

CONTRIBUIÇÕES DA ENFERMAGEM PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Milton Junior Firmino dos Santos ¹
Geisa Leite de Carvalho Farias ²
Ana Claudia Torres de Medeiros ³

RESUMO

A compreensão do envelhecimento saudável é ampla e significativa para todos os idosos, inclusive àqueles que enfrentam doenças crônicas. Não se trata apenas da ausência de problemas de saúde, mas a manutenção da capacidade funcional em um processo que permita vivenciar o envelhecimento da melhor maneira possível com autonomia. Este estudo objetivou apresentar os cuidados de enfermagem prestados a uma paciente idosa que busca um envelhecimento com qualidade de vida. Trata-se, portanto, de um relato de experiência, sobre os cuidados de enfermagem na assistência a paciente idosa, usuária dos serviços da Estratégia de Saúde da Família, em uma Unidade Básica de Saúde, localizada no bairro de Bodocongó, município de Campina Grande-PB durante o mês de maio de 2023. Utilizou-se para guiar o atendimento e os cuidados profissionais, a Consulta de Enfermagem e uma terminologia específica, a Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem - CIPE[®] foi possível identificar 4 diagnósticos de enfermagem, aos quais foram analisados e propostos resultados e intervenções de enfermagem. Os diagnósticos de enfermagem permitiram direcionar o cuidado para as demandas apresentadas. Contudo, a paciente não apresentava problemas de saúde específicos e mesmo com as doenças crônicas existentes, demonstrava-se detentora dos cuidados essenciais para o controle, sendo evidenciado durante a consulta que teve duração de aproximadamente 50 minutos. Portanto, as intervenções adotadas foram voltadas para promover o bem-estar, a segurança e a promoção do autocuidado da paciente. Com isso, essa pesquisa contribui para o aprimoramento/fortalecimento da assistência de enfermagem direcionada à população idosa que busca ter um envelhecimento saudável, abrangendo os elementos fundamentais da prática de enfermagem.

Palavras-chave: Idoso, Envelhecimento Saudável; Processo de Enfermagem.

¹ Graduando do Curso de Enfermagem da UFCG, milton.junior@estudante.ufcg.edu.br;

² Graduanda do Curso de Enfermagem da UFCG, geisa.leite@estudante.ufcg.edu.br;

³ Professora orientadora: Doutora em Enfermagem, Docente da Unidade Acadêmica de Enfermagem da UFCG, anaclaudia.tm@hotmail.com;

1. INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), em países em desenvolvimento como o Brasil, são consideradas idosas as pessoas que apresentam idade igual ou superior a 60 anos. Essa população, na atualidade, vem crescendo mais rapidamente que outras faixas etárias (WHO, 2002).

Deste modo, a compreensão do envelhecimento saudável, de acordo com a definição da OMS, é ampla e significativa para todos os idosos, inclusive aqueles que enfrentam doenças crônicas. Não se trata apenas da ausência de problemas de saúde ou da funcionalidade do idoso, mas sim de um processo que promove o desenvolvimento de habilidades que permitem vivenciar o envelhecimento da melhor maneira possível (WHO, 2015).

Nos últimos anos, tem havido um aumento significativo no interesse pelas questões de saúde relacionadas ao envelhecimento, devido ao extraordinário aumento da longevidade da população mundial, algo sem precedentes na história. Globalmente, e particularmente em nações periféricas caracterizadas por níveis significativos de pobreza e desigualdade, a melhoria da qualidade de vida dos idosos se apresenta como um desafio crucial, pois é a base a partir da qual os avanços na expectativa de vida podem ser considerados uma conquista valiosa tanto para indivíduos quanto para a sociedade como um todo (Araújo *et al.*, 2019).

Ao longo dos séculos, vários autores têm observado e analisado que o envelhecimento é um processo heterogêneo. Isso levou à investigação dos fatores que contribuem para um envelhecimento saudável (Cupertino; Rosa; Ribeiro, 2007).

De acordo com a definição da Organização Mundial da Saúde (OMS), o envelhecimento saudável é caracterizado como o processo de desenvolvimento e preservação da capacidade funcional que promove o bem-estar durante a idade avançada (UNITED NATIONS, 2015; WHO, 2015).

