

SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

AUTOR

Antônio Carlos Lobanco GONÇALVES

Ariane Garcia Cicuto CANDIDO

Omar Bassitt SILVA

Discentes do Curso de Medicina- UNILAGO

Silvia Messias BUENO

Docente do Curso de Medicina- UNILAGO

RESUMO

O artigo realiza uma revisão bibliográfica abrangente sobre os desafios intrínsecos à promoção da saúde e qualidade de vida na terceira idade, além de explorar estratégias para superá-los. O envelhecimento da população acarreta o aumento de doenças crônicas e demandas de cuidados médicos. A abordagem integrada, considerando aspectos físicos, mentais e sociais da saúde, é crucial. Estratégias preventivas e gerenciamento eficaz de condições crônicas são essenciais. O isolamento social e a perda de funcionalidade também ameaçam a qualidade de vida. Para superar esses desafios, intervenções que promovam conexões sociais, atividades adaptadas e ambientes acessíveis são necessárias. Além disso, a educação geriátrica, políticas públicas direcionadas e acesso facilitado a serviços de saúde desempenham papéis vitais na garantia de um envelhecimento saudável e gratificante.

PALAVRAS - CHAVE

Saúde do idoso, Qualidade de vida, Envelhecimento

ABSTRACT

The article conducts a comprehensive literature review on the intrinsic challenges to health promotion and quality of life in old age, in addition to exploring strategies to overcome them. Population aging leads to an increase in chronic diseases and demands for medical care. The integrated approach, considering physical, mental and social aspects of health, is crucial. Preventive strategies and effective management of chronic conditions are essential. Social isolation and loss of functionality also threaten quality of life. To overcome these challenges, interventions that promote social connections, adapted activities and accessible environments are needed. In addition, geriatric education, targeted public policies and facilitated access to health services play vital roles in ensuring healthy and rewarding aging.

Keywords: Health of the elderly, Quality of life, Aging

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno global, já que inúmeros fatores têm contribuído para o aumento da expectativa de vida. Segundo o IBGE (2022), brasileiros com mais de 60 anos, de 2012 a 2021, teve um salto de 11,3% da população total do país para 14,7%. Com o aumento da expectativa de vida, a sociedade enfrenta novos desafios e oportunidades relacionados à saúde e qualidade de vida da população idosa. Logo, há um despertar da atenção de pesquisadores, profissionais da saúde e, até mesmo, dos governantes e legisladores pelo mundo.

De início, o processo de envelhecimento de uma população gera a oportunidade de planejamento e mudança na qualidade do envelhecer. O Ministério da Saúde ressalta que a saúde é um direito humano fundamental e um determinante essencial da qualidade de vida dos idosos, influenciando sua capacidade de participar ativamente na sociedade. Desse modo, a parcela acima de 60 anos tem estado cada vez mais ativa em todos os meios como mercado de trabalho, redes sociais e etc. (BASSOLI & PORTELLA 2004; RIBEIRO et. al., 2023; SILVA et. al., 2023).

Em uma outra perspectiva, existe um desafio eminente em proporcionar a qualidade do envelhecimento saudável e reinserção dessa camada social. Isso se dá pela perspectiva de obsolescência que permeia a estrutura mercadológica, assim, os idosos foram vistos por muito tempo como inativos, dependentes e até mesmo obsoletos. Em consonância, essa lógica trouxe um grande número de idosos incapacitados e acometidos por diversas comorbidades. A desigualdade brasileira também contribui para essa dificuldade, já que o Sistema Único de Saúde é responsável por assumir a responsabilidade de um envelhecimento precário (MOURA et. al., 2023).

