

ESTILO DE VIDA COMO INDICADOR DE SAÚDE NA TERCEIRA IDADE.

Thalita Regina Morais dos Santos¹
Magna Jaíne Alves de Brito²
Thiozano Afonso de Carvalho³
Beatriz Livia Cavalcante Duarte⁴
Graziele Paiva Dantas⁵

RESUMO

A velhice é uma fase da vida que reflete as escolhas feitas por cada indivíduo ao longo dos anos e compreender como o estímulo à vida pode contribuir na saúde dos idosos, sendo fundamental para entender como o envelhecimento ativo pode estimular a promoção de saúde e melhorar a qualidade de vida. Metodologia: o estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com o objetivo de analisar como o estímulo de vida influencia a terceira idade, bem como a compreensão do que é o envelhecimento humano, as bases do envelhecimento ativo e os benefícios que podem trazer à vida dos idosos. Resultados: 85,7% dos estudos apontam que a saúde é o resultado das escolhas feita ao longo da vida e modo como o envelhecimento humano ocorre. 71,42% descrevem o envelhecimento ativo e permitem analisar no que consiste a base para o envelhecimento saudável e os benefícios que traz a saúde.

Palavras-chave: Expectativa de Vida; Saúde do Idoso; Idoso; Envelhecimento; Qualidade de Vida.

INTRODUÇÃO

Expectativa de vida é uma estimativa feita de acordo com as condições de vida e a mortalidade de uma população (CORREIA; MIRANDA-RIBEIRO, 2017). Segundo dados da Agência de Notícias do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 1940 a esperança de vida dos brasileiros em média era de 45,5 anos e até 2018 essa média subiu para 76,3 anos, representando assim, um aumento de aproximadamente 30,8 anos. Esse aumento do tempo de vida dos brasileiros se dá por inúmeros fatores, dentre eles, maior acesso à saneamento básico, informações e o avanço das ciências da saúde.

¹ Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande- UFCG, thalitareginamorais@gmail.com;

² Graduado do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, magnabrito10@gmail.com;

³ Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual de Campina Grande - UFCG, theo.tec.enf.carvalho@gmail.com;

⁴ Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, beatrizclvalcante10830@gmail.com;

⁵ Enfermeira pela Universidade Federal de Campina Grande – UFCG, Pós-graduanda em Saúde Pública com ênfase em Saúde Coletiva – Uninter, grazielepaivadantas@hotmail.com.

De acordo com a Lei 10.741/2003 (ESTATUTO DO IDOSO), é considerado idoso e detentor dos direitos atribuídos à classificação, todo aquele que possuir idade igual ou superior a 60 anos. Além de todos os direitos fundamentais e inerentes à pessoa humana, o idoso ainda lhe tem assegurado por exemplo, o direito ao atendimento preferencial, preferência no desenvolvimento e execução de políticas públicas específicas, garantia de acesso a rede de serviços de saúde e de assistência social e a viabilização de formas alternativas de participação, ocupação e convívio do idoso com as demais gerações.

A forma como o indivíduo atinge a velhice está intimamente relacionado ao estilo de vida (EV), práticas e costumes. Logo, compreender as particularidades positivas que envelhecimento pode ter e dar voz aos idosos afim de compreender e valorizar as singularidades e dificuldades do cotidiano é fundamental para que os cuidados com a saúde física e mental tornem-se frequentes. (FALLER; TESTON; MASCON, 2015).

Alguns dos aspectos como educação, alimentação, moradia, trabalho, prática de exercício e lazer influenciam fortemente no estilo de vida de cada ser. Sendo assim, a maneira como uma determinada pessoa vive a sua rotina repercute no seu bem-estar geral e a presença de alguns hábitos como o de fumar podem desencadear problemas sérios de saúde. Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), o tabagismo é considerado fator de risco para a leucemia mielóide aguda, câncer de bexiga, câncer de pâncreas, câncer de fígado, câncer do colo do útero, câncer de esôfago, câncer de rim e ureteres, câncer na cavidade oral, câncer de laringe, câncer de faringe, câncer de estômago, câncer de colón e reto, câncer de tranqueia, brônquios e pulmão.

Outro comportamento que resulta negativamente na saúde é o sedentarismo, que pode induzir o surgimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) ligadas a má alimentação e excesso de peso. De acordo com o Ministério da Saúde (MS), em 2017, 3 (três) em cada 100 (cem) óbitos podem ter sido ocasionados por influência do sedentarismo. O Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM) apontou que 34.273 mil mortes estavam relacionadas a diabetes, câncer de mama, de colón e problemas cardiovasculares, enfermidades que por vezes estão ligadas a ausência da prática de exercício e ao excesso de gordura.

