

O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO NOS DIAS ATUAIS – REVISÃO INTEGRATIVA

Gabriela França Barbosa ¹

Josefa Patrícia Vitorino de Farias ²

RESUMO

O envelhecimento populacional é uma das mais significativas tendências do século XXI. Apresenta implicações importantes e de longo alcance para todos os domínios da sociedade. É um processo que paulatinamente aumenta em todo o mundo, constituindo, uma nova modalidade de enfrentamento em termos financeiros, estruturais e funcionais que precisam ser desenvolvidos para atender as necessidades desta população. O presente trabalho objetiva analisar o processo de envelhecimento da população no Brasil através da prática regular de exercícios físicos, alimentação saudável, lazer, além dos freqüentes cuidados de saúde, entre outros fatores que colaboram com a manutenção dessa qualidade de vida em qualquer idoso. Estudo bibliográfico de natureza qualitativa através da compilação de meios eletrônicos que contemplaram o objetivo da revisão integrativa. O processo de envelhecimento envolve variados aspectos que, juntos, influenciam de modo positivo ou negativo a vida dos idosos, independentemente do seu status social, idade ou atividade que desenvolve. Conhecer os fatores que influenciam o envelhecimento, a saúde e como estes se apresentam no cotidiano colaboram diretamente na compreensão da qualidade de vida de idosos no Brasil. Esse saber guia a proposição de ações públicas e sociais de várias esferas e serviços que comungam para minimizar riscos e fragilidades dos sujeitos idosos.

Palavras-chave: Envelhecimento, Políticas Públicas, Qualidade de Vida.

INTRODUÇÃO

O processo do envelhecimento ocorre naturalmente em todas as pessoas, porém, está relacionado aos aspectos culturais, cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais dos indivíduos, compreendendo, assim, a relação existente entre estes aspectos e perdurando gradativamente no curso de vida. Contudo, estas interações são permeadas de modo peculiar em cada cultura, onde esta etapa da vida constitui diferentes visões para cada cultura ou país,

¹Psicóloga Clínica graduada pela Uninassau. E-mail: gabrielakaikbarbosa@gmail.com

²Psicóloga Clínica/Psicopedagoga graduada pela UEPB, E-mail: jpaty23@hotmail.com

mas apesar disso, o que se observa é que em todo o mundo o processo de envelhecimento está cada vez mais acelerado e, ao mesmo tempo, há uma significativa mudança na forma de viver nos dias de hoje, que apesar das drásticas mudanças sociais, as pessoas consideradas velhas estão aumentando sua vida a partir de novos paradigmas e modo de estar no mundo, onde não mais se vê o idoso apenas parado, curtindo sua aposentadoria, que, aliás, tornou-se importante no modo de viver de muitos desses idosos, pois eles estão se cuidando mais e vivendo com uma qualidade de vida melhor, já que se cuidam fazendo o que mais gostam, seja viajando, praticando algum esporte ou fazendo lazer constantemente.

Tal modo de viver confere ao idoso uma nova forma de viver e ver o mundo à sua volta com maior energia e força para desenvolver tudo o que desejarem, visto que sua idade não reduz a vontade e a alegria de viver com qualidade.

A partir desse panorama, a intenção deste estudo é analisar os aspectos envolvidos no processo de envelhecimento, enfocando a importância do contexto social na determinação da idade da velhice, pois indivíduo e sociedade estão relacionados diretamente.

A pessoa mais velha, na maioria das vezes, é definida como idosa quando chega aos 60 anos, independentemente de seu estado biológico, psicológico e social. Entretanto, o conceito de idade é multidimensional e não é uma boa medida do desenvolvimento humano. A idade e o processo de envelhecimento possuem outras dimensões e significados que extrapolam as dimensões da idade cronológica (ONU, 2002).

Em todo o mundo, o número de pessoas com 60 anos ou mais está crescendo mais rapidamente do que o de qualquer outra faixa etária em todo o mundo.

