



Atuação do profissional de saúde frente ao envelhecimento saudável: revisão integrativa

Fábio Fernandes Garcês¹

Como Citar:

GARCÊS; Fábio Fernandes. Atuação do profissional de saúde frente ao envelhecimento saudável: revisão integrativa. Revista Sociedade Científica, vol.7, n. 1, p.496-508, 2024. <https://doi.org/10.61411/rsc202418817>

DOI: [10.61411/rsc202418817](https://doi.org/10.61411/rsc202418817)

Área do conhecimento: Ciências da Saúde

Palavras-chaves: Envelhecimento. Atenção Primária à Saúde. Saúde do Idoso.

Publicado: 04 de fevereiro de 2024

Resumo

O aumento do envelhecimento populacional tem trazido preocupações mais significativas sobre como os cuidados adequados serão prestados aos idosos no futuro. Este estudo objetivou descrever a atuação do profissional de saúde frente ao envelhecimento saudável/senescência. Trata-se de uma revisão de literatura, do tipo integrativo, de caráter descritivo e abordagem qualitativa. Foi realizado uma busca nas bases de dados, sendo eles: *Literatura Latino-Americana em Ciências de Saúde* (LILACS), *Scientific Eletronic Library Online* (SCIELO). Foram utilizados filtros nas bases de dados para facilitar a busca pelos artigos que formaram o desenvolvimento do estudo, sendo eles: os últimos 10 anos (2013 a 2023), tipo de documento (artigos), completo e gratuito. Para discussão do trabalho foram analisados 08 artigos voltados para temática, no qual verificou-se que o profissional de saúde tende a promover ações de promoção à saúde, agregando aumento na autoestima e autonomia e melhor estadia do idoso, o que se caracteriza como um achado relevante, uma vez que a diminuição ou ausência de autoestima do idoso podem comprometer a realização de atividades diárias ocasionando seu isolamento e repercutindo significativamente sobre a qualidade de vida.

1. Introdução

O envelhecimento é um processo contínuo, gradual de modificações naturais que inicial na idade adulta. Ao final da idade adulta, várias funções corporais começam a declinar-se gradualmente, sendo que os indivíduos não envelhecem em uma idade específica (DARDENGO; MAFRA, 2018)[4].

O envelhecimento é reflexo do aumento da expectativa de vida, sobretudo, com a diminuição da mortalidade infantil, com os programas de prevenção de epidemias e de doenças infecciosas; com as campanhas de vacinação; com a progressiva universalização da atenção básica em saúde; com a melhoria na educação, melhorias nas

¹ Mestre em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste pela Universidade Federal do Mato Grosso do Sul.



políticas públicas voltadas para esse público; com o aumento da infraestrutura de saneamento básico e com o aumento da renda e do consumo (ROCHA, 2018)[14].

Consequentemente, a idade é fator de risco para muitas doenças, como doenças cardiovasculares, demência, osteoporose, osteoartrite, câncer, diabetes tipo 2 e entre outros (MCHUGH; GIL, 2017)[9]. Em 2012, as pessoas com 60 anos ou mais representavam quase 11,5% da população global. Segundo a OMS e Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) na América Latina e no Caribe essa transição demográfica está acontecendo de forma acelerada, ou seja, mais de 8% da população tinha 65 anos ou mais em 2020 e estima-se que até 2050 irá dobrar o número de idosos e exceda 30% até o final do século (OMS, 2023)[13].

O envelhecimento no Brasil, está ocorrendo de forma acelerada, visto que a população de idosos na população total vai passar de 10% a 20% em um período muito menor do que o observado em países desenvolvidos (MREJEN, NUNES, GIACOMIN, 2023)[11]. O envelhecimento não está relacionado somente pelo tempo, mas também, pelo aspecto cognitivo, físico e de vitalidade da pessoa, lembrando que cada sujeito possui um processo de envelhecer próprio e distinto. Logo, essa fase da vida humana compõe um padrão de transformações e não um processo singular, mas a somatória de diversos processos entre si, compreendendo fatores biopsicossociais. Mudanças que não significam adoecimento ou falta de saúde, como a redução da capacidade física, são apenas alterações fisiológicas normais, atribuídas ao processo de envelhecer (MACENA, HERMANO, COSTA, 2018)[8].

