

## DETERMINANTES PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL BASEADO NO AUTOCUIDADO

**Ana Lúcia de França Medeiros; Maria Iracema do Nascimento; Maria Clara Wanderley Cavalcante; Regilene Alves Portela; Juliane Carla Medeiros de Sousa**

*Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN, Caicó/RN.*

*Email: [analuciapatospb@hotmail.com](mailto:analuciapatospb@hotmail.com)*

*Secretária Municipal de Saúde Milagres/CE.*

*Email: [ivescat@hotmail.com](mailto:ivescat@hotmail.com)*

*Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN, Caicó/RN.*

*Email: [mariaclarawanderleyc@gmail.com](mailto:mariaclarawanderleyc@gmail.com)*

*Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN, Caicó/RN.*

*Email: [regilenealves@yahoo.com.br](mailto:regilenealves@yahoo.com.br)*

*Faculdade Santa Maria, Patos/PB*

*. Email: [julianecarlam@gmail.com](mailto:julianecarlam@gmail.com)*

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** O envelhecimento constitui um processo biológico inevitável marcado por uma perda progressiva de funções sensoriais e motoras, aumentando consequentemente a vulnerabilidade às doenças. Um estilo de vida saudável favorece um envelhecimento com qualidade, o qual poderá ser proporcionado através de atitudes pró-ativas associadas ao acompanhamento sistemático por parte dos profissionais de saúde da Estratégia Saúde da Família. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma pesquisa do tipo exploratória e descritiva com abordagem quantitativa. A pesquisa realizou-se na Unidade Básica de Saúde da Família I do Distrito do Rosário, localizada na cidade de Milagres CEA População foi composta por 250 (100%). A amostra representativa de 70 idosos, calculada conforme a fórmula estatística de BERNI. O instrumento utilizado para nortear o estudo foi um questionário, contendo questões objetivas referentes aos dados de identificação dos participantes da pesquisa e dados relacionados aos objetivos do estudo. Os dados foram caracterizados por meio da análise descritiva, a fim de verificar os determinantes comportamentais para um envelhecimento com qualidade, organizados e discutidos com base nas literaturas pertinentes à temática. A pesquisa seguiu as observâncias éticas da Resolução N° 466/2012, que regulamenta a pesquisa envolvendo seres humanos, incorporando os quatro referenciais básicos da bioética: autonomia, não maleficência, beneficência e justiça. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Verificou-se entre os sujeitos da pesquisa a predominância do sexo feminino (34%), na faixa etária entre 70-79anos (54%), casados (74%) residem com familiares (94%), católicos (93%). Verificou-se que os aposentados são (96%). Quanto à renda aqueles com até um salário mínimo corresponde à (80%), escolarizados (66%). No que se refere aos aspectos relacionados ao autocuidado com a saúde, através de atitudes demonstradas pelas pessoas idosas, todos procuram a UBSF com frequência, a maioria visita mensalmente a Unidade Básica de Saúde da Família (43%), a prática de atividade física regular também foi considerado um hábito por parte deles, no entanto 36% afirmam que às vezes realizam essa atividade, quanto ao tabagismo à maioria informou que não fumam (79%), enquanto 93% afirmaram não fazer uso de álcool. Dentre as atividades de lazer e ocupação a prática de caminhada (49%) é seguida de outras atividades. Dentre os idosos que participam das atividades ofertadas na UBSF, enfatizando a consulta (57%), (97%)

sentem-se satisfeitos. **CONCLUSÃO:** Os determinantes comportamentais que favorecem o envelhecimento saudável dos idosos foram identificados no estudo. As atividades programáticas e programadas para este grupo populacional oferecidas na UBSF fortalece a busca da longevidade com qualidade de vida para todos os idosos.

