BRAZILIAN JOURNAL OF IMPLANTOLOGY AND HEALTH SCIENCES

ISSN 2674-8169

# LONGEVIDADE EM IDOSOS: fatores determinantes e estratégias para o envelhecimento saudável.

Stéfanie de Barros Pires, Ana Carolina Vegas Pena, Rafaella Ribeiro Falcão Fernandes, Letícia Galdino Ibañez, Giselle Fernanda Tenório Medeiros Oliveira, Mariana Freire Cabral Amorim, Danilo Henrique Azevedo Pontes, Rayalla Santos Rodrigues Carvalho, Saskya Lorena Ramos Lacerda, Joquebede Pereira de Araújo Sousa, Nayara Monteiro Rocha Teruel, Júlia Sussuarana Galvão Camerino, Maria Eduarda Eduarda Neves Cavalcanti Guedes, Dayse Scoot dos Santos Lessa, Maria Eduarda Vieira de Albuquerque.

https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n4p533-542
Artigo recebido em 01 de Março e publicado em 10 de Abril de 2025

***ARTIGO ORIGINAL***

**RESUMO**

O envelhecimento é um processo biológico, psicológico e social complexo caracterizado por mudanças fisiológicas progressivas que afetam a funcionalidade de vários sistemas biológicos. É reconhecido como um aspecto universal da vida, envolvendo um declínio gradual na função celular e orgânica, levando ao aumento da vulnerabilidade a doenças relacionadas à idade e condições de saúde, como doenças cardíacas, câncer e distúrbios neurodegenerativos. Notavelmente, o envelhecimento também abrange mudanças psicológicas significativas, incluindo declínio cognitivo e aumento da suscetibilidade a problemas de saúde mental. Socialmente, o envelhecimento da população apresenta implicações importantes para as políticas públicas, sistemas de saúde e estruturas de apoio comunitário, já que as sociedades devem se adaptar às crescentes demandas de um grupo demográfico de idosos em crescimento. Além disso, as perspectivas culturais sobre o envelhecimento variam amplamente, influenciando as atitudes sociais e o tratamento dos idosos. À medida que a pesquisa científica avança, a exploração de inovações tecnológicas oferece caminhos promissores para melhorar a saúde e o bem-estar dos idosos. O objetivo desse estudo é discorrer sobre a importância do cuidado com o idosos e o envelhecimento saudável.

**Palavras-chave:** “senilidade”, “envelhecimento” e “saúde do idoso”.

# LONGEVIDADE EM IDOSOS: fatores determinantes e estratégias para o envelhecimento saudável.

**ABSTRACT**

Aging is a complex biological, psychological, and social process characterized by progressive physiological changes that affect the functionality of multiple biological systems. It is recognized as a universal aspect of life, involving a gradual decline in cellular and organ function, leading to increased vulnerability to age-related diseases and health conditions such as heart disease, cancer, and neurodegenerative disorders. Notably, aging also encompasses significant psychological changes, including cognitive decline and increased susceptibility to mental health problems. Socially, population aging presents important implications for public policy, health systems, and community support structures, as societies must adapt to the increasing demands of a growing demographic of older adults. Furthermore, cultural perspectives on aging vary widely, influencing social attitudes and the treatment of older adults. As scientific research advances, the exploration of technological innovations offers promising avenues for improving the health and well-being of older adults. The aim of this study is to discuss the importance of elder care and healthy aging.

**Keywords:** “senility”, “aging” and “elderly health”.

**Instituição afiliada –** Centro Universitário Cesmac, Centro Universitário de Maceió - UNIMA, Universidade Federal de Alagoas - UFAL, Faculdade de Ciências Médicas Afya Garanhuns, Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas – UNCISAL.

**Autor correspondente**: *Brennda Eduarda Costa Freitas* beduardacf@gmail.com

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

## INTRODUÇÃO

Os idosos representam 12% da população mundial, com previsão de duplicar esse quantitativo até 20501 e triplicar em 2100. A maior longevidade pode ser considerada uma história de sucesso para a humanidade. Esses anos extras de vida permitem à população planejar o futuro de modo distinto das gerações anteriores, dependendo de um elemento central: a saúde (Tavares, et al., 2017)

O envelhecimento é um processo natural que acomete os indivíduos no decorrer de suas vidas e que provoca uma série de alterações em seu organismo. Ainda, pode-se dizer que o envelhecer faz parte do processo de crescimento e desenvolvimento do ser humano, e ao contrário do que a sociedade e muitos de nós pensamos, ele está associado não somente a fatores negativos, mas também a uma série de aspectos positivos que enriquecem a vida do indivíduo em diversas áreas. Sendo assim, o idoso não pode mais ser visto como um ser que não tem mais nada a oferecer ou ser associado à imagem de doença, incapacidade e dependência (Deponti, Acosta, 2010).