Portanto, o EV que o indivíduo adota durante sua trajetória reflete na sua velhice e o cenário vivido pelo idoso e aqueles os quais o acompanharam no seu desenvolvimento, passa por uma adaptação de acordo com a realidade que surge com o passar dos anos, como,

alterações fisiológicas e, ainda, mudanças no convívio social, de modo que, vive mais tempo, aqueles que possuem melhor qualidade de vida.

Ter qualidade de vida não quer dizer possuir uma boa condição financeira. O indivíduo precisa compreender que o bem-estar é uma reunião de fatores. Logo, a busca pela qualidade de vida une cuidados com a mente e o corpo. Permitindo assim, atribuir ao envelhecimento uma atenção mais otimista onde a terceira idade pode e deve ser vivida com saúde e leveza (CAMPOS; FERREIRA; VARGAS, 2015). Nesse aspecto, faz-se necessário compreender como o envelhecimento ativo se baseia e quais os impactos que a adesão do mesmo tem influenciado sobre a vida dos idosos.

METODOLOGIA

O estudo realizado trata-se de uma revisão integrativa da literatura que busca contribuir com a compreensão sistemática de determinado tema, afim de sanar dúvidas por meio da análise e interpretação de estudos independentes desenvolvidos com metodologias diversificadas (SOARES et al., 2014). É um estudo que possibilita novas abordagens a partir da pesquisa e observação acerca de um questionamento que intensifica o conhecimento por meio de discussões cada vez mais amplas (RIBEIRO, 2014).

Para desenvolver esse método de pesquisa é indispensável seguir alguns pontos fundamentais para que a finalidade do estudo seja atingida. Dessa forma, foi preciso a análise crítica do tema a partir do desenvolvimento de uma pergunta norteadora que desencadeou os objetivos que precisavam ser alcançados. Em seguida, buscou-se materiais na literatura que abordassem de maneira geral e específica o assunto estudado a fim de selecionar dados que fossem incluídos no estudo para que pudesse ocorrer a verificação dos resultados a serem discutidos e apresentados (SOARES et al., 2014).

A seleção dos estudos foi realizada através do levantamento de publicações na base de dados Scientific Electronic Library Online – (SciELO), RepositoriUM: Universidade do Minho, Revista Eletrônica e Site de Grupo de Pesquisa Universitária no mês de Maio e Junho de 2020. Sendo acessados por meio do link que correspondia a busca de dados referentes ao conteúdo desse estudo.

Os critérios para a inclusão dos artigos levou em consideração as categorias de artigo (original, revisão de literatura, tese de dissertação, dossiê, revisão de investigação, temas livres); artigos com texto na íntegra disponível para leitura que tivessem sido publicados no idioma português, entre os anos de 2013 e 2020 e que possuíssem os descritores em ciências

da saúde (DeCS): “Expectativa de Vida ao Nascer”, “Envelhecimento”, “Qualidade de Vida”, “Saúde do Idoso”, “Idoso”, “Saúde Mental” e “Promoção da Saúde”.

A exclusão dos artigos levou em consideração publicações feitas em anos anteriores a 2013, em idioma diferente do português e que não disponibilizasse o texto completo para análise. O material obtido ao início do trabalho contava com 24 artigos que foram minuciosamente analisado, destes, destacaram-se 7 artigos que atendiam aos critérios de inclusão, a temática do estudo e que estão referenciados neste trabalho. A organização dos dados para a formação da tabela 1 sucedeu-se na seguinte ordem: nome do primeiro autor, nome do trabalho, ano de publicação, idioma e banco de dados.

Realizou-se uma análise quantitativa afim de especificar o material para estudo selecionado. Em seguida, foi retirado de cada artigo os conceitos de interesse da pesquisa, permitindo a comparação e reflexão a respeito da relação entre o estímulo à vida e o envelhecimento humano.

Tabela 1: Tabulação dos dados dos estudos referenciados no texto sobre a temática.

