

## AUTOCUIDADO E ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: EXPLORANDO ABORDAGENS PARA UMA VIDA LONGA E SÁDIA

Maria Eduarda Brito Silva <sup>1</sup>

### RESUMO

O envelhecimento é uma jornada universal, no entanto, a experiência de cada indivíduo é moldada por variáveis como ambiente, cultura, hábitos alimentares, valores e escolhas pessoais. À medida que envelhecemos, nosso estilo de vida, comportamento e perspectivas tornam-se marcadores cruciais para decisões que promovem a saúde. A premissa é que o autocuidado emerge como uma ação consciente devido ao desejo de prolongar a vida e alcançar uma qualidade superior de existência. O Brasil e o mundo testemunharam um aumento no envelhecimento populacional. Essa característica, conhecida como "geriatriação" da sociedade, carrega consigo um significado social profundo, pois está intrinsecamente ligado à melhoria da qualidade de vida e ao prolongamento da longevidade. Trata-se de uma revisão bibliográfica realizada no segundo semestre de 2023, utilizando como apoio as bases de dados SCIELO, LILACS, BVS e MEDLINE utilizando como descritores "idoso", "auto Cuidado", "promoção da saúde" e "saúde do idoso". A partir dos dados coletados foi observado que explorar o contexto domiciliar e os diversos recursos da assistência em saúde para promover a aplicação de abordagens educacionais abrangentes, que envolvem diversas disciplinas e se concentram nos idosos é de suma importância. Nesse sentido, o objetivo do trabalho é examinar a literatura acadêmica sobre o autocuidado em pessoas idosas, onde foi realizado uma análise dos artigos entre os anos de 2005 e 2014. Os resultados levaram à identificação de duas categorias distintas: Autocuidado para um envelhecimento saudável; Autocuidado e gerenciamento de doenças crônicas na terceira idade. Sugere-se, desse modo, uma implementação de iniciativas para incentivo ao autocuidado por meio de intervenções educativas multidisciplinares, bem como a participação em grupos sociais que reforcem a autonomia e a independência, promovendo um processo de envelhecimento saudável.

**Palavras-chave:** Autocuidado; Idoso; Promoção da Saúde; Saúde do Idoso.

### INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população ocorre rapidamente no Brasil e em todo o mundo. A "geriatriação" da sociedade é vista como um evento social significativo, principalmente porque leva a melhor qualidade de vida e longevidade (Papaléo Netto, 2006).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) projeta que para 2025, 32 milhões de pessoas com mais de 65 anos viverão no Brasil. Esse grupo etário cresceu 20% em 40 anos, passando de 13,8% em 2020 para 33,7% em 2060, de acordo com previsões estatísticas. Em 2055, haverá mais idosos do que crianças e jovens com até 29 anos (OMS, 2005; IBGE, 2013).

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Enfermagem da Centro Universitário Facisa - UNIFACISA, [maria.eduarda.brito.silva@maisunifacisa.com.br](mailto:maria.eduarda.brito.silva@maisunifacisa.com.br);

O envelhecimento é considerado um processo universal, mas a vida de cada pessoa muda de acordo com seu ambiente, sua cultura, hábitos alimentares, princípios e opções de vida (Vieira, 2004; Freitas, Queiroz e Souza, 2010).

No processo de envelhecimento, o estilo de vida, o comportamento e a subjetividade das pessoas são indicadores significativos para decisões saudáveis, supondo que as pessoas se cuidam porque querem viver mais tempo e com uma melhor qualidade, enfatizando ações de autocuidado.

A prática do autocuidado tem sido amplamente examinada em diversos campos de pesquisa no âmbito da saúde. Isso se deve ao fato de o cuidado constituir o conceito central para fomentar ações promotoras de saúde, bem como aquelas voltadas à prevenção e/ou manejo de doenças. Está intimamente ligado ao bem-estar humano, o que lhe confere inerentemente uma dimensão ética. A estratégia do autocuidado está enraizada na compreensão do ser humano como ser capaz de introspecção sobre si mesmo e sobre o que o rodeia, interpretando as suas experiências e cultivando e sustentando a motivação fundamental para cuidar do seu próprio bem-estar (Soderhamn, 2000).

O objetivo deste estudo é examinar a literatura acadêmica sobre autocuidado em idosos, considerando que o autocuidado promove a saúde, o bem-estar e um envelhecimento saudável, além de ser uma das ferramentas de cuidado mais importantes para prevenir aparição e consequências de doenças crônicas.