Por conseguinte, o envelhecimento não começa aos 60, mas ele começa transparecer nessa idade. O envelhecer de qualidade inicia-se com a gestão de hábitos saudáveis, acesso a tratamento de saúde de qualidade, rede de apoio ao longo desse processo, estímulo de saúde mental, além de condições socioeconômicas básicas que podem ofertar dignidade. Haja vista, que a figura do médico é essencial para proporcionar um envelhecimento saudável e de qualidade e estabelecer um cuidado holístico junto de uma equipe multidisciplinar (SILVESTRE & COSTA NETO, 2003; SOARES et. al. 2007; WISNESKY et. al., 2023).

Este trabalho teve como objetivo realizar uma revisão da literatura referente à saúde e qualidade de vida de idosos considerando o envelhecimento populacional.

2. METODOLOGIA

Este artigo baseia-se em uma revisão bibliográfica abrangente para explorar as relações entre saúde e qualidade de vida no contexto do envelhecimento populacional. A pesquisa foi conduzida por meio de uma busca sistemática em bases de dados acadêmicas, incluindo PubMed, Scopus, Scielo, Google Scholar e Lilacs, usando termos relevantes, como "saúde do idoso", "qualidade de vida", "envelhecimento" e outros. A seleção de estudos considerou publicações nos últimos anos e abordou trabalhos em inglês e português.

Os critérios de inclusão enfocaram pesquisas que examinaram diretamente os aspectos interconectados da saúde física, mental e social dos idosos, bem como estratégias de promoção da qualidade de vida. Foram excluídos estudos duplicados, relatórios de conferências e artigos não revisados por pares. A síntese dos achados buscou oferecer uma visão panorâmica das atuais perspectivas sobre a saúde e qualidade de vida dos idosos, bem como destacar possíveis lacunas e direções futuras de pesquisa.

3. REVISÃO DA LITERATURA

Com base nos dados do Censo do IBGE de 2022, é evidente o impacto estatístico do envelhecimento da população brasileira no contexto nacional. O estudo revela que a parcela de idosos (pessoas com 65 anos ou mais) atingiu 14,3% da população total, representando um aumento significativo em relação a anos anteriores. Em números absolutos, essa faixa etária corresponde a cerca de 30 milhões de indivíduos. Tal mudança demográfica tem implicações multifacetadas, incluindo transformações no sistema previdenciário devido ao crescimento da população aposentada, bem como um aumento na demanda por serviços de saúde e cuidados especializados. Além disso, a inversão gradual da pirâmide etária pressiona a necessidade de políticas públicas voltadas para o envelhecimento saudável, a inclusão social dos idosos e o desenvolvimento de infraestruturas adequadas para atender às demandas de uma população mais madura (MOURA et. al., 2023; SILVESTRE & COSTA NETO, 2003).

O envelhecimento frequentemente acompanha o aumento da incidência de doenças crônicas, representando um desafio significativo para a saúde pública. Condições como diabetes, doenças cardiovasculares, hipertensão, doenças respiratórias crônicas e osteoartrite emergem como questões de saúde proeminentes nessa fase da vida. Essas doenças, muitas vezes interconectadas, podem impactar adversamente a qualidade de vida dos idosos, limitando sua funcionalidade e independência (SILVESTRE & COSTA NETO, 2003).

Um estudo investigou a relação entre a prática de atividade física, o comportamento sedentário e o risco de quedas, bem como o risco de sarcopenia em idosos. Realizado com 116 idosos das regiões sul e sudeste do Brasil, utilizou questionários e escalas para avaliar esses fatores. Os resultados revelaram que os dias em que os idosos se dedicaram à caminhada e atividades moderadas tiveram uma correlação negativa significativa com o medo de cair. Além disso, a frequência semanal de caminhada também mostrou uma relação negativa significativa com o risco de sarcopenia. No entanto, o comportamento sedentário não se revelou como um preditor significativo do medo de cair ou do risco de sarcopenia nesse grupo de idosos. Em suma, a prática regular de atividade física, em particular a caminhada, parece desempenhar um papel protetor contra o medo de cair e o risco de sarcopenia em idosos, enquanto o comportamento sedentário não demonstrou ter um impacto relevante nessas condições (NOGUEIRA et. al., 2023).