NOME DO PRIMEIRO AUTOR	NOME DO TRABALHO	ANO DE PUBLICAÇÃO	IDIOMA	BANCO DE DADOS
ANTONIO, M.	Envelhecimento Ativo e Indústria da Perfeição.	2020	Português	SciELO
BARROS, D. M.	Promoção do Envelhecimento Ativo: Contributo das Práticas Educativas de uma Universidade da Terceira Idade.	2013	Português	RepositoriUM: Universidade do Minho.
CAMPOS, A. C. V.	Determinante do Envelhecimento Ativo Segundo a Qualidade de Vida e Gênero.	2015	Português	SciELO
FALLER, J. W.	A Velhice na Perspectiva de Idosos de Diferentes Nacionalidades.	2015	Português	SciELO
LEANDRO-FRANÇA, C.	Prevenção e promoção da Saúde Mental no Envelhecimento: Conceitos e Intervenções.	2014	Português	SciELO
MAIA, C. M. L.	Redes de Apoio Social e de Suporte Social e Envelhecimento Ativo.	2016	Português	Revista INFAD de psicologia
MAMANI, G. C.	Genética do Crescimento e envelhecimento Celular	2016	Português	Grupo de Melhoramento Animal e Biotecnologia – USP

FONTE: Autor 2020.

REFERENCIAL TEÓRICO

A vida é como uma folha de papel em branco onde cada ser humano constrói sua história. E a senescência faz parte da história de muitas pessoas. Por inúmeros anos a sociedade via os indivíduos mais velhos como seres misteriosos, poderosos e sábios. Detentores de um vasto conhecimento e responsáveis por repassar aos mais jovens o conhecimento que detinham. (BARROS, 2013). Entretanto, com o passar dos tempos, a necessidade de aprender o que os anciãos traziam consigo ao longo da sua trajetória foi perdendo espaço para as novas descobertas. A humanidade dava novos passos e o interesse passou a girar em torno do novo.

É necessário reconhecer que a velhice é uma fase importante da vida, onde o indivíduo carrega consigo memórias de toda sua trajetória e que merece viver essa etapa com qualidade, bem-estar, saúde e alegria (CAMPOS; FERREIRA; VARGAS, 2015).

A publicação feita pela Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2002, que visava orientar as políticas em relação ao envelhecimento ativo permitiu delimitar três fundamentos básicos: o primeiro é a saúde, que reúne tanto o campo da saúde mental, quanto o da saúde física e do bem-estar social. Nesse ponto é importante compreender que a saúde vai muito além da homeostase corporal e que está intimamente ligada ao EV. O segundo ponto é a participação. O indivíduo ao longo da vida constrói uma história que é marcada pelos relacionamentos, pelo conhecimento adquirido e pelas experiências de trabalho, de vivência cultural-social. Logo, é necessário que ao atingir a terceira idade o sujeito possa continuar participando de atividade e mantendo sua mente ativa. Por fim, como terceiro fundamento, a segurança é aplicada como um fundamento base, pois, o idoso precisa contar com uma segurança socioeconômica efetiva onde ele possa recorrer e garantir os outros dois pilares do envelhecimento ativo (ANTONIO, 2020)

Ao longo da vida, os círculos de amizades tendem a reduzir, as limitações físicas como a diminuição da coordenação motora e dos reflexos começam a aparecer, o falecimento de amigos e entes queridos fazem a rede de apoio do idoso torna-se cada vez mais restrita e tais fatores podem contribuir de maneira geral para o aumento da vulnerabilidade do indivíduo na terceira idade. (MAIA; CASTRO; FONSECA; FERNÁNDEZ, 2016)

As alterações biológicas que ocorrem no corpo com o avançar da idade se tornam cada vez mais perceptíveis quando há diminuição dos reflexos e da coordenação motora, assim

como as mudanças de comportamento e personalidade. As perdas funcionais e estruturais naturais ao organismo humano podem ser relacionadas e compreendidas por meio da teoria do envelhecimento, onde explicasse o tempo de vida de uma célula até que ela chegue a fase de apoptose. Ou seja, o corpo é composto por inúmeras células que trabalham para que os órgãos e sistemas funcionem adequadamente. Durante o desenvolvimento humano as células iniciam o processo de replicação e continuam assim durante toda a vida do indivíduo. Entretanto, essa replicação celular tem um limite de vezes para ocorrer. Quando a célula atinge seu número máximo de reprodução ela morre (MAMANI, 2016). Dessa forma, há duas situações que podem surgir para o sujeito que está vivenciando o envelhecimento. Ou as células começam a morrer e levam a diminuição da competência de componente do corpo humano ou, entram num ciclo de reprodução incorreto que leva à origem ao câncer.