Por sua vez, a capacidade funcional pode ser entendida como a combinação da capacidade intrínseca do indivíduo com as características ambientais relevantes, bem como as interações entre o indivíduo e essas características (Tavares *et al.*, 2017).

Para tanto, o envelhecimento bem-sucedido é composto por três elementos essenciais: envolvimento ativo com a vida, manutenção de altos níveis de habilidades funcionais e cognitivas, bem como a redução de riscos por meio da prática de hábitos saudáveis, o que contribui para uma menor probabilidade de doenças e incapacidades relacionadas (Rowe; Kahn, 1997).

De acordo com Davin *et al.* (2010), para alcançar um envelhecimento saudável, é fundamental considerar a interação de diversos fatores, que incluem a saúde física e mental, a autonomia nas atividades diárias, a integração social, o apoio familiar e a independência financeira, entre outros.

Dessa forma, ressalta-se a importância e a necessidade de reconhecer que essa questão está se tornando um desafio para saúde pública, sendo essencial realizar estudos mais aprofundados devido ao aumento significativo do número de idosos. Com o aumento da expectativa de vida, é fundamental que essa questão seja abordada considerando-se a perspectiva da qualidade de vida (Davin *et al.*, 2010).

Nesse sentido, é crucial incentivar estratégias que visem à prevenção de complicações de doenças crônicas, à promoção da saúde e ao fortalecimento da autonomia, especialmente na terceira idade. A enfermagem desempenha um papel fundamental na prestação de cuidados criativos, tanto individualmente como em grupo, utilizando abordagens embasadas em conhecimentos científicos e metodológicos para promover alegria, bem-estar e felicidade (Perim *et al.*, 2022).

A enfermagem é uma profissão que desempenha um papel fundamental no cuidado ao longo da vida das pessoas, abrangendo diversas áreas de atenção. O processo de envelhecimento populacional representa um campo amplo a ser conquistado e desenvolvido como área de conhecimento dentro da enfermagem. Embora muitos estudos tenham sido realizados pela enfermagem gerontológica brasileira, é urgente sintetizar esse conhecimento, assim como compartilhar experiências bem-sucedidas. É essencial que o conhecimento produzido seja consolidado em boas práticas, a fim de superar a lacuna entre teoria e prática e promover mudanças significativas no cuidado de enfermagem às pessoas idosas, contribuindo de maneira crucial para um envelhecimento saudável (Alvarez; Sandri, 2018).

Diante dessa realidade, é de suma importância que o enfermeiro desempenhe um papel fundamental ao conhecer e adotar ações voltadas para promover o envelhecimento saudável da população. A conscientização sobre o processo de envelhecimento saudável proporciona à população idosa uma melhor qualidade de vida, maior autonomia, redução do impacto das doenças crônicas, maior grau de independência e menor número de internações hospitalares (Santos *et al.*, 2018).

Compreende-se que, para proporcionar um cuidado efetivo e individualizado, é necessário utilizar o Processo de Enfermagem, que consiste em um método assistencial que contribui para a prática profissional da enfermagem como ciência. Ele favorece ações interdependentes ao utilizar uma linguagem padronizada, facilitando a comunicação entre a

equipe de enfermagem e outros profissionais. Além disso, o enfermeiro pode acompanhar, compreender e dar continuidade ao raciocínio clínico e ao trabalho iniciado pela equipe de enfermagem, o que promove a otimização do cuidado e proporciona maior segurança ao paciente (Horta, 1979).

O Processo de Enfermagem deve ser realizado, de modo deliberado e sistemático, em todos os ambientes, públicos ou privados, em que ocorre o cuidado profissional de Enfermagem. Quando realizado em outros serviços de saúde, exceto, hospital, corresponde ao usualmente chamado de Consulta de Enfermagem (COFEN, 2009).

Organiza-se em cinco etapas inter-relacionadas, interdependentes e recorrentes: I – Coleta de dados de Enfermagem (ou Histórico de Enfermagem). II – Diagnóstico de Enfermagem – processo de interpretação e agrupamento dos dados coletados na primeira etapa, que resulta na tomada de decisão sobre os conceitos diagnósticos de enfermagem que representam, com mais exatidão, as respostas da pessoa, família ou coletividade humana em um dado momento do processo saúde e doença; e que constituem a base para a seleção das ações ou intervenções com as quais se objetiva alcançar os resultados esperados. III – Planejamento de Enfermagem; IV – Implementação – realização das ações ou intervenções determinadas na etapa de Planejamento de Enfermagem. V – Avaliação de Enfermagem (COFEN, 2009).

