

O significado de envelhecimento saudável para pessoas idosas vinculadas a grupos educativos

The significance of healthy aging for older persons who participated in health education groups

Daiany Borghetti Valer^{1,2}
Carla Cristiane Becker Kottwitz Bierhals²
Marinês Aires^{2,3}
Lisiane Manganelli Girardi Paskulin²

ARTIGOS ORIGINAIS / ORIGINAL ARTICLES

Resumo

Introdução: Diferentes termos têm sido utilizados para descrever o processo de envelhecimento no qual as consequências negativas da idade avançada possam ser adiadas. Nesse contexto, o envelhecimento saudável assume uma conceituação mais ampla do que a ausência de doença, englobando um processo de adaptação às mudanças que ocorrem ao longo da vida relacionadas à manutenção de uma boa velhice. **Objetivo:** Descrever o significado de envelhecimento saudável para pessoas idosas que participam de grupos de educação em saúde de uma Unidade Básica de Porto Alegre-RS. **Método:** Estudo descritivo, de caráter qualitativo realizado com idosos que participaram de grupos de educação em saúde. Participaram 30 indivíduos que responderam à pergunta “O que é para o(a) sr.(a) envelhecimento saudável?”. As respostas foram analisadas por meio de análise temática. **Resultados:** Emergiram 12 categorias, sendo as mais frequentes: adotar comportamentos saudáveis, contar com rede e apoio social, manter-se ativo, ter saúde, ser independente e autônomo e ter sentimentos positivos. **Conclusão:** Foram identificados significados ampliados sobre envelhecimento saudável, abrangendo questões relevantes à saúde do idoso, embora tenham sido abordados aspectos mais individuais relacionados ao envelhecimento.

Palavras-chave: Idoso; Saúde do Idoso; Pesquisa Qualitativa.

Abstract

Introduction: Different terms have been used to describe the aging process while avoiding the negative consequences of advanced age. In this context healthy aging assumes a more extensive meaning than the absence of disease, and includes a process of adapting to the changes that occur throughout life, related to the maintenance of a healthy old age. **Objective:** To describe the meaning of healthy aging for older adults who participated in health education groups in the Basic Health Care Service of Porto Alegre in the state of Rio Grande do Sul. **Method:** A qualitative and descriptive study of older adults who

Key words: Elderly; Health of the Elderly; Qualitative Research.

- 1 Prefeitura Municipal de Cachoeirinha, Secretaria Municipal da Saúde, Departamento de Atenção Básica, Estratégia de Saúde da Família Vereador José Ramos. Cachoeirinha, RS, Brasil.
- 2 Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Enfermagem, Programa de Pós-graduação em Enfermagem. Porto Alegre, RS, Brasil.
- 3 Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, Departamento de Ciências da Saúde, Curso de Enfermagem. Frederico Westphalen, RS, Brasil.

Correspondência / Correspondence
Daiany Borghetti Valer
E-mail: daianyvaler@gmail.com

participated in health education groups was performed. The 30 participants answered the question "What is healthy aging for you?" Answers were analyzed using thematic analysis. *Results:* Twelve categories emerged during analysis, the most frequent of which were: adopt healthy behavior, have a social and support network, keep active, be healthy, be independent and autonomous, and have positive feelings. *Conclusion:* Wider meanings of healthy aging were identified, which embrace issues relevant to elderly health, although more individual aspects have been described in relation to aging.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional leva à reflexão sobre o modo com que as pessoas idosas vivem essa fase e o que pode ser feito para que não haja simplesmente maior longevidade, mas para que esses anos sejam vividos com qualidade e dignidade. Em todo o mundo, e principalmente nos países em desenvolvimento, há a necessidade de medidas para auxiliar as pessoas mais velhas a se manterem saudáveis e ativas pelo maior tempo possível.¹

Atualmente, diferentes termos são utilizados para descrever o processo de envelhecimento no qual as consequências negativas da idade avançada possam ser adiadas, tais como: envelhecimento bem-sucedido, envelhecimento saudável e, mais recentemente, o termo envelhecimento ativo, proposto pela Organização Mundial da Saúde.¹⁻⁴

A combinação entre o envolvimento ativo com a vida, por meio do estabelecimento de relações sociais e atividades produtivas, a ausência de doenças e a manutenção da capacidade funcional, representa um conceito ampliado de envelhecimento bem-sucedido.²

