

# O PAPEL DO ENFERMEIRO NA PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

## *The Nurse's Role in Promoting Healthy Aging*

Amuzza Aylla Pereira dos Santos<sup>1</sup>, Elaine Kristhine Rocha Monteiro<sup>2</sup>, Fabiani Tenório Xavier Póvoas<sup>3</sup>, Luciana Pontes de Miranda Lima<sup>4</sup>, Francisco Carlos Lins da Silva<sup>5</sup>

- 
1. Enfermeira. Doutoranda no Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde da Universidade Federal de Alagoas. Mestre em Ciências da Saúde. Docente da Escola de Enfermagem e Farmácia da Universidade Federal de Alagoas – ESENFAR/UFAL. Maceió (AL), Brasil. E-mail: amuzzasantos@bol.com.br
  2. Enfermeira. Mestranda em Enfermagem pela Universidade Federal de Alagoas. Especialista em Urgência e Emergência pela FUNESO//PE. Professora auxiliar da Faculdade Estácio de Alagoas. Capitã enfermeira - Corpo de Bombeiros Militar de Alagoas, Maceió (AL), Brasil. E-mail: elainer.monteiro@bol.com.br
  3. Enfermeira. Mestranda em Enfermagem pela Universidade Federal de Alagoas. Maceió (AL), Brasil. E-mail: fabianipovoas@hotmail.com
  4. Enfermeira. Estratégia de Saúde da Família. Maceió (AL), Brasil. E-mail: lucinalima@hotmail.com
  5. Médico. Especialista em Radiologia e Diagnóstico por Imagem. Médico Generalista da Estratégia de Saúde da Família, Maceió (AL), Brasil. E-mail: Francisco.lins23@gmail.com

► **CONTATO:** Amuzza Aylla Pereira dos Santos | Rua Durval Guimarães, 1354 | Ponta Verde | Maceió - AL | Brasil | CEP 57035-060 | Telefones: (082) 8897-9745 | E-mail: amuzzasantos@bol.com.br

---

### **Resumo**

**OBJETIVO:** Analisar as publicações com enfoque para reflexão acerca do envelhecimento saudável, disponível em periódicos indexados na Biblioteca Virtual da Saúde (BVS) e em periódicos na internet, no período de 2001 a 2010. **MÉTODO:** pesquisa bibliográfica, realizada no período de maio a agosto de 2011, a partir de consultas dos periódicos indexados nas bases da Medline, LILACS e Scielo, bem como em literatura pertinente ao tema disponível em meios digitais e impressos. Utilizaram-se como palavras-chave “Saúde do idoso; Cuidados de enfermagem; Promoção da saúde; Envelhecimento da população”, a partir da busca utilizando “todos os índices” e “todas as fontes”. Atenderam aos critérios de seleção 26 produções. **RESULTADOS:** Identificou-se que a população ainda não está preparada para envelhecer e que o profissional de saúde deve buscar na promoção e prevenção maneiras de modificar esta realidade. **CONCLUSÃO:** É preciso saber viver enquanto jovens, cuidar-se enquanto jovens, para se transformar em adultos mais saudáveis e idosos potencialmente mais ativos, vivendo com a identidade preservada, recebendo e oferecendo à sociedade os ensinamentos que foram acumulados no decorrer da caminhada pela vida e em cima desses aspectos gozar do bem-estar tão desejado.

**PALAVRAS-CHAVE:** saúde do idoso; cuidados de enfermagem; promoção da saúde; envelhecimento da população.

## Abstract

**OBJECTIVE:** To analyze the publications with a focus on reflection about healthy aging, available in journals indexed in the Virtual Health Library ( VHL ) and internet journals in the period 2001-2010 .  
**METHOD:** A literature survey, conducted from May to August 2011 , from the consultation of journals indexed in the databases Medline, LILACS and SciELO, as well as in the relevant theme available in digital and print media literature. Was used as the keyword "Health of the elderly, nursing care, health promotion, aging population" from the search using "all levels" and "all sources". Met the selection criteria 26 productions. **RESULTS:** It was found that the population is not yet ready for aging and health professionals should seek to promote prevention and ways to change this reality. **CONCLUSION:** We must learn to live while young, cuddle up while young, to become healthier adults, potentially more active seniors, living with identity preserved, receiving and offering society the teachings that were accumulated during the journey through life and upon these aspects enjoy welfare as desired.