Portanto, o objetivo deste estudo é descrever os cuidados de enfermagem fornecidos a uma paciente idosa que busca um envelhecimento saudável, com base na experiência obtida na disciplina prática de Saúde do Idoso.

2. METODOLOGIA

2.1. Tipo de estudo

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, esta produção do conhecimento tem aproximação com os estudos descritivos, visto que descreve fenômenos a partir de possíveis estabelecimentos de relações da ação (Gil, 2008).

3.1. Local da Experiência

O local da experiência ocorreu em uma unidade básica de saúde do município de Campina Grande-PB durante o mês de maio de 2023.

Na ocasião, a experiência ocorreu durante os estágios da disciplina prática de Saúde do Idoso, do curso de Enfermagem, da Universidade Federal de Campina Grande. Os encontros ocorreram em 3 momentos em que os estagiários aplicaram o processo de enfermagem.

2.3. Instrumento utilizado

Este estudo optou por utilizar a teoria de Wanda de Aguiar Horta, com foco nas Necessidades Humanas Básicas (NHB) para construção dos diagnósticos.

Na ocasião da disciplina prática de Saúde do Idoso, do curso de Enfermagem, da Universidade Federal de Campina Grande, realizou-se o processo/consulta de enfermagem utilizando a Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa e a aplicação de escalas específicas a faixa etária, tais como Mini Exame do Estado Mental e a Escala de Depressão Geriátrica (GDS). Sabe-se que a elaboração dos Diagnósticos de Enfermagem (DE) como etapa do processo de enfermagem é fundamental para o levantamento de problemas significativos a partir de dados levantados, tornando possível a identificação das necessidades afetadas (Debone, 2017). Para isso, utilizou-se a Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem - CIPE®.

3. RESULTADOS

Com a aplicação da Consulta/Processo de Enfermagem e o auxílio da teoria das necessidades humanas básicas e da CIPE®, foi possível identificar quatro diagnósticos, para os quais foram elaborados planos de cuidados.

3.1. Relato de Experiência (Coleta de Dados):

Idosa, sexo feminino, 74 anos, solteira, religião católica, aposentada. Possui uma filha e uma neta, com a qual relata ter um relacionamento saudável. Usuária compareceu à UBS para solicitar novos exames, pois a mesma relata que exames antigos evidenciaram anemia. Atualmente mora sozinha e possui contato frequente com seu primogênito e sua neta. Nega queixas. HP: Hipertensão Arterial Sistêmica e Diabetes Mellitus, a qual a paciente referiu estar controlada. Hábitos de vida: nega tabagismo e etilismo; possui uma rotina constante de exercícios físicos com a realização da hidroginástica; as atividades de lazer que possui é dançar e conversar com seus amigos e família, nota-se que a paciente possui vida social positiva. Alimentação: faz cerca de 3 refeições ao dia, sendo uma dieta rica em carboidratos, frutas e verduras, nota-se que a mesma possui vasto conhecimento sobre alimentação saudável. Hidratação: toma cerca de 1L de água por dia. Eliminações intestinais e vesicais presentes e sem alterações. Após aplicação de testes: GDS (Escala de Depressão Geriátrica) obteve como resultado 1 ponto, estando normal. No MEEM (mini exame do estado mental), obteve-se 19 pontos, também dentro da normalidade. Faz o uso das seguintes medicações:

Glifage, Enalapril, Rivastina e Sulfato Ferroso. SSVV: PA (140x70 mg/mmHg); FC (73 bpm); FR (17 irpm); P (67 bpm). Dados antropométricos: Panturrilha (36 cm); Peso (56 kg); Altura (144 cm) e IMC (27).

3.2. Plano de Cuidado

Foram identificados diagnósticos de enfermagem, para as quais foram elaboradas as intervenções de enfermagem, conforme mostra no Quadro 1.