Acredita-se que este conhecimento auxilia educadores e profissionais de saúde no estabelecimento de abordagens que visam a promoção da saúde deste grupo demográfico. Isso envolve levar em conta as práticas de autocuidado dos idosos que envelhecem, ao mesmo tempo em que cria caminhos para um cuidado integral e multidisciplinar a esse segmento da população, que tem importância substancial na sociedade brasileira.

## **METODOLOGIA**

Essa pesquisa, que adota uma abordagem de revisão sistemática, teve como objetivo examinar a literatura científica relacionada ao autocuidado entre idosos. Para atingir uma compreensão aprofundada do tópico em questão, foram realizadas etapas de coleta, seleção e resumo dos estudos relevantes. O propósito era acompanhar o desenvolvimento das ideias nessa

área, atualizar o conhecimento disponível e identificar as diversas contribuições teóricas e científicas que foram publicadas sobre o tema.

A pesquisa dos estudos foi realizada utilizando a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), focando na categoria de Ciências da Saúde de forma ampla. Para isso, foram empregados os recursos avançados dos bancos de dados, incluindo a Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), a Literatura Internacional em Ciências da Saúde e Biomédica (MEDLINE) e a Livraria Eletrônica Científica Online (SCIELO).

Dada a tendência atual de envelhecimento da sociedade e a introdução da Política Nacional de Saúde do Idoso (PNSPI) em 2006, optou-se por um recorte temporal de dez anos (2005-2014) para focar no tema do autocuidado dos idosos. Essa decisão foi influenciada pela vigência dessa política, que enfatiza o aprimoramento de iniciativas de promoção da saúde dos idosos, incluindo o autocuidado (Brasil, 2006).

Para a revisão, os critérios de inclusão foram: estudos que apresentaram como foco principal a abordagem do autocuidado das pessoas idosas em relação ao envelhecimento saudável, à promoção da saúde, à prevenção de doenças ou às complicações de doenças já existentes, seriam estes aspectos observados no título, objetivo ou resumo.

Não foram incluídos livros, teses, dissertações e estudos sobre autocuidado relacionados a qualidade de vida, capacidade funcional, pós-cirúrgico, manejo do dor, perfil sócio demográfico e de saúde, validação de instrumentos de autocuidado, propostas de construção de escalas e assuntos que além dos idosos seus falavam dos seus cuidadores.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

No contexto do envelhecimento saudável, o autocuidado exerce uma função central, compreendendo um conjunto de condutas e posturas impostas pela pessoa com o objetivo de salvaguardar e transmitir sua própria saúde física, mental e emocional durante a trajetória do envelhecimento. As pesquisas citadas a seguir exploram o tópico do autocuidado no contexto do envelhecimento saudável.

O estudo realizado por Santos *et al.* (2011) objetivou examinar os sentimentos dos idosos em relação ao autocuidado, utilizando a Teoria de Nola Pender. Esta teoria integra experiências cognitivas, crenças, hábitos e práticas, refletindo a cultura e o estilo de vida do grupo. A pesquisa revelou que os idosos tendem a negar os sinais do envelhecimento, pois estes

foram retratados de forma inconsistente com a sua idade cronológica. Em vez disso, optaram por enfatizar a sua boa saúde e perceberem-se como indivíduos não idosos.

O conceito de autocuidado para um envelhecimento saudável foi interpretado como a busca de outra dimensão do viver, que envolve a responsabilidade do autocuidado. Enfatiza-se que a autoconsciência é necessária para um autocuidado eficaz e que os idosos fazem escolhas positivas para responder aos desafios que o envelhecimento pode trazer. Eles utilizam seu potencial humano para viver uma vida de alta qualidade (Santos *et al.*, 2011).

Em um estudo realizado em Cuba, cujo objetivo era avaliar a habilidade e a percepção de autocuidado entre idosos na comunidade, promove a manutenção da independência funcional e da autonomia para a realização das atividades cotidianas, as práticas de autocuidado foram consideradas de grande importância. Isso se aplica mesmo em situações em que os idosos enfrentam deficiências cognitivas e/ou perceptivas. É sugerido que a Atenção Primária em Saúde implemente diretrizes para orientar as atividades de autocuidado durante uma avaliação gerontologia. Além disso, por meio de educação, é possível promover a adoção de comportamentos que melhorem a saúde física e o estilo de vida dos idosos no dia a dia (Méndez, 2010).