**KEYWORDS:** health of the elderly; nursing care, health promotion; aging population.

## Introdução

O Brasil já foi considerado um país de população jovem, porém com o aumento da longevidade houve um crescimento significativo da camada da população na faixa etária acima de 65 anos. Esse crescimento pode ser justificado pelo controle da natalidade e pelo aumento da expectativa de vida, resultado de uma maior oferta da qualidade de vida.<sup>1</sup>

No início da década de 2010, a população idosa no Brasil soma aproximadamente 21 milhões de habitantes e a perspectiva é que em 2025 o Brasil esteja ocupando a sexta posição entre os países com maior contingente de pessoas da terceira idade, alcançando 32 milhões de habitantes, com uma expectativa de vida de 74 anos, segundo a Organização Mundial de Saúde.<sup>1</sup>

Dentro desta mudança no perfil populacional, o governo brasileiro vem investindo em políticas que proporcionem uma assistência integralizada a esse novo cliente, que hoje busca não apenas a cura para suas doenças, e sim oportunidades para desfrutar de uma vida saudável.<sup>2</sup>

A Política Nacional do Idoso surgiu em 4 de janeiro de 1994, na forma da lei nº 8.842, onde estão dispostos o tipo de cuidados que devem ser ofertados a esses idosos, amparando essa

população em crescimento. Para fortalecer a Política Nacional do Idoso, em outubro de 2006 foi publicado o Estatuto do Idoso (lei nº 10.741), documento que direciona a prevenção, promoção, reabilitação e manutenção destes usuários, com o objetivo de garantir aos idosos a efetivação de seus direitos.<sup>3</sup>

O envelhecimento faz parte do relógio biológico de todos os seres vivos, seja ele humano ou não, e provoca diversas mudanças no organismo que devem ser encaradas como um processo natural. Contudo o decréscimo das funções fisiológicas e a resistência desse organismo devido à idade avançada causam transtornos que podem ser amenizados com a promoção à saúde desde a infância, transcorrendo pela idade adulta, para que não cause tanto impacto quando a senilidade chegar.<sup>4</sup>

A qualidade de vida apresenta-se nesse processo como fator fundamental para gerar o envelhecimento saudável, sendo esse elemento resultante de uma interação multidimensional que perpassa na sua saúde física e mental, na percepção que este indivíduo tem em relação a sua posição na vida, no contexto cultural que ele está inserido, nos valores morais que ele acredita; na participação

social, como membro ativo; no apoio familiar que lhe é dispensado e na sua independência financeira.<sup>3</sup>

Os valores negativos que são vigentes na sociedade brasileira constituem o estereótipo do idoso, como um ser improdutivo, doente, inválido e ultrapassado, em fase final de sua vida, sem objetivos e esperanças.<sup>4</sup>

Um dos grandes desafios para a área da saúde é conseguir derrubar os velhos paradigmas de uma sociedade que exalta a jovialidade e nega a certeza de sua própria finitude. Outro desafio é trabalhar o indivíduo em sua totalidade com a percepção de que todos os fatores relacionados ao estilo de vida e o ambiente que estão estabelecidos se entrelaçam e determinam o bem-estar tão desejado, e, conseqüentemente, um menor adoecimento.<sup>5</sup>

A ferramenta primordial do trabalho da enfermagem é o cuidar, este é o foco da sua ação e possui um alcance muito além do atendimento às necessidades básicas do ser humano em seu momento de fragilidade. Alcança o indivíduo no desenvolvimento da sua independência, autonomia, autocuidado, autoestima, desperta para seu papel de cidadão e, acima de tudo, trabalha em cima de um universo coletivo onde estão compreendidos o seu cliente, seus familiares, amigos e sociedade.<sup>6</sup>

É nesta conjuntura e por lidar e acompanhar diretamente o paciente, seja ele nas Unidades Básicas de Saúde como também nos hospitais, que o enfermeiro deve priorizar o trabalho educativo e preventivo desde criança até a terceira idade, pois é com a chegada da senilidade que se instalam as principais doenças crônicas e não transmissíveis, como diabetes mellitus e hipertensão arterial, que poderiam ter sido evitadas se fossem trabalhadas durante toda a vida.<sup>5</sup>

## Objetivo

Analisar as publicações acerca do envelhecimento saudável, disponível em periódicos indexados na Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), no período de 2001 a 2010.

## Método

Estudo bibliográfico, com delineamento quantitativo, cujo objeto de investigação foram as publicações com enfoque para reflexão acerca do envelhecimento saudável, publicadas na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e periódicos na internet (LILACS, MEDLINE, SciELO). Este estudo dá suporte a todas as fases de qualquer pesquisa, uma vez que auxilia na definição do problema, na determinação dos objetivos, na construção de hipóteses, na fundamentação da justificativa da escolha do tema e na elaboração do relatório final.

