atingir uma vida mais prazerosa.

Dentre os fatores que interferem positivamente no processo do envelhecimento saudável, destaca-se a necessidade da inserção e integração do indivíduo em grupos de promoção de saúde e a atividades de lazer, assim quando questionados quanto as atividades realizadas no tempo livre dos entrevistados, foram citadas diversas tarefas de entretenimento, entre elas: assistir TV, ouvir rádio, assistir novela e jornais, ler, além de conversar com vizinhos e visitar familiares, sendo expostas nas falas a seguir:

“TV, palavras cruzada, conversa com as amigas” (VIOLETA).

“Ouvir radio, TV, borda e costura” (JASMIM).

“Assisti TV, gosto de jornal e de novela” (ROSA).

“Ir para a casa dos meus filhos, gosto de jornal, radio e musica”
(GIRASSOL).

“Ler a biblia, conversa como os vizinhos, viaja, ver TV”
(HORTENSIA).

O lazer, pode vir a ser uma forma de tentar amenizar os declínios e consequências trazidas pelo processo de envelhecimento. Essa dimensão favorece a autonomia e a autoestima desses indivíduos e, assim, lhes proporciona bem-estar.

As atividades de lazer podem incluir exercícios físicos de qualquer espécie e/ou modalidades recreativas como a dança, jogos, música, passeios, viagens, brincadeiras em grupos e atividades manuais que visam melhorar a atividade motora e a saúde mental do idoso, uma vez que exercitará o raciocínio e metabolismo cerebral como um todo, além do equilíbrio corporal e emocional diminuindo assim tendência ao isolamento e à depressão (VERAS et al., 2015).

É imprescindível que o idoso se mantenha motivado a ocupar seu tempo livre, que foi conquistado após anos de trabalho, dedicação e contribuição à família. As atividades de lazer objetivam despertar as potencialidades dos idosos para aspectos criativos e sociais, estimulando a socialização, o compartilhar de experiências, a sensibilidade, as emoções, a comunicação, o aprendizado de coisas novas, permitindo-lhes uma vida ativa sem obrigações, com mais satisfação e qualidade, sendo valorizados e respeitados pela sociedade.

Para Santos et al (2019), a utilização de ferramentas tecnológicas para manter a comunicação com outra pessoa, seja familiares ou até mesmo pessoas do convívio social, propiciam uma maior aproximação das pessoas, fazendo assim com que haja redução no que se diz respeito ao sentimento de solidão, em especial a população idosa. Solidão é um sentimento ou sensação com que faz com que um individuo se sintasse sozinho, aborrendo, por pessoas queridas.

Outro aspecto relacionado foi a religião esta pode favorecer a aceitação de várias etapas pelas quais estes idosos passam, como perdas de entes queridos, de modo a proporcionar mais serenidade no enfrentamento destas situações, mantendo-os emocionalmente saudáveis.

A prática da religiosidade pelo idoso é uma forma dele acreditar nessa religião como uma força positiva, ajudando-o no enfrentamento de eventos estressores e nas constantes perdas decorrentes dessa fase de vida. Dessa forma, proporciona ao idoso uma paz interior e

uma aceitação das novas condições de vida, aumentando principalmente a sua força e vontade de viver (VERAS et al., 2015).

Conhecer a maneira como as pessoas idosas vivem o processo de envelhecimento e o que fazem para se manter saudáveis pode auxiliar no planejamento de ações que promovam uma melhor qualidade de vida para esses. Assim, o incentivo a estilos de vida mais saudáveis e de responsabilização com o autocuidado podem contribuir para tal.

Categoria 3: Doenças crônicas X envelhecimento saudável.

Percebe-se um aumento no número de idosos no Brasil, e com isso tende aumentar também o número de patologias, como no caso das doenças crônicas, isso relacionado ao sedentarismo entre outros fatores predisponentes. A busca pelo envelhecimento saudável ainda hoje é pouco vista, mas esses números já foram bem maiores no passado, onde as pessoas poucos tinha o interesse de incluir na sua rotina o envelhecimento ativo.

Diante dos relatos pode-se observar que as comorbidades mais comuns com o avanço da idade, estão relacionadas com seu estilo de vida, alimentação, sedentarismo, além dos fatores genéticos, observou-se então como destaque a Hipertensão arterial e o Diabetes, assim as falas a seguir trazem quais ações são feitas para a manutenção da saúde diante destas doenças crônicas:

*“Sim, HAS, DM, faço caminhada e cuida bem da alimentação”
(VIOLETA).*

“Sim, HAS, alimentação saudável, caminhada” (JASMIM).

*“DM, HAS, alimentação equilibrada, toma medicamentos
regulamente” (MARGARIDA).*

*“HAS, tomo os remédios na hora certa, e me alimento direitinho”
(ROSA).*

*“Sim, DM2, tomo os remédios, cuida da alimentação”
(HORTENSIA).*

Observa-se que as pessoas da melhor idade estão a cada dia que se passa buscando algum tipo de mudança nos seus hábitos diários, como: realizar atividades físicas rotineiras, manter uma alimentação saudável, fazer uso regular do tratamento medicamentoso, essas mudanças podem estar auxiliando no processo de envelhecer de maneira saudável, fazendo assim que reduza ou venha contribuir no seu tratamento de doenças crônicas.