Nesse contexto, destaca-se o envelhecimento biológico, referente a um processo complexo e dinâmico que acontece das mais variadas formas a partir do modo de vida dos indivíduos, visto que essas mudanças do envelhecimento, não significam adoecimento ou falta de saúde como a redução do vigor físico, constitui-se apenas em alteração fisiológica normal atribuída ao processo de envelhecer, que também denomina-se de senescência (MINGHELLI *et al.*, 2013)[10].



Portanto, a discussão de questões referentes ao envelhecimento contém um repensar constante dos profissionais de saúde e da sociedade, para que esse assunto possa ser abordado pelos enfermeiros e futuros profissionais, sem diminuí-las aos aspectos biológicos e procurando compreender as percepções do corpo, entre outros aspectos e valores emergentes relativos o envelhecimento biológico na contemporaneidade, justificando a realização desse estudo.

O estudo se torna relevante, visto que existe ainda uma grande dificuldade que os profissionais de saúde, assim como família e sociedade, encontram em lidar com alterações e exigências provocadas pelo envelhecimento, juntamente de espaço físico adaptado e políticas públicas de relevância que contemplem as demandas geradas por esse “novo” ator social. Diante do exposto, este estudo tem como objetivo descrever a atuação do profissional de saúde frente ao envelhecimento saudável/senescência.

2. **Método**

Trata-se de uma revisão de literatura, do tipo integrativo, de caráter descritivo e de abordagem qualitativa. A questão norteadora foi definida seguindo a estratégia PICO, que refere-se **PICO** um acrônimo para **P**aciente, **I**ntervenção, **C**omparação e "**Outcomes**" (desfecho) (SANTOS; PIMENTA; NOBRE, 2007)[15], ou seja, no estudo em questão, P: idosos; I: assistência ao idoso; C: comparação entre as ações do profissional de saúde e O: as ações do profissional de saúde para envelhecimento saudável. Com base em todos os passos adotados, a pergunta norteadora foi: Qual a atuação do profissional de saúde frente ao envelhecimento saudável?

Em seguida foi realizado uma busca nas bases de dados, sendo eles: Literatura Latino-Americana em Ciências de Saúde (LILACS), *Scientific Eletronic Library Online* (SCIELO). Foram utilizados filtros nas bases de dados para facilitar a busca pelos



artigos que formaram o desenvolvimento do estudo, sendo eles: os últimos 10 anos (2013 a 2023), tipo de documento (artigos), completo e gratuito.

Os descritores utilizados para a obtenção dos estudos, através do Descritores em Ciências da Saúde, foram: **envelhecimento, cuidados e saúde do idoso**, associados ao operador booleano *AND*. Cumpre ressaltar que foram múltiplas as combinações dos descritores escolhidos para a busca dos artigos, todavia manteve-se a preocupação de respeitar os critérios de inclusão e exclusão.

Os critérios de inclusão foram: estudos quantitativos e qualitativos, trabalhos científicos que abordassem a temática na língua portuguesa, publicados no período estabelecido e disponíveis na íntegra e gratuitos nos bancos de dados selecionados. Com relação aos critérios de exclusão foram: memoriais, cartas editoriais, monografias, resenhas e artigos que não se enquadraram diretamente no objetivo desta pesquisa. Após a seleção dos artigos foi feita a leitura dos textos na íntegra, no qual para coleta de dados dos artigos, foi elaborado um instrumento baseado em um protocolo de revisão que analisou as características dos estudos (autor/ano, título, objetivo e resultados principais). Os dados extraídos foram organizados em quadros padronizados que abrangeu a caracterização da amostra e a discussão dos trabalhos.

Conforme a organização do estudo em questão e o levantamento de dados para o desenvolvimento da revisão integrativa, foram pesquisados vários periódicos que abordavam a temática, publicados nos últimos 10 anos (2013 - 2023), gratuitos, de acordo com os descritores estabelecidos, para construção da versão final e completa do trabalho acadêmico.

4. **Resultados e discussão**

A partir do aspecto de elegibilidade para a revisão, foram selecionados ao todo foram 08 artigos para análise. Objetivando apresentar os artigos analisados de forma



mais didática e facilitando uma análise comparativa, optou-se por dispô-los em forma de quadro e suas características, demonstrado no quadro 1.

Quadro 1 – Descrição dos estudos selecionados, segundo desafios enfrentados pelo envelhecimento.