A busca do material foi realizada no período de maio a agosto/2011, em consulta direta ao site da BVS e periódicos na internet, a partir do acervo LILACS, MEDLINE, SciELO utilizando-se como descritores: “saúde do idoso, cuidados de enfermagem, promoção da saúde, envelhecimento da população”, na forma para “todos os índices” e “todas as fontes”, disponível no banco de dados e com busca de modo integrado.

A seleção do material ocorreu a partir dos seguintes critérios de inclusão: 1 - estudos que abordassem o tema “saúde do idoso, cuidados de enfermagem, promoção da saúde e envelhecimento saudável”, 2 - no período dos anos de 2001 a 2010; 3 - disponíveis nos idiomas português e/ou inglês e/ou espanhol e 4 - disponibilidade de consulta do artigo na íntegra e/ou resumo.

A busca geral resultou em 29 estudos, sendo 17 disponibilizados em sua totalidade e 12 resumos. Optou-se pela análise das publicações em ambas as formas de disponibilização, de modo que fosse possível atender aos objetivos do estudo, sendo selecionadas 26 publicações. Em seguida, os dados foram acessados, salvos e impressos para leitura e seleção dos aspectos que contemplassem o objetivo do estudo. Os dados obtidos foram organizados e apresentados em tabelas, utilizando-se frequências absolutas e relativas. Os eixos temáticos foram discutidos a partir da literatura complementar e pertinente ao objeto de estudo, respeitando-se a autoria das produções.

## Resultados

Para análise das informações foi realizada a organização do conteúdo encontrado quanto ao ano, área, tipo de estudo, sujeitos do estudo, idioma da publicação, tipo de publicação, periódico e

autoria/coautoria de enfermeiros entre os trabalhos publicados (Tabela 1) obtidos a partir dos 26 estudos.

**Tabela 1.** Características dos estudos com enfoque na saúde do idoso, quanto ao ano, área do estudo, tipo do estudo, sujeitos, no período de 2001 a 2010.

<b>Características</b>	<b>Fa(26)</b>	<b>Fr(%)</b>
<b>Ano</b>		
2001-2002	02	7,69
2003-2004	03	11,53
2005-2006	05	19,23
2007-2008	08	30,76
2009-2010	08	30,76
<b>Área</b>		
Enfermagem	08	30,76
Medicina	11	42,30
Psicologia	02	7,69
Multidisciplinar	02	7,69
Não definido*	03	11,53
<b>Tipo do Estudo</b>		
Estudo exploratório, qualitativa	07	26,92
Estudo descritivo	03	11,53
Estudo transversal	05	19,23
Estudo documental	03	11,53
Estudo exploratório, quantitativo	03	11,53
Estudo seccional	01	03,84
Estudo analítico	01	03,84
Não definido*	03	11,53
<b>Sujeitos</b>		
Prática do envelhecimento saudável	02	07,68
Políticas Públicas de Saúde para o idoso	07	26,92
Envelhecimento da população brasileira	07	26,92
Epidemiologia do Idoso	07	26,92
Programas que estimulam o envelhecimento saudável	03	11,53
<b>Idioma de publicação</b>		
Português	12	46,15
Português e Inglês	13	50,00
Português e Espanhol	-	-
Português, Inglês e Espanhol	01	03,84
<b>TOTAL</b>	<b>26</b>	<b>100,0</b>

Fonte: BVS, 2011

Constatou-se quanto ao ano de publicação dos estudos analisados mais destaque a partir de 2007, com 16 publicações (69,21%). Em relação às áreas de investigação, destacaram-se duas no campo da saúde: enfermagem (8 – 30,76%) e medicina (11 – 42,30%), existindo a predominância de estudos de natureza informativa que vislumbrava a necessidade de conhecer a aplicabilidade e grau de resolutividade das políticas públicas de saúde ao idoso na prática do envelhecimento. Os artigos analisados encontram-se citados nas referências.

Sobre a essência do conteúdo estudado nas referências e as suas produções no conhecimento encontrou-se cerca de 8% das referências que apontam que prática do envelhecimento saudável ainda é muito deficiente, pois a grande maioria dos idosos desenvolve doenças crônicas que poderiam ser evitadas pela prática saudável; cerca das 22% referências analisam os dados demográficos, socioeconômicos, padrão epidemiológico e as condições de saúde dos idosos.