Quadro 1: Plano de Cuidados

(continua)

Diagnósticos	Resultados	Intervenções
Ingestão de Líquidos, prejudicada	Ingestão de Líquidos, melhorada	<ol style="list-style-type: none"> 1. Orientar sobre importância da ingestão de água; 2. Orientar sobre o processo do envelhecimento em relação a diminuição da sede; 3. Orientar sobre métodos para aumentar a ingestão de água;
Autoestima, positivo	Autoestima, mantida	<ol style="list-style-type: none"> 1. Promover a valorização e o reconhecimento das conquistas pessoais do indivíduo. 2. Fornecer apoio emocional e encorajamento para o desenvolvimento de uma imagem positiva de si mesmo. 3. Estimular a prática de cuidados pessoais adequados, como higiene, alimentação saudável e atividade física, para promover uma sensação de bem-estar e autocuidado.
Aceitação do envelhecimento, presente	Aceitação do envelhecimento, mantido	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fornecer informações claras e precisas sobre o processo de envelhecimento, suas mudanças físicas e psicossociais normais, e os benefícios de uma atitude positiva em relação ao envelhecimento. 2. Facilitar o compartilhamento de experiências com outros indivíduos que estejam passando pelo processo de envelhecimento, como grupos de apoio ou terapia em grupo. 3. Promover a autocompaixão e o autotratamento gentil, ajudando o indivíduo a reconhecer e valorizar suas próprias qualidades e conquistas ao longo do tempo. 4. Incentivar a prática de atividades físicas e mentais adequadas à idade, para promover uma sensação de bem-estar e vitalidade. 5. Incentivar a participação em programas de envelhecimento ativo e engajamento social, para fortalecer a autoestima e a sensação de pertencimento.

Quadro 1: Plano de Cuidados

(conclusão)

Diagnósticos	Resultados	Intervenções
Capacidade para executar a manutenção da saúde, eficaz	Capacidade para executar a manutenção da saúde, mantida	<ol style="list-style-type: none"> 1. Educar sobre a importância da manutenção da saúde e os comportamentos saudáveis necessários para isso. 2. Fornecer informações claras e precisas sobre hábitos alimentares saudáveis, atividade física regular, sono adequado e técnicas de gerenciamento do estresse. 3. Apoiar e incentivar a adoção de um estilo de vida saudável, por meio de estratégias de motivação, como a definição de recompensas pessoais e a criação de um plano de ação. 4. Monitorar regularmente os indicadores de saúde, como peso, pressão arterial e níveis de glicose, e fornecer orientações individualizadas para melhorar a saúde.
Condição psicológica, eficaz	Condição psicológica, preservada	<ol style="list-style-type: none"> 1. Estabelecer uma relação terapêutica de confiança e empatia com o indivíduo, proporcionando um ambiente seguro e acolhedor para a expressão de suas emoções e preocupações. 2. Promover a autoconsciência e a autorreflexão, auxiliando o indivíduo a identificar seus sentimentos, pensamentos e comportamentos, e a explorar as possíveis conexões entre eles. 3. Fornecer educação e informações sobre saúde mental, incluindo a explicação de condições específicas, opções de tratamento, estratégias de enfrentamento e recursos de apoio disponíveis.

Fonte: Desenvolvido pelos autores

3.2. Avaliação de Enfermagem

Os diagnósticos de enfermagem permitiram direcionar o cuidado para as demandas apresentadas. Contudo, a paciente não apresentava problemas de saúde urgentes e mesmo com as doenças crônicas existentes, demonstrava-se detentora dos cuidados essenciais para tais doenças, evidenciado pelo controle adequado das patologias. Portanto, as intervenções adotadas foram voltadas para promover o bem-estar e o conforto da paciente. Com orientações acerca do processo do envelhecimento, como por exemplo, incentivo a continuidade de atividades físicas, da boa alimentação, do bom convívio social e familiar relatado e da importância de momentos de lazer para uma construção holística do envelhecimento saudável. Ademais, foi orientado a importância de uma ingestão maior de água.

Além disso, na aplicação da Escala de Depressão Geriátrica (GDS) foi possível identificar que a mesma não apresentava depressão. Já na aplicação do Mini Exame do Estado Mental (MEEM), também apresentava um resultado sem alterações, conseguindo realizar as atividades propostas pelo exame dentro de suas limitações educacionais.