Autor/Ano	Título	Objetivo	Resultados
Schreiner e Saccol (2015)	Qualidade de vida na terceira idade: o envelhecer na percepção de um grupo de idosos na cidade de Piratuba, SC.	Apresentar resultados de uma pesquisa sobre a percepção de um grupo de idosos de Piratuba, SC em relação ao envelhecimento e à qualidade de vida, identificando as principais concepções para um envelhecimento saudável.	Condições financeiras é o maior desafio para um envelhecimento saudável, visto que a renda, geralmente é voltada múltiplos medicamentos e até mesmo para o sustento da família.
Cantele <i>et al.</i> (2017)	Envelhecimento ativo: o conhecimento dos técnicos de enfermagem da estratégia saúde da família	Identificar a compreensão da equipe de saúde possuem acerca do envelhecimento ativo	As equipes da ESF devem ser desafiadas a vislumbrar o envelhecimento ativo com comprometimento, acreditando que novos caminhos podem ser traçados.
Oliveira e Alves (2019)	Programa de extensão sobre envelhecimento saudável “rosas do entardecer”: relato de experiência	Promover a intervenção multiprofissional na saúde do idoso através da aplicação da clínica ampliada e perspectivas culturais e educacionais que possam colaborar para a prática de hábitos de vida saudáveis nesta população	Nas atividades que foram desenvolvidas promoveu-se educação em saúde entre docentes, discentes, profissionais de saúde, e as usuárias idosas, proporcionando um saber fazer consciente, crítico, transformador e humanizador.
Gouveia e Rodrigues (2019)	Enfermagem e o envelhecer saudável	analisar as ações de promoção e prevenção à saúde desenvolvida pelos profissionais de enfermagem junto à população de idosos.	Ações de promoção da saúde, incentivando hábitos de vida saudáveis, como alimentação adequada, prática de atividade física e práticas corporais.
Horacio, Avelar e Danielewicz (2021)	Comportamento sedentário e declínio cognitivo em idosos	Avaliar a associação entre o comportamento sedentário e o declínio cognitivo em idosos comunitários	Os idosos que passavam maior tempo do seu dia em comportamento sedentário (11 ou mais horas) e consequentemente maiores chances de declínio cognitivo.



	comunitários		
Carneiro <i>et al.</i> (2022)	O processo do envelhecimento saudável versus pandemia COVID-19: atuação do enfermeiro na atenção primária a saúde	avaliar o reflexo da atuação do enfermeiro, durante a pandemia de COVID-19, à saúde da população idosa na Atenção Primária à Saúde	A atuação do profissional de saúde manteve-se eficiente, e mostrou-se de suma importância para controle da disseminação do vírus.
Almeida <i>et al.</i> (2023)	Promoção do envelhecimento saudável: uma proposta de atenção interdisciplinar	Realizar atividades de Promoção e Educação em Saúde com idosos residentes na zona norte do município de Cajazeiras/PB	As atividades de promoção a saúde para a população idosa são bem trabalhadas e aceitas em âmbito acadêmico e de extensão universitária, que se apresentam como um elo entre a universidade e a comunidade, visto que, todos os objetivos planejados e neste projeto foram alcançados com felicidade e eficácia.
Machado <i>et al.</i> (2023)	Promoção de envelhecimento saudável por meio de aplicativo de mensagens instantâneas	Relatar a utilização de um aplicativo de mensagens instantâneas para a promoção de ações de envelhecimento saudável e ativo na saúde do idoso durante a pandemia da Covid-19	Considera-se que o projeto ofertado em modo virtual, teve ótimo desempenho, assegurando a instrução de diversas atividades de saúde mental, física e nutricional. Possibilitando ricos momentos intergeracionais.

Um dos principais fatores que colabora para um envelhecimento saudável está relacionado ao conjunto de relações pessoais e influências ambientais em que o idoso está incluído. Apesar da conscientização de que o envelhecimento traz consigo o surgimento de doenças, ainda é um fator negativo, mesmo sendo um desgaste normal causado pelo envelhecimento biológico (HORACIO, AVELAR, DANIELEWICZ (2021; SCHREINER, SACCOL, 2015)[6;16].

Além disso, Schreiner e Saccol (2015)[16] em sua pesquisa demonstraram que a condição financeira é o principal desafio para o envelhecimento saudável, visto que gastos nessa fase da vida são maiores quando comparadas a outras faixas etárias,



abrangendo gastos médicos, exames de rotinas, uso contínuo de medicação, entre outros para os quais a aposentadoria não é suficiente. Por causa disso, o idoso acaba deixando de efetuar gastos com lazer, viagens, bens materiais, para poder suportar os gastos decorrentes da idade.

