

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

ANDREZA MARIA DA SILVA REIS
IZADORA HAIDÊ VIEIRA DE MELO
JOÃO VÍCTOR SANTANA LIMA

**A importância da educação em saúde na promoção da autonomia
e independência em idosos**

RECIFE/2024

**ANDREZA MARIA DA SILVA REIS
IZADORA HAIDÊ VIEIRA DE MELO
JOÃO VÍCTOR SANTANA LIMA**

**A importância da educação em saúde na promoção da autonomia
e independência em idosos**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de Bacharelado em Enfermagem do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Orientador(a): Prof. Dr. Wesley Felix de Oliveira.

RECIFE
2024

**ANDREZA MARIA DA SILVA REIS
IZADORA HAIDÊ VIEIRA DE MELO
JOÃO VÍCTOR SANTANA LIMA**

**A importância da educação em saúde na promoção da autonomia e
independência em idosos**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Examinadores:

Orientador – Titulação

Examinador 1 – Titulação

Examinador 2 - Titulação

Nota: _____

Data: ____/____/____

RESUMO

A importância da educação de saúde em promoção da autonomia e independência em idosos é um tema de bastante relevância, onde nos leva ao estudo do processo de envelhecimento e aborda as questões das dimensões e vulnerabilidade do indivíduo, a educação da saúde na autonomia e independência, encarregado no processo de envelhecimento que é uma situação inevitável e tende acontecer em cada indivíduo; o estudo desse tema nos leva a uma maneira melhor de continuar a viver em todas as áreas diante do ato envelhecer. Assim, objetiva-se analisar sobre a educação de saúde na promoção da autonomia e independência dos idosos, mostrar intervenções e atividades que possam acompanhar e serem tomadas durante o cotidiano. Este trabalho é uma revisão integrativa em que a busca dos artigos foi realizada nas bases de dados das bibliotecas eletrônicas disponíveis, nos meses de agosto à outubro de 2024, tendo como critério de inclusão artigos em português, inglês e espanhol, publicados nos últimos 5 anos e os critérios de exclusão foram dissertações e teses, artigos que abordassem outros atributos. O envelhecimento é um ciclo da vida, gradual e inevitável, um processo acompanhado por várias condições, entre elas a dependência, onde traz a falta de autonomia e independência. A educação de saúde é importante para que possa levar a um caminho de uma qualidade de vida melhor. Assim, este estudo mostra o quanto pode-se melhorar o estilo de vida durante a velhice, carregando o poder da autonomia e independência dentro da saúde e também em outras áreas.

Palavras-Chaves: Autonomia. Independência. Idosos. Educação em saúde. Qualidade de vida.

The Importance of Health Education in Promoting Autonomy and Independence in the Elderly

ABSTRACT

The importance of health education in promoting autonomy and independence in the elderly is a very relevant topic, which leads us to the study of the aging process and addresses the issues of the dimensions and vulnerability of the person, health education in autonomy and Independence, responsible for the aging process, which is an inevitable situation and tends to happen in each person; the study of this topic leads us to a better way to continue living in all areas in the face of aging. Thus, the objective is to analyze health education in promoting autonomy and Independence in the elderly, to show interventions and activities that can accompany and be taken during daily life. This project is an integrative review in which the search for articles was carried out in the databases of the available electronics libraries, in the months of August to October 2024, having as inclusion criteria articles in Portuguese, English and Spanish, published in the last 5 years, and the exclusion criteria were dissertations and theses, articles that addressed other attributes. Aging is a cycle of life, gradual and inevitable, a process accompanied by several conditions, among the dependence, which brings the lack of autonomy and Independence. Health education is important to lead to a better quality of life. This study shows how much can be done to improve lifestyle during old age, bringing the power of autonomy and Independence to health and other areas.

Keywords: Autonomy. Independence. Eldery. Health Education. Life Quality.

SUMÁRIO

1.Introdução.....	7
2.Materiais e métodos.....	8
3.Resultados e discussão.....	8
4.Conclusões.....	18
5.Referências.....	18

1. Introdução

Durante o processo de envelhecimento ocorrem alterações biopsicossociais no indivíduo, e essas mudanças relacionam-se à questão da fragilidade, podendo assim levar a uma grande chance desse indivíduo se tornar vulnerável e, como consequência, trazer doenças de características limitantes. É importante destacar que diante deste processo, as circunstâncias de dependência tendem a se elevar devido ao contexto físico e mental, as chances de se desenvolverem doenças aumentam e o sistema de autonomia e independência da terceira idade diminui¹.

O envelhecimento é um processo gradual e sucessivo, se tornando um fenômeno mundial, que se inicia dentro de países de alta renda, mas que também vêm crescendo em países de baixa renda, com isso o Brasil se inclui. Dessa forma, com um grande índice de aumento leva a consequências dentro dos meios sociais, políticos, econômicos e também na área da saúde. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística realizou um censo no ano de 2022, onde mostra que pessoas que têm 65 anos ou mais, atingiu a 10,9%, com alta frente ao ano de 2010².

Segundo dados oferecidos pelo Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios (TJDFT) de 2020, o envelhecimento ativo é conceituado como o processo de melhoria das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de aprimorar a condição de vida à proporção que as pessoas vão ficando mais velhas³.