No contexto do envelhecimento, estratégias preventivas desempenham um papel vital no controle das doenças crônicas. Priorizar uma dieta balanceada, rica em nutrientes, associada à prática regular de exercícios

físicos, auxilia no controle do peso e na prevenção de diabetes, doenças cardiovasculares e osteoporose. A cessação do tabagismo e a moderação no consumo de álcool também são cruciais para reduzir o risco de câncer, doenças respiratórias e hepáticas. Além disso, a manutenção de exames médicos regulares para monitorar os níveis de pressão arterial, colesterol e glicose permite a identificação precoce de problemas e intervenções efetivas. Integrar essas práticas preventivas em uma abordagem holística promove um envelhecimento saudável e contribui para a qualidade de vida na terceira idade (SILVESTRE & COSTA NETO, 2003).

O envelhecimento populacional, especialmente em comunidades de baixo poder aquisitivo, frequentemente traz consigo um aumento na prevalência de doenças crônicas, o que impõe desafios adicionais à saúde pública. Doenças como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e doenças respiratórias crônicas têm sido identificadas como preocupações prementes nessas populações, sendo influenciadas por fatores socioeconômicos, ambientais e comportamentais. A limitação de recursos financeiros muitas vezes dificulta o acesso a tratamentos contínuos e medicamentos, agravando o impacto dessas condições na qualidade de vida dos idosos. Portanto, abordagens que visem à prevenção, conscientização e à disponibilidade de cuidados de saúde acessíveis e adequados são essenciais para mitigar o ônus das doenças crônicas em populações envelhecidas de baixa renda (MOURA et. al., 2023).

Uma pesquisa prévia destacou que o conhecimento sobre a densidade mineral óssea pode influenciar positivamente o consumo contínuo de cálcio e ampliar a compreensão geral da doença, ressaltando a relevância de métodos de geração de conhecimento alinhados à realidade atual dos idosos. Outros estudos que embasam a educação em saúde para idosos enfatizaram a necessidade de programas mais abrangentes e personalizados, indo além do ambiente tradicional de sala de aula. Constatou que esses programas visam capacitar os idosos, elevando sua compreensão sobre a doença e promovendo conscientização sobre cálcio, vitamina D, medicamentos para osteoporose, adoção de hábitos saudáveis e prática de exercícios físicos. Tais programas costumam ser conduzidos em sessões individuais ou em grupo, com duração de 50 a 60 minutos, com ou sem limites de participantes. A importância de acompanhar a evolução do processo educativo para avaliar a eficácia das ações e moldar uma abordagem mais efetiva na educação em saúde óssea foi destacada. Além disso, a contextualização dos temas segundo a realidade e os interesses dos idosos emerge como uma estratégia positiva para instigar práticas de autocuidado (RIBEIRO et. al., 2023).

Os desafios de saúde mental que afligem os idosos, incluindo depressão, ansiedade e demência, representam um campo crítico de preocupação à medida que a população envelhece. A depressão e a ansiedade, muitas vezes resultantes de mudanças na vida, perda de entes queridos e isolamento social, podem ter impactos profundos na função cognitiva e física. Além disso, a demência, como a doença de Alzheimer, traz desafios ainda maiores, afetando não apenas o indivíduo, mas também seus cuidadores e familiares. A compreensão desses desafios e a implementação de intervenções adequadas, como terapias psicológicas, atividades sociais e programas de estimulação cognitiva, são fundamentais para preservar a saúde mental e a qualidade de vida dos idosos (PEREIRA et. al., 2022).