Já Horacio, Avelar e Danielewicz (2021)[6] citam o comportamento sedentário como um desafio para o desenvolvimento de envelhecimento saudável, visto que o esse tipo de comportamento está relacionado a múltiplos riscos à saúde, abrangendo a ocorrência de doenças cardiovasculares, perda da autonomia e da independência funcional, pior qualidade de vida e ampliação da mortalidade por todas as causas.

Cumprе ressaltar, os múltiplos problemas de saúde e doenças que acometem os idosos estão ligados ao sedentarismo, o que é um fator preocupante, uma vez que grande parte dos idosos é inativa. O sedentarismo é o quarto maior fator de risco para mortalidade. O sedentarismo na velhice aumenta a deterioração da função muscular e o risco de sofrer doenças cardiovasculares, metabólicas, respiratórias e degenerativas (HORACIO, AVELAR, DANIELEWICZ, 2021)[6].

Diante do exposto, segundo Cantele *et al.* (2017)[2], além das vulnerabilidades e peculiaridades desse público, existe sobretudo a precariedade dos serviços oferecidos por setores públicos de saúde, para proporcionar a ele uma melhor qualidade de vida para os idosos. Nesse sentido, ao adentrar em unidade básica de saúde (UBS) verifica-se que muitos vivem em condições de adoecimento, especialmente no que se refere às questões de isolamento social e com modificações de estado de humor e da autoestima. Cumprе ressaltar que a saúde psicológica é um fator importante para o envelhecimento saudável.

A equipe de saúde possui o papel de ofertar uma assistência direta e contínua, logo sendo de suma importância que o profissional tenha uma percepção ampla, íntegra e humanizada com o usuário idoso, pois esse público precisa de cuidados mais



específicos e atenção integral à saúde (ALMEIDA *et al.*, 2023; MACHADO *et al.*, 2023 *et al.*, 2017)[1;7].

E quando se ressalta sobre o bem-estar do paciente idoso, deve envolver a assistência e base éticas e morais, para a sustentação da atuação desse profissional na prevenção, promoção, recuperação, na qualidade de vida do idoso e sua família (MACHADO *et al.*, 2023)[7]. Nesse contexto, verifica-se que o cuidado da enfermagem na promoção do envelhecimento saudável, deve envolver os familiares, para que ocorra uma promoção eficaz desse cuidado. Para isso o ato de cuidar desse idoso, necessita ser de forma compartilhada, visando dividir vínculos afetivos da família, e conseqüentemente reforçando o trabalho assistencial do profissional, sendo essa assistência executada pelo profissional de saúde (ALMEIDA *et al.*, 2023)[1].

O profissional de saúde no setor da gerontologia, através da assistência e cuidado ao idoso no processo de envelhecimento, atua por meio de uma avaliação holística, no qual avalia a saúde, família e ambiente onde o idoso está inserido. Por mediação desta, é possível situar planos de conduta ao idoso humanizadamente e integralizada, nos setores de saúde, domiciliares, casa de apoio (asilos), ou em outros ambientes onde vivem (MACHADO *et al.*, 2023; CANTELE *et al.*, 2017)[7;2]. Portanto, o profissional de saúde, através de sua assistência pode possibilitar que uma manutenção das atividades de autocuidado, por mediação de intervenções socioeducativas, encorajamento e contribuição positiva da autonomia e alteração dos hábitos de vida, para que tenham uma melhor longevidade (ALMEIDA *et al.*, 2023)[1].

É impreterível salientar, que o processo de envelhecimento ocorre de forma gradual, tendo conseqüências na alteração da força, acometendo de forma geral problemas da terceira idade. Para se manter saudável, recomenda-se permanecer ativo, pois a imobilidade ocasiona o envelhecer rapidamente (GOUVEIA, RODRIGUES, 2019; OLIVEIRA, ALVES, 2019)[5;12].