**Palavras- Chaves:** Autocuidado; Determinantes Sociais da Saúde; Envelhecimento.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento constitui um processo biológico inevitável marcado por uma perda progressiva de funções sensoriais e motoras, aumentando consequentemente a vulnerabilidade às doenças. Estas alterações atingem o indivíduo de forma geral, a nível orgânico, psicológico e social. O envelhecimento na sua dimensão existencial transforma a relação da pessoa com o tempo, acarretando alterações nas relações com o mundo e com sua própria história (LOBO; SANTOS; GOMES, 2014).

De acordo com a Organização Pan-americana de Saúde, estimativas indicam que no Brasil existem cerca de 17,6 milhões de idosos, e esse quadro correspondem à mudança de alguns indicadores de saúde, especialmente os relacionados à diminuição nos índices de fecundidade e mortalidade, associados ao aumento da esperança de vida ao nascer. Além do que, destaca-se na população idosa o aumento do número de pessoas com 80 anos ou mais, sendo essa a faixa etária de maior crescimento, tanto nos países desenvolvidos como nos países em

desenvolvimento (SANTANNA, 2012).

O envelhecimento acompanhado ou não de doenças comuns a esta fase da vida é um fato que precisa ser encarado de forma técnica pela equipe de saúde que trabalha com o idoso, a terceira idade não deve ser vinculada a doenças e nem tampouco as fragilidades, pois os idosos, mesmo acometidos por alguma patologia, têm a capacidade de viver de forma ativa, participativa e independente (FREITAS; QUEIROZ; SOUSA, 2010).

O estímulo ao autocuidado por parte dos profissionais de saúde que assistem ao idoso é um elemento indispensável na prática desses profissionais. Os princípios basilares da Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Pessoa Idosa convergem para estratégias de ações que possibilitem o acesso à informação através de um processo de comunicação eficaz, realizado de forma humanizada.

A Estratégia Saúde da Família tem um papel fundamental no cuidado à saúde deste contingente populacional, com capacidade para intervir em 85% dos problemas relacionados à senescência. Os profissionais devem priorizar um

atendimento integral e humanizado, estimulando o idoso a viver o protagonismo da sua própria existência, sentindo-se úteis a si e a sociedade (BRASIL, 2006a).

Os estudos revelam a relação existente entre a percepção do envelhecimento e a qualidade de vida de cada ser, resultante do apoio familiar e da sociedade para que o ato de envelhecer seja aceito com autoestima, de forma pró-ativa e saudável. Envelhecer de forma saudável não remete somente ao cuidado com problemas de saúde, mas também exige que o idoso seja reconhecido como ser humano, com suas qualidades e individualidades que necessita de cuidados especiais devendo ser tratado com respeito fazendo-o sentir-se seguro e integrado ao meio em que vive. Fatores como independência, lar, ocupação, comunicação e afeição são essenciais para que o idoso viva bem na sua velhice (FREITAS; QUEIROZ; SOUSA, 2010).

A partir desses pressupostos busca-se melhorar a qualidade de vida nesta fase a fim de alcançar um equilíbrio nas áreas social, afetiva, profissional e no tocante a saúde. Este equilíbrio faz-se necessário para que perdas comuns no processo de envelhecimento sejam compensadas por ganhos em outras dimensões atendendo as necessidades individuais de cada um e a renovação de seus projetos de vida

(LOBO; SANTOS; GOMES, 2014).

O interesse pela temática surgiu devido o contato diário com idosos da Estratégia Saúde da Família – ESF, na condição de técnica de enfermagem, convivendo com as dificuldades vivenciadas, seus anseios, suas formas de encarar o envelhecimento e a forma de relacionar-se com a família e com o restante da sociedade, havendo necessidade de estudos que orientem os profissionais, os próprios idosos, a família e a sociedade para garantir um envelhecimento com qualidade, oferecendo aos mesmos mecanismos de auto cuidado humanizado, e que possibilite a criação de uma senecultura.

Neste contexto surgiram os seguintes questionamentos: Quais são os determinantes e condicionantes que favorecem o envelhecimento saudável das pessoas idosas pertencentes à área de abrangência da ESF? De que forma os idosos realizam o autocuidado?