Segundo Brito; Menezes e Olinda (2016), os seres humanos com o passar dos anos desenvolvem algum impacto, seja ele, biológico, físico, ou até mesmo mental e com essas alterações começam a desenvolver as doenças crônicas não transmissíveis. O processo de envelhecimento saudável pode contribuir de maneira com que ajude a reduzir esses danos à saúde no geral dos mesmos.

Para Schirmer et al (2017) as más condições alimentares ao longo dos anos na vida de uma pessoa, poderá desenvolver problema de saúde como é o caso da obesidade e da desnutrição, além disso a falta de uma alimentação adequada implicará em problemas mais sérios, como o Diabetes e a Hipertensão arterial, fazendo assim com que o indivíduo se torne dependente do uso de medicações ao longo da sua vida.

Na presença de uma doença crônica no idoso, se faz necessário que este tome conhecimento das suas particularidades, tendo informações sobre as doenças existentes, sua prevenção e tratamento, para que possa realmente sentir o quanto ele pode fazer por si mesmo. Destaca-se assim a importância de se ter uma alimentação saudável, a prática de atividades físicas e a manutenção das relações sociais, que possuem papel fundamental no envelhecimento saudável.

Categoria 4: Dificuldades da terceira idade acerca do envelhecimento.

Muitas são as dificuldades encontradas no dia a dia da população idosa em relação ao envelhecimento, e isso vem associado a outros fatores como, por exemplo: perda da mobilidade física, medo de estarem sozinhos em momentos difíceis, além de terem que ser dependentes de outras pessoas como de um familiar ou um cuidador.

O medo de ficar sozinho (a), foi o relato mais expressivo pelos idosos, o abandono por familiares é uma triste realidade vivenciado nos dias atuais, outra dificuldade foi o esforço físico, o medo de querer algo e não conseguir, a falta da própria independência. Como demonstra as seguintes falas:

“Medo de ficar sozinha, de não ter uma companhia” (JASMIM).

“Medo de ficar sozinha” (ÍRIS).

“Com a idade sempre fico muito cansada, não ando muito a pé, fico mais em casa, tenho medo de ficar sozinha” (ROSA).

“Esforço físico, cansaço” (CRAVO).

“De não conseguir fazer as coisas sozinho, tomar banho, vestir roupa sozinho, de não poder caminhar” (GIRASSOL).

“Tenho coisas que quero fazer e não consigo, quero comer comida mais não posso” (HORTENSIA).

A partir dos relatos apresentados dos participantes, pode-se notar que mesmo com todos os avanços das tecnologias e diante das políticas públicas voltadas para as pessoas idosas, ainda existem muitas dificuldades em relação ao envelhecimento, sendo relatado o medo do abandono familiar, assim também como o medo da solidão, e de se tornarem dependentes de outras pessoas, isso ainda é uma realidade presente na sociedade nos dias atuais.

Os relatos para a questão da solidão e abandono que foi mencionada nas falas dos sujeitos entrevistados chamam a atenção. Um dos maiores problemas da pessoa idosa é a solidão, fruto da viuvez, perda de amigos e aposentadoria, o que gera o sentimento de abandono. Dessa forma, percebe-se o quanto os idosos são excluídos da sociedade, e muitas vezes pela própria família, que deveria ser o seu alicerce. E, com a idade vivenciam perdas durante o passar dos anos, tendo que aceitá-las e acostumar-se com a nova forma de viver.

Para Azeredo e Afonso (2016) a solidão está presente em todas as classes sociais, não escolhe cor, e nem sexo, podendo acometer jovens como também idosos em todas as faixas etárias. A solidão é um sentimento doloroso, onde a pessoa por mais que esteja cercada de outros, sentem falta de algo em si mesmo, falta de um suporte de estrutura afetiva.

De acordo com Santos et al (2019), junto com o processo de envelhecimento surgem também dificuldades, onde vai ocorrer os processo de adaptação, como também de readaptação, e isso pode vir associado à outras patologias. Com isso, é fundamental que as políticas voltadas para atender os idosos, sejam colocadas em prática, promovendo assim

mudanças na vida diária de cada um, inserindo os mesmos na sociedade de maneira participativa e ativa.

Outra questão de relaciona ao medo de não conseguir realizar as atividades de outrora, isto se dá em virtude do processo de envelhecimento favorecer muitas alterações no organismo, tornando os idosos mais vulneráveis. Ao perceberem que já não são mais viris, temem que essa fragilidade facilite algumas consequências provenientes dessa idade. Tornam-se mais dependentes, mais frágeis, perdem sua autonomia e começam a apresentar certos medos inexistentes na juventude.

O medo de estar sozinho, a falta de um suporte de natureza afetiva pode fragilizar o ser humano, deixando assim incapaz de realizar suas tarefas diárias, suas obrigações do dia a dia, mesmo que seja uma simples caminhada, ou até mesmo fazer com a pessoa não tenha ânimo nem para tomar um medicamento de uso diário. A afetividade, o carinho são sentimentos que podem mudar o dia a dia de qualquer pessoa, principalmente daqueles que já não tem tanta capacidade de realizar suas obrigações diárias.