Nesse contexto, a educação em saúde é uma estratégia importante para ser trabalhada com idosos que frequentam as Unidades Básicas de Saúde, no qual por meio desse tipo de ação, com palestras, rodas de conversas que focam na vida mais ativa, como atividade física frequente e alimentação saudável e equilibrada, juntamente com a equipe multiprofissional que compõe o Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), possibilita uma adesão ao tratamento e reabilitação, além de estimular uma atitude positiva para o autocuidado pelos usuários (OLIVEIRA, ALVES, 2019)[12]. Ao trabalhar com o idoso, é necessário conhecer o grau de dependência e colocar medidas para aquisição da independência funcional e de autonomia (ALMEIDA *et al.*, 2023) (1).

Na Educação em Saúde engloba além das atividades educativas, mas a realização de visitas/atendimentos domiciliares regulares, garantia de consultas, tratamentos específicos para a fase da vida, medicamentos, exames laboratoriais e outros, de acordo com as necessidades individuais, orientações que envolvam o usuário e comprometam a família. Ressalta-se ainda que a estratégia da escuta qualificada, de modo a acolher o mesmo, respeitando as suas queixas emocionais e o seu modo de vida (GOUVEIA, RODRIGUES, 2019; OLIVEIRA, ALVES, 2019)[5;12].

Cumprindo lembra que na época da Pandemia da Covid-19, as ações do profissional de saúde, reduz o impacto decorrentes do isolamento social, através de um acolhimento humanizado e conseqüentemente, a promoção de ações educacionais (mediante protocolos de biossegurança), como a adesão dos hábitos de vida saudáveis para controle e prevenção das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e sobretudo, para a proteção contra o vírus (CARNEIRO *et al.*, 2022)[3].

Machado *et al.* (2023)[7] citam a utilização da mídia social como forma de assistência de saúde, principalmente no período da pandemia e sobretudo nesse meio que vive-se, ou seja, na era da informática. Na pesquisa dos autores, observaram resultados positivos, visto que fortaleceu uma rede de apoio estável e suporte, capaz de



encorajar os idosos a ter esperança de superação daquele contexto, bem como a exploração de novas ideias.

Nesse sentido, a estimulação e incentivos por parte de familiares ou até mesmo cursos educativos, são importante, principalmente, se esses dispositivos móveis são voltados para a promoção da saúde, visto que, nesse grupo populacional, a maioria são portadores de doenças crônicas, logo, aplicativos que possibilitam informações técnicas atualizadas inseridas num contexto inovador, podem colaborar na adesão de escolhas mais saudáveis, melhorando a qualidade de vida desse idoso e sobretudo sua inclusão digital (MACHADO *et al.*, 2023)[7].

Todavia, Schreiner e Saccol (2015)[16] afirmam que existe ainda a necessidade de trabalhar mais as ações proposta pela Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI), visto que muitos profissionais de enfermagem invalidam a possibilidade de organizar seu processo de trabalho conforme a proposto nessa política, dificultando a implementação de ações de promoção à saúde do idoso. Além disso, os autores citam a falta de utilização da Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa, sendo este um instrumento importante para identificar idosos frágeis ou em processo de fragilização.

Uma das principais formas de implantar as ações impostas por políticas e programas, são por meio da atenção básica, desenvolvendo ações de promoção da saúde e prevenção de doenças, contudo, a oferta de ações de saúde está voltada, principalmente para os idosos com problemas crônicos e com excesso de peso, excluindo os indivíduos sem doenças crônicas ou excesso de peso. Tal fato demonstra a necessidade de atividades de atualização ou educação continuada, que aproximem os campos teóricos e ações práticas do cuidado ao idoso na ESF (ALMEIDA *et al.*, 2023; MACHADO *et al.*, 2023; CANTELE *et al.*, 2017)(1;7;2).

4. **Considerações finais**



De acordo com os artigos analisados, verifica-se que o profissional de saúde possui um papel de suma importância para um envelhecimento biológico saudável e ativo, pois esse profissional desenvolve suas atividades com idoso, através de um processo de cuidar, que incide em olhá-la, voltados para os aspectos biopsicossociais e espirituais, vivenciados pelo idoso e pela família.

Ressalta-se também que esse cuidado pode ser estendido também para os familiares, cuidadores que fazem atendimento e cuidado desse grupo populacional, demonstrando que toda a rede de atenção ao idoso pode ser aperfeiçoada com a utilização de estratégias de saúde, como a escuta e uso de tecnologias, que consequentemente irá repercutir positivamente na saúde e qualidade de vida nessa população. Conclui-se que a atuação do profissional de saúde é de suma importância, apesar dos desafios encontrados, pois para que o indivíduo tenha um envelhecimento digno, ele precisa de profissionais que tenham conhecimento do processo de cuidar.