Destaca-se a possibilidade deste estudo contribuir tanto para as pessoas idosas, quanto aos profissionais de saúde e a comunidade, favorecendo a busca de uma vida saudável e qualidade para estas pessoas, através de um direcionamento para o planejamento de ações com finalidade para que possam suscitar a produção de novos conhecimentos.

Para tanto o propósito do estudo foi

investigar os determinantes sociais que favorecem o envelhecimento com qualidade entre os idosos cadastrados na área de abrangência da ESF – Milagres – CE. Identificar as ações direcionadas à produção do autocuidado por parte das pessoas idosas e verificar como as estratégias de intervenção são realizadas com base na integralidade da atenção e de forma humanizada.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa do tipo exploratória e descritiva com abordagem quantitativa. A pesquisa exploratória proporciona a descoberta dos mais variados aspectos, relativo ao fato estudado, bem como define objetivo, esclarecendo ideias para estudos posteriores (CERVO; BERVIAN; SILVA 2007). Um estudo descritivo apresenta as características de uma determinada população ou fenômeno. Envolve levantamento bibliográfico; entrevistas com indivíduos que obtiveram experiências práticas com o problema pesquisado; análise de exemplos que despertem a compreensão (GIL, 2008).

A análise quantitativa, esta relacionada com o fato de transformar em números as opiniões e informações para que seja possível sua classificação e análise. A análise qualitativa está

relacionada com a interpretação dos resultados obtidos, e com a atribuição de significados (FREITAS; PRODANOV, 2013).

A pesquisa foi realizada na Unidade de saúde: Estratégia Saúde da Família I do Distrito do Rosário, localizada na cidade de Milagres CE, município brasileiro localizado no interior do sertão do estado do Ceará, distante 500 quilômetros da capital do Estado, Fortaleza. Ocupa uma área de 606,444 km<sup>2</sup> e sua população, é de 28.316 habitantes.

A escolha do campo de estudo ocorreu, devido a um conhecimento prévio e empatia da pesquisadora participante com a Unidade de Saúde, além da necessidade de conhecer os determinantes comportamentais para um envelhecimento com qualidade.

A população deste estudo foi constituída por 250 (100%) idosos residentes no distrito do Rosário na cidade de Milagres – CE os quais são cadastrados no Programa de Atenção Integral à Saúde da Pessoa Idosa atendidos pelos profissionais da ESF, pertencentes à Estratégia Saúde da família I. A amostra foi composta por 70 idosos. O tamanho da amostra foi calculado conforme a fórmula estatística de BERNI. A margem de erro considerada foi de 10%.

A seleção da amostra foi realizada de modo aleatório simples, através da

tabela de números aleatórios e levando-se em consideração os dois últimos dígitos do número do cartão do SUS – Sistema único de Saúde da pessoa idosa.

Como critérios de inclusão estabelecidos foram: aceitar participar da pesquisa, estarem presentes no momento da coleta e não apresentarem déficit cognitivo. Os idosos que mesmo encontrando-se no referido distrito, mas que não participarem do Programa de Atenção Integral à Saúde da pessoa Idosa serão excluídos do estudo.

O instrumento utilizado para nortear o estudo foi um questionário validado, contendo questões objetivas referentes aos dados de identificação dos participantes da pesquisa e dados relacionados aos objetivos do estudo.

Para a construção do questionário dos dados relacionados aos objetivos do estudo, tomou-se por base, o instrumento utilizado pelo projeto SABE - Saúde, bem-estar e envelhecimento, coordenado pela OPAS (Organização Pan-americana de Saúde) e adaptado para este estudo.

A coleta de dados foi realizada nos meses de setembro e outubro de 2015 em uma Unidade de Saúde, sendo precedida dos seguintes passos: contato inicial, conversa com explanação do objeto do estudo, com os sujeitos da pesquisa, em que foram informados sobre a pesquisa, seus propósitos. Após explicação os

interessados em participar da pesquisa assinaram os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e responderam os questionários compostos por questões elaboradas na visão de atingir os objetivos do estudo.