Dessa forma, a educação em saúde dentro desse processo, tem o enfermeiro (a) como principal ator, desenvolvendo atividades com o método de trazer mudança nos hábitos de vida dos indivíduos, buscando promover uma melhor qualidade de vida; utilizando estratégias de promoção a um envelhecimento saudável firmando na educação em saúde, fornecendo o envolvimento do indivíduo em grupos, trazendo grande controle de sua vida, mostrando a realidade social e política e melhor poder para deliberar sobre a sua saúde. É de grande importância também que haja uma orientação familiar, para que assim tenha uma ajuda durante o andar do tratamento, uma reabilitação efetiva, com autonomia e independência⁴.

A autonomia segundo um documento do Ministério da Saúde "habilidade de lidar, controlar e tomar decisões pessoais sobre suas próprias vivências do cotidiano, seguindo suas próprias regras e suas referências"(p.80). Assim, tendo a liberdade de dirigir-se a si mesmo e especialmente independência moral, um princípio ético onde afirma-se que a autonomia das pessoas precisa ser respeitada. De acordo com a portaria nº 2.528 de 19 de outubro de 2006, para acatar com a autonomia, é preciso que os idosos adotem uma postura de domínio diante da sua saúde, levando um entendimento e elevando o nível de autoestima, e com isso a educação em saúde contribui com a independência dos idosos, mostrando uma melhora eficaz e desenvolvendo uma ótima participação na sociedade⁵.

Os profissionais de saúde da atenção primária têm a função de proporcionar atividades educativas visando a qualidade de vida dos idosos e seus familiares que também podem ser beneficiados, essas ações deverão estar ligadas ao cuidado. É necessário que o planejamento e execução sejam feitos pelos próprios profissionais de saúde, a fim de acompanhar as ações educativas e seus progressos, promovendo educação por meio de oficinas grupais, seminários e palestras com a população a fim de sanar dúvidas que os idosos possam ter seria a melhor estratégia⁶.

É responsabilidade dos recursos humanos dar prioridade ao cuidado gerontogeriátrico, onde os profissionais de enfermagem se destacam. Esses profissionais acompanham o cuidado das pessoas ao longo da vida, em diversos níveis de atenção à saúde, e possuem um vasto campo de atuação no processo de envelhecimento da população, a ser consolidado como área de conhecimento. Sob essa ótica, a assistência de enfermagem deve ser sistematizada e voltada para a resolução dos problemas de saúde dos idosos. Com enfoque na enfermagem como profissão, este estudo busca contribuir para a prática de enfermagem, especialmente na implementação do Processo de Enfermagem, fundamentado em uma teoria específica de enfermagem para a promoção do Envelhecimento Saudável⁷.

Quando se fala em qualidade de vida durante o processo de envelhecimento, é fundamental que haja uma educação em saúde qualificada, para que a imagem negativa que se tem da velhice seja modificada. É comum que a terceira idade seja associada a doenças, dores, indisposição e dependência, tanto na visão clínica quanto popular, mas ainda que seja uma fase da vida de muitas mudanças físicas, biológicas e mentais, o envelhecimento é um processo normal e dinâmico, não uma doença. É necessário que esse tipo de pensamento seja desmistificado e que a educação em saúde e

bem-estar do idoso seja tida como prioridade, para que o processo de envelhecimento se dê da melhor forma possível¹.

Como meio de melhorar a qualidade de vida, é ressaltado que a prática de atividade física é um dos fatores mais eficazes na promoção de saúde na terceira idade, tendo em vista que praticar atividades físicas não melhora apenas o funcionamento físico e biológico do corpo, mas também o psicológico e social, visto que essa prática facilita a manutenção de contatos sociais; com a melhoria das relações biopsicossociais, é perfeitamente possível que os idosos garantam sua independência e funcionalidade, assim como alcançar qualidade de vida⁸.

Diante disso, esse estudo se baseia na seguinte pergunta condutora, “Qual a importância da educação de saúde na promoção da autonomia e independência em idosos?”. Sendo assim, o objetivo do estudo é analisar como a educação de saúde contribui para a promoção da autonomia e independência em idosos, especificando descrever maneiras educativas na melhoria da saúde durante o processo de envelhecimento, identificar as atividades de educação em saúde associada a autonomia do envelhecimento e destacar a atuação do enfermeiro no processo de independência dos idosos.

2. Material e Métodos

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que permite a incorporação de dados da literatura empírica e teórica, que podem ser utilizados para definir conceitos, identificar lacunas em áreas de pesquisa e revisar análises teóricas e metodológicas de pesquisas sobre um tema específico. Assim, a revisão integrativa, nada mais é que uma ampla abordagem metodológica que se refere a revisões,

admitindo a inserção de estudos experimentais e não-experimentais para uma compreensão completa do fato analisado diante do tema⁹.