No âmbito dos idosos que residem em instituições, quando se aplica um esforço para compreender as insuficiências no autocuidado entre eles institucionalizados, torna-se aparente a existência de desafios que os idosos enfrentam no que se refere ao espectro abrangente do autocuidado (elementos como hidratação, alimentação, eliminação, sono, segurança, atividade física, promoção da saúde, bem como questões de isolamento social e interação). (Frota *et al.*, 2012).

Neste estudo conduzido por Frotas *et al.* (2012), uma análise foi realizada sobre as intervenções preventivas e de promoção da saúde adotadas por mulheres idosas que residem em instituições. Os resultados indicaram que tais medidas demonstraram uma limitada eficácia, apresentando desafios na adaptação às transformações inerentes ao curso de vida e, por conseguinte, na facilitação do autogerenciamento da saúde. O estudo ressalta a urgência de disponibilizar cuidados que abordem não somente as necessidades físicas, mas também ofereçam suporte psicológico abrangente. Isso inclui a implementação de estratégias voltadas ao desenvolvimento do autoconhecimento, autodisciplina e engajamento ativo por parte desses

indivíduos em relação aos seus próprios cuidados de saúde. Tais abordagens visam a promoção de um envelhecimento saudável e a consecução da autonomia.

O estudo focalizando o autocuidado entre idosos na Tailândia, examinado por Klainin & Ounnapiрук (2010), foi fundamentado na Teoria de Orem e introduziu elementos por meio dos determinantes básicos condicionantes. Os resultados da pesquisa indicaram que o comportamento de autocuidado está intrinsecamente associado a construtos como autoconceito e autoeficácia. Ademais, esses resultados destacaram a influência do estado de saúde, dinâmicas familiares, crenças gerais relacionadas à saúde, locus de controle interno e externo, bem como fatores demográficos tais como idade, gênero e nível educacional.

No âmbito da promoção do envelhecimento saudável, a pesquisa realizada por Matsui & Capezuti (2008) teve como propósito analisar a visibilidade entre a percepção de autonomia e os recursos disponíveis para o autocuidado. Tais recursos englobam tanto fatores internos, como idade, etnia e nível funcional, quanto aspectos externos, como apoio social, arranjos de moradia, utilização de serviços da comunidade e satisfação com os serviços. Os resultados ressaltaram que indivíduos com um alto grau de funcionalidade também tiveram uma percepção elevada de autonomia.

É possível perceber que no processo de envelhecimento saudável, as acusações do envelhecimento surgem vinculadas a perdas, declínio físico, lesões corporais e incapacidades, o que pode resultar na recusa em aceitar os sinais característicos desse período da vida. De acordo com as palavras de Debert (1999), o progresso da idade, que está ligado a um processo contínuo de diminuição, confere aos idosos uma identidade que muitas vezes está associada a representações negativas ligadas ao envelhecimento.

No que diz respeito à relevância de fomentar a saúde através do autocuidado, Santos *et al.* (2011) ressaltam que o autocuidado constitui uma maneira de comportamento individual relacionado à saúde. Assim sendo, as iniciativas para promover a saúde estão ligadas à intersecção de experiências cognitivas, sim, hábitos e práticas que definem o estilo de vida e a cultura do indivíduo, implicando, necessariamente, numa escolha consciente. Além disso, como autores destacam que o autocuidado contribui para que os idosos melhorem suas interações familiares e sociais, aumentando a autonomia e a autoestima, causando um envelhecimento saudável.

Assim, promover a saúde através das práticas de autocuidado pode desvendar, de acordo com as lições de Silva e Santos (2010), um modo de agir que procura explorar as capacidades, regular as restrições, apreciar a saúde, estado de bem-estar e identifica abordagens inovadoras para a autorreflexão.

Nesse intervalo de tempo, o Ministério da Saúde enfatiza que o esforço da equipe de Atenção Básica, operando através do programa Saúde da Família, deve constantemente visar maior autonomia dos usuários em relação às suas necessidades. Isso envolve criar situações que levem a um aumento na qualidade de vida dos idosos (Brasil, 2007).

A relevância do conceito de autocuidado é ampliada ao ser aplicada ao contexto do envelhecimento e às situações intrincadas envolvendo doenças crônicas que frequentemente estão associadas a essa fase da vida.

Entre as pesquisas dedicadas à temática do diabetes, a análise do manejo do autocuidado em idosos foi examinada por Tanqueiro (2013), onde as influências sobre esse gerenciamento foram identificadas. Ficou evidente que os elementos que impactam na aquisição das habilidades para o autocuidado em idosos portadores de diabetes e sua subsequente administração englobam o contexto individual, a circunstância social e o apoio oferecido ao cuidado.

