

## **ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL: reflexões acerca da qualidade de vida**

Cinara Maria Feitosa Beleza, Universidade Federal do Piauí/UFPI, e-mail:

[cinara.maria@hotmail.com](mailto:cinara.maria@hotmail.com)

Maria do Livramento Fortes Figueiredo, Universidade Federal do Piauí/UFPI, e-mail:

[liff@ufpi.edu.br](mailto:liff@ufpi.edu.br)

Anna Katharinne Carreiro Santiago, Universidade Estadual do Piauí/UESPI, e-mail:

[akcsantiago@hotmail.com](mailto:akcsantiago@hotmail.com)

**Introdução:** O avanço da idade aumenta a chance de ocorrências de enfermidades e de prejuízos à funcionalidade física, psíquica e social. O envelhecimento ativo e saudável busca oferecer qualidade de vida por meio do processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança para os idosos. Afinal, quando os indivíduos envelhecem com autonomia e independência, boa saúde física e mental e participação contínua na sociedade, sua qualidade de vida pode ser muito boa ou, pelo menos, preservada. **Objetivo:** Refletir sobre o envelhecimento ativo e saudável e analisar os fatores envolvidos na melhoria da qualidade de vida da população idosa. **Metodologia:** Utilizou-se como método a análise crítica, ao abranger problematização do tema, leitura interpretativa de bibliografia relacionada e construção própria e conceitualmente fundamentada do assunto. **Resultados:** A qualidade de vida dos idosos depende de diversos fatores como uma boa saúde, a satisfação, o controle cognitivo, o status social, a continuidade de papéis familiares e sociais, as relações interpessoais, a autonomia, a independência e um estilo de vida ativo. O envelhecimento ativo e saudável busca oferecer qualidade de vida ao permite que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida, através de uma alimentação adequada e

balanceada, prática regular de exercícios físicos, convivência social estimulante, busca de atividades prazerosas e/ou que reduzam o estresse, diminuição dos danos decorrentes do consumo de álcool e tabaco e diminuição significativa da automedicação. Por isso, em um projeto de envelhecimento ativo, as políticas e programas que promovem saúde mental e relações sociais são tão importantes quanto aquelas que melhoram as condições físicas de saúde. **Conclusão:** Orientar as políticas para um envelhecimento bem sucedido está relacionado ao bem estar, à felicidade, à realização pessoal, enfim, à qualidade de vida nesse grupo etário. Logo, conhecer a qualidade de vida do idoso e os fatores que contribuem para uma redução ou aumento da mesma torna-se um fator essencial a ser considerado por provedores de cuidados em saúde, gestores e políticos quando se propõem ações e políticas de saúde para esta população.