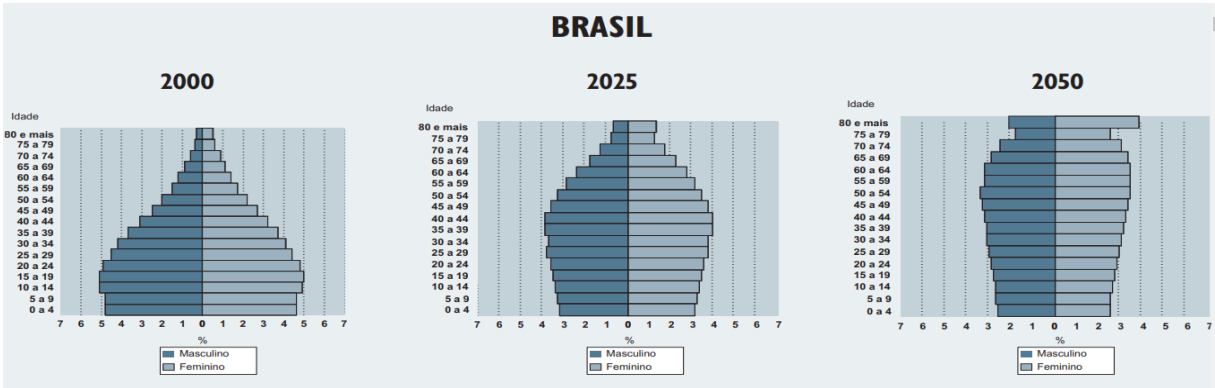
Os artigos pesquisados foram pesquisados nos bancos de dados das bibliotecas eletrônicas disponíveis, sendo elas: Scientific Electronic Library Online (SciELO) e o Google Acadêmico. Para isso, utilizou-se os seguintes descritores: “Educação de Saúde”, “Promoção da autonomia e independência”, “Saúde do Idoso”. A coleta de dados foi realizada nos meses de janeiro a outubro de 2024.

Os seguintes critérios para inclusão na busca dos trabalhos foram artigos completos disponíveis na íntegra em português, inglês e espanhol; publicados entre 2019 - 2024 devido ao aumento de índice de envelhecimento no Brasil. Foram levados em consideração como critérios de exclusão as dissertações e teses, artigos que abordassem outros atributos, pesquisas realizadas com animais, artigos publicados em mais de uma base de dados (duplicados) e até que desviar-se do nosso tema abordado.

3. Resultados e Discussão

O processo de envelhecimento, é uma realidade comum e esperada dentro da população. De acordo com uma pesquisa feita e mostrada na figura 1, é esperado a elevação de cerca de dois bilhões de pessoas com sessenta anos ou mais no mundo, no ano de 2050. Segundo o IBGE, o Brasil está com mais de 32 milhões de pessoas no processo de envelhecimento, o número vem aumentando de maneira bastante acelerada.

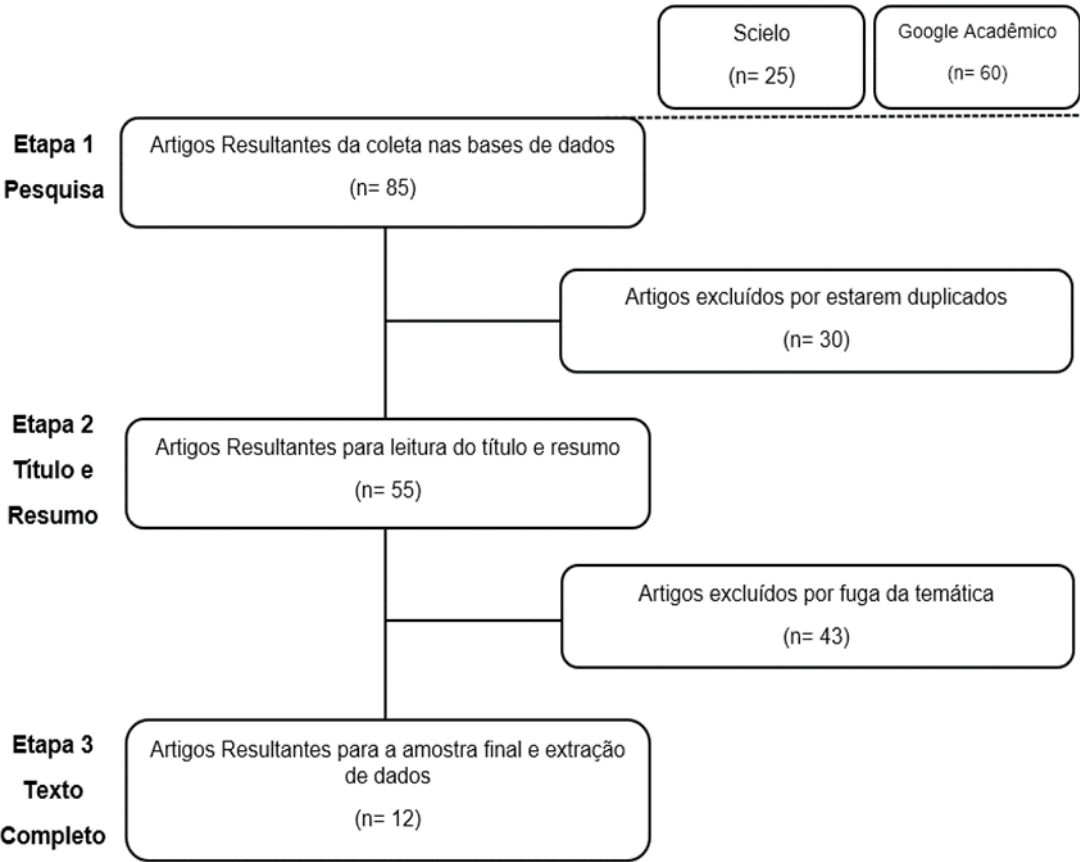
Figura 1 - Envelhecimento da população brasileira, por sexo, nos anos 2000, 2005 e 2050.
Figure 1 - Aging of the Brazilian population, by sex, in the years 2000, 2005 and 2050.