Identificou-se ainda que 8% dos estudos tratam sobre o envelhecimento da população brasileira e a mudança na sua estrutura etária, requerendo das políticas públicas e dos profissionais de saúde atitudes definidas na abordagem de atenção à saúde, com ênfase no trabalho interdisciplinar com vistas a preservar a autonomia, a participação, o cuidado, a autossatisfação e a possibilidade de o idoso atuar em variados contextos sociais, promovendo assim condições favoráveis de envelhecer.

Também encontrou-se que 10% de pesquisas que tratam de programas de atividade física para idosos em diferentes contextos e a educação postural como forma de garantir o envelhecimento saudável para este idoso.

Observou-se que 18% dos estudos defendem que para se envelhecer com saúde é preciso que haja mudanças no estilo de vida, pois são hábitos

de vida que vão determinar como será o envelhecer. Identificou-se que 7,7% das pesquisas indicavam uma proposta diretiva de programas e ações no âmbito das políticas públicas para o desenvolvimento das atividades físicas coordenadas com vistas à promoção do envelhecimento saudável.

Das referências pesquisadas, 3,8% apontam que os profissionais de saúde devem lutar pela implantação de políticas públicas que facilitem promoção e prevenção, e os enfermeiros devem centrar sua atuação na educação para saúde e na assistência sistematizada privilegiando os cuidados domiciliares essenciais para a promoção e a prevenção do envelhecimento saudável.

Apenas 3,8% das referências tratam que a meta é contribuir para a melhora do sistema de saúde como um todo, mas, particularmente, para o segmento dos idosos, grupo etário que mais cresce no país e que necessita de políticas afirmativas e integradoras que priorizem uma abordagem preventiva, com programas abrangentes de educação, sem abandonar uma assistência de qualidade.

Verificou-se ampla divulgação dos estudos, alguns possuíam versões em mais de uma língua estrangeira: inglês e espanhol.

A tabela 2 apresenta a distribuição dos estudos de acordo com o tipo de publicação disponibilizada pela BVS – Enfermagem, demonstrando a distinção de qual banco de dados ela está inserida, como também dados da sua autoria/coautoria de enfermeiros, como também o periódico ou a fonte das publicações utilizadas para o vigente estudo.

Verifica-se na tabela 2, que a maioria das publicações apresentou enfermeiros entre autores e/ou coautores. Este dado mostra-se relevante diante da necessidade da abordagem multiprofissional pelos profissionais de saúde sobre o processo do envelhecimento saudável.

**Tabela 2.** Distribuição dos estudos sobre o envelhecimento saudável quanto à forma de publicação, periódico e autoria/coautoria de enfermeiros, no período de 2001 a 2010.

<b>Características</b>	<b>Fa(26)</b>	<b>Fr(%)</b>
<b>Tipo de publicação</b>		
Disponível Resumo	07	34,61
Disponível Completo	19	65,38
<b>Banco de dados</b>		
LILACS	24	92,30
MEDLINE	01	03,84
Não definido	01	03,84
<b>Autoria/Coautoria de Enfermeiros</b>		
Sim	18	69,23
Não	08	30,76
<b>Periódico/Fonte</b>		
Revista Ciência e Saúde coletiva	02	07,69
Revista Texto e Contexto	03	11,53
Revista Eletrônica de Enfermagem	02	07,69
Revista Comunicação Saúde Educação	02	07,69
Revista Terceira Idade	02	07,69
Outras fontes	15	57,69

Fonte: BVS, 2011

## Discussão

O envelhecimento é uma realidade que não pode ser ignorada na maioria das sociedades desenvolvidas e em desenvolvimento, tornando-se temática relevante do ponto de vista científico e de políticas públicas, mobilizando pesquisadores e promotores de políticas sociais, na discussão do desafio para o envelhecimento saudável.<sup>7-8</sup>

Desta forma a presente pesquisa corroborou para compreendermos a importância do trabalho do enfermeiro e sua equipe na monitoração durante todo o ciclo de vida do indivíduo. Essa monitorização previne, por exemplo, que indivíduos produtivos tenham uma morte prematura ou que esses mesmos indivíduos sofram com doenças crônicas e suas consequências; que se gerem menos gastos aos cofres públicos, considerando que indivíduos saudáveis não necessitarão dos serviços curativos de média e alta complexidade, sendo estes os mais dispendiosos.<sup>9-10-11</sup>