Categoria 5: Contribuição da enfermagem na promoção do envelhecimento saudável.

Os profissionais da enfermagem tem um papel importante na promoção do envelhecimento saudável, podendo assim contribuir de maneira significativa na vida de cada um. A equipe de enfermagem vem crescendo ao longo dos anos, fazendo assim toda diferença a cada dia no seu campo de trabalho, não somente na assistência, mas também na promoção e prevenção de agravos diários.

Pode-se perceber que os idosos entrevistados tem se mostrado bem participativo em relação aos atendimentos pela equipe de enfermagem, demonstraram sempre buscar os serviços ofertados pela unidade de saúde, em especial os enfermeiros, sejam orientações sobre medicação, alimentação, promoção e prevenção de doenças ocasionado nesse público específico, como se apresentam nos discursos a seguir:

“Promoção sobre saúde, alimentação, de como tomar os medicamentos” (VIOLETA).

“Orientações sobre alimentação saudável, prática de atividade, tomar os remédios diários, manter a mente ocupada” (JASMIM)

“Como tomar os medicamentos, fala sobre exames preventivos, sobre alimentação” (MARGARIDA).

“Seguir orientações de enfermagem, se alimentar bem com pouco sal e pouco óleo” (ÍRIS).

“Eles dão remédios e dizem como tomar, olha minha pressão” (ROSA).

“Orientações sobre remédios, converso sobre câncer de mama, também de como tá minha diabetes e como cuidar dela” (HORTENSIA).

Percebe-se segundo os relatos, que os profissionais de enfermagem tem uma participação ativa na vida dos idosos, contribuindo da melhor maneira possível para oferecer o seu melhor, seja na prevenção, na assistência ou até mesmo na promoção em saúde.

Para Dias et al (2017), a atenção primária e todos os profissionais envolvidos nela, é a porta de entrada desse público, contribuindo dessa forma com assistência prestada ao todos que procuram atendimento. A equipe de enfermagem tem um papel importante colaborando assim na promoção e prevenção de saúde.

Ainda para o autor supracitado acima, o papel do enfermeiro na promoção em saúde na ESF, é de grande importância, pois o mesmo se sobressai em suas atribuições que vai desde administrar, pesquisar, planejar, coordenar, supervisionar os trabalhos dos agentes comunitários de saúde, executar, além de promover ações de enfermagem para toda equipe e comunidade no âmbito geral. Destaca-se ainda em seus atendimentos e avaliações de enfermagem, e seus cuidados específicos para com os seus pacientes, dessa forma o mesmo tem um papel fundamental na atenção primária à saúde.

A equipe de enfermagem em especial o profissional enfermeiro, tem qualidade incríveis e contribui de maneira positiva com seus atendimentos, avaliações e cuidados com que presta a comunidade, em especial com os seus pacientes nas ESF.

De tal modo, os profissionais de Enfermagem devem desenvolver ações baseadas na promoção da saúde, por meio de práticas educativas em saúde comprometidas com a valorização das experiências dos idosos e o estímulo a atividades de socialização e mobilização das potencialidades deles, de modo a motivá-los a adotar hábitos saudáveis que

os levem a um envelhecimento mais ativo e prazeroso. Assim como voltar sua atenção para a criação de estratégias que aproximem a família e o idoso, para que o mesmo não se sinta isolado, agregando valores a essa relação, fortalecendo os vínculos, considerando também a família foco do seu cuidado.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento é um processo natural e constante do ser humano. No presente estudo, foi possível analisar de maneira clara e objetiva a percepção dos idosos acerca do tema proposto, que apesar do atual cenário pandêmico, participaram da pesquisa, expondo suas opiniões a respeito do que é envelhecimento saudável.

Quanto a caracterização a maioria dos entrevistados era do sexo feminino, com idades predominantes entre 60 a 69 anos, casados, moram com algum familiar, possuem renda de até 1 salário mínimo proveniente da aposentadoria, sendo metade analfabeto e a outra metade possuía o ensino fundamental incompleto.

Diante dos relatos dos participantes a respeito do conhecimento sobre o que seria envelhecer de maneira saudável, observa-se uma relação à adoção de hábitos saudáveis como ter uma boa alimentação, realizar atividades físicas, uso regular da medicação e ter autonomia atuante na sua própria vida.

Tendo em vista que o significado de envelhecimento saudável aos idosos teve ênfase apenas em questões pessoais e relacionadas à sua própria saúde, ressalta-se a importância de englobar nas práticas de promoção da saúde o estímulo ao empoderamento, no qual estes se tornam mais ativos e participativos nas decisões sobre a sua saúde.

Já quanto ao estilo de vida, há uma busca pelo envelhecimento saudável através da prática de exercícios físicos, alimentação adequada, como também a prática de conversar com amigos, rezar, assistir a programas de TV e realizar cuidados para se ter uma boa auto estima.

Desta forma, na percepção dos idosos estudados, para obter um envelhecimento saudável é necessário um equilíbrio ou uma combinação de múltiplos fatores, sejam de ordem biológica, psicológica ou social.