As estratégias de autocuidado empregadas por idosos que sofrem de diabetes foram investigadas por Huang, Gorawara Bhat & Chin (2005), enfatizando a monitorização dos níveis glicêmicos, a atenção e a autogestão das terapias medicamentosas prescritas. Outras abordagens mencionadas incluíram a gestão pessoal da alimentação e a prática de exercícios físicos. Isso ressalta a importância da adesão dessas práticas por parte dos idosos, envolvendo uma adaptação individualizada das práticas de autocuidado e orientação contínua por parte dos profissionais de saúde, principalmente os médicos.

No contexto mexicano, um estudo realizado por Salazar *et al.* (2010) documentou as práticas de autocuidado adotadas por idosos portadores de diabetes mellitus que participaram de um programa voltado para doenças crônicas degenerativas. O estudo enfatizou as ações comuns, como a realização de atividades físicas, a atenção à dieta, o monitoramento e os cuidados específicos com as extremidades inferiores. Além disso, a pesquisa ressaltou o impacto das tradições culturais e dos indivíduos na maneira como o autocuidado é praticado.

A investigação dos idosos diabéticos em relação ao autocuidado foi objeto de investigação de Marques *et al.* (2013), constatando-se um nível de proficiência considerado limitado, o que foi influenciado pela falta de educação formal e pela redução da capacidade visual. Esta análise enfatiza a necessidade de desenvolver iniciativas de promoção da saúde especificamente específicas para essa população idosa, incentivando a prática do autocuidado e avaliando as habilidades possíveis para sua efetiva realização. Isso é fundamental para orientar de maneira adequada as intervenções de saúde necessárias.

Explorando a perspectiva da promoção da saúde, a atenção e o autocuidado voltados para idosos dependentes de insulina foram analisados por Soares *et al.* (2010) por meio da observação da vivência dos profissionais de enfermagem em um grupo de idosos, utilizando abordagens tecnológicas assistenciais. O estudo abrange quatro sessões técnicas na educação em saúde, com o objetivo de fomentar a autonomia no autocuidado. Foi enfatizada a importância dos profissionais de saúde compreenderem o processo de envelhecimento, as doenças correlacionadas e, adicionalmente, ressaltaram a necessidade de capacitar idosos diabéticos para o autogerenciamento de sua condição.

A habilidade dos idosos que têm diabetes para cuidar deles mesmos foi destacada por Tanqueiro (2013) como especialmente significativa, uma vez que suas demandas de saúde sofrem mudanças constantes, particularmente ao longo do processo de envelhecimento.

O estudo sobre os idosos que sofrem de pressão arterial elevada foi desenvolvido em Boyacá, na Colômbia, e os autores do estudo abordaram o autocuidado de duas maneiras diferentes (Fernández e Manrique-Abril, 2010; Fernández e Manrique-Abril, 2011). Os pesquisadores avaliaram os efeitos de uma intervenção educativa realizada por enfermeiros, utilizando grupos de idosos como parte do experimento. Isso foi revisto em alterações significativas no reforço das práticas de autocuidado entre idosos com hipertensão, contribuindo para uma melhor qualidade de vida por meio da adesão tanto ao tratamento medicamentoso quanto às abordagens não medicamentosas. Além disso, essa intervenção motivou e aumentou as iniciativas de autocuidado e a promoção de um estilo de vida saudável (Fernández e Manrique-Abril, 2010).

Foram investigadas também as práticas de autocuidado e os principais fatores que influenciam isso em uma população de idosos que sofre de hipertensão na Colômbia. Esse estudo utilizou a Teoria do Déficit de Autocuidado de Orem e revelou que esses idosos

demandam maior atenção por parte dos profissionais de enfermagem, a fim de identificar e compreender suas práticas de autocuidado, assim como reconhecer a importância de desenvolver estratégias que ajudem a prevenir e controlar as complicações associadas à hipertensão arterial (Fernández e Manrique-Abril, 2011).

No âmbito do atendimento em ambulatório, a atenção voltada para o autocuidado de idosos que enfrentam o câncer foi objeto de estudo por Rocha *et al.* (2014), focalizando especialmente a questão da independência. As iniciativas de autocuidado diante do câncer foram identificadas através das escolhas alimentares, das demandas de ajustes e mudanças, bem como dos respeitos às restrições físicas impostas pela doença. Isso demonstra que para desenvolver os cuidados consigo mesmo, é fundamental ter um entendimento profundo de si.