Observou-se também a importância da capacitação de pessoal no que concerne à saúde do idoso, afinal não bastam as portarias, políticas, estatutos ou cartilhas implantados sem a preocupação com o devido preparo dos profissionais que irão trabalhar com a terceira idade, pois desta forma ficará um programa incipiente, com pífios resultados, onde esse não é o propósito das políticas implantadas.<sup>12</sup>

Para tal, afirma-se que, além da capacitação de pessoal, será necessário que este trabalho seja interligado não apenas com a área da saúde, mas também com a área social, onde as ações precisam ser coordenadas, sistemáticas e transeitoriais, para que sejam realizadas levando em consideração a eficácia e eficiência dos custos com a verba pública.<sup>1</sup>

O trabalho preventivo deve dar primazia também às mudanças comportamentais, incentivando a adoção de estilos de vida mais saudáveis. Um dos grandes problemas identificados no século XXI é que a maioria das pessoas espera envelhecer para seguir um estilo de vida saudável. Se estas, no decorrer de suas vidas, fossem educadas a adotar uma alimentação saudável, exercícios físicos e não consumissem álcool ou fumo, iriam prevenir doenças, retardar o declínio funcional, além de aumentar a longevidade com qualidade de vida.<sup>13</sup>

Percebemos ainda que quando o convívio social não é suficiente para direcionar os indivíduos a respeitarem o modo de viver, com princípios éticos e morais, de determinado grupo, é necessário que os princípios se transformem em leis através de políticas públicas de saúde.<sup>9</sup>

É neste ambiente de multicomplexidades que o enfermeiro deve direcionar suas ações: com competência, aprimorando e mobilizando seus conhecimentos e despertando seu talento criativo para inovar no que concerne às mudanças de atitudes de seus clientes em relação a sua forma de viver e a sua própria maneira de entender que o envelhecimento é parte do ciclo da vida de todos nós.<sup>14-15</sup>

A adoção de programas de promoção da saúde voltados para o envelhecimento saudável representa uma estratégia eficaz para a melhoria da qualidade de vida e da saúde dos idosos, dessa forma os programas para a terceira idade são realizados para que se possa avaliar o valor dessas ações na promoção da saúde do envelhecimento e, com isso, assegurar a autonomia e independência do idoso, como também o envelhecer saudável, pois o estilo de vida saudável e prática regular de atividade física podem ajudar a reduzir a ocorrência de problemas de saúde.<sup>16-17-18</sup>

Torna-se fundamental que a Enfermagem não esteja focada somente na assistência ao idoso portador de doenças, mas que atue também na promoção, manutenção e recuperação da saúde desse ser humano.<sup>19-20</sup>

## Conclusão

Os artigos pesquisados possibilitaram a compreensão de que é necessário saber viver enquanto jovens, se cuidar enquanto jovens, para transformar-se em adultos saudáveis e idosos potencialmente ativos, vivendo com a identidade preservada, recebendo e oferecendo à sociedade os ensinamentos que foram acumulados no decorrer da caminhada pela vida e em cima desses aspectos gozar do tão sonhado bem-estar.

O indivíduo é um ser de complexidades entrelaçadas que juntas somam sua própria vida e a sua existência interfere não só na sua individualidade, mas também na de seus familiares, amigos e até mesmo de seu país. Envelhecimento na década de 2010 é palavra proibida, dentro dessa nova sociedade que enaltece a beleza e a juventude.

Pensar na velhice muitas vezes lhe remete a ideia de impotência, invalidez e finitude. A enfermagem como ciência especializada no cuidar surge com a perspectiva de não só desmistificar esse assunto, mas de promover a conscientização de que o processo de amadurecimento torna-se sadio à medida que o indivíduo adota um estilo de vida saudável e entende que o fato de envelhecer não o priva de exercer suas atividades.

## Referências

1. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. Síntese de Indicadores Sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira. Rio de Janeiro 2010 [acesso em 09 de jun. 2011]; 27. Disponível em: <[http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/indicadoresminimos/sinteseindicsois2010/SIS\\_2010.pdf](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/indicadoresminimos/sinteseindicsois2010/SIS_2010.pdf)>
2. Piccini RX, Facchini LA, Tomasi E, Thumé E, Silveira DS, Siqueira FV et al. Necessidades de saúde comuns aos idosos: efetividade na oferta e utilização em atenção básica à saúde. Ciênc. saúde coletiva [periódico na Internet].