As comorbidades relatadas são a Hipertensão arterial e o Diabetes Mellitus, que são comuns com o avanço da idade estão relacionadas com seu estilo de vida, alimentação, sedentarismo, além dos fatores genéticos, os idosos estão a cada de dia que passa buscando algum tipo de mudança nos seus hábitos diários, como: realizar atividades físicas rotineiras, manter uma alimentação saudável, fazer uso regular do tratamento medicamentoso.

Os dados desta pesquisa, sugerem que existe um número crescente de idosos que buscam uma alternativa de vida saudável e de como alcançar a longevidade de forma positiva, mesmo diante das dificuldades presentes em seu dia a dia. São diversas as dificuldades encontradas no cotidiano da população idosa em relação ao envelhecimento, no estudo em

questão as mais citadas foram: medo de estarem sozinhos, perda da mobilidade física e serem dependentes de outras pessoas.

O aumento da idade, traz muitas vezes a perda de capacidades e a degradação física e intelectual, que são mudanças que ocorrem e que definem o seu lugar social. Para o idoso, a família representa a principal fonte de ajuda e apoio, portanto quanto mais integrado ele estiver na família, maior será o seu bem-estar e menor será a sua solidão. Pode-se constatar que é possível manter a autonomia se o idoso se integrar em uma rede social, vencendo a solidão e potencializando uma velhice bem-sucedida. Diante disso faz-se necessário buscar alternativas que visam mudar esses fatos, como inserir o idoso em atividades que propiciem uma interação com outras pessoas e estimulem a sua autonomia, favorecendo assim o processo de envelhecimento saudável.

Os atendimentos pela equipe de enfermagem, segundo os relatos, mostram-se bastante positivo, com seguimento de orientações sejam sobre medicação, alimentação, promoção e prevenção de doenças ocasionadas nesse público específico. Assim, a enfermagem exerce papel fundamental no que diz respeito ao envelhecimento saudável, onde por meio de suas ações pode levar conhecimento a população idosa, orientá-los e realizar atividades educativas, permitindo que esses interajam e possam trocar informações entre si e entre os profissionais da saúde.

Envolver o idoso nas ações em busca de seu cuidado e valorizar seu conhecimento e sabedoria adquiridos durante a vida é uma forma de qualificar a assistência para esta idade. Há a necessidade de compreender o idoso e interagir com ele para que haja resolutividade nas ações realizadas pela equipe de saúde.

Sugere-se que o tema proposto seja discutido e trabalhado por profissionais da saúde, cuidadores de idosos, bem como se faça presente no meio acadêmico, por professores e estudantes nas mais diversas áreas, proporcionando a produção de pesquisas, para que possa ser pautado em debates e mais pessoas tenham conhecimento quanto a temática.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, B. L.; SOUZA, M. E. B. F.; ROCHA, F. C.; FERNANDES, T.A F. S; EVANGELISTA, C. B.; RIBEIRO, K. S. M. A. Qualidade de vida de idosos que praticam atividade física. **Revista De Pesquisa: Cuidado é Fundamental.**; v.12, n., p: 466-70. 2020. Disponível em: <http://ciberindex.com/c/ps/P466470>. Acesso em 11 jun. 2020.
- ASCARI, R. A.; COMIRAN, D. F.; FARIAS, A. A. P.; CORREIO, L. E. F. A percepção do idoso acerca das atividades sociais e saúde. **Rev. Estud. interdiscipl. envelhec.**, Porto Alegre, v. 20, n. 1, p. 103-119, 2015. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/44652/34924> Acesso em: 10/11/20
- AZEREDO, Z. A. A.; AFONSO, M. A. N.; Solidão na perspectiva do idoso. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro,; v.19, n.2, p: 313-324. 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1809-98232016019.150085> Acesso em: 09/11/2020.
- BARROS, M. B. A.; GOLDBAUM, M. Desafios do envelhecimento em contexto de desigualdade social. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo , v. 52, supl. 2, 1s, 2018 . Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003489102018000300100&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 11 jun. 2020.
- BARDIN, L.; **Análise de Conteúdo**. 70 ed. São Paulo: Grupo Almeida, 2011.
- BRASIL. **Portaria 702**, de 12 de abril de 2002. Dispõe sobre a criação de mecanismos para a organização e implementação de Redes Estaduais de Assistência à Saúde do Idoso. Diário Oficial da União, 16 abr 2002. Disponível em: <http://www.camara.gov.br/sileg/integras/239984.pdf>. Acesso em 11 jun. 2020.
- BRASIL. **Lei 10.741**, de 1 de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Diário Oficial da União, 3 out 2003; Seção 1. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741.htm. Acesso em 11 jun. 2020.
- BRASIL. **Portaria n. 2.528**, de 19 de outubro de 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa e determina outras providências. Diário Oficial da União, 16 out 2006; Seção I. Disponível em: <http://www.saudeidoso.icict.fiocruz.br/pdf/PoliticaNacionaldeSaude-da-PessoaIdosa.pdf>. Acesso em 11 jun. 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria GM nº. 2488**, de 21 de outubro de 2011. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes e normas para a organização da Atenção Básica, para a Estratégia Saúde da Família (ESF) e o Programa de Agentes Comunitários de Saúde (PACS). Brasília: Ministério da Saúde, 2011.
- BRASIL. **Resolução 466**, de 12 de dezembro de 2012. Estabelece vários critérios sobre pesquisa envolvendo seres humanos. Brasília, 2012. Disponível em: <<http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/reso466.pdf>>. Acesso em 19 abr. 2020.