Uma pesquisa conduzida por Mc Donald-Miszczak e Wister (2005) examinou o autocuidado como uma estratégia que os idosos utilizam para enfrentar a artrite. Os autores enfatizam a importância de ampliar a percepção dos profissionais de saúde em relação às práticas de autocuidado, considerando-as como um método pela qual os indivíduos lidam com enfermidades crônicas durante a fase idosa.

Uma investigação realizada por Frota *et al.* (2012) revelou que idosos institucionalizados que enfrentam problemas de saúde têm exigências específicas em termos de autocuidado. Essas mulheres enfrentaram desafios no cumprimento das orientações terapêuticas, incluindo questões relacionadas à falta de lembrança para tomar medicamentos e à dificuldade em consultas médicas planejadas devido a especificações físicas. Isso ressalta a importância de abordar a promoção do autocuidado dentro desse grupo, particularmente considerando a complexidade da polifarmácia e a presença de doenças crônicas.

Diante das exigências de mudanças diárias na experiência com várias condições crônicas de saúde, os idosos devem assumir o papel de agentes que impulsionam a transformação de seus próprios cuidados. Isso é alcançado através das práticas de autocuidado, seja em relação ao diabetes, hipertensão, câncer, artrite ou qualquer outra doença crônica.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os resultados deste estudo revelaram a literatura proveniente da América Latina no âmbito da saúde, concentrando-se no autocuidado entre idosos. Observa-se que a maioria das pesquisas aborda as práticas de autocuidado associadas às condições crônicas na terceira idade, especialmente o diabetes. Isso ressalta a importância de conduzir investigações que abordem o autocuidado em relação a outras doenças crônicas, devido ao impacto significativo dessas condições no processo de envelhecimento e na busca por uma vida de qualidade.

A ênfase no autocuidado voltada para a promoção da saúde é menos proeminente nas publicações específicas. Impulsionar a saúde através das práticas de autocuidado entre a população idosa, diante do envelhecimento global, representa uma das estratégias mais eficazes para transformar o cenário de saúde dos idosos no Brasil. Destaca-se a urgência de realizar mais pesquisas no campo de ontológico, focadas no autocuidado durante o processo de envelhecimento saudável, utilizando diversas teorias e abordagens da promoção da saúde.

A presença de apoio social, tanto formal quanto informal, embora não tenha sido o foco primordial desta pesquisa, emergiu como um elemento relevante no contexto do autocuidado entre os idosos. Embora não ocupe uma posição central na revisão, esse aspecto demonstra sua importância substancial. O estudo ressaltou o papel significativo desempenhado pelos próprios idosos, suas famílias e pelos profissionais de saúde no que diz respeito às práticas de autocuidado, abrangendo a promoção da saúde, o enfrentamento de enfermidades, bem como o fortalecimento da autonomia e independência durante o processo de envelhecimento.

Esta análise destacou especificamente as barreiras e restrições que os idosos no ambiente institucional enfrentam ao realizar atividades de autocuidado. Isso realça o papel crucial desempenhado pelos profissionais de saúde na prestação de orientação a esse grupo específico, bem como sublinha a importância das iniciativas de educação em saúde externas para o autocuidado.

Aproveitar o ambiente residencial e os variados recursos de saúde para a implementação de intervenções educacionais multidisciplinares direcionadas aos idosos, assim como criar programas de interação social entre eles, inovadores e viáveis para fortalecer a autonomia e a independência, contribuindo para um processo de envelhecimento saudável.

Para atingir um envelhecimento saudável, torna-se essencial considerar a condução de estudos interdisciplinares futuros sobre o autocuidado em idosos. Essas investigações carregam o potencial de avanços no campo da gerontologia, contribuindo para a implementação das

políticas públicas existentes, na medida em que visam aprimorar a qualidade do processo de envelhecimento humano.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. (2006). **Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa**. Portaria n.º 2925 de 19 de outubro de 2006. Brasília, DF

BRASIL. Ministério da Saúde. (2007). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa**. Brasília, DF.

BRASÍLIA (Distrito Federal). ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE (OPAS). (2005). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília, DF.

DEDERT, G.G. (1999). **A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento**. São Paulo: Universidade de São Paulo/Fapesp.