4. DISCUSSÃO

Antigamente visto como um fenômeno, o envelhecimento é agora uma realidade amplamente presente nas sociedades ao redor do mundo. O número de pessoas com mais de sessenta anos está em constante crescimento, a ponto de estimar-se que, até o ano de 2050, existam aproximadamente dois bilhões de indivíduos nessa faixa etária em todo o mundo, sendo a maioria dessas pessoas residentes em países em desenvolvimento (Brasil, 2006).

No dia a dia, observamos frequentemente concepções negativas associadas aos idosos, que passam por uma série de transformações biológicas e tornam-se mais suscetíveis a doenças crônico-degenerativas. Nesse contexto, é crucial que eles desfrutem de qualidade de vida e recebam apoio tanto da comunidade quanto da família. Para alcançar esse objetivo, a contribuição do setor de saúde desempenha um papel fundamental (Silva; Caldeira, 2010).

Diante dessa realidade, em 1994, foi implantada a Estratégia de Saúde da Família (ESF), que redefine a atenção básica de maneira diferenciada, com o objetivo de promover, proteger, recuperar a saúde e prevenir doenças. O crescente número de idosos no Brasil nos últimos anos exige uma ênfase na importância das ações de promoção da saúde, na manutenção da autonomia e no fortalecimento das redes de apoio social. Isso tem impacto nas diversas formas de assistência aos idosos e requer uma revisão das práticas de enfermagem voltadas para essa parcela da população (Oliveira; Tavares, 2010; Silva; Borges, 2008).

No exercício de sua profissão, o enfermeiro desempenha um papel fundamental na promoção do envelhecimento saudável e ativo. Ao colaborar com outros profissionais, ele integra seus conhecimentos e realiza uma escuta ativa, incentivando os idosos a participarem de suas atividades cotidianas e a colocarem em prática suas habilidades (Keinert; Rosa, 2009). Essa abordagem interdisciplinar e o estímulo à autonomia contribuem para a manutenção da saúde e qualidade de vida dos idosos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nota-se que quando a aceitação do envelhecimento ocorre de forma positiva, outras áreas da vida da paciente também apresentam desenvolvimento favorável. Nesse contexto, é crucial a presença dos cuidados de enfermagem, uma vez que eles fornecem informações e suporte essenciais para a promoção de um processo de envelhecimento saudável.

É fundamental destacar que a adesão às etapas do Processo de Enfermagem desempenhou um papel essencial na elaboração de um plano de cuidados eficaz. Através

dessa abordagem, os profissionais de enfermagem planejam suas intervenções de forma estruturada, com o objetivo de promover o bem-estar e o progresso do paciente.

O estudo atual alcançou o objetivo estabelecido, permitindo a prestação de cuidados individualizados e eficazes à pessoa idosa, por meio da realização de consultas de enfermagem na unidade básica de saúde. Além disso, o instrumento utilizado demonstrou ser sistemático e aplicável para a população idosa, evidenciando sua relevância na prática de enfermagem.

Espera-se que este estudo contribua para aprimorar a assistência de enfermagem voltada à pessoa idosa, uma vez que abrange os elementos essenciais da prática de enfermagem, fundamentada no Modelo de Vida como modelo teórico. Isso é possível por meio da aplicação da consulta de enfermagem, utilizando a CIPE® como uma linguagem unificada para a operacionalização desse processo.

REFERÊNCIAS

ALVAREZ, Â. M.; SANDRI, J. V. DE A. Population aging and the Nursing commitment. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 71, p. 722–723, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/nCnpBtKVBF6yyJ3MPYcnGMv/?lang=en#>. Acesso em: 14 de Jun. de 2023.

ARAÚJO, L. S. *et al.* ENVELHECER COM SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA ENVELOPING WITH HEALTH AND QUALITY OF LIFE. *Temas em Saúde*, Vol. 19, N. 3 ISSN 2447-2131, João Pessoa, 2019. Disponível em: <https://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2019/09/19316.pdf>. Acesso em: 14 de Jun. de 2023.

BRASIL, Ministério da Saúde. *Envelhecimento e saúde da pessoa idosa*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006. 192p.

CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM (BRASIL). Resolução COFEN-358/2009. Dispõe sobre a Sistematização da Assistência de Enfermagem e a implementação do Processo de Enfermagem em ambientes, públicos ou privados, em que ocorre o cuidado profissional de Enfermagem, e dá outras providências [Internet]. Brasília: COFEn, 2009.