Com relação à saúde psicológica dos idosos, é preciso considerar tudo que ocorrer durante a vida do indivíduo. Cada pessoa reage de uma maneira aos acontecimentos. A perda de amigos e familiares, a descoberta de doenças e a saída do mercado de trabalho são exemplos simples de situações que contribuem para o desenvolvimento de problemas psíquicos. Portanto, o envelhecimento requer do indivíduo um olhar pra dentro de si que permita ao idoso aceitar ajuda para prevenção, descoberta precoce e tratamento de doenças psicológicas (LEANDRO-FRANÇA; MURTA, 2014).

Segundo o art. 9º do Estatuto do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), atividade física é toda prática voluntária que tem como consequência um gasto de energia maior que o estado de repouso. É um serviço prestado pelo profissional de educação física que tem como objetivo contribuir para a prevenção de doenças, melhoria da saúde, condicionamento físico, postura, estética, autonomia, autoestima e interação social dos praticantes.

O corpo sofre alterações que refletem o estilo de vida e os sentimento dos indivíduos que alcançam a terceira idade (FALLER, 2015). É necessário considerar que ao longo da vida o indivíduo constrói uma bagagem gigantesca que dia após dia cresce e que influencia diretamente na forma como ele ver o mundo e como envelhece. O vocabulário muda, a moda se transforma, os grupos de amigos tendem a ficar mais restrito, os lugares sofrem alterações e as vezes até mesmo são destruídos e novas estruturas são feitas, e quando o indivíduo olha a sua volta percebe que assim como ele o mundo também evolui. O sentimento de solidão, invalidez ou falta de perspectiva pode representar risco para depressão e até mesmo suicídio (LEANDRO-FRANÇA; MURTA, 2014). Logo, é fundamental buscar alternativas de inclusão

dos idosos nas atividades diárias da sociedade para que os mesmos se sintam importantes e úteis, assim como, o incentivo ao desenvolvimento de uma rotina mais saudável a partir da realização de exercícios físicos e do consumo de alimentos mais saudáveis para o alcançar um estilo de vida melhor. Haja vista que o sedentarismo, o tabagismo, o consumo de álcool e de alimentos industrializados são hábitos que influenciam o surgimento de inúmeras patologias.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 24 estudos apreciados, apenas 7 se encaixavam nos critérios de inclusão previamente estabelecidos. Destes, 4 foram encontrados na base de dados SCIELO, 1 no RepositoriUM: Universidade do Minho, 1 na Revista INFAD de Psicologia e 1 no Grupo de Melhoramento Animal e Biotecnologia da USP – Pirassununga. A data das publicações variou entre 2013 e 2020, com destaque para 2015 e 2016 por apresentarem maior número de publicações. Com relação ao tipo de estudo, 3 (três) eram estudos de caráter descritivo analítico e transversal, 2 (dois) qualitativos e 1 (um) qualitativo-quantitativo.

Dentre o material selecionado para o presente estudo, foi possível perceber que 85,7% consideram importante buscar compreender o processo de envelhecimento e a velhice, observando que o estímulo de vida traz impactos positivos aos indivíduos da terceira idade. É a partir do reconhecimento do envelhecimento como um processo natural, lento e gradual que a velhice ganha suas múltiplas perspectivas, pois, é buscando desenvolver um estilo de vida saudável que as pessoas começam a olhar a saúde física e mental com mais atenção e deixam pra trás o estigma da velhice como uma fase terminal da vida em que o sujeito é dispensável à sociedade e aos eventos dela. Além disso, é essencial ouvir como os idosos e aqueles que estão chegando a terceira idade se sentem, haja vista que o estímulo à vida na terceira idade tem como objetivo principal trazer melhorias à saúde, qualidade de vida e bem-estar aos idosos.

Entretanto, ressaltam que a saúde é resultado das escolhas feitas ao longo da vida e que fatores como o tabagismo, o sedentarismo, a inatividade, a perda de familiares e amigos, quedas, depressão e o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis, terminais e incapacitante contribuem para o isolamento social, para casos de suicídio e para a redução do envelhecimento ativo.

Entre os estudos analisados, 100% deles apontam as mudanças biológicas que o organismo sofre ao longo da vida, com destaque para 1 (um) dos estudos (equivalente a

14,28%) que explica como ocorre o processo de divisão celular que resulta na perda da funcionalidade. Logo, envelhecer trata-se de um fenômeno natural que pode ser vivenciado com qualidade e prazer e que precisa ser analisado principalmente pela perspectiva de quem vivência a velhice. Nesse sentido, 85,7% dos estudos analisados, refletem sobre o que é o envelhecimento e apontam que apesar de ocorrer durante toda a vida e de diferentes formas, nem sempre foi compreendido ou vivenciado de maneira positiva. Por vezes a velhice foi e é associada a um período da vida do sujeito em que o mesmo não consegue contribuir, e ser útil a sociedade. Essa visão desencadeia em muitos idosos e pessoas que estão chegando a terceira idade, a sensação de desvalorização, incapacidade e perda da autonomia. Sensações que podem influenciar fortemente na mudança comportamental.