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.³⁻⁵

Na perspectiva do envelhecimento saudável, no final dos anos 1990, a Organização Mundial da Saúde adotou o termo "envelhecimento ativo",

conceituado como um processo que busca otimizar as oportunidades contínuas de saúde, segurança e participação, a fim de que a qualidade de vida das pessoas idosas melhore com o passar dos anos. Nesse contexto, "ativo" não se refere apenas à capacidade física dos indivíduos idosos e sua força de trabalho, mas à sua participação contínua dentro da sociedade, inclusive em questões políticas e outras relacionadas à vida em comunidade.¹

Neste estudo foi investigado o significado de envelhecimento saudável para pessoas idosas que participavam de grupos de educação em saúde de uma Unidade Básica de Saúde de Porto Alegre-RS, nos quais são estimulados hábitos para a prevenção de agravos e promoção da saúde, trabalhadas questões referentes aos temas sugeridos pelos grupos e, ainda, são fortalecidas as redes sociais entre os idosos e com os profissionais. Concorda-se com outros autores quando afirmam que os indivíduos mais adequados para definir o que é envelhecimento saudável são as próprias pessoas idosas, porque vivenciam diariamente o processo de envelhecimento.³

Sabe-se que os grupos de educação em saúde favorecem o aprendizado quanto a comportamentos saudáveis, estimulam a autonomia da pessoa idosa, melhoram a autoestima, promovem uma melhor qualidade de vida e proporcionam a inserção social dos participantes e, ainda, contribuem para a construção de espaços de convívio e reflexão diante das necessidades de seus integrantes.^{6,7} Estudo realizado com idosos participantes de grupos identificou que eles utilizam esse espaço para compartilhar suas angústias, tristezas, amores, alegrias, afetos, saberes, reduzindo, com isso, sentimentos como medo, insegurança, depressão, sobretudo, após a perda de entes queridos e

membros da família.⁶ Além disso, esses fatores podem influenciar a continuidade dos idosos nos programas e nas mudanças positivas que ocorrem em suas vidas.⁸

O presente estudo faz parte de um projeto maior, intitulado “Envelhecimento saudável no sul do Brasil: enfrentando desafios e desenvolvendo oportunidades para profissionais de saúde e pessoas idosas”, desenvolvido em conjunto com a Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e o Centro de Saúde (CS) IAPI da Secretaria Municipal de Saúde. Um dos subprojetos centra-se na alfabetização em saúde de pessoas idosas, em uma investigação de cunho qualitativo em que os pesquisadores adaptaram e aplicaram o instrumento utilizado em um estudo canadense que continha a questão aberta: “O que é para o (a) sr.(a) envelhecimento saudável?”⁹ As respostas dos participantes idosos dos grupos a essa questão foram analisadas no presente estudo.

Os grupos de educação em saúde da Unidade Básica que contam com a participação de pessoas idosas foram escolhidos para a realização deste estudo por trabalharem com seus participantes as questões referentes ao processo de envelhecimento, estimularem o convívio social entre seus membros e não apenas se centrarem nas patologias comuns nessa etapa da vida.

Algumas pesquisas já investigaram a percepção de idosos acerca do envelhecimento bem-sucedido e ativo e representações sobre saúde, porém, ainda são poucas as investigações sobre o tema envelhecimento saudável.¹⁰⁻¹⁵ O presente estudo se justifica na medida em que investiga este tema na perspectiva de idosos que participam de uma modalidade de cuidado voltada para a promoção da saúde e prevenção de danos. Questiona-se se idosos já engajados em grupos de educação em saúde de um serviço de atenção básica atribuiriam um significado diferente ao envelhecimento saudável.

O presente estudo trará contribuições para a Enfermagem e demais profissionais da saúde uma vez que, conhecendo o significado que as pessoas idosas que participam de grupos de educação em saúde em atenção básica atribuem ao envelhecimento saudável, os profissionais terão

mais subsídios em suas intervenções, podendo, assim, agir na promoção de condições consideradas determinantes para um envelhecimento saudável por esses idosos e para o planejamento do cuidado que lhes é propiciado conforme suas necessidades.

Em vista do apresentado, o objetivo do estudo foi descrever o significado de envelhecimento saudável para pessoas idosas que participam de grupos de educação em saúde de uma Unidade Básica de Porto Alegre-RS.