BRITO, K. Q. D.; MENEZES, T.N.; OLINDA, R.A. Incapacidade funcional: condições de saúde e prática de atividade física em idosos. **Rev. Brasileira de enfermagem REBEn.**; v.69, n5, p: 773-80. 2016 Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2016690502> Acesso em: 20/11/2020.

CARVALHO, J. W.; FILHO, F. J. A.; SOUZA, I. C. P.; SOUSA, R. S.; LEAL, S. C.; BARBOSA, C. N. S. Atividade educativa envolvendo graduandos de uma universidade pública acerca do envelhecimento saudável: um relato de experiência. **Rev. Saúde em Rede.** v.6, n.2, p: 297-303. 2020. Picos-PI, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.18310/2446-48132020v6n2.2447g531> Acesso em: 11/11/2020.

CAVALCANTI, M. V. A.; OLIVEIRA, L. P. B. A.; MEDEIROS, A. C. Q.; TÁVORA, R. C. O. Hábitos de vida de homens idosos hipertensos. **Rev. Gaúcha Enferm.**v.40, 2019. Disponível: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2019.20180115>. Acesso em: 10/11/2020.

COSTA, N. P.; POLARO, S. H. I.; VAHL, E. A. C.; GONÇALVES, L. H. T. Contação de história: tecnologia cuidativa na educação permanente para o envelhecimento ativo. **Rev Brasileira de Enfermagem Reben.**; v.69, n.6, p:1068-75; 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0390>>. Acesso em: 21 mar. 2020.

CHAGAS, A. M.; ROCHA, E. D. Aspectos do envelhecimento e contribuição da odontologia na saúde do idoso. **Revista Brasileira de Odontologia** Rio de Janeiro, v. 69, n.1, p 94-6, 2012. Disponível em: <http://revodonto.bvsalud.org/pdf/rbo/v69n1/a21v69n1.pdf> Acesso em: 09/08/2020.

DIAS, F. A.; GAMA, Z. A. S.; TAVARES, D. M. S. ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE DO IDOSO: MODELO CONCEITUAL DE ENFERMAGEM. **Cogitare Enferm.** v. 22, n.3, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v22i3.53224> Acesso em: 10/11/2020.

FALLER, J. W.; TENTON, E. F.; MARCON, S. S. A velhice na percepção de idosos de diferentes nacionalidades. **Texto & Contexto Enfermagem**, v.24, n.1, p: 128-137. 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/tce/v24n1/pt_0104-0707-tce-24-01-00128.pdf. Acesso em: 11 jun. 2020.

FERREIRA, F. P. C.; BANSI, L. O.; PASCHOAL, S. M. P. Serviços de atenção ao idoso e estratégias de cuidado domiciliares e institucionais. **Rev bras geriatr gerontol.**; v. 17, n.4, p:911-26. 2014. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232014000400911&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 10 jun. 2020.

FECHINE, B. R. A.; TROMPIERE, N. O processo de envelhecimento: As principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Revista Inter Science Plase.** 20 ed, v.1 n.7, 2012. Disponível em: <http://www.fonovim.com.br/arquivos/534ca4b0b3855f1a4003d09b77ee4138>. Acesso em: 10 jun. 2020.

FREITAS, E. V.; PY, L. **Tratado de geriatria e gerontologia** 4 ed, 2017.

GARCIA, L. P.; FREITAS, L. R. S. Consumo abusivo de álcool no Brasil: Resultados da Pesquisa Nacional de Saúde 2013. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 24, n. 2, p. 227-237,

abr./jun. 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S223796222015000200227&lng=en&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em 11 jun. 2020.

HOEPERS, N. J.; NASCIMENTO, M. L.; URBANO, S. B.; DOMINGUINI, D.; PAVEI, S. R. P.; ZANINI, M. T. B.; HANSEN, P. R. Ações do enfermeiro da estratégia saúde da família na promoção do envelhecimento saudável. **Revista Inova Saúde**. Criciúma. v. 5, n. 1 jul 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.18616/is.v5i1.1914>. Acesso em 11 jun. 2020.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Municípios do Ceará Censo**. 2019. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados.html>. Acesso em: 22 abr. 2020.

ILHA, S.; ARGENTA, C.; SILVA, M. R. S.; CEZAR, M. R.; PELZER, M. T.; BACKES, D. S. Envelhecimento ativo: reflexão necessária aos profissionais de enfermagem/saúde. **Rev. de pesquisa Cuidado é fundamental online**. v.8, n.2, 2016. Disponível em: <<http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/4242>>. Acesso em: 22 abr. 2020.

KANG, H.; PARK, M.; WALLACE, J. P. O impacto do apoio social percebido, solidão, e atividade física na qualidade de vida de idosos sul-coreanos. **Journal of Sport and Health Science**, p. 1-8, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30356448/>. Acesso em: 10 jun. 2020.

LAFORTUNE, L.; MARTIN, S.; KELLY, S.; KUNH, I.; REMES, O; COWAN, A.; BRAYNE, C. Fatores de risco comportamentais na meia-idade associados à sucesso Envelhecimento, incapacidade, demência e fragilidade na vida adulta: uma revisão sistemática rápida. **PLOS ONE**, p. 1-34. 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26845035/>. Acesso em: 10 jun. 2020.