Segundo o IBGE (2017), a população brasileira manteve a tendência de envelhecimento dos últimos anos e ganhou 4,8 milhões de idosos desde 2012, superando a marca dos 30,2 milhões em 2017, segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua - Características dos Moradores e Domicílios.

Não só no Brasil, mas no mundo todo vem se observando essa tendência de envelhecimento da população nos últimos anos. Ela decorre tanto do aumento da expectativa de vida pela melhoria nas condições de saúde quanto pela questão da taxa de fecundidade, pois o número médio de filhos por mulher vem caindo. Esse é

um fenômeno mundial, não só no Brasil (IBGE, 2017).

O Relatório mundial de envelhecimento e saúde – OMS (2015) realça que o envelhecimento saudável é mais que apenas a ausência de doença. Para a maioria dos adultos maiores, a manutenção da habilidade funcional é mais importante. Os maiores custos à sociedade não são os gastos realizados para promover esta habilidade funcional, mas sim os benefícios que poderiam ser perdidos se não implementarmos as adaptações e investimentos necessários.

Nos últimos anos, houve um aumento significativo do número de idosos, pela primeira vez na história, a maioria das pessoas pode esperar viver até os 60 anos ou mais (ERTEL, 2014). Quando combinados com quedas acentuadas nas taxas de fertilidade, esses aumentos na expectativa de vida levam ao rápido envelhecimento das populações em todo o mundo.

O Brasil, até 2025, será o sexto país do mundo em número de idosos. Mas, ainda é grande a desinformação sobre a saúde do idoso e as particularidades e desafios do envelhecimento populacional para a saúde pública em nosso contexto social. (OMS, 2005).

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo realizado por meio de levantamento bibliográfico e baseado na experiência vivenciada pelas autoras por ocasião da realização de uma revisão integrativa. Para o levantamento dos artigos na literatura, realizou-se uma busca nas seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Medical Literature Analysis and Retrieval System on-line (Medline), Scielo entre outros, com a inserção de critérios de inclusão e exclusão. Os critérios de inclusão definidos para a seleção dos artigos foram: artigos publicados em português e inglês e artigos na íntegra que retratassem a temática referente à revisão integrativa e artigos publicados e indexados nos referidos bancos de dados nos últimos dez anos.

DESENVOLVIMENTO

Entendendo o envelhecimento

O envelhecimento é um processo mundial que vem ocorrendo de forma gradativa e está cada vez mais presente na população, independentemente do país, seja este rico ou em

desenvolvimento e uma das razões desse aumento populacional de idosos é a baixa taxa de natalidade que vem ocorrendo nos últimos anos.

JABOB FILHO (2009) caracterizou o envelhecimento natural como a incapacidade progressiva corpo-mente em equilibrar as questões homeostáticas e funcionais do organismo.

O envelhecimento saudável é mais que apenas a ausência de doença. Para a maioria dos adultos maiores, a manutenção da habilidade funcional é mais importante (OMS, 2015).

O idoso tem particularidades bem conhecidas – mais doenças crônicas e fragilidades, mais custos, menos recursos sociais e financeiros. Envelhecer, ainda que sem doenças crônicas, envolve alguma perda funcional. Com tantas situações adversas, o cuidado do idoso deve ser estruturado de forma diferente da que é realizada para o adulto mais jovem.

Hoje, uma em cada nove pessoas no mundo tem 60 anos e no Brasil os idosos somam 26 milhões de pessoas, com expectativa de vida de 75,2 anos, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) de 2014. Enquanto que para os homens a expectativa é de viver 71,6 anos, para elas a média é de 78,6 anos, quase sete anos a mais (Ertel, 2016).

O idoso no Brasil: desafio das políticas públicas

A concepção que predominava no Brasil no início do século XX, era a de segregação das pessoas idosas, originando a prática de internações em asilos, que proliferaram nesse período, numa lógica que oculta aspectos sociais, políticos e econômicos.