O impacto do isolamento social na qualidade de vida e saúde mental do idoso é um tema de crescente relevância, inclusive se agravou durante a pandemia do Covid-19. O isolamento social é um fator de risco significativo para a saúde mental e o bem-estar dos idosos. O afastamento de redes sociais e atividades comunitárias pode levar à solidão, depressão e ansiedade, prejudicando a saúde mental. Além disso, o isolamento social está associado a uma menor adesão a cuidados de saúde, o que pode agravar condições médicas pré-existent. A promoção de conexões sociais, seja por meio de grupos de apoio, programas comunitários ou

tecnologias de comunicação, desempenha um papel fundamental em mitigar os efeitos negativos do isolamento e contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos idosos (HSU, 2020).

A discussão em torno da perda de funcionalidade física e autonomia em idosos é fundamental para compreender os desafios enfrentados por essa faixa etária. Com o avançar da idade, a diminuição da capacidade funcional pode resultar em dificuldades na realização de atividades diárias essenciais, afetando a independência e a qualidade de vida. A manutenção da funcionalidade torna-se, portanto, um objetivo primordial para preservar a dignidade e o bem-estar dos idosos. Ao manter a capacidade de realizar tarefas como mobilidade, autocuidado e interação social, os idosos podem continuar a participar ativamente na sociedade e desfrutar de uma vida mais plena (NOGUEIRA et. al., 2023).

Contudo, uma série de intervenções demonstra ser eficaz na promoção da funcionalidade e autonomia dos idosos. Programas de exercícios adaptados às necessidades individuais não apenas melhoram a força muscular e a flexibilidade, mas também contribuem para a prevenção de quedas e a melhoria da saúde cardiovascular. Além disso, a terapia ocupacional desempenha um papel fundamental ao ensinar estratégias para lidar com as limitações físicas, tornando as atividades cotidianas mais gerenciáveis. O uso de tecnologias assistivas, como dispositivos para mobilidade e adaptações domiciliares, pode proporcionar maior independência e segurança. Ao adotar uma abordagem multidisciplinar que envolva profissionais de saúde, familiares e cuidadores, é possível atenuar os efeitos da perda de funcionalidade, permitindo que os idosos vivam com dignidade e qualidade (MOURA et. al., 2023; NOGUEIRA et. al., 2023).

Os idosos enfrentam no acesso a serviços de saúde revela desafios substanciais que podem comprometer seu bem-estar. Dificuldades de mobilidade, transporte inadequado e distância geográfica de centros de atendimento médico frequentemente impedem que os idosos busquem cuidados de saúde essenciais. Além disso, a falta de conhecimento sobre serviços disponíveis e a complexidade do sistema de saúde podem ser obstáculos significativos. Tais barreiras ressaltam a necessidade de ações abrangentes para garantir que os idosos tenham acesso facilitado a serviços médicos, incluindo estratégias que considerem suas limitações físicas e cognitivas (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

A importância da educação geriátrica para profissionais de saúde é indiscutível diante do envelhecimento populacional. Capacitar médicos, enfermeiros e outros profissionais de saúde com conhecimentos específicos sobre as necessidades dos idosos é fundamental para fornecer atendimento adequado e compassivo. A compreensão das condições médicas comuns na terceira idade, juntamente com sensibilidade para tratar questões psicossociais associadas ao envelhecimento, contribui para um atendimento mais eficaz e centrado no paciente. A inclusão de treinamento geriátrico nas formações de profissionais de saúde é um investimento essencial para melhorar a qualidade dos cuidados prestados aos idosos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

A implementação de políticas públicas voltadas para a saúde do idoso tem um impacto substancial no acesso a cuidados médicos. A alocação de recursos para estabelecer centros de saúde especializados em geriatria, bem como a criação de programas de saúde preventiva direcionados a essa faixa etária, são passos cruciais. Além disso, a promoção de parcerias entre o setor público e privado pode ampliar a disponibilidade de serviços de saúde acessíveis aos idosos. A formulação de políticas que considerem a diversidade das necessidades dos idosos, como aqueles de baixa renda ou em áreas rurais, é essencial para garantir que nenhum idoso seja deixado para trás no acesso a cuidados médicos de qualidade (MIRANDA; MENDES; SILVA, 2016; MOURA et. al., 2023).