Os dados foram caracterizados por meio da análise descritiva, a fim de verificar os determinantes comportamentais para um envelhecimento com qualidade, organizados e discutidos com base nas literaturas pertinentes à temática.

As mesmas foram organizadas e dispostas em tabelas, construídos através do programa de computador Microsoft Office Excel 2010.

No entanto como benefícios, proporcionou um melhor conhecimento acerca dos Determinantes Comportamentais para um Envelhecimento com Qualidade, trazendo contribuições com assistência e o ensino, oferecendo ensinamento e reflexões sobre o tema em questão. O projeto foi enviado ao comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade, aprovado para sua execução em setembro de 2015, com número do Parecer 1.248.693.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os dados demográficos de uma pesquisa são considerados preditores de

indicadores sociais e de saúde, muito úteis aos gestores e profissionais, bem como pesquisadores.

Na Tabela 01 pode-se observar a predominância do sexo feminino (66%) entre as pessoas idosas, as quais se encontram na faixa etária prevalente entre 70|-79 anos de idade (54%); a maioria afirma ser casado (74%), reside com os familiares, (94%), a religião católica prevaleceu entre os sujeitos da pesquisa.

**Tabela 1-** Caracterização dos idosos quanto as variáveis demográficas relacionadas ao sexo, faixa etária, estado civil e com quem reside. MILAGRES – CE - 2015. N=70

Variáveis demográficas	N	%
<b>SEXO:</b>		
Masculino	24	34
Feminino	46	66
<b>FAIXA ETÁRIA:</b>		
60  - 69	26	37
70  - 79	38	54
80  - 89	06	09
<b>ESTADO CIVIL:</b>		
Casado	52	74
Solteiro	03	04
Viúvo	15	22
<b>RESIDE:</b>		
Com familiares	66	94
Sozinho	04	06
<b>RELIGIÃO:</b>		
Católica	65	93
Evangélica	05	07

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2015.

Na Tabela 2 – Nas variáveis

demográficas apresentadas sobressaíram os itens referentes a ocupação dos idosos, com os aposentados igual a 67%, a renda salarial de um salário mínimo vigente, correspondente à R\$780,00 reais, foi representada por 80% e quanto ao nível de escolaridade os alfabetizados representam 63% dos sujeitos da pesquisa.

**Tabela 2-** Caracterização dos idosos quanto as variáveis demográficas relacionadas a ocupação, renda salarial e nível de escolaridade. MILAGRES – CE. 2015. N=70

Variáveis demográficas	N	%
<b>OCUPAÇÃO:</b>		
Aposentado	67	96
Agricultor	03	04
<b>RENDA SALARIAL:</b>		
1 Salário Mínimo	56	80
2 Salários Mínimo	14	20
<b>NÍVEL DE ESCOLARIDADE:</b>		
Analfabeto	26	37
Alfabetizado	44	63

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2015.

A Tabela 3 faz referência aos aspectos relacionados ao autocuidado com a saúde, através de atitudes demonstradas pelas pessoas idosas, verifica-se que todas as pessoas idosas procuram os serviços de saúde com frequência, a maioria visita mensalmente a UBSF (43%), no item referente a prática de atividade física regular também foi considerado um hábito

por parte delas, no entanto 36% afirmam que às vezes realizam essa atividade, quanto ao tabagismo à maioria informou que não fumam (79%), enquanto 93% afirmaram não fazer uso de álcool.