Fonte: IBGE; 2024.
Source: IBGE; 2024.

Foi pesquisado em bases da Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Google Acadêmico, selecionando o total de 12 artigos assim como mostrado na Figura 2 que atenderam os critérios de inclusão e exclusão.

Figura 2 - Fluxograma dos critérios de escolha dos Artigos selecionados.
Figure 2 – Flowchart criteria for choosing the selected articles.



Fonte: Os Autores, 2024.

Foi realizada uma seleção por meio da análise dos principais, os títulos e resumo, para uma melhor compreensão acerca dos resultados encontrados nos artigos que foram selecionados, foi considerado os níveis de relevância de cada artigo, a escolha teve como base a leitura dos títulos e resumos dos textos considerados mais importantes para o entendimento dos leitores. Abordamos a importância de um envelhecimento saudável e com isso também a relevância da autonomia e independência durante esse processo. Os estudos inseridos para compor essa seção dos Resultados estão sumarizados no Quadro 1.

Quadro 1: Artigos científicos escolhidos para a revisão integrativa.

Frame 1: Scientific articles chosen for the integrative review.

Título	Objetivo	Resultados	Conclusão	Referências
O envelhecimento saudável: Estratégias integradas para promoção da saúde da pessoa idosa.	Apresentar a respeito de um bom envelhecimento e trazer estratégias integrativas para saúde da pessoa idosa.	A educação de saúde, foi levada de maneira bastante eficiente, por enfermeiros, de forma que trouxe uma melhoria de vida aos idosos na questão da saúde e também no seu cotidiano.	A promoção da saúde diante da pessoa idosa, necessita de uma atenção maior e também e de um acompanhamento o adequado com um profissional por profissionais de saúde durante o processo de envelhecimento.	¹⁰
A atuação do profissional de saúde frente ao envelhecimento saudável: revisão integrativa.	Descrever a importância do profissional de saúde no processo de envelhecimento.	Com grande importância esse estudo, trouxe informações sobre a atuação do profissional diante desse cenário, de maneira que desenvolveu um avanço durante a execução da prática do profissional com o paciente.	É de grande importância o papel do profissional de saúde durante esse momento da vida, mesmo com as dificuldades encontradas, é preciso conhecimento no saber cuidar.	¹¹

Saúde do idoso e atenção primária: autonomia, vulnerabilidade e os desafios do cuidado.	Entender as relações entre os processos de saúde - doença e a autonomia dos idosos no ambiente da atenção básica à saúde.	Este estudo proveu um mapeamento dos obstáculos que são enfrentados por pacientes e profissionais, conduzindo um melhor conhecimento dentro da automedicação, dificuldades de mobilidade e isolamento social.	A autonomia é mais complexa exigindo algumas técnicas, estratégias e novas formas de lidar com esse público levando em consideração as necessidades individuais de cada paciente.	¹²
Educação em saúde na prevenção de quedas em idosos	Comentar a necessidade de práticas de educação em saúde na prevenção de quedas.	Praticar educação de saúde em pessoas idosas, traz resultados em suas atividades cotidianas e também em sua relação na saúde, de maneira que traga mais autonomia e independência.	Este estudo envolveu acadêmicos, onde ajudou a proporcionar um melhor entendimento da prática de educação.	¹³
Focos e intervenções de Enfermagem promotoras da autonomia dos idosos	Descrever o significado atribuído às vivências da experiência clínica dos enfermeiros especialistas na implementação de focos do cuidado de enfermagem e respectivas intervenções promotoras da autonomia dos idosos.	Na experiência clínica dos enfermeiros especialistas, quanto ao processo de enfermagem, emergiram três temas: focos do cuidado de enfermagem; implementação de intervenções de enfermagem e fatores dificultadores na promoção da autonomia dos idosos.	Os enfermeiros especialistas, em sua maioria em reabilitação, promovem essencialmente a capacidade física dos idosos, no âmbito da autonomia, revelando que as condições de trabalho, como a falta de tempo e os sistemas de informação, constituem o fator limitador da sua promoção.	¹⁴

Cuidados de enfermagem relacionados à prevenção do risco de quedas de idosos hospitalizados: revisão integrativa	Identificar produções científicas sobre os cuidados de enfermagem relacionados à prevenção do risco de quedas de idosos hospitalizados.	Foram analisadas 33 publicações. A síntese dos estudos resultou nas categorias: Avaliações clínicas de enfermagem para prevenção de queda de idosos hospitalizados; Fatores de risco de queda de idosos; Estratégias de prevenção do risco de quedas de idosos.	Constatou-se que os conhecimentos científicos, produzidos sobre os cuidados de enfermagem relacionados à prevenção do risco de quedas aos idosos hospitalizados, evidenciam a avaliação clínica, fatores de risco e estratégias como cuidados de enfermagem, contribuindo para estímulo ao comportamento de autocuidado da pessoa idosa.	15
Promovendo o Envelhecimento Saudável: o papel do enfermeiro na identificação de indicadores de dependência	analisar como o enfermeiro pode utilizar da identificação de indicadores de dependência para contribuir no processo de envelhecimento ativo.	Tendo em vista que o objetivo do enfermeiro e demais atuantes da saúde no cuidado à pessoa idosa é contornar as possíveis limitações e promovendo a autonomia e independência desta população, concedendo um envelhecimento saudável e melhor qualidade de vida.	Tendo em vista que o objetivo do enfermeiro e demais atuantes da saúde no cuidado à pessoa idosa é contornar as possíveis limitações e promovendo a autonomia e independência desta população, concedendo um envelhecimento saudável e melhor qualidade de vida.	16