- 2006 set [acesso em 09 de jun. 2011]; 11(3): 657-67. Disponível em: <[http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232006000300014&lng=pt](http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232006000300014&lng=pt)>.
3. Andrade FB, Ferreira Filha MO, Dias MD, Silva AO, Costa ICC, Lima EAR, et al. Promoção da saúde mental do idoso na atenção básica: As contribuições da terapia comunitária. *Texto Contexto Enferm*, Florianópolis, 2010 Jan-Mar; 19(1): 129-36.
4. Brum AKR, Tocantins FR, Silva TJES. O enfermeiro como instrumento de ação no cuidar do idoso. *Rev Latino-am Enfermagem*. 2005 nov/dez; 13(6): 1019-26.
5. Organização Mundial de Saúde. Envelhecimento ativo: uma política de saúde / WHO; tradução Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde; 2005. [acesso em 09 de jun. 2011] Disponível em: <[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\\_ativo.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf)>
6. Martins JJ, Albuquerque GL, Nascimento ERP, Barra DCC, Souza WGA, Pacheco WNS. Necessidades de educação em saúde dos cuidadores de Pessoas idosas no domicílio. *Texto Contexto Enferm*; Florianópolis. 2007 abr/jun; 16(2): 254-62.
7. Malta DC, Leal MC, Costa MFL, Neto OLM. Inquéritos Nacionais de Saúde: experiência acumulada e proposta para o inquérito de saúde brasileiro. *Rev Bras Epidemiol*. 2008; 11(1): 159-67
8. Camargos CN, Mendonça CA, Viana EMB. Política, estado e sociedade: o estatuto do idoso e a atenção à saúde. *Comum Ciênc Saúde*. 2006; 17(3):217-27
9. Parahyba MI, Veras R. Diferenciais sociodemográficos no declínio funcional em mobilidade física entre os idosos no Brasil. *Ciênc. saúde coletiva*. 2008; 13(4):1257-64.
10. Baltés PB, Smith J. Novas fronteiras para o futuro do envelhecimento: a velhice bem-sucedida do idoso jovem aos dilemas da quarta idade. *A Terceira Idade*. 2006; 17 (36):7-31.
11. Lima AMM, Silva HS, Galhardoni R. Envejecimiento exitoso: trayectorias de un constructo y nuevas fronteras. *Interface - Comunic Saúde Educ*. 2008;12 (27):795-807.
12. Moreira MD, Caldas CP. A Importância do Cuidador no Contexto da Saúde do Idoso. *Esc Anna Nery R Enferm*. 2007; 11(3): 520-25.
13. Duarte YAO. Indicadores de fragilização na velhice para o estabelecimento de medidas preventivas. *A Terceira Idade*. 2007;18 (38):7-24.
14. Celich KLS, Spadari G. Estilo de vida e saúde: condicionantes de um envelhecimento saudável. *Cogitare Enferm*. 2008 jan/mar; 13(2):252-60.
15. Araújo LF, Coelho CG, de Mendonça ET, Vaz AVM, Siqueira-Batista R, Cotta RMM. Evidências da contribuição dos programas de assistência ao idoso na promoção do envelhecimento saudável no Brasil. *Rev Panam Salud Publica*. 2011;30(1):80-6.
16. Silva ACS, Santos I. Promoção do autocuidado de idosos para o envelhecer saudável: aplicação da teoria de Nola Pender. *Texto Contexto Enferm*, Florianópolis, 2010 Out-Dez; 19(4): 745-53.
17. Lima AMM, Silva HS, Galhardoni R. Envelhecimento bem-sucedido: trajetórias de um constructo e novas fronteiras. *Comunic Saúde Educ*. 2008 out/dez; 12 (27):795-807.
18. Gomes JCP, Burns GFP, Coelho GF, Costa, PN, Aroeira KP, Endringer DC. Estudo comparativo entre hábitos vocais, sedentarismo e qualidade de vida em idosos frequentadores da unidade de saúde vila nova. *Revista Espaço para a Saúde*. Londrina; 2013 nov; 13 (1): 18-28.
19. Melo MC, Souza AL, Leandro EL, Mauricio HA, Silva ID, Oliveira JMO. A educação em saúde como agente promotor de qualidade de vida para o idoso. *Ciênc. saúde coletiva*, 2009; 14 (Supl. 1):1579-86.
20. Martins J, Barra D, Santos T, Hinke, V, Nascimento E, Albuquerque G, et al. Educação em saúde como suporte para a qualidade de vida de grupos da terceira idade. *Rev Eletr Enferm*, 9(2). doi:10.5216/ree.v9i2.