**Tabela 3-** Caracterização dos idosos quanto as variáveis ao auto cuidado com a saúde, tais como: frequência com que procura o serviço de saúde, prática regular de atividade física, uso de tabagismo e elitismo. MILAGRES – CE. 2015. N=70

VARIÁVEIS	N	%
<b>FREQUÊNCIA COM QUE PROCURA O SERVIÇO DE SAÚDE:</b>		
Semanalmente	19	27
Mensalmente	21	
Trimestralmente		30
<b>PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA:</b>		
Frequentemente	22	32
Às vezes	26	36
Nunca		32
<b>TABAGISTA:</b>		
Sim	15	
Não	55	79
<b>ETILISTA</b>		
Sim	05	
Não	65	93

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2015.

Na Tabela 4 – estão demonstradas as atividades oferecidas pela UBSF local as pessoas idosas, considera-se muito

significativa a participação dos mesmos, considerando que 61% afirmaram participar, com ênfase para as consultas (57%), entre outras atividades ofertadas. O nível de satisfação com as atividades que participam é considerado excelente (97%).

**Tabela 4-** Caracterização dos idosos quanto as variáveis relacionadas à participação em atividades oferecidas pela UBSF. MILAGRES – CE. 2015. N=70

VARIÁVEIS	N	%
<b>PARTICIPA DE ATIVIDADES NA UBSF:</b>		
Frequentemente	25	36
Às vezes	43	61
Nunca	02	03
<b>TIPOS DE ATIVIDADES:</b>		
Consultas	40	57
Exames	10	14
Educação em Saúde	10	14
Reuniões em grupo	10	14
<b>SENTE-SE SATISFEITO COM OS SERVIÇOS OFERTADOS NA UBSF:</b>		
Sim	68	97
Não	02	03

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2015.

Os idosos valorizam especialmente a saúde, o bem-estar fonte de energia, vitalidade e prazer pela vida. As Unidades Básicas de Saúde da Família, devem prioritariamente oferecer uma programação para estas pessoas, visando o atendimento de suas necessidades, favorecendo a implementação da Política de Atenção Integral à Saúde da Pessoa Idosa, voltado

ao envelhecimento ativo e saudável (LOBO; SANTOS; GOMES, 2014).

O profissional de saúde ocupa uma posição única para estabelecer programa de manutenção de saúde que promove bem-estar dos idosos, influenciando na qualidade de vida deste grupo populacional que mais cresce no Brasil e região, acrescentando mais vida aos seus anos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo possibilitou conhecer os determinantes sociais que favorecem o envelhecimento saudável entre as pessoas idosas. Os resultados apresentados, favoreceu uma aproximação com essa problemática, considerado como o eixo principal a Política Nacional de Atenção Integral à Pessoa Idosa.

Os resultados apresentados revelou um novo perfil de pessoas idosas, que mesmo residindo em pequenas localidades, estão preocupadas com o envelhecimento saudável através de atitudes pró-ativas que retratam a manutenção da sua capacidade funcional, e qualidade de vida.

Diversos determinantes sociais foram identificados. Enfatiza-se a prática do auto cuidado, através de um estilo de vida saudável, levando em consideração a prática regular de uma atividade física, a inobservância quanto ao uso do tabagismo e álcool, uma alimentação equilibrada e a

participação social. Estas variáveis associam-se a permanência destes idosos no seio da família, e a espiritualidade evidenciada por eles.

As atividades programáticas e programadas para este grupo populacional fortalece cada indivíduo na busca da longevidade com qualidade de vida presentes.

Considera-se que este estudo é de grande importância apesar de algumas limitações, visto que não foram observados aspectos que caracterizasse o estado de saúde dos sujeitos da pesquisa. No entanto ficou evidenciado a busca constante por um estilo de vida saudável, no contexto da realidade loco-regional, podendo suscitar novas pesquisas na área e novas intervenções por parte dos profissionais de saúde da UBSF – Unidade Básica de Saúde da Família.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, M. M. **Introdução a Metodologia do Trabalho Científico: Elaboração de trabalho de Graduação**. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2009.

AYRES, J.R.C.M. **Uma concepção hermenêutica de saúde**. Physis 2007.