LENARDT, M. H.; CARNEIRO, N. H. K.; ALBINO, J.; WILLIG, M. H. Qualidade de vida do idoso fragilizado da Atenção Primária. **Acta paul enferm**. v. 27, n.5, p:399-404, 2014. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/ape/v27n5/pt_1982-0194-ape-027-005-0399.pdf. Acesso em: 10 jun. 2020.

LIMA, A. P.; CARDOSO, B. F. Atividade física de lazer em idosos com diabetes tipo 2: estudo de base populacional. **Rev. Licere**. Belo Horizonte, v.22, n.2, jun/2019. Disponível em: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/07/1007635/13537-texto-do-artigo-35945-1-10-20190620.pdf> Acesso em: 12/11/2020.

LOPES, M. J.; ARAÚJO, J. L.; NASCIMENTO, E. G. C. O envelhecimento e a qualidade de vida: a influência das experiências individuais. **Revista Kairós Gerontologia**. v. 19, n.2, p:181-199.São Paulo SP, 2016. Disponível em: <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/32155/22221>. Acesso em: 10 jun. 2020.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 8 ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MARIN, M. J. S.; MARTINS, M. A. P.; MARQUES, F.; FERES, B. de O. M.; SARAIVA, A. K. H.; DRUZIANE, S. A atenção à saúde do idoso: ações e perspectivas dos profissionais.

Rer. Bras. Geriatr. Gerontol., v. 11, n. 2, p.245-258, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v11n2/1809-9823-rbgg-11-2-0245.pdf>. Acesso em: 10 jun. 2020.

MEDEIROS, C. B.; ALVES, M. S. C. F.; MOURA, L. K. B.; SOUZA, R. K.; SILVA, E. M. A perspectiva do usuário na atenção básica sobre o acolhimento ao idoso. **Revista Ciência Plural**. v. 4, n.3, p: 43-56, Rio Grande do Norte, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/rcp/article/view/17290>. Acesso em: 10 jun. 2020.

MENEZES, A. F.; ALVES, T. A. B.; SILVA, M. S.; BRUM, I. N.; SILVA, J. J. S.; TIER, C. G.; Relato de experiência voltado a alimentação saudável e o envelhecimento. **Universidade Federal de Pampa** 2016. Disponível em: <https://saudedapessoaidosa.fiocruz.br/relato-de-experi%C3%A0ncia-envelhecimento-saud%C3%A1vel>. Acesso em: 10 jun. 2020.

MIRA, B. C.; FERREIRA, A. M. R.; OZELA, C. S.; SANTOS, M. I. P de O.; PALMEIRAS, J. P.; SILVA, S. E.D da. Determinantes Socioeconômicos e Comportamentais que Permeiam o Envelhecimento Ativo dos Idosos de Um Centro Comunitário de Convivência. **Rev Fund Care Online**.v.11, n.5, p:1122-1128. 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2019.v11i5.1122-1128>. Acesso em: 22/10/2020.

MONIER, E. B.; SOARES, R. R. **Saúde do idoso e a saúde da família**. n.7, São Luís. EDUFMA, 2016.

NOGUEIRA, M. F.; Avaliação Multidimensional da Qualidade de Vida em Idosos: Um estudo no Curimataú Ocidental Paraibano. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) **Universidade Federal do Tio Grande do Norte**, Natal-RN, 2016.

NUNES, M. I.; FERRETTI, R. E. L.; SANTOS, M. **Enfermagem em Geriatria e Gerontologia** p 10-17, Editora Guanabara Koogan, 2012.

OLIVEIRA, S. A. Idosos e exercício físico: a aderência da prática como fator predominante para o wellness. **Revista de Ciencias del Deporte**, v. 11, p. 117-118, 2015. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5073795>. Acesso em: 10 jun. 2020.

OLIVEIRA, M. A. S.; MENEZES, T. M. O. A enfermeira no cuidado ao idoso na estratégia da saúde da família: sentidos e vividos. **Rev. Enferm. UERJ**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 4, p. 513-518, 2014. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/15373>. Acesso em: 10 jun. 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. (OMS). **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**. Acedido em 12 de abril 2019. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf?sequence=6. Acesso em: 10 jun. 2020.

PEREIRA; C. A.; SANTOS, M. S.; MOURA, T. N. B.; PEREIRA, L. C. A. LANDIM, M. B. P. Contribuições da socialização e das políticas públicas para a promoção do envelhecimento saudável: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 29, núm. 1, pp. 124- 131, 2016. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=40846964017>. Acesso em: 10 jun. 2020.

RIGOTO M. F.; GUIMARÃES, A. G.; RANGEL, G. de C.; AERTS, D; CAMARA, S. O processo de envelhecimento e a saúde: o que pensam as pessoas de meia-idade sobre o tema. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, núm. 1, , pp. 35-44. 2016. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=403844773004>
Acesso em: 12/11/2020.