Os anos 1960 inauguraram um trabalho pioneiro no Serviço Social do Comércio (SESC), voltado para pessoas idosas, em um cenário no qual predominava o assistencialismo. O primeiro reflexo no Brasil, no que se refere às mudanças radicais da visão do envelhecimento impactando a legislação, foi na Constituição Federal promulgada em 1988, na qual os movimentos constituintes imprimiram o conceito de “participação popular”.

A Constituição reverteu à política assistencialista em curso na década de 1980, adquirindo “uma conotação de direito de cidadania”, acrescentando que essa década representou um período rico para a organização dos idosos e a comunidade científica, com a realização “de inúmeros seminários e congressos, sensibilizando dessa forma os governos e a sociedade para a questão da velhice”. A garantia dos direitos dos idosos na Constituição Federal está expressa em diversos artigos, versando sobre irredutibilidade dos salários de aposentadoria e pensões, garantia do amparo pelos filhos, gratuidade nos transportes coletivos

e benefício de um salário-mínimo para aqueles sem condições de sustento. A influência das diretrizes e orientações internacionais na Constituição Federal é evidente (CALDAS, 2003; ROLIM et al, 2013).

A Política Nacional do Idoso, Lei nº 8842, sancionada em 1994, nasceu com concepção avançada para sua época, mas não conseguiu ser aplicada em sua totalidade. Esta lei também priorizou o convívio em família em detrimento do atendimento asilar, e, definiu como pessoa idosa aquela maior de 60 anos de idade.

A Política Nacional de Saúde do Idoso (PNSI), criada através da Portaria nº 1395/1999, do Ministério da Saúde (MS), visou à promoção do envelhecimento saudável, à prevenção de doenças, à recuperação da saúde, à preservação/melhoria/reabilitação da capacidade funcional dos idosos com a finalidade de assegurar-lhes sua permanência no meio e sociedade em que vivem, desempenhando suas atividades de maneira independente (Veras e Oliveira, 2018).

Características e alterações corporais no idoso

Como exemplo, os autores acima citam: a gordura corporal que vai aumentando com o avançar da idade. Também redução da albumina altera o transporte de diversas drogas no sangue. O metabolismo basal diminui de 10% a 20% com o progredir da idade, o que deve ser levado em conta quando calculamos as necessidades calóricas diárias do idoso.

Também ocorre a tolerância à glicose, criando às vezes, dificuldade para se diagnosticar o diabetes, apesar de ser uma doença que incide com muita frequência nessa população (SIMÕES, 1998).

Além dos fatores citados acima, temos algumas situações que tornam esses idosos mais frágeis, são elas: pessoas com idade igual ou maior a 60 anos apresenta diversas deficiências fisiológicas e patologias como a incontinência urinária, a instabilidade postural, quedas de repetição, incapacidade ou declínio cognitivo (mal de Alzheimer), depressão etc.

As mudanças corporais, hormonais e emocionais que decorrem do envelhecimento causam mudanças na vida geral e também influenciam a realização das tarefas diárias, como fazer supermercado, caminhar, subir escadas, sentar, levantar, ter relações sexuais etc. E também influencia a prática da atividade física (CORAZZA, 2001).

A estrutura, potência e força muscular vão diminuindo com o passar dos anos e com o avanço da idade, fazendo que uma pessoa de 70 ou 80 anos tenha apenas 50% da potência muscular e uma capacidade de movimento que tinha quando tinha 30 anos (GÉIS, 2003).

As transformações do envelhecimento

A população é classificada como em processo de envelhecimento quando as pessoas idosas se tornam uma parcela proporcionalmente maior da população total. O declínio das taxas de fecundidade e o aumento da longevidade têm levado ao envelhecimento da população. A expectativa de vida ao nascer aumentou substancialmente em todo o mundo. Em 2010-2015, a expectativa de vida ao nascer passou a ser de 78 anos nos países desenvolvidos e 68 nos nas regiões em desenvolvimento. Em 2045-2050, os recém-nascidos podem esperar viver até os 83 anos nas regiões desenvolvidas e 74 naquelas em desenvolvimento. Em 1950, havia 205 milhões de pessoas com 60 anos ou mais no mundo. Em 2012, o número de pessoas mais velhas aumentou para quase 810 milhões (UNFPA, 2012).