O processo de envelhecimento impacta a saúde pública brasileira. As doenças crônicas emergem como um aspecto crítico desse cenário, com condições como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares

assumindo um papel central. O aumento da prevalência dessas enfermidades entre os idosos exige uma abordagem preventiva abrangente, visando mitigar o impacto dessas condições e promover um envelhecimento mais saudável. Ademais, a saúde mental surge como um componente vital da qualidade de vida na terceira idade. A depressão, a ansiedade e as doenças neurodegenerativas podem lançar uma sombra sobre o bem-estar emocional dos idosos, afetando suas interações sociais e a capacidade de desfrutar plenamente da vida. A compreensão dessas questões e a disponibilidade de apoio psicossocial adequado são fundamentais para preservar a saúde mental e a vitalidade emocional dos idosos (MOURA et. al., 2023).

O isolamento social se apresenta como outro desafio preocupante. A falta de conexões sociais e interações comunitárias pode levar à solidão, prejudicando tanto a saúde mental quanto a física dos idosos. A promoção de redes de apoio social, atividades sociais e o uso de tecnologias de comunicação são medidas cruciais para combater os efeitos negativos do isolamento e manter um senso de conexão e pertencimento (PEREIRA et. al. 2022; HSU, 2020).

Partindo dessa análise, a funcionalidade reduzida e a perda de autonomia representam obstáculos à independência e à qualidade de vida dos idosos. A capacidade de realizar atividades diárias é fundamental para uma vida ativa e gratificante. Intervenções como exercícios adaptados, terapia ocupacional e a implementação de tecnologias assistivas podem desempenhar um papel vital na manutenção da funcionalidade e na promoção de uma vida independente e plena para os idosos. Em resumo, a abordagem integrada desses desafios complexos é essencial para garantir que os idosos desfrutem de uma vida saudável, emocionalmente rica e significativa (MOURA et. al., 2023; NOGUEIRA et. al., 2023).

Para enfrentar os desafios complexos do envelhecimento, incluindo doenças crônicas, saúde mental, isolamento social e funcionalidade reduzida dos idosos, uma variedade de estratégias e intervenções têm sido propostas e comprovadas por estudos de casos e evidências concretas. No âmbito das doenças crônicas, intervenções como programas de educação para a saúde têm se mostrado eficazes. Estudos de caso têm demonstrado que ao proporcionar informações sobre a importância do autocuidado, adesão à medicação e hábitos alimentares saudáveis, idosos conseguem melhorar o controle de suas condições crônicas, como diabetes e hipertensão, reduzindo complicações e hospitalizações (SILVESTRE & COSTA NETO, 2003; WISNESKY et. al., 2023).

No que tange à saúde mental, terapias cognitivo-comportamentais têm sido uma abordagem valiosa. Através de estudos controlados, observou-se que idosos participantes dessas terapias apresentaram redução significativa nos sintomas de depressão e ansiedade, evidenciando a eficácia dessas intervenções na promoção do bem-estar emocional. Para combater o isolamento social, programas de envolvimento comunitário têm se destacado. Estudos têm revelado que idosos que participam de grupos de atividades sociais, clubes ou voluntariado experimentam uma melhoria significativa em sua saúde mental e qualidade de vida, contrapondo os efeitos negativos do isolamento social (PEREIRA et. al. 2022; HSU, 2020).

No contexto da funcionalidade reduzida, intervenções como programas de exercícios físicos adaptados têm produzido resultados notáveis. Evidências demonstram que idosos que se engajam em programas de exercícios supervisionados, ajustados às suas capacidades, conseguem melhorar sua força muscular, equilíbrio e mobilidade, contribuindo diretamente para a manutenção da independência e funcionalidade (NOGUEIRA et. al., 2023).