RIBEIRO, M. DOS S., CENDOROGLIO, M.S., LEMOS, N.DE F.D. A percepção dos idosos acerca de seus hábitos de vida e comportamento de autocuidado quando jovens e a influência destes na saúde e envelhecimento. **Revista Kairós Gerontologia**, v. 18, n.2, pp. 81-101. 2015 São Paulo (SP), Brasil. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/26301>. Acesso em: 10 jun. 2020.

RINALDI, F.; CAMPOS, M.; LIMA, S. SODRÉ, F. O papel da enfermagem e sua contribuição para a promoção do envelhecimento saudável e ativo. *Revista Eletrônica Gestão & Saúde*. **Revista Eletrônica Gestão e Saúde**, v. 4, n. 2, p. 2326-2338, 2013. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/rgs/article/view/262>. Acesso em: 10 jun. 2020.

SANTOS, A. A.; MONTEIRO, E. K.; PÓVOAS, F. T.; LIMA, L. P.; SILVA, F. C. O papel do enfermeiro na promoção do envelhecimento saudável. **Rev Esp para a saúde.**; v.15, n.2, p:21-8. 2014. Disponível em: <http://espacoparasaude.fpp.edu.br/index.php/espacosaude/article/view/526>. Acesso em: 10 jun. 2020.

SANTOS, P. A.; HEIDEMANN, I. T. S. B.; MARÇAL,; C. C.B.; BELAUNDE, A. M. A. A percepção do idoso sobre a comunicação no processo de envelhecimento. **Audiol Commun Res.** v.24, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6431-2018-2058>. Acesso em: 08/11/2020.

SEABRA, C. A. M.; XAVIER, S. P. L.; SAMPAIO, Y. P. C. C.; OLIVEIRA, M. F.; QUIRINO, G. S.; MACHADO, M. F. A. S. Educação em saúde como estratégia para promoção da saúde dos idosos: uma revisão integrativa. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** v. 22, n. 4, 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v22n4/pt_1809-9823-rbgg-22-04-e190022.pdf. Acesso em: 10 jun. 2020.

SILVA, M. K.; VICENTE, F. R.; SANTOS, S. M. A. Consulta de enfermagem ao idoso na atenção primária a saúde: revisão integrativa da literatura. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 681-687, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v17n3/1809-9823-rbgg-17-03-00681.pdf>. Acesso em: 10 jun. 2020.

SOUZA, M. A. H.; PORTO, E. F.; SOUZA, E. L.; SILVA, L. I. Perfil do estilo de vida de longevos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v.19, n. 5, p: 819-826. 2016. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232016000500819&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 10 jun. 2020.

SCHIRMER, C. I.; SEIBEL, R.; DEON, R. G.; SCHWANKE, C. H. A.; FILHO, I. G. S.; BÓS, A. J. G. Adesão aos dez passos para uma alimentação saudável em pessoas idosas. **Saúde e Pesquisa, Maringá (PR)**. v.10, n. 3, p:501-509. 2017 Disponível em: <http://dx.doi.org/10.177651/1983-1870>. Acesso em: 09/11/2020.

VALER, D. B.; BIERHALS, C. C. B. K., AIRES, M., PASKULIN, L. M. G. O significado de envelhecimento saudável para pessoas idosas vinculadas a grupos educativos. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro, v.18, n.4, p.809-819, Dec. 2015 Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1590/1809-9823.2015.14042> 01 Nov. 2020. Acesso em: 01/11/2020.

VERAS, M. L. de M.; TEIXEIRA, R. S.; GRANJA, F. B. C.; BATISTA, M. do R. de F. F. Processo de envelhecimento: um olhar do idoso. **R. Interd.** v. 8, n. 2, p. 113-122, abr. mai. jun. 2015 . Disponível em: <https://revistainterdisciplinar.uninovafapi.edu.br/index.php/revinter/article/view/551>. Acesso em: 12/11/2020

VELLO, L. S.; POPIM, R. C.; CARAZZAI, E. M.; PEREIRA, M. A. O. Saúde do idoso: percepções relacionadas ao atendimento. **Esc. Anna Nery**, v. 18, n. 2, p. 330-335, 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452014000200330&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 10 jun. 2020.

ZANELLA, L. C. H. **Metodologia de pesquisa**. 2 ed. Florianópolis: Departamento de Ciências da Administração/UFSC, 2013, p.134.

APÊNDICES

APÊNDICE A
SOLICITAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO DA PESQUISA

Para: Secretaria Municipal de Saúde

Juazeiro do Norte - CE, ____ de _____ de 2020.

Ilmo. (a) Sr. (a)

Ao cumprimentá-lo o aluno, Francisco Ferreira dos Santos, matrícula nº 2016126861, portador do RG nº 20070942441 SSP-CE, CPF 047.101.893-74 do 10º semestre do Curso de Graduação em Enfermagem, juntamente com seu orientador (a) professor (a) Ana Karla Cruz de Lima Sales, portador do RG nº 95029142250 SSP-CE e do CPF nº 760.103.843-20, solicitam autorização para início da coleta de dados da pesquisa intitulada: “A percepção dos idosos quanto ao envelhecimento saudável”.

Ao tempo em que antecipamos agradecimentos por sua acolhida, aproveitamos a oportunidade e expressamos nossos protestos de elevada e distinta consideração e nos colocamos a inteira disposição para maiores esclarecimentos.