Globalmente, as mulheres formam a maioria das pessoas idosas. Hoje, para cada 100 mulheres com 60 anos ou mais em todo o mundo, há apenas 84 homens. E para cada grupo de 100 mulheres com 80 anos ou mais, existem apenas 61 homens. O envelhecimento é um processo que atinge homens e mulheres de forma diferente. As relações de gênero estruturam todo o curso da vida, influenciando o acesso a recursos e oportunidades com um impacto que é tanto contínuo como cumulativo.

Em muitas situações, as idosas são comumente mais vulneráveis à discriminação, inclusive com menor acesso ao trabalho e ao atendimento à saúde; estão mais sujeitas ao abuso; têm negado o direito a possuir propriedades e a receber heranças; e lhes falta renda básica e previdência social. Mas os homens idosos, particularmente após a aposentadoria, também podem tornar-se vulneráveis devido à maior fragilidade de suas redes de suporte social e também por estarem sujeitos a abusos, particularmente abusos financeiros. Essas diferenças têm importantes implicações para políticas e planejamento de programas públicos.

O idoso no dia a dia

Saber lidar de forma equilibrada com as necessidades e limitações apresentadas nesta fase da vida é fundamental para o bem-estar e a qualidade de vida. Para os especialistas o

mais saudável a se fazer é encarar as transformações, para isso, o idoso precisa entender o processo, aceitar a realidade e adotar a prevenção como fator primordial.

Estas mudanças físicas, psicológicas e sociais alteram a maneira do idoso se relacionar consigo mesmo, com os outros e com o ambiente.

Segundo algumas pesquisas, eles esperam ser tratados como qualquer adulto com capacidade de discernimento e poder de decisão, e ficam incomodados quando as pessoas os tratam como crianças, tomam decisões sem os consultar ou ignoram a sua própria vontade.

Mas nem sempre os filhos têm a opção de dar total autonomia para os pais. Dados da Pesquisa Nacional de Saúde, realizada em 2015 pelo IBGE, indicam que 17,3% das pessoas acima de 60 anos apresentam limitações para exercer atividades diárias como utilizar meios de transporte, cuidar do próprio dinheiro ou fazer compras. Nesse estágio, a família que não se preparou para assumir a responsabilidade de ajudar na manutenção de vida do idoso, é pega de surpresa. E mesmo cuidados simples como levar para fazer compras no supermercado ou acompanhar em uma consulta médica podem se transformar em uma tarefa complicada para os filhos, devido ao excesso de trabalho e a vida agitada das grandes cidades.

Muitas vezes, a relação de dependência pode aumentar com o avançar da idade ou o surgimento de doenças mais sérias, o que pode piorar a autoestima do idoso diante da sua incapacidade. Logo, esta vivência pode gerar doenças como depressão, ansiedade, entre outras de caráter psicológico.

Estas mudanças físicas, psicológicas e sociais alteram a maneira do idoso se relacionar consigo mesmo, com os outros e com o ambiente.

O idoso também está mais propenso a ficar sozinho, sendo vítima muitas vezes de abandono e negligência, além disso, a exemplo do que acontece com a população adulta, estão mais sedentários e com alimentação menos saudável, convivem com a tecnologia, têm acesso à Internet, telefone celular e redes sociais, participam de grupos de convivência, mesmo com a aposentadoria, muitos se mantêm ativos trabalhando.

Boa parte da população idosa está totalmente engajada na sobrevivência de suas famílias e no dinamismo da economia do País.