5. **Declaração de direitos**

O(s)/A(s) autor(s)/autora(s) declara(m) ser detentores dos direitos autorais da presente obra, que o artigo não foi publicado anteriormente e que não está sendo considerado por outra(o) Revista/Journal. Declara(m) que as imagens e textos publicados são de responsabilidade do(s) autor(s), e não possuem direitos autorais reservados à terceiros. Textos e/ou imagens de terceiros são devidamente citados ou devidamente autorizados com concessão de direitos para publicação quando necessário. Declara(m) respeitar os direitos de terceiros e de Instituições públicas e privadas. Declara(m) não cometer plágio ou auto plágio e não ter considerado/gerado conteúdos falsos e que a obra é original e de responsabilidade dos autores.

6. **Referências**

1. ALMEIDA, Daniel Lourrick Ferreira et al. Promoção do envelhecimento saudável: uma proposta de atenção interdisciplinar. Caderno Impacto em Extensão, v. 3, n. 1, 2023.



2. CANTELE, Adriana Brhem et al. Envelhecimento ativo: o conhecimento dos técnicos de enfermagem da estratégia saúde da família. *Revista Saúde e Desenvolvimento*, v. 11, n. 9, p. 156-171, 2017.
3. CARNEIRO, Thamara Pessamilio et al. O processo do envelhecimento saudável versus pandemia COVID-19: atuação do enfermeiro na atenção primária a saúde. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 5, p. e18111527889-e18111527889, 2022.
4. DARDENGO, Cassia Figueiredo Rossi; MAFRA, Simone Caldas Tavares. Os conceitos de velhice e envelhecimento ao longo do tempo: contradição ou adaptação?. *Revista de ciências humanas*, n. 2, 2018.
5. GOUVEIA, Danielle Conceição; RODRIGUES, Lília Marques Simões. Enfermagem e o envelhecer saudável. *Revista Pró-UniverSUS*, v. 10, n. 1, p. 97-101, 2019.
6. HORACIO, Priscila Resende; DE AVELAR, Núbia Carelli Pereira; DANIELEWICZ, Ana Lúcia. Comportamento sedentário e declínio cognitivo em idosos comunitários. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 26, p. 1-8, 2021.
7. MACHADO, Matheus Araújo Carvalho et al. Promoção de envelhecimento saudável por meio de aplicativo de mensagens instantâneas. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 23, n. 11, p. e14049-e14049, 2023.
8. MACENA, Wagner Gonçalves; HERMANO, Lays Oliveira; COSTA, Tainah Cardoso. Alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento. *Revista Mosaicum*, v. 15, n. 27, p. 223-238, 2018.
9. MCHUGH, Domhnall; GIL, Jesús. Senescence and aging: Causes, consequences, and therapeutic avenues. *Journal of Cell Biology*, v. 217, n. 1, p. 65-77, 2018.



10. MINGHELLI, Beatriz et al. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, v. 40, p. 71-76, 2013.
11. MREJEN, Matías; NUNES, Letícia; GIACOMIN, Karla. Envelhecimento populacional e saúde dos idosos: O Brasil está preparado?. 2023. Disponível em: https://ieps.org.br/wp-content/uploads/2023/01/Estudo_Institucional_IEPS_10.pdf Acesso em: 05 set. 2023.
12. OLIVEIRA, Brian Araujo; ALVES, Nágila Silva. Programa de extensão sobre envelhecimento saudável “rosas do entardecer”: relato de experiência. *Revista da FAESF*, v. 3, n. 2, 2019.
13. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). Envelhecimento Saudável. 2023. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel> Acesso em: 02 set. 2023.
14. ROCHA, Jorge Afonso. O envelhecimento humano e seus aspectos psicossociais. *Revista farol*, v. 6, n. 6, p. 78-89, 2018.
15. SANTOS, Cristina Mamédio da Costa; PIMENTA, Cibele Andrucio de Mattos; NOBRE, Moacyr Roberto Cuce. A estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. *Revista latino-americana de enfermagem*, v. 15, p. 508-511, 2007.
16. SCHREINER, Josemara; SACCOL, Marilda. Qualidade de vida na terceira idade: o envelhecer na percepção de um grupo de idosos na cidade de piratuba, sc. *Pesquisa em Psicologia-anais eletrônicos*, 2015.