Avaliação da (In)dependência Funcional do Idoso Impacto da Aplicação de um Programa de Enfermagem de Reabilitação para a Autonomia	A presente investigação objetiva a avaliação da independência nas Atividades de Vida Diária dos idosos através da aplicação diagnóstica do Índice de Barthel, identificando o impacto de um programa de enfermagem de reabilitação em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas, na promoção da autonomia do idoso.	A Reabilitação é um conjunto de conhecimentos e procedimentos específicos que permite ajudar as pessoas, com doenças agudas ou crônicas a maximizar o seu potencial funcional e independência, com objetivo de melhorar a função, promover a independência e a máxima satisfação da pessoa, preservando a sua autoestima e melhorando a sua qualidade de vida.	Os dados descritos ao longo deste estudo revelam que o programa de enfermagem de reabilitação a que os idosos se submeteram, parece contribuir positivamente para os ganhos em autonomia na realização das suas atividades básicas de vida diária.	17
Risco de quedas em idosos e a COVID-19: Um alerta de saúde e proposta de exercícios funcionais	Alertar sobre a saúde e apresentar orientações para exercícios funcionais de forma que diminua a colisão sistêmica provocada pelo envelhecimento, e consequente a quedas.	O estudo agregou propostas de práticas funcionais, podendo ser admitida pelos profissionais de saúde e ser levada para os idosos em tempo de isolamento.	Notou-se que a valorização e aceitação do decreto e medida de cuidado durante o período da COVID-19 foram respeitados apenas em algumas regiões.	18

Avaliação da capacidade funcional dos idosos residentes em uma instituição de longa permanência	Estimar o nível de independência dos idosos através de realizações de atribuições diárias.	Utilizou a escala de Katz, e assim, resultou na importância do desempenho maior dessas atividades, fornecendo auxílio para uma qualidade melhor de serviço de saúde.	Os homens possuem um nível de independência mais positivo que as mulheres, sendo também de maior de 80 anos.	19
Importância de um programa formativo sobre envelhecimento ativo na perspectiva das pessoas idosas.	Analisar os resultados de um programa formativo mais focado na satisfação do bem-estar em idosos do ponto de vista dos usuários pela opinião sobre o impacto do programa no seu envelhecimento ativo.	Da investigação surgiram três classes são elas: 1) Saúde-Atividade; 2) Atividade-Expectativa; 3) Unidade Mente-Corpo. Foi a mais destacada a classe Atividade-Expectativa.	Essa pesquisa revelou que os idosos podem considerar a importância de ter expectativa, que se materializa na satisfação e envolvimento com suas vidas, como também a capacidade de se manterem ativos em uma compreensão da unidade mente-corpo.	20

Educação em saúde e promoção da saúde: Impacto na qualidade de vida do idoso.	Apontar as consequências geradas na vida da pessoa idosa por intermédio de estratégias de promoção e educação da saúde.	Educação em saúde é uma estratégia para o aprendizado ativo na saúde, relacionado a atividade física, hábitos de vida e hábitos alimentares.	Tendo em vista o envelhecimento populacional, é necessário melhorar a qualidade da assistência para esse público alvo que é a população idosa.	21
Programa Maior Cuidado diante dos desafios do envelhecimento: uma análise qualitativa	Compreender a percepção de diferentes atores envolvidos no processo de cuidado ao idoso na estratégia intersetorial do Programa Maior Cuidado (PMC), visando o desenvolvimento de ações que contribuam para a melhoria dos serviços prestados.	Foram identificadas duas categorias: “Repercussões do cuidado ofertado pelo PMC: o ‘pouco’ que faz diferença” e “Problemas para além do PMC: os limites do cuidado familiar diante da violência contra a pessoa idosa”. Para todos os entrevistados é uníssona a percepção de que o PMC é muito necessário, sendo capaz de minimizar a ocorrência de agravos de saúde e evitar transferências dos idosos para hospitais e Instituições de Longa Permanência para Idosos (Ilpi). As comorbidades crônicas aumentam as demandas de cuidado em saúde e geram situações que podem ser manejadas pelo cuidador do PMC. O envelhecimento	O PMC pode ser considerado um modelo de boa prática a ser expandido para outras localidades, entretanto existem lacunas que necessitam ser rediscutidas para que seus processos sejam aprimorados e seus resultados potencializados.	22

		populacional requer o planejamento de estratégias e políticas públicas voltadas para o provimento de cuidados contínuos para idosos, incluindo aqueles que vivem em comunidades. O PMC surge como alternativa intersetorial para auxiliar nessa questão.		
--	--	--	--	--

Fonte: Os Autores, 2024.