Como as mulheres vivem mais, o envelhecimento é predominante feminino. Elas estão cada vez mais desempenhando outras funções, o que diminuiu consideravelmente a dependência do parceiro. No entanto, essas mudanças também limitam a capacidade das mulheres e famílias de fornecer cuidado para aqueles que precisam, pois cada vez mais os lares de idosos são apontados como uma

solução para aqueles que precisam de cuidados diante da família que não tem condições de administrar essa situação (ERTEL, 2016).

Sabemos da importância da convivência do idoso com seus familiares e amigos, mas muitos deles vivem em clínicas ou asilos que pouco são visitados pelos seus familiares, onde a participação ativa deste possa colaborar com uma vida mais saudável e segura.

Idoso e qualidade de vida

É imprescindível reconhecer que o envelhecimento não é igual para todos, e as diferenças existentes se referem a fatores como condições de vida, acesso aos bens e serviços, cobertura da rede de proteção e as condições de atendimento social. Portanto, a longevidade, com qualidade de vida, apresenta-se como um fenômeno desafiador. E por este motivo, se faz necessário adequar às novas demandas nesta fase da vida, através de políticas públicas capazes de atender as reais necessidades dos idosos, bem como as famílias procurem melhorar a qualidade de vida do seu ente querido através de atividades que lhes capacitem sempre a viver melhor.

Neste sentido, alguns serviços oferecidos à população idosa estão cada vez mais surgindo no país, cuja dinâmica proporciona a estas pessoas uma melhor e mais saudável qualidade de vida. Além disso, para muitos familiares, o idoso passa a ser encarado como um estorvo diante da vida dos seus membros, já que com o aumento de mulheres no mercado de trabalho, houve a necessidade da presença de cuidador de idoso e essa mudança, muitas vezes, não traz segurança, visto que muitos idosos são negligenciados por quem deveria cuidar, ocasionando mais fragilidade em sua vida.

Entretanto, apesar desse tipo de situação ser vista em muitas famílias, outras tantas estão buscando inserir esse ente em atividades que proporcionem saúde e bem-estar ao idoso.

Em consonância com essa nova tendência, a qualidade de vida dessa população passou a ser monitorada pelos governos municipais, com apoio da esfera federal, onde lhes são ofertadas variadas atividades de lazer, cujo objetivo maior é tornar a vida dessa população melhor e mais saudável. Como exemplo dessa oferta existe o CRAS – Centro de Referência da Assistência Social, onde são trabalhadas atividades dirigidas à terceira idade, contribuindo com a sua qualidade de vida, os Centros Pastorais da Pessoa Idosa que também desenvolve um trabalho para obtenção dessa qualidade de vida.

O conceito de qualidade de vida está relacionado à auto-estima e ao bem-estar pessoal e abrange uma série de aspectos como a capacidade funcional, o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, o próprio estado de saúde, os valores culturais, éticos e a religiosidade (SANTOS et al, 2002) o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e o ambiente em que se vive (VELARDE JE,AVILA,FC, 2002; BOWLING A, 2003).

De modo geral, a forma como o idoso vive representa sua maneira de ser e viver no mundo que o circunda, envolvendo variados aspectos que possibilitam a qualidade de vida ou não, dependendo das oportunidades e do desejo de conquistar seu espaço numa sociedade cada vez mais desafiadora em todos os sentidos, visto ser o idoso, muitas vezes, refém da mesma por concentrar os maiores desafios nesta etapa da vida. Por isso, é necessário o cuidar.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O processo de envelhecimento envolve variados aspectos que, juntos, influenciam de modo positivo ou negativo a vida dos idosos, independentemente do seu status social, idade ou atividade que desenvolve.

Neste sentido, é comum que a idade avançada modifique seu corpo e sua mente, ocasionando, inclusive alguns prejuízos na saúde física e mental destes. No entanto, com o passar do tempo, as pessoas mais velhas foram melhorando sua expectativa de vida e ganhando maior autonomia e conseqüentemente qualidade de vida, pois muitos idosos ainda contribuem com a sociedade, bem como passaram a participar de atividades físicas e culturais para o melhoramento da sua vida como um todo.