Dos estudos analisados 42,85% apresentam pesquisas com idosos sobre como vivem, as atividades que desenvolvem ao longo do dia, como se sentem e como enxergam a velhice, destacando-se um artigo que contém os relatos dos idosos entrevistados.

Em 71,42% do material estudado, é possível constatar a descrição do envelhecimento ativo, considerando as bases para alcançá-lo e os benefícios que traz a saúde física e mental de indivíduos que alcançam a terceira idade. Entre os apontamentos feitos pelos estudos é possível perceber que para que o envelhecimento ativo ocorra, é necessário assegurar acesso a saúde, participação e segurança. Lembrando que a prática de atividades físicas, a independência funcional, a participação em grupos, as crenças, a cultura e os laços familiares podem contribuir significativamente para o envelhecimento ativo.

Constatou-se que, 57,14% enfatizam a importância da busca pela qualidade de vida e promoção da saúde com orientações referentes a hábitos saudáveis, como a prática de exercícios físicos e a alimentação saudável, que repercutem positivamente no envelhecimento ativo, diminuindo o sedentarismo e doenças crônicas não transmissíveis como diabetes e hipertensão. Além disso, a redução no consumo de álcool e tabaco é essencial para a melhoria da saúde e do bem estar do idosos.

Observou-se ainda que, 71,42% apontam a busca por ajuda profissional para compreender sentimentos que podem desencadear as sensações como solidão, angústia e ansiedade. Eles ainda consideram que é fundamental desenvolver mecanismos que incluam os idosos nas atividades diárias, a fim de devolver aos mais velhos o sentimento de “participação e importância”. A tabela 2 apresenta os tipos de análises, a quantidade de artigos utilizados e o percentual.

Tabela 2: Tabulação das análises feitas, considerando o número de artigos e o percentual.

TIPO DA ANÁLISE:	QUANTIDADE DE MATERIAS ANALIZADOS:	VALOR EM PORCENTAGEM:
Como o estímulo de vida pode influenciar a saúde de indivíduos na terceira idade.	6	85,7%
Mudanças biológicas.	7	100%
Processo celular que resulta na perda funcional.	1	14,28%
No que consiste o envelhecimento humano.	6	85,7%
Estudos que apresentam pesquisas com idosos e relatos.	3	42,85%
Descrição do envelhecimento ativo considerando as bases e os benefícios.	5	71,42%
Busca por qualidade de vida e promoção da saúde.	4	57,14%
Busca por ajuda profissional à saúde mental do idoso, levando em consideração atividades que incluam os indivíduos da terceira idade nas atividades sociais.	5	71,42%

FONTE: Autor 2020.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse estudo reflete sobre o processo de envelhecimento e a velhice, apontando como o estímulo de vida pode influenciar na terceira idade. O EV adotado por cada indivíduo ao longo da vida influencia fortemente na maneira como atingirá a velhice. Dessa forma, buscar entender como ocorre o processo de envelhecimento é fundamental para que a senescência seja vivida com qualidade, bem estar e saúde.

Envelhecer é um processo natural que acontece em todas as fases da vida e onde ocorrem mudanças biológicas que podem impactar de maneira posita ou negativa. Nesse aspecto, é importante considerar que os hábitos e costumes desenvolvidos durante a vida influenciam no surgimento de patologias que podem dificultar o processo de envelher e a maneira como a velhicie será vivenciada.

O envelhecimento ativo tem como base a saúde, a participação e a segurança, buscando garantir o máximo de benefícios a saúde física e mental dos indivíduos que alcançam a terceira idade. Sendo assim, é importante considerar a maneira como os idosos relatam viver, bem como as atividades que praticam e a maneira como enxergam a velhice.

A conquista da qualidade de vida e da promoção de saúde são essenciais para que o envelhecimento ativo ocorra e os idosos possam vivenciar a terceira idade positivamente. Logo, hábitos como alimentação saudável e prática de atividade física são fundamentais para que condições como sedentarismo, obesidade, hipertensão e diabetes não ocorram ou sejam controladas. Além disso, é importante buscar ajuda profissional para compreender sentimentos e aprender a lidar com emoções.