BERNI, D.A. **Técnicas de pesquisa em economia**. São Paulo: Saraiva. 2002

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. **Atenção à saúde da pessoa idosa e**



**envelhecimento** / Ministério da Saúde,  
Secretaria de Atenção à Saúde,  
Departamento de Ações Programáticas e  
Estratégicas, Área Técnica Saúde do Idoso.  
Brasília, 2010.

BRASIL. **Política Nacional de Saúde da  
Pessoa Idosa**. Portaria nº. 2.528, de 19  
outubro de 2006b. São Paulo, 2006a.

BARROSO, R.B et al. Relação entre a  
competência funcional da memória  
episódica e os fatores associados à  
independência funcional de idosos  
saudáveis. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**v.  
17, n.4, p.751-762, 2014.

CERVO, A.L.; BERVIAN, P.A.; SILVA, R.  
**Metodologia científica**. 6. ed. São Paulo:  
Pearson Hall, 2007.

DUNCAN, B. B et al. Doenças Crônicas  
Não Transmissíveis no Brasil: prioridade  
para enfrentamento e investigação. **Rev  
Saúde Pública** . v.46, 2012

FREITAS, M. C.; QUEIROZ, T. A.;  
SOUSA, J. A. V.O. **Significado da velhice  
e da experiência de envelhecer para os  
idosos**. Rev.Esc. Enferm. USP, São Paulo  
(SP), v. 44, n. 2, p. 407-12, 2010.

FLORIANO, P.J; DALGALARRONDO, P.  
Saúde mental, qualidade de vida e religião  
em idosos de um Programa de Saúde da  
Família. **J Bras Psiquiatr.** v.56, n.3, p  
162-170, 2007.

FREITAS, E. C.; PRODANOV, C. C.  
**Metodologia do Trabalho Científico:  
Métodos e Técnicas da Pesquisa e do  
Trabalho Acadêmico**. Editora Feevale. 2ª  
edição. Novo Hamburgo, 2013.

FERREGUETTI, R. L et al. Fisioterapia,  
saúde e qualidade de vida em idosos  
atendidos pelo CRAS Interlagos no  
município de Linhares – ES. **Rev.  
FisioBrasil**, v. 11, n. 87, fev. 2008.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de  
pesquisa**. 4ª ed. São Paulo: Atlas, 2007.

GUDRIN, S. L. T.; JUARES, T. I. Z.  
**Percepção do cliente em relação á  
atuação do enfermeiro em uma unidade  
básica de saúde**. 2009. Dissertação.  
(Mestrado em Saúde da Família) –  
Universidade Federal de Minas Gerais,  
Minas Gerais – MG

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar  
projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo:  
Atlas, 2008.

KAUARK, F. et al. Metodologia da  
pesquisa: guia prático. Itabuna: Via  
Litterarum, 2010.

KANO, M.Y; SANTOS, M.A; PILLON,  
S.C. Uso do álcool em idosos: validação  
transcultural do Michigan Alcoholism  
Screening Test – Geriatric Version (MAST-  
G). **Rev Esc Enferm USP**. V.48, n.4, p.  
648-55, 2014.

LEBRÃO. M. L., DUARTE Y.A.O ( org).  
**O projeto SABE no município de São  
Paulo: uma abordagem inicial**. Brasília:  
OPAS/MS; 2003.

LOBO, A.J.S; SANTOS, L; GOMES, S.  
**Nível de dependência e qualidade de  
vida da população idosa**. **Rev Bras  
Enferm** .v. 67, n.6, p. 913-9, 2014.

LEMPKE, N.N.S; BARBOSA, A.J.G.  
**Educação e envelhecimento:  
contribuições da perspectiva *Life-Span***.  
Estudos de Psicologia I Campinas. V.29,  
p.647s-655s, 2012.

MENDES et al. **Representações Sociais  
de Trabalhadores da Atenção Básica de  
Saúde Sobre Envelhecimento**. **Rev  
Gaúcha Enferm**. V.33, n.3, p. 148-155,  
2012.