Com o envelhecimento saudável, é possível carregarmos estratégias para que haja uma educação em saúde diante do processo de envelhecer, de maneira que ajude no caminhar da vida e em todas as áreas de um idoso, com isso, é preciso o acompanhamento de profissional de saúde para que assim eles sejam instruídos de forma que possa melhorar também sua questão de autonomia e independência¹⁰.

O índice de envelhecimento tem levantado preocupações, e assim, questionamentos sobre cuidados adequados e preciso. Com tudo, o papel do profissional de saúde, é ir em busca de atividades e transpassar de maneira explicativa e bem objetiva essa questão, para que assim colabore com sua autonomia e independência¹¹.

Foi feita uma apuração qualitativa feita no ano de 2019, em uma UBS (Unidade Básica de Saúde) na cidade de São Paulo, tendo como ferramentas de estudo os relatos e entrevistas com os idosos e os profissionais que ali trabalham. A interpretação da narrativa do estudo teve como base a hermenêutica filosófica de Gadamer. Relata alguns obstáculos e estratégias que os pacientes e profissionais desta unidade enfrentam os desafios da vida cotidiana na atenção primária à saúde do idoso, com a autonomia sendo um importante marcador de vulnerabilidade, mostrando áreas que necessitam uma atenção maior como automedicação, mobilidade, isolamento social e instabilidade financeira. Ao decorrer do projeto é possível compreender que a autonomia é mais complexa e exige o desenvolvimento de estratégias, técnicas e novas formas de lidar com esse público levando em consideração as necessidades individuais de cada idoso¹².

De acordo com Lima & Colaboradores (2022), através de um estudo de natureza qualitativa realizada em duas instituições hospitalares, surgiram três temas que refletem a o trabalho do enfermeiro na promoção e manutenção da autonomia dos idosos: foco do cuidado de enfermagem, implementação de intervenções e fatores dificultadores. O foco do cuidado de enfermagem é identificado em sua funcionalidade fundamental na assimilação de indigências e/ou problemas específicos, permitindo assim a criação de um diagnóstico e intervenções personalizadas de cada indivíduo. A implementação de intervenções no contexto da enfermagem, por sua vez, atua como promotor de autonomia através de captações biopsicossociais, físicas, de reabilitação e respeito a autonomia, assim como ensinamentos e treinos para que haja um autorrespeito oriundo desses indivíduos. Já os fatores dificultadores, como o nome sugere, se referem aos percalços enfrentados pela equipe de enfermagem no caminho para a promoção da autonomia, como a falta de condições de trabalho, por exemplo¹⁴.

Vicente e Freitas (2021) elucidam a importância de se identificar os possíveis indicadores de dependência em idosos; devido às mudanças físicas e biológicas derivadas do processo de envelhecimento, é comum que a população idosa desenvolva certas limitações e dificuldades em realizar tarefas do dia a dia ou que comorbidades os deixem mais vulneráveis. Alguns indicadores citados são baixa qualidade de vida, sedentarismo, baixa qualidade de vida sexual e condições concomitantes, sendo estes fatores responsáveis pela diminuição da capacidade de independência do idoso, uma vez que acometido por algum dos citados, a necessidade de cuidados se torna maior; porém, devido potencialidade de mudança desses hábitos e condições disfuncionais, é possível reverter e prevenir que esses indicadores prejudiquem a qualidade de vida dos idosos¹⁶.

Com o passar da idade, o risco de queda e também outros fatores vêm a aumentar, e isso atinge a todos dessa população, desde os que estão na comunidade até os idosos que se localizam em instituições, em alguma das vezes levando a necessidade de hospitalização, apresentando fraturas e até outros problemas como consequência. Diante desse cenário, a educação de saúde é compreendida como uma prática que ajuda a maneira que se vive o indivíduo, promovendo uma melhor qualidade de vida e saúde. Assim, é preciso estar por dentro de estratégias de educação em saúde que podem ser utilizadas em idosos, no intuito de comprovar determinadas lacunas a respeito do envelhecimento e evitar consequências durante esse processo¹³.

O risco de quedas em idosos hospitalizados está relacionado a fatores clínicos, cognitivos, medicamentosos e ambientais; a falta de identificação adequada desses fatores pode dificultar a prevenção. O uso de medicamentos como anti-hipertensivos e sedativos aumenta o risco de quedas devido a alterações nos reflexos cardiovasculares dos idosos, sendo um dos poucos fatores modificáveis; visto isso, cabe ao enfermeiro avaliar essas terapias e identificar o medo de cair, que também se configura como fator de risco. Além disso, cuidados com os pés e fatores ambientais, como a disposição de móveis e o uso inadequado de calçados, são cruciais para minimizar o risco. A implementação de estratégias preventivas e a educação individualizada ao paciente ajudam a reduzir esse problema¹⁵.