Tais mudanças também impulsionaram a inserção do idoso no uso da tecnologia que, de forma geral, agregou elementos que facilitaram sua vida social, de forma que ao adquirir o celular, por exemplo, tiveram acesso livre a outras atividades de cunho educativo que, por sua vez, impulsionaram melhores e novas experiências de vida.

Desde a implantação do Estatuto do Idoso, este teve um avanço significativo no aspecto direito à proteção e política pública de referência à idade maior, contribuindo, sobremaneira, com a sua cidadania e respeito aos seus modos de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando que o processo de envelhecimento acontece de forma natural em todas as pessoas, este vem apresentando variados aspectos que transformam e, ao mesmo tempo, caracterizam uma nova forma de experienciar esta fase da vida com maior entusiasmo e dinamismo, dependendo do modo como o idoso se comporta na sociedade, visto ser este um novo momento desse processo, já que com a nova expectativa de vida, os idosos ganharam seu espaço na sociedade, seja contribuindo financeiramente com os gastos da família, seja desenvolvendo alguma atividade ou participando ativamente de lazer e outras atividades físicas disponíveis.

Se antes falávamos da velhice em termos apenas de perdas cognitivas e executivas, hoje comemoramos entusiasmados as conquistas da medicina e os avanços legais e sociais de alguns países na defesa dos direitos dos velhos. Envelhecer como sinônimo de decadência deixou de ser uma profecia autorrealizável (VILHENA, NOVAES, & ROSA, 2014).

De modo geral, considera-se necessário e importante nos dias atuais que haja um modelo de atenção à saúde do idoso que seja eficiente e que deve aplicar todos os níveis de cuidado, isto é, possuir um fluxo bem desenhado de ações de educação, promoção da saúde, prevenção de doenças evitáveis, postergação de moléstia, cuidado o mais precocemente possível e reabilitação de agravos, o que requer bastante atenção de quem cuida do idoso, fazendo valer os seus direitos, mas acima de tudo o respeito à sua dignidade (MORAES, 2012).

Conhecer os fatores que influenciam o envelhecimento, a saúde e como estes se apresentam no cotidiano colaboram diretamente na compreensão da qualidade de vida de idosos no Brasil. Esse saber guia a proposição de ações públicas e sociais de várias esferas e serviços que comungam para minimizar riscos e fragilidades dos sujeitos idosos.

O enfrentamento o desafio do envelhecimento é urgente e exige cuidados e políticas públicas específicas para o desenvolvimento de estratégias que possam viabilizar uma qualidade de vida melhor e o prolongamento do estilo de vida dessas pessoas. O país já tem um importante percentual de idosos, que será crescente nos próximos anos, demandando serviços públicos especializados que será reflexo do planejamento e das prioridades atuais das políticas públicas sociais. É, portanto, mister que essas políticas tenham intervenções integradas, que assegurem o cuidado às doenças crônicas, mas que fortaleçam a promoção do envelhecimento saudável. O país precisa, não somente reorganizar os níveis de cuidado para atender às necessidades, mas, também, inovar e tomar por base experiências de outros países que já vivenciaram o processo de envelhecimento.

No entanto, as famílias devem adequar o seu novo repertório de cuidados especiais ao idoso, aumentando, sobremaneira, sua qualidade de vida, buscando novas oportunidades e atividades que possam contribuir positivamente com a melhoria dessa qualidade em âmbito geral.

REFERÊNCIAS

BOWLING A, Gabriel Z, Dakes J, Dowding LM, Evans O, Fleissig A. et al. **Let's ask them: a national survey of definitions of quality of life and its enhancement among people aged 65 and over.** Int J Aging Hum Dev 2003; 56(4): 269-306.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil.** Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988. 292 p.

_____. **Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa – PNSPI. Ministério da saúde. 1999.**

_____. **Política Nacional do Idoso - Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994.** Ministério da Saúde. 1994.