O envelhecimento saudável assume uma conceituação mais ampla do que a ausência de doença, sendo considerado um processo de adaptação às mudanças que ocorrem ao longo da vida, o que permite aos idosos manterem seu bem-estar físico, mental e social, estando esse termo fortemente relacionado à manutenção de uma boa velhice e à identificação de seus determinantes (Valer, et al., 2015).

Visto isso, torna-se necessário direcionar uma análise mais aprofundada às questões de saúde relacionadas ao envelhecimento saudável, cujo é o principal objetivo desse estudo, conceituar o envelhecimento, entender os fatores determinantes e quais estratégias poderiam ser adotadas para um processo de senilidade digno.

## METODOLOGIA

Esta pesquisa adota uma abordagem qualitativa, utilizando uma revisão bibliográfica para identificar e analisar estudos que abordam a longevidade em idosos, com foco nos fatores determinantes e estratégias para um

envelhecimento saudável. Foram consultadas as bases de dados SciELO, Google Acadêmico e PubMed, garantindo a abrangência e relevância das publicações incluídas.

Para orientar a busca, foram utilizadas palavras-chave específicas, tais como: “longevidade”, “envelhecimento saudável”, “qualidade de vida na terceira idade” e “fatores determinantes do envelhecimento”. Essas palavras-chave foram escolhidas para garantir que os estudos selecionados abordassem aspectos essenciais relacionados ao aumento da expectativa e qualidade de vida dos idosos.

Foram incluídos artigos e estudos acadêmicos que discutissem a relação entre hábitos de vida, fatores genéticos, sociais e ambientais, bem como estratégias para promover um envelhecimento ativo e saudável. Os critérios de inclusão consideraram publicações em português, inglês ou espanhol. Foram excluídos artigos que não estivessem disponíveis em sua versão completa e estudos que não apresentassem uma abordagem direta sobre os fatores que influenciam a longevidade e as estratégias de promoção da saúde na terceira idade.

Estudos internacionais foram incluídos apenas se apresentassem análises ou comparações aplicáveis ao contexto brasileiro. Não foram considerados artigos de caráter opinativo ou sem fundamentação científica clara.

O estudo respeitou as diretrizes éticas para pesquisas baseadas em literatura científica, utilizando exclusivamente dados previamente publicados, sem necessidade de aprovação por um Comitê de Ética em Pesquisa.

## DISCUSSÃO

O envelhecimento está associado a um risco aumentado de várias doenças crônicas, incluindo demência, doenças cardíacas, diabetes tipo 2, artrite e câncer (ODPHP, 2025).

À medida que os indivíduos envelhecem, o declínio funcional dos tecidos e órgãos do corpo contribui para sua vulnerabilidade a problemas de saúde relacionados à idade, encurtando sua vida saudável. (PRESTON; BIDDELL, 2021), (JAUL; BARRON, 2017).

Esse fenômeno apresenta desafios financeiros significativos para países ao redor do mundo, levando a maiores despesas previdenciárias e médicas, o

que requer a exploração de estratégias de intervenção eficazes para promover o envelhecimento saudável e reduzir a carga previdenciária global (PRESTON; BIDDELL, 2021).

Além disso, um estudo indicou que as novas gerações de adultos mais velhos relatam um número maior de condições crônicas e um início mais precoce dessas condições em comparação com as gerações anteriores, destacando uma tendência preocupante no envelhecimento das populações (Jaime, et al. 2021).

Manter uma boa saúde mental é crucial para os idosos, com o engajamento social desempenhando um papel vital no aprimoramento do bem-estar emocional e mental. A solidão e o isolamento podem levar a sérios problemas de saúde mental, incluindo depressão, ansiedade e declínio cognitivo. (PRESTON; BIDDELL, 2021)

Em contraste, o engajamento social ativo promove um sentimento de pertencimento, aumenta a autoestima e fornece uma rede de apoio para ajudar os indivíduos a lidar com os desafios da vida. Essa interação social também pode ter um impacto positivo na função cognitiva, contribuindo para a saúde geral e o bem-estar na velhice (PRESTON; BIDDELL, 2021).

Segundo um estudo publicado na revista Musc Health, as implicações de uma população envelhecida vão além do indivíduo, afetando todas as faixas etárias dentro de uma sociedade. As normas culturais determinam os papéis e responsabilidades dos idosos, o que pode influenciar as relações intergeracionais e as estruturas sociais.

À medida que as sociedades lidam com os desafios colocados por um número crescente de idosos, há um reconhecimento crescente da necessidade de redefinir o envelhecimento. Iniciativas em países como o Japão estão defendendo uma sociedade "livre de idade", onde os idosos são incentivados a permanecer ativos e engajados, em vez de se conformar com as expectativas tradicionais de aposentadoria (DiLoreto e Murphy, 2015).