Durante a pandemia que aconteceu no ano de 2020, causada pela doença do COVID-19, foi visto o aumento desse fator de risco e maiores problemas dentro da saúde, houveram vários processos de mudanças e medidas de cuidados que precisaram ser tomadas principalmente na população idosa, a Organização mundial de saúde (OMS) adquiriu estratégias para diminuição da propagação do vírus, uma delas foi o isolamento social ligado também a higienização das mãos, e com isso, sabemos que a independência e autonomia passa a ser bastante afetado de maneira física e também psicológica, ainda mais nos idosos que é parte da população mais vulnerável, dessa maneira, é de bastante importância e necessidade uma educação melhor e adequada sobre a promoção da saúde na autonomia e independência, de forma que venha abordar métodos que ajude a melhorar o estilo de vida¹⁸.

Os cuidados de enfermagem em reabilitação caracterizam-se por um serviço especializado na promoção da manutenção e promoção da funcionalidade e da qualidade de vida dos pacientes; no contexto da pessoa idosa, devido a redução da capacidade funcional advinda das questões referentes ao envelhecimento sedentário e/ou com presença de comorbidades, essa função torna-se uma ferramenta de devolução da qualidade de vida para os idosos, atuando como promotor de autocuidado, impulsionador da independência e valorização da saúde, buscando assim maximizar a potencialidade de independência e da capacidade de realização de tarefas diárias e de bem-estar do paciente, melhorando assim sua qualidade de vida e funcionalidade no meio social¹⁷.

Entender o entendimento de diversos fatores envolvidos no processo de cuidado à pessoa idosa na estratégia intersetorial do Programa Maior Cuidado (PMC), visualizando melhores formas de desenvolver ações que possam contribuir para a melhoria dos serviços prestados a esse público. Foram reconhecidas duas categorias: "Repercussões do cuidado ofertado pelo PMC o 'pouco' que faz a diferença" e "Problemas para além do PMC: os limites do cuidado familiar diante da violência contra a pessoa idosa". É do conhecimento de todos os entrevistados a importância do PMC, por ser capaz de minimizar a ocorrência de agravos de saúde e resistir às transferências dos idosos para hospitais e instituições de longa permanência. As comorbidades crônicas aumentam as demandas do cuidado em saúde do idoso, podendo gerar situações que podem ser resolvidas pelo cuidador do PMC. O envelhecimento populacional precisa do planejamento de estratégias e políticas públicas focadas na criação de cuidados contínuos para a pessoa idosa, incluindo também os que vivem em comunidades. O PMC vem surgindo como alternativa intersetorial para ajudar nessa questão. O PMC pode estar sendo considerado como um modelo de boas práticas que poderá ser expandido para outros lugares, porém existem lacunas que serão necessárias novas discussões para haver um aprimoramento dessas práticas e que seus resultados sejam mais satisfatórios²².

Uma análise realizada em uma instituição de longa permanência, utilizou de práticas e atividades básicas da vida diárias que pudessem identificar o grau de independência durante esse processo de envelhecimento, mesmo com ajuda de familiares, e com isso, teve o resultado de que os homens eleva um maior índice de independência e os mesmo sendo com idade inferior a 80 anos, os itens de tarefas utilizado nesta pesquisa, foram os seguintes: banhar-se, ir ao banheiro, transferir-se, a continência urinária e fecal e também a questão de alimentação¹⁹.

As modificações demográficas instigam as sociedades e os países a criarem programas, práticas promotoras e políticas para um envelhecimento saudável, colocando em consideração o crescimento e manutenção da aptidão dos indivíduos. Nesse público idoso, modificações implicam algumas alterações nas relações familiares e pessoais, e pelo impacto cultural, econômico e social. O envelhecimento ativo, em compensação a concepção negativa do envelhecimento, antecipa como princípios: minimizar o risco de incapacidade e de doença; capacidade de manter a sua função mental e a física; continua implicado com a vida. A classe 1 foi denominada de "Saúde-Atividade" tendo em vista que, em conversas, a palavra saúde estava agregada ao movimento que se expressa no andar, contudo sentido de solicitar condições para a ação, o saber, o querer e o poder. A classe 3 de "Mente-Corpo" é composta por associações que interagem reciprocamente, atuando em um equilíbrio dinâmico. Expressada por um estado de alerta para complementar as faltas que acontecem no processo do envelhecimento, denunciando uma atitude de abertura para aprendizado e curiosidade. A efetivação de um programa educativo em um centro de convivência possibilitou a inclusão de uma expectativa de bem-estar pela atividade e envolvimento da unidade mente-corpo. É necessário a continuidade do projeto focando não apenas no estímulo das funções físicas e mentais, mais também no desenvolvimento de um envelhecimento saudável²⁰.

Diante da grande demanda por causa do envelhecimento populacional o SUS através da Estratégia Saúde da Família (ESF) aumentou o acesso, porém tem algumas falhas há serem aprimoradas para que ocorra o aumento da qualidade e a solubilidade. Para garantir uma assistência igual a todos para a pessoa idosa se criaram Políticas Públicas de Atenção do Idoso. A promoção da saúde segundo Nola Pender os componentes para um estilo da vida a fim de favorecerem um envelhecimento saudável é a inclusão de hábitos saudáveis incluindo nutrição adequada, responsabilidade, atividade física, relações interpessoais, gestão do estresse e crescimento espiritual. Deve-se investir em promoção da saúde e em educação em saúde e aprender a lidar com os desafios ligados ao envelhecimento²¹.

