

CONSIDERAÇÕES SOBRE O ENVELHECIMENTO HUMANO SAUDÁVEL

Suely da Silva Araújo¹

Vilani Medeiros de A. Nunes²

peçoas idosas.

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2006), saúde envolve o direito de todo indivíduo ao acesso à educação, cultura, lazer e cidadania, desenvolvendo do corpo físico, mental, emocional, espiritual e social, tornando-se assim de fato um indivíduo saudável como um todo. Seguindo este conceito a promoção à saúde do idoso segue a estratégia de focar a prevenção, manutenção, recuperação e reabilitação, levando ao autocuidado e mudança de hábitos de vida, auxiliando no desenvolvimento de recursos para manter ou aumentar o seu bem estar, envolvendo esforço próprio para se manter saudável.

OBJETIVO

O estudo objetivou descrever sobre a importância do envelhecimento ativo e saudável em

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa é descritiva, exploratória com abordagem qualitativa, realizada através de uma revisão bibliográfica integrativa em bases de dados da Biblioteca Virtual de Saúde - BVS.

RESULTADOS

Envelhecer é um processo natural, gradativo e contínuo, que começa no nascimento e se prolonga por todas as fases da vida. Em 2003 foi instituído o Estatuto do Idoso, por meio da Lei n.º 10.741, que traz a obrigação do Estado de garantir à pessoa idosa a proteção à vida e à saúde, por meio da efetivação de políticas sociais públicas que permitam um envelhecimento saudável, em condições de dignidade.

CONCLUSÃO

Os idosos que adotam um estilo de vida saudável podem retardar as alterações degenerativas que ocorrem no corpo com a idade. O envelhecimento humano exige uma série de transformações biopsicossocial no ser humano, merecendo modificações no transcorrer desses anos e necessitando de adaptações e espaço na sociedade. Os profissionais de saúde buscam promover a saúde, para que os mesmos alcancem maior longevidade com qualidade de vida.

PALAVRAS CHAVE:

Envelhecimento humano

Cuidados paliativos

Qualidade de vida

¹ Enfermeira graduada em enfermagem pela FATERN/ Gama Filho

² Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Professora adjunta da UFRN