Políticas que enfocam a prevenção e o gerenciamento de doenças crônicas, por exemplo, têm sido associadas a reduções nas taxas de hospitalização e complicações relacionadas a essas condições. Ao fornecer acesso facilitado a exames de triagem, programas de educação em saúde e tratamentos adequados, essas

políticas conseguem melhorar a saúde e a qualidade de vida dos idosos, aumentando sua independência e reduzindo a carga sobre o sistema de saúde (MOURA et. al., 2023).

Somado a isso, políticas que promovem a saúde mental e o bem-estar emocional dos idosos também têm apresentado resultados positivos. Iniciativas que expandem o acesso a serviços de saúde mental, como terapias e aconselhamento, têm demonstrado a capacidade de reduzir os índices de depressão, ansiedade e solidão em idosos. Essas políticas não apenas melhoram a saúde mental, mas também têm um efeito cascata positivo sobre a saúde física e a qualidade de vida, permitindo que os idosos mantenham um envelhecimento mais gratificante e engajado. A influência das políticas públicas no acesso a cuidados e na promoção da qualidade de vida dos idosos é inegável. Políticas que subsidiam ou facilitam o acesso a serviços de saúde, como exames médicos regulares e medicações, têm a capacidade de prevenir a progressão de doenças crônicas e reduzir os custos relacionados a tratamentos complexos. Além disso, programas de envelhecimento ativo e engajamento comunitário, apoiados por políticas públicas, estimulam a participação dos idosos em atividades sociais e físicas, o que por sua vez fortalece a saúde mental e física, melhorando a qualidade de vida e o bem-estar geral (MOURA et. al., 2023).

No que diz respeito às recomendações práticas, profissionais de saúde desempenham um papel fundamental ao fornecer cuidados individualizados e centrados no paciente. Eles devem ser capacitados para avaliar não apenas as condições médicas, mas também os aspectos emocionais e sociais dos idosos. A comunicação eficaz, o estabelecimento de planos de tratamento personalizados e a educação sobre a importância da prevenção são elementos-chave para um atendimento abrangente (BASSOLI & PORTELLA, 2004).

Cuidadores também desempenham um papel crucial na vida dos idosos. Eles devem ser apoiados com recursos, treinamento e suporte para lidar com as complexidades das doenças crônicas, questões de saúde mental e a manutenção da funcionalidade. Além disso, promover a interação social e atividades significativas para os idosos sob seus cuidados pode contribuir para um ambiente saudável e estimulante (SOARES et. al. 2007).

Por fim, formuladores de políticas têm o desafio de desenvolver estratégias integradas que abordem múltiplos aspectos do envelhecimento. Investimentos em educação geriátrica para profissionais de saúde, programas de envelhecimento ativo e políticas que garantam o acesso igualitário a cuidados de saúde são medidas cruciais para enfrentar os desafios identificados (MOURA et. al., 2023).

Em resumo, preencher as lacunas na pesquisa e implementar recomendações práticas exige um esforço colaborativo entre profissionais de saúde, cuidadores, formuladores de políticas e pesquisadores. Ao abordar os desafios do envelhecimento de maneira abrangente e centrada no indivíduo, podemos melhorar significativamente a saúde e a qualidade de vida dos idosos em nossa sociedade (SILVESTRE & COSTA NETO, 2003; WISNESKY et. al., 2023).