Atenciosamente,

Prof.(a).Ana Karla Cruz de Lima Sales
Orientador (a)

Francisco Ferreira dos Santos
Aluno (a) do Curso de Graduação em Enfermagem

APÊNDICE B

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Prezado (a) Sr.(a).

Francisco Ferreira dos Santos, CPF 047.101.893-74, do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, orientado pela Prof.^a Esp. Ana Karla de Lima Sales, está realizando a pesquisa intitulada: “A percepção dos idosos quanto ao envelhecimento saudável”, que tem por objetivo: Analisar a percepção dos idosos acerca do envelhecimento saudável.

Para isso, está desenvolvendo um estudo que se menciona as seguintes etapas: elaboração do projeto de pesquisa, solicitação de autorização para realização da pesquisa a instituição, apresentar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) aos participantes do estudo, aplicação do instrumento de coleta de dados aos participantes que assinaram o TCLE e que atendam aos critérios de inclusão, sistematização e análise de dados, idealização do relatório de pesquisa e propagação dos resultados em meio científico.

Por essa razão, convidamos a participar da pesquisa. Sua participação consistirá em uma entrevista semiestruturada. O tipo de procedimento apresentou riscos mínimos como: desconforto, incômodo e constrangimento, vergonha, receio e insegurança. Portanto o pesquisador adotou medidas para minimizá-los

Garantimos sigilo dos dados obtidos, ou seja, não será divulgado nenhum tipo de informação que venha a comprometer ou identificar o participante.

A pesquisa ofertará benefícios para os profissionais e acadêmicos, pois servirá de base de informação para os acadêmicos e profissionais da área da saúde sobre o tema proposto. Justifica-se a realização da pesquisa se os benefícios se sobressaírem em relação aos riscos retratados.

A sua participação em qualquer tipo de pesquisa é voluntária. Caso aceite participar, não receberá nenhuma compensação financeira. Também não sofrerá qualquer prejuízo se não aceitar ou se desistir após ter iniciado a entrevista. Se tiver alguma dúvida a respeito dos objetivos da pesquisa e/ou dos métodos utilizados na mesma, pode procurar eu, Ana Karla de Lima Sales ou Josélia Santos Oliveira Evangelista na Avenida Leão Sampaio, Km 3, Bairro Lagoa Seca, Juazeiro do Norte-CE, nos seguintes horários: 08:00h às 12:00h e 13:00h às 16:00h.

Se desejar obter informações sobre os seus direitos e os aspectos éticos envolvidos na pesquisa poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa–CEP do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, localizado na Av. Leão Sampaio km 3, Lagoa Seca, Juazeiro do Norte-Ceará, Fone: (88) 2101 1058.

Caso esteja de acordo em participar da pesquisa, deve preencher e assinar o Termo de Consentimento Pós-Esclarecido que se segue, recebendo uma cópia do mesmo.

Juazeiro do Norte- CE_____ de _____ de 2020.

Assinatura do Pesquisador

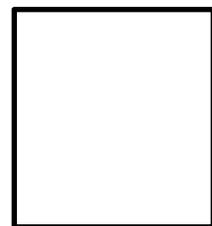
APÊNDICE C**Termo de Consentimento Pós- Esclarecido**

Pelo presente instrumento que atende às exigências legais, eu _____, portador (a) do Cadastro de Pessoa Física (CPF) número _____, declaro que, após leitura minuciosa do TCLE, tive oportunidade de fazer perguntas e esclarecer dúvidas que foram devidamente explicadas pelas pesquisadoras.

Ciente dos serviços e procedimentos aos quais serei submetido e não restando quaisquer dúvidas a respeito do lido e explicado, firmo meu CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO em participar voluntariamente da pesquisa “A PERCEPÇÃO DOS IDOSOS QUANTO AO ENVELHECIMENTO SAÚDAVEL”, assinando o presente documento em duas vias de igual teor e valor.

_____, _____ de _____ de _____.

Assinatura do participante



Impressão dactiloscópica

Assinatura da Pesquisadora

APÊNDICE D
ROTEIRO DE ENTREVISTA

Numero: _____

Idade: _____

Sexo: Feminino () Masculino ()

Estado Civil: () solteiro(a) () casado(a) () viúvo(a) () divorciado(a) () união estável

Mora sozinho? Sim () Não () **Se não, com quem mora?** _____

Profissão/Ocupação: _____

Renda: () até ½ SM () até 1 SM () até 2 DM () < 2 SM

Escolaridade: () Analfabetismo () Ens. fundamental () Ens. médio () Ens. Superior

1. Para o(a) senhor(a) o que é envelhecer de maneira saudável?
2. Quais os hábitos diários que o(a) senhor(a) realiza para adquirir uma saúde de qualidade?
3. Como costuma ser a sua alimentação?
4. Que atividades físicas o senhor(a) costuma realizar?
5. O que o senhor(a) gosta de fazer no seu tempo livre?
6. O senhor possui alguma doença crônica? Se sim, qual? O que faz para se manter saudável?
7. Quais as principais dificuldades o(a) senhor(a) encontrou devido o envelhecimento?
8. Quais as ações ou orientações os enfermeiros promovem para contribuir para o seu envelhecimento de forma saudável?