As inovações tecnológicas transformaram significativamente a maneira como os idosos gerenciam sua saúde e bem-estar, permitindo que eles vivam em ambientes menos restritivos por longos períodos. Dispositivos e aplicativos avançados permitem que os idosos gerenciem efetivamente as condições crônicas, mantendo as conexões com profissionais de saúde, familiares e amigos, o que é essencial para o bem-estar emocional e um estilo de vida ativo

Várias soluções tecnológicas surgiram para apoiar os idosos na gestão da saúde. Aplicativos de smartphone para idosos fornecem rastreamento de saúde personalizado, lembretes de medicamentos e acesso a serviços de telessaúde (Postnote, 2018), (Flint, Tadi, 2025).

Essas inovações não apenas capacitam os idosos a cuidar de sua saúde, mas também melhoram a coordenação dos cuidados entre os profissionais de saúde, melhorando a qualidade geral dos cuidados (Goto, 2015), (Kopp, 2024).

Além da gestão da saúde, a tecnologia desempenha um papel crucial na promoção das conexões sociais entre os idosos. Manter-se conectado com a família e amigos é vital para o apoio emocional, o que pode influenciar os resultados gerais de saúde. Tecnologias que facilitam a comunicação ajudam a combater sentimentos de isolamento e solidão, frequentemente experimentados por idosos (Zhao, et al., 2024), (Guo, et al., 2022).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento é um processo complexo e multifacetado, que traz consigo desafios significativos, mas também oportunidades para promover o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos. Este estudo demonstrou que, embora o envelhecimento esteja frequentemente associado a um aumento no risco de doenças crônicas e declínio funcional, ele não é apenas um período de perdas. O envelhecimento saudável, que envolve a adaptação e a manutenção do bem-estar físico, mental e social, é um processo que pode ser influenciado por fatores como hábitos de vida, suporte social e acesso a cuidados médicos adequados.

A análise dos fatores determinantes para um envelhecimento saudável evidencia a importância de intervenções em diversas esferas da vida do idoso, desde a promoção de um envelhecimento ativo até o fortalecimento das redes de apoio social. Além disso, o avanço da tecnologia tem mostrado um papel fundamental no apoio à gestão da saúde dos idosos, proporcionando ferramentas que permitem maior autonomia e conexão com os profissionais de saúde e familiares.

Por fim, é evidente que, para garantir uma velhice digna e saudável, é necessário que políticas públicas, a sociedade e os profissionais de saúde trabalhem de forma conjunta para promover um ambiente que favoreça o envelhecimento ativo. A abordagem positiva do envelhecimento, que valoriza as contribuições dos idosos à sociedade e busca maximizar sua qualidade de vida, deve ser o caminho para as futuras gerações.

## REFERÊNCIAS

Aqui estão suas referências organizadas em ordem alfabética de acordo com as normas da ABNT:

DEPONTI, Renata Nadalon; DE FIGUEIREDO ACOSTA, Marco Aurelio. Compreensão dos idosos sobre os fatores que influenciam no envelhecimento saudável. Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento, v. 15, n. 1, 2010.

FLINT, B.; TADI, P. Fisiologia, Envelhecimento. [Atualizado em 4 de janeiro de 2023]. Em: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 jan.

GOto, S. Os Mecanismos Biológicos do Envelhecimento: Uma Visão Geral Histórica e Crítica. Em: MORI, N.; MOOK-JUNG, I. (eds). Mecanismos de Envelhecimento. Springer, Tóquio.

JAIME, et al. Doenças crônicas na população geriátrica: morbidade e uso de serviços de atenção primária de acordo com o nível de risco. BMC Geriatrics, v. 21, n. 1, p. 278, 26 abr. 2021. POSTNOTE. The ageing process and health. POSTNOTE, n. 571, fev. 2018.

PRESTON, Joanna; BIDDELL, Bryonnie. The physiology of ageing and how these changes affect older people. Medicine, v. 49, n. 1, p. 1-5, 2021. ISSN 1357-3039.

OFFICE OF DISEASE PREVENTION AND HEALTH PROMOTION. Determinantes sociais da saúde e idosos. ODPHP Health. 2025.

TAVARES, R. E. et al. Healthy aging from the perspective of the elderly: an integrative review. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 20, n. 6, p. 878–889, nov. 2017.

VALER, D. B. et al. The significance of healthy aging for older persons who participated in health education groups. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 18, n. 4, p. 809–819, out. 2015.
WOLFGANG KOPP. Envelhecimento e Doenças “Relacionadas à Idade” - Qual é a Relação?. Envelhecimento e doença, 2024.

ZHAO, D.; WANG, Y.; WONG, N.; et al. Impacto do Envelhecimento nas Doenças Cardiovasculares: Da Observação Cronológica aos Insights Biológicos: Série da Família JACC. JACC: Ásia, 2024, maio, v. 4, n. 5, p. 345–358.

GUO, J.; HUANG, X.; DOU, L.; et al. Envelhecimento e doenças relacionadas ao envelhecimento: de mecanismos moleculares a intervenções e tratamentos. Sig Transduct Target Ther, v. 7, p. 391, 2022.