4. CONCLUSÃO

A saúde e bem-estar do idoso são uma teia intrincada, onde o tratamento de cada aspecto isolado muitas vezes não é suficiente. As políticas públicas voltadas para o envelhecimento saudável demonstraram que abordagens holísticas têm a capacidade de gerar impactos significativos. A educação geriátrica, a prevenção de doenças crônicas, a promoção de saúde mental e o incentivo à interação social são elementos interdependentes que contribuem para uma qualidade de vida mais elevada. Consequentemente, ressalta-se abordagens colaborativas. Profissionais de saúde, cuidadores, formuladores de políticas e a sociedade como um todo devem trabalhar em conjunto para desenvolver soluções abrangentes e eficazes. É imperativo reconhecer que o

envelhecimento é uma jornada que exige o esforço coletivo para enfrentar seus desafios de maneira eficaz. A reflexão final revela que, embora haja obstáculos a superar, o envelhecimento também pode ser uma fase de oportunidades e crescimento pessoal. A identificação de lacunas na pesquisa revela áreas que ainda carecem de atenção adequada no contexto do envelhecimento. Embora muitos estudos tenham abordado as doenças crônicas, saúde mental, isolamento social e funcionalidade reduzida dos idosos, há uma necessidade crescente de investigar os efeitos sinérgicos desses desafios interconectados. Ao compreender e enfrentar de forma abrangente os desafios do envelhecimento, podemos garantir que os idosos desfrutem de uma vida saudável, gratificante e significativa, enriquecendo não apenas suas próprias vidas, mas também a sociedade como um todo.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BASSOLI, S.; PORTELLA, M. R. Estratégias de Atenção ao Idoso: avaliação das oficinas de saúde desenvolvida em grupos de terceira idade no município de Passo Fundo – RS. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 6, 2004.

HSU, H. Typologies of Loneliness, Isolation and Living Alone Are Associated with Psychological Well-Being among Older Adults in Taipei: A Cross-Sectional Study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 24, p. 9181–9181, 2020.

IBGE. **População cresce, mas número de pessoas com menos de 30 anos cai 5,4% de 2012 a 2021- Agência de Notícias**. 2022. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/34438-populacao-cresce-mas-numero-de-pessoas-com-menos-de-30-anos-cai-5-4-de-2012-a-2021#:~:text=A%20popula%C3%A7%C3%A3o%20total%20do%20pa%C3%ADs,39%2C8%25%20no%20per%C3%ADodo.>>>. Acesso em: 16 ago. 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Cadernos de atenção básica envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. 2006. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_saude_pessoa_idosa.pdf>.

MIRANDA, G. M. D; MENDES, A. C. G.; SILVA, A. L. A. Population aging in Brazil: current and future social challenges and consequences. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, n. 3, p. 507–519, 2016.

MOURA, R. F. et. al. Fatores associados às desigualdades das condições sociais na saúde de idosos brancos, pardos e pretos na cidade de São Paulo, Brasil. **Ciencia & Saude Coletiva**, v. 28, n. 3, p. 897–907, 2023.

NOGUEIRA, G. et. al. Atividade física e comportamento sedentário como preditores do medo de cair e do risco de sarcopenia em idosos. **Fisioterapia em Movimento**, v. 36, 2023.

PEREIRA, A. et. al. Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. **Ciencia & Saude Coletiva**, v. 27, n. 5, p. 1741–1752, 2022.

RIBEIRO, E. M. et. al. Programas de educação sobre saúde óssea para idosos: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 7, p. 2025–2034, 2023.

SILVA, D.S.M. et. al. Influência de padrões de multimorbidade nas atividades de vida diária da pessoa idosa: seguimento de nove anos do Estudo Fibra. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 7, p. 2003–2014, 2023.

SILVESTRE, J. A.; COSTA NETO, M. M. Abordagem do idoso em programas de saúde da família. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 19, n. 3, p. 839–847, 2003.

SOARES, D.H.P.; COSTA, A. B.; ROSA, A. M.; OLIVEIRA, M. L.S. Aposenta-Ação: programa de preparação para aposentadoria. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 12, 2007.

WISNESKY, U. D.; OLSON, J.; PAUL, P.; DAHLKE, S. Older people's perceptions and experiences of older people with the Sit-to-stand activity: An ethnographic pre-feasibility study. **Revista Latino-americana de Enfermagem**, v. 31, 2023.