CALDAS C. **Envelhecimento com dependência: responsabilidades e demandas da família.** Cad Saúde Pública. 2003; 19(3):773-781.

CORAZZA.2001. In: LIMA.L.M.R.de. **O envelhecimento nos dias atuais.** Disponível em: <https://revistapilates.com.br/oenvelhecimento-nos-dias-atuais/>. Acesso em 09 de abril de 2019.

DINO. Dados do IBGE. Os desafios do envelhecimento na sociedade moderna. 2016. Disponível em: <https://exame.abril.com.br/negocios/dino/os-desafios-do-envelhecimento-na-sociedade-moderna-dino89089117131/>. Acesso em: 27 de abril de 2019.

ERTEL, Débora. Com aumento na expectativa de vida, idoso de hoje vive e trabalha mais. In: Série Envelhecer. Disponível em: https://www.jornalnh.com.br/_conteudo/2016/09/vida/2003252-com-aumento-na-expectativa-de-vida-idoso-de-hoje-vive-e-trabalha-mais.html. Acesso em: 23 de abril de 2019.

GÉIS. 2003. In: LIMA.L.M.R.de. **O envelhecimento nos dias atuais.** Disponível em: <https://revistapilates.com.br/oenvelhecimento-nos-dias-atuais/>. Acesso em 09 de abril de 2019.

IBGE. **Número de idosos no Brasil.** Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>. Acesso em: 20 de abril de 2019.

IBGE. **Em 10 anos, cresce número de idosos no Brasil.** Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/economia-e-emprego/2016/12/em-10-anos-cresce-numero-de-idosos-no-brasil>. Acesso em 27 de abril de 2019.

JACOB F. In: LIMA, L.M.R. de. **O envelhecimento nos dias atuais**. Disponível em: <https://revistapilates.com.br/oenvelhecimento-nos-dias-atuais/>. Acesso em 09 de abril de 2019.

MORAES EM. **Atenção à saúde do idoso: aspectos conceituais**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde; 2012.

OMS. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**. Organização Mundial da Saúde, 20 Avenue Appia, 1211 Genebra 27, Suíça. 2015.

OMS. **World economic and social survey 2007: development in an ageing world**. New York: United Nations; 2007 Disponível em: http://www.un.org/en/development/desa/policy/wess/wess_archive/2007wess.pdf. Acesso em: 20 de abril de 2019.

OMS. World Health Organization **Envelhecimento ativo: uma política de saúde** / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60p.: il.

ONU. **A ONU e as pessoas idosas**. In: <http://nacoesunidas.org/acao/pessoas-idosas/>

ROLIM LB, Cruz RSBL, Sampaio KJAJ. **Participação popular e o controle social como diretriz do SUS: uma revisão narrativa**. Saúde em Debate. 2013; 37(96):139-147.

SANTOS SR, Santos IBC, Fernandes MGM, Henriques MERM. **Elderly quality of life in the community: application of the Flanagan's Scale**. Rev Latino Am Enfermagem 2002; 10(6): 757-64. 3.

SIMÕES.1998. In: LIMA, L.M.R. de. **O envelhecimento nos dias atuais**. Disponível em: <https://revistapilates.com.br/oenvelhecimento-nos-dias-atuais/> Acesso em 09 de abril de 2019.

UNFPA. **Envelhecimento no Século XXI: Celebração e Desafio**. Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA) e HelpAge International, 2012. Disponível em: https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Portuguese-Exec-Summary_0.pdf. Acesso em: 09 de abril de 2019.

VELARDE JE, Avila FC. **Methods for quality of life assessment**. Salud Pública Méx 2002; 44(4): 349-61.

VERAS, R. P.e OLIVEIRA, M. **Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado**. In: <https://www.scielosp.org/article/esc/2018.v23w6/1929-1936>. Acesso em: 15/05/2019.

VILHENA, J. Novaes, J., & Rosa, C. **A sombra de um corpo que se anuncia: corpo, imagem e envelhecimento**. Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental, 17(2), 251-264, 2014.