4. Conclusão

A educação em saúde relacionada à saúde do idoso não se limita apenas a informar sobre a prevenção e processo da doença, assim como hábitos saudáveis, riscos de quedas e entre outros fatores que se elevam durante o processo de envelhecimento, com isso, trazendo consequências que veem a diminuir o estado de autonomia e independência. É também uma poderosa ferramenta para os auxiliares a tomarem suas próprias decisões acerca de seu bem-estar, da mesma forma que os capacita a terem habilidades de autogestão e de comportamentos saudáveis para sua própria saúde e qualidade de vida.

Em síntese, é notório que a promoção de educação em saúde para idosos, assim como o incentivo a autonomia destes, é uma área de fundamental importância e que requer atenção contínua e investimento por parte dos governos, instituições de saúde, organizações da sociedade civil e de humanização na atuação por parte dos trabalhadores de saúde. A implementação de políticas e programas eficazes neste campo não só pode melhorar a qualidade de vida dos idosos, mas também contribuir para a sustentabilidade dos sistemas de saúde e para o envelhecimento saudável e ativo da população em geral.

5. Referências

1. Silva CS, Cardoso MA, Linhares EOS. Humanização na saúde com ênfase no atendimento ao idoso prestado pelos profissionais de enfermagem. *Revista Saúde Multidisciplinar*. 2020;7(1):2318-3780.
2. Veras RP, Oliveira MR. Linha de cuidado para o idoso: detalhando o modelo. *Ciência e saúde coletiva* 2018;23(6):1929-1936.

3. Penaforte AP, Penaforte W. Envelhecimento ativo. *Tribunal de Justiça do Distrito Federal e Territórios*. 2020;
4. Da Costa DA, Linhares MB, Pereira RF, et al. Enfermagem e a educação em saúde. *Rev Cient Esc Estadual Saúde Pública Goiás*. 2020;6(3):2447-3405.
5. Ministério da saúde. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. *Cadernos de atenção básica*. 2006;19:192
6. Almeida MC, Lopes MBL. Atuação do enfermeiro na atenção básica de saúde. *Revista de Saúde Dom Alberto*. 2019;4(1):169-186.
7. Silva CJA. Teoria de médio alcance para o diagnóstico de enfermagem disposição para envelhecimento saudável melhorado. *Repositório Institucional UFRN*. 2023;1:1-102.
8. Menezes GRS, Oliveira MA, Silva JB, et al. Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. *Brazilian Journal of Health Review*. 2020;3(2):2490-2498.
9. Dantas HLL, Costa CRB, Costa LMC, et al. Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. *Revista Científica de Enfermagem*. 2021;12(37):334-345.
10. Oliveira MED, Ribeiro ADN, Santos DWL, et al. Envelhecimento saudável: estratégias integradas para a promoção da saúde da pessoa idosa. *Conimaps Academic*. 2024;3(25):249-260.
11. Garcês FF, Silva LFA, Souza MLD, et al. Atuação do profissional de saúde frente ao envelhecimento saudável: revisão integrativa. *Revista Sociedade Científica*. 2024;7(1):496-508.
12. Carneiro JLS, Ayres JRCM. Saúde do idoso e atenção primária: autonomia, vulnerabilidades e os desafios do cuidado. *Revista de Saúde Pública*. 2021;55:29.
13. Garcia SM, Aristela C, Grassi LT, et al. Educação em saúde na prevenção de quedas em idosos. *Brazilian Journal of Development*. 2020;6(7):48973-48981.
14. Lima AMN, Silva LA, Costa ME, et al. Nursing focuses and interventions that promote the autonomy of the elderly. *Revista Gaúcha de Enfermagem*. 2022;43:2022-0018.
15. Sena AC, Silva DPP, Barros ASD, et al. Cuidados de enfermagem relacionados à prevenção do risco de quedas de idosos hospitalizados: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Enfermagem*. 2021;74(2):2020-0904.
16. Vicente REJ, Freitas EPS. Promovendo o envelhecimento saudável: o papel do enfermeiro na identificação de indicadores de dependência. *Cieh experience*. 2021.1:1-6.
17. Carvalho MJC. Avaliação da (in)dependência funcional do idoso: impacto da aplicação de um programa de enfermagem de reabilitação para a autonomia. *Coimbra*. 2021;5:78.

18. Souza EC, Reis NM, Bemvenuto RP, et al. Riscos de quedas em idosos e a COVID-19: Um alerta de saúde e proposta de exercícios funcionais. *Revista Brasileira de atividade física e saúde*. 2020;25:0179.
19. Dias FSS, Lima CCM, Queiroz PSF, et al. Avaliação da capacidade funcional dos idosos residentes em uma instituição de longa permanência. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*. 2021;13(2):6361.
20. Reis MGM, Novas M, Serra I, et al. A importância de um programa de capacitação sobre envelhecimento ativo sob a perspectiva dos idosos. *Revista Brasileira de Enfermagem*. 2021;74:2019-0843.
21. Braga BS, Barbosa CC, Curvina ILM, et al. Educação em saúde e promoção da saúde: impacto na qualidade de vida dos idosos. *Lumen et Virtus*. 2024;15(40):4749-4762.
22. Castro CPF, Aredes JS, Giacomini KC, et al. Programa Maior Cuidado diante dos desafios do envelhecimento: uma análise qualitativa. *Revista de Saúde Pública*. 2023;57(1):70.