A velhice pode ser vivenciada com qualidade e estimular hábitos saudável ao longo das fases iniciais da vida e na senescência é importante para que o idoso não se sinta descartável, inútil, solitário ou inválido. Portanto, preservar a saúde física e mental dos idosos é fundamental para que a senelidade seja vivida com tranquilidade e prazer.

REFERÊNCIAS

- 1- ANTONIO, Manuel. Envelhecimento ativo e a indústria da perfeição. **Saúde soc.**, São Paulo, v. 29, n. 1, 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902020000100203&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 15 de jun. 2020.
- 2- BARROS, D.M. **Promoção do Envelhecimento Ativo**: Contributo das Práticas Educativas de uma Universidade da Terceira Idade. RepositoriUM: Universidade do Minho, 2013. Disponível em: <http://hdl.handle.net/1822/28683> Acesso em: 05 de jun. 2020.
- 3- BRASIL. Lei nº 10.741, de 01 de outubro de 2003. Estatuto do Idoso. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2004. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm>. Acesso em: 25 mai. 2020.
- 4- CAMPOS, Ana Cristina Viana; FERREIRA, Efigenia Ferreira e; VARGAS, Andréa Maria Duarte. Determinantes do envelhecimento ativo segundo a qualidade de vida e gênero. **Ciênc. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 7, p. 2221-2237, Julho 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015000702221&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 01 jun. 2020.
- 5- CONFEF. Estatuto do Conselho Federal de Educação Física. Disponível em: <<https://www.confef.org.br/confef/conteudo/471>> Acesso em: 25 de jun. 2020.
- 6- CORREA, Érika Ribeiro Pereira; MIRANDA-RIBEIRO, Adriana de. Ganhos em expectativa de vida ao nascer no Brasil nos anos 2000: impacto das variações da mortalidade por idade e causas de morte. **Ciênc. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 3, p. 1005-1015, Mar. 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232017002301005&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 25 mai. 2020.

- 7- FALLER, Jossiana Wilke; TESTON, Elen Ferraz; MARCON, Sonia Silva. Velhice na perspectiva de idosos de diferentes nacionalidades. **Texto contexto - enfermagem**. Florianópolis, v. 24, n. 1, p. 128-137, março de 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072015000100128&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 19 jun. de 2020.
- 8- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Em 2018, expectativa de vida era de 76,3 anos**. Agência Notícias IBGE. Disponível em <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/26104-em-2018-expectativa-de-vida-era-de-76-3-anos>> Acesso em: 25 mai. 2020.
- 9- INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER. **Tabagismo**. Causas e Prevenção. Disponível em: <<https://www.inca.gov.br/tabagismo>>. Acesso em: 15 jun. 2020.
- 10- LEANDRO-FRANCA, Cristineide; GIARDINI MURTA, Sheila. Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento: conceitos e intervenções. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 34, n. 2, p. 318-329, June 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932014000200005&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 15 jun. 2020.
- 11- MAIA, C. M. L; CASTRO, F. V; FONSECA, A, M, G; FERNÁNDEZ, M. I. R. **Redes de apoio social e suporte social e envelhecimento ativo**. Revista INFAD de psicologia. Disponível em <<http://infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEF/article/view/279>> Acesso em: 25 mai. 2020.
- 12- MACIEL. **Três em cada cem mortes no país podem ter influência do sedentarismo**. Ministério da Saúde: Agência de saúde. Disponível em <<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45341-tres-em-cada-cem-mortes-no-pais-podem-ter-influencia-do-sedentarismo>>. Acesso em: 15 jun. 2020.
- 13- MAMANI, G. C. **Genética do Crescimento e Envelhecimento Celular**. Grupo de Melhoramento Animal e Biotecnologia – USP: Pirassununga. RepositoriUM: Universidade do Minho. Disponível em: <<http://www.usp.br/gmab/discip/zab1304/aula14.pdf>>. Acesso em: 25 de jun. 2020.
- 14- RIBEIRO, José L. Pais. Research review and scientific evidence. **Psic., Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 15, n. 3, p. 671-682, dez. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862014000300009&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 21 jun. 2020.
- 15- SOARES, Cassia Baldini et al. Revisão integrativa: conceitos e métodos utilizados na enfermagem. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo, v. 48, n. 2, p. 335-345, abril 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342014000200335&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 21 June 2020.