MERIGHI, M.A.B et al. **Mulheres idosas:  
desvelando suas vivências e necessidades**



**de cuidado.** Rev Esc Enferm USP, v.47, n.2, p. 408-14, 2013.

Ministério da Saúde (BR), **Secretaria de Atenção à Saúde, de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa.** Brasília (DF): MS; 2006.

MARQUES, M.B et al. **Avaliação da competência de idosos diabéticos para o autocuidado.** Rev Esc Enferm USP. V.47,n.2, p.415-20, 2013.

NETTO, P. M et al. **Geriatrics: fundamentos, clínicos, clínicas e terapêutica.** 2ª edição. São Paulo. Editora Atheneu, 2005.

PÁDUA, E. M. M. **Metodologia da Pesquisa: abordagem teórico prática.** 10. ed. Campinas: Papirus, 2004.

RODRIGUES, R.A.P et al. **Política Nacional de Atenção ao Idoso e a Contribuição da Enfermagem.** Texto Contexto Enferm, Florianópolis, v.16,n.3, p. 536-45, 2007.

RIBEIRO, J. F. **AUTONOMIA DO SER IDOSO: PERCEPÇÃO DA FAMÍLIA CORRESIDENTE.** Dissertação de Mestrado, - Jequié, UESB, 2014.

REZENDE, C.P; CARRILLO, M.R. G. G; SEBASTIÃO, E.C.O. Queda entre idosos no Brasil e sua relação com o uso de medicamentos: revisão sistemática. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro. V.28,n.12, p.2223-2235, dez, 2012.

SILVA, C.L.A et al. **Anemia e nível de hemoglobina como fatores prognósticos da mortalidade entre idosos residentes na comunidade: evidências da Coorte de Idosos de Bambuí, Minas Gerais, Brasil.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro,v. 29, n.11, p. 2241-2250, nov, 2013.

SÁ, A.C.A.M; BACHION, M. M; MENEZES, R.L. Exercício físico para

prevenção de quedas: ensaio clínico com idosos institucionalizados em Goiânia, Brasil. Ciência & Saúde Coletiva. V.17, n.8, 2012.

SANTOS, V.B; TURA, L.F.R; ARRUDA, A.M.S. **As Representações Sociais de “pessoa velha” construídas por Idosos.** Saúde Soc. São Paulo, v.22, n.1, p.138-147, 2013.

SILVA, A.C.S; SANTOS, I. **Promoção do autocuidado de idosos para o envelhecer saudável: aplicação da teoria de nola pender.** Texto Contexto Enferm, Florianópolis. v.19,n.4, p. 745-53, 2010.

SANTOS, A.A.P et al. **O papel do enfermeiro na promoção do envelhecimento saudável.** REVISTA ESPAÇO PARA A SAÚDE. Londrina. v. 15, n. 2, p. 21-28, jun. 2014.

SOUSA, T.B.G. Religiosidade e Envelhecimento: Panorama dos Idosos do Município de São Paulo, Estudo SABE. Dissertação de Mestrado. P. 102, São Paulo, 2011.

SANTOS, Z.M.S.A et al. **Autocuidado universal praticado por idosos em uma instituição de longa permanência.** Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.,v.15,n.4,p.747-754. 2012.

TAHAN, J; CARVALHO, A.C.D. **Reflexões de Idosos Participantes de Grupos de Promoção de Saúde Acerca do Envelhecimento e da Qualidade de Vida.** Saúde Soc. São Paulo, v.19, n.4, p.878-888, 2010.

WICHMANN, F.M.A; A R E O S ^ . V . C; ROOS, N. P. **Promoção do Envelhecimento Saudável: Adoç uma Prática Multidisciplinar na Atenção à Saúde do Idoso (unisc interdiscipl. envelhec., Porto Alegre, v. 16, n. 2, p. 307-318, 2011.**