FERNÁNSEZ, A.R. y MANRIQUE-ABRIL, F.G. (2010). **Efecto de la intervención educativa en la agencia de autocuidado del adulto mayor hipertenso de Boyacá, Colombia, Suramérica**. Ciencia y Enfermería, XVI(2): 83-97

FERNÁNSEZ, A.R. y MANRIQUE-ABRIL, F.G. (2011). **Agencia de autocuidado y factores básicos condicionantes en adultos mayores**. Av Enferm, XXIX(1): 30-41

FREITAS, M. C., QUEIROZ, T. A., e SOUZA, J.A.V. (2010). O significado da velhice e da experiência de envelhecer para os idosos. **Rev Esc Enferm USP**, 44(2), 407- 412.

FRONTA, N.M., SANTOS, Z.M.S.A., SOARES, E., MOURA, J.M.G., COSTA, A.C. e CAETANO, J.A. (2012). Déficits de autocuidado de idosas institucionalizadas. **Rev Rene**, 13(5): 983-94.

HUANG, E.S., GOROWARA-BKAT, R & CHIN, M.H. (2005). Self-reported goals o folder patients with type 2 diabetes mellitus. **J Am Geriatr Soc**, 53(2): 306-11.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). (2013). **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios**. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.

KLAININ, P & OUNNAPIRUK, L. (2010). A meta-analysis of self-care behavior research on elders in Thailand: an update. **Nursing Science Quarterly**, 23(2): 156-163.

MARQUES, M.B., SILVA, M.J., COUTINHO, J.F.V. e LOPES, M.V.O. (2013). Avaliação da competência de idosos diabéticos para o autocuidado. **Rev Esc Enferm USP**, 47(2): 415-20.

MATSIO, M & CAPEZUTI, E. (2008). Perceived autonomy and self-care resources among senior center users. **Geriatric Nursing**, 29(2): 141-47.

MCDONALD-MISZCZAK, L. & WISTER, A.V. (2005). Predicting self-care behaviors among older adults coping with arthritis: a cross-sectional and 1-year longitudinal comparative analyses. **Journal of Aging and Health**,17: 836-857.

MÉNDEZ, I.E.M. (2010). Evaluación de la capacidad y percepción de autocuidado del adulto mayor en la comunidad. **Revista Cubana de Enfermería**, 26(4): 222-234.

PAPALÉO NETTO, M. (2006). O estudo da velhice: histórico, definição do campo e termos básicos. En: FREITAS, E.V. et. al (2.ed)., **Tratado de Geriatria e Gerontologia** (pp. 02-12). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

ROCHA, L.S., BEUTER, M., Neves, E.T., Leite, M.T., Brondani, C.M. e Perlini, N.M.O.G. (2014). **O cuidado de si de idosos que convivem com câncer em tratamento ambulatorial**. Texto Contexto Enferm, 23(1): 29-37.

SALAZAR, V.M., ESTRADAs, V.B., PILAR, M.M. y ILAGOR, V.M.P. (2010). Autocuidado de las adultas mayores con diabetes mellitus inscritas en el programa de enfermedades crónicas em Temoya, México. **Ciencia y Enfermería**, XVI(3): 103-09.

SANTOS, I., ALVES, A.C.S., SILVA, A.F.L., CALDAS, C.P., BERARDINELLI, L.M.M. e SANTANA, R.F. (2011). **O grupo pesquisador construindo ações de autocuidado para o envelhecimento saudável**: pesquisa sociopoética. Esc Anna Nery (impr.), 15(4), 746-754.

SILVA, A.C.S e SANTOS, I. (2010). **Promoção do autocuidado de idosos para o envelhecer saudável: aplicação da teoria de Nola Pender**. Texto Contexto Enferm, 19(4): 745-53.

SOARES, A.M.G., MORAES, G.L.A., NETO, R.G.S., MARQUES, M.B. e SILVA, M.J. (2010). Tecnologia assistencial na promoção da saúde: cuidado e autocuidado do idoso insulino-dependente. **Rev Rene Fortaleza**, 11(4): 174-181.

SODERHAMN, O. (2000). Self-care activity as structure: a phenomenological approach. **Scandinavian Jurnal of Occupational Therapy**, 7(4), 183-189.

TANQUEIRO, M.T.O.S. (2013). A gestão do autocuidado nos idosos com diabetes: revisão sistemática da literatura. **Revista de Enfermagem Referência**, III (9): 151-160.

VIEIRA, E. B. (2004). **Manual de Gerontologia: um guia teórico-prático para profissionais, cuidadores e familiares**. 2a ed, Rio de Janeiro: Revinter.