CUPERTINO, A. P. F. B.; ROSA, F. H. M.; RIBEIRO, P. C. C. Definição de envelhecimento saudável na perspectiva de indivíduos idosos. *Psicologia: reflexão e crítica*, v. 20, p. 81-86, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/9YcHFhwb8LhWTbmgrxLzhhF/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 Jun. 2023.

DAVIM, R. M. B. *et al.* ASPECTS RELATED TO HEALTHY AGING HUMAN. *Journal of Nursing UFPE/Revista de Enfermagem UFPE*, v. 4, 2010.

DEBONNE, M. C. *et al.* Diagnóstico de enfermagem em idosos com doença renal crônica em hemodiálise. *Revista brasileira de enfermagem*, v. 70, p. 800-805, 2017. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/reben/a/wNT5wGTbHfJmyNTGr9sbn5t/?format=html&lang=en>. Acesso em: 14 Jun. 2023.

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

HORTA, W. A. Enfermagem: teoria das necessidades humanas básicas. Rev. enferm. novas dimensões, p. 133-6, 1979. Disponível em:
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/bde-8020>. Acesso em: 14 Jun. 2023.

KEINERT, T. M. M.; ROSA, T. E. C. Direitos humanos, envelhecimento ativo e saudável da pessoa idosa: marco legal e institucional. Boletim do Instituto de Saúde, 2009, 05p. Disponível em:
<file:///C:/Users/multi/Downloads/33812-Texto%20do%20artigo-1592-32817-10-20200728.pdf>. Acesso em: 14 Jun. 2023.

OLIVEIRA, J. C. A.; TAVARES, D. M. S.. Atenção ao idoso na estratégia de saúde da família: atuação do enfermeiro. Revista da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, v. 44, n. 03, p. 775-781, 2010. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/drLYY8SGgc9MNT5ZDj3zxxb/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 14 Jun. 2023.

PERIM, L. *et al.* Atuação do enfermeiro no envelhecimento saudável: uma perspectiva ecossistêmica. Conjecturas, v. 22, n. 14, p. 196-207, 2022. Disponível em:
<http://www.conjecturas.org/index.php/edicoes/article/view/1767>. Acesso em: 14 Jun. 2023.

SANTOS, S. R. P. *et al.* Envelhecimento saudável: Promoção à saúde do idoso em Belém do Pará. Rev. Bra. Edu. Saúde, v. 9, n. 1, p. 50-54, 2019.

SILVA, A. A.; BORGES, M. M. M. C. Humanização da assistência de enfermagem ao idoso em uma unidade de saúde da família. Revista de Enfermagem Integrada, v. 01, n. 01, p. 12-21, 2008.

SILVA, J. M.; CALDEIRA, A. P.. Modelo assistencial e indicadores de qualidade da assistência: percepção dos profissionais da atenção primária à saúde. Caderno de Saúde Pública, v. 26, n. 06, p. 1188-1192, 2010. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/csp/a/TkdJptn84Tbk8pgD5fXMydc/abstract/?lang=pt>. Acesso em 14 de Jun. 2023.

ROWE, J. W.; KAHN, R. L.. Successful aging. The gerontologist, v. 37, n. 4, p. 433-440, 1997. Disponível em: <https://academic.oup.com/gerontologist/article/37/4/433/611033>. Acesso em: 14 Jun. 2023.

TAVARES, R.E. *et al.* Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. Rio de Janeiro, 2017. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rbagg/a/pSRcgwghsRTjc3MYdXDC9hF/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 14 Jun. 2023.

UNITED NATIONS. Department of Economic and Social Affairs. World population prospects the 2015 revision: key findings and advanced tables [Internet]. New York: United Nations; 2015. Disponível em:
http://esa.un.org/unpd/wpp/publications/files/key_findings_wpp_2015.pdf. Acesso em: 14 Jun. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Active ageing: a policy framework. A contribution of



the World Health Organization to the Second United Nations World Assembly on Ageing. Madrid, Spain, april 2002a. Disponível em: <www.who.org>. Acesso em: 14 Jun. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. World report on ageing and health [Internet]. Geneva: WHO; 2015. Disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811_eng.pdf?ua=1. Acesso em: 14 Jun. 2023.