MÉTODO

O presente estudo descritivo, de cunho qualitativo, foi realizado na Unidade Básica do CS IAPI, localizada no distrito Noroeste de Porto Alegre-RS, que, no ano de 2010, possuía a segunda maior proporção de idosos dentre os distritos do município.¹⁶ No período de realização do estudo, aproximadamente cinco mil idosos estavam cadastrados nessa Unidade Básica. A população da região Noroeste possui condições socioeconômicas heterogêneas e sua área de abrangência apresenta desde bairros com infraestrutura elevada até vilas que representam locais de maior vulnerabilidade socioeconômica.¹⁷

Participaram do presente estudo pessoas vinculadas a um dos três grupos de educação em saúde da referida unidade, que conta com a participação de pessoas idosas: Grupo de Idosos, do Climatério e Hiperdia. Os critérios de inclusão foram: ter 60 anos ou mais de idade e residir na área de abrangência da unidade. Os critérios de exclusão foram: estar internado ou viajando durante o período de coleta de informações e não estar mais participando do grupo no momento da entrevista. O número de participantes foi definido intencionalmente. Uma amostra de até 30 pessoas é considerada adequada para estudos qualitativos¹⁸ e, para atender a esse critério, optou-se por entrevistar dez pessoas idosas de cada grupo estudado, totalizando 30 participantes.

De posse das listas dos participantes dos grupos e obedecendo aos critérios de elegibilidade, fizeram-se os contatos telefônicos. Após esta etapa, dez pessoas foram excluídas por não residirem na

área de abrangência, quatro por não participarem mais do grupo, três por terem menos de 60 anos de idade e dois por estarem viajando no período da coleta de informações. Além disso, seis pessoas não aceitaram participar do estudo. Para aqueles interessados em participar, foram marcadas as entrevistas, realizadas de julho a dezembro de 2009, até que se atingisse o número previamente estabelecido de participantes. As entrevistas foram realizadas em uma sala da Unidade Básica por uma das pesquisadoras, gravadas e, posteriormente, transcritas. No presente estudo foi utilizada a primeira questão aberta do instrumento do estudo canadense: “O que é para o (a) sr.(a) envelhecimento saudável?” Foram usados ainda dados sociodemográficos: sexo, idade e escolaridade.

Para a análise das informações foi utilizada a análise temática, com o apoio do *software Qualitative Solutions Research NVivo* (QSR NVivo) 2.0. Na análise temática foram executadas três etapas: pré-análise, exploração do material, tratamento dos resultados e interpretação do material.¹⁹ Para a análise, as pesquisadoras leram as entrevistas e realizaram sua categorização. As categorias e temas finais foram obtidos por consenso do grupo de pesquisadoras.

O projeto maior foi aprovado pelos Comitês de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (processo nº 2007819/2008) e da Prefeitura de Porto Alegre (processo nº 001.029435.08.0/2008). Os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os princípios de autonomia, justiça, não maleficência e beneficência foram respeitados de acordo com o Código de Ética em Pesquisa do Conselho Nacional de Saúde.²⁰ O anonimato dos participantes foi assegurado por meio da utilização de siglas na apresentação de suas falas.

RESULTADOS

Os participantes eram, em sua maioria, do sexo feminino (90%), possuíam entre 62 e 82 anos, com média de 73 anos de idade. A escolaridade dos participantes variou de três a 17 anos de

estudo, com média de oito e mediana de sete anos de estudo.

Ao analisar as respostas dos entrevistados, observou-se que a expressão envelhecimento saudável assumiu diversos significados e, a partir das falas, foram elaboradas 12 categorias, como apresentadas a seguir. Ressalta-se que durante o processo de análise das falas, as afirmações dos sujeitos foram agrupadas em diferentes categorias, ou seja, as categorias empíricas não foram mutuamente exclusivas.

Adotar comportamentos saudáveis

Esta categoria agrupou as respostas de 18 idosos que responderam que o envelhecimento saudável significava para eles a adoção de comportamentos saudáveis, entre os quais: prática de atividade física, alimentação adequada, autocuidado, não beber e fumar, ter bons hábitos de sono e descanso.

[...] saudável é (ter) uma alimentação boa. (Idoso 8)

Eu acho que é muito bom, bom porque tu te cuida. [...] Não ficar parada, eu acho que seja isso. [...] Ter uma higiene também, pessoal, isso aí. (Idoso 10)

Dormir cedo, levantar cedo, não é? Um bom sono para ter disposição para tudo [...]. Não andar bebendo. Como eu nunca fumei, nunca bebi, sabe, eu cheguei aos 82 anos e ainda vou mais ainda. (Idoso 18)

A prática de atividade física significou envelhecimento saudável e foi citada ainda como uma forma de tratamento e oportunidade de convívio social:

Ajuda porque a gente vê, tem contato na rua com outras pessoas. [...] pelo exercício, pela saúde e a gente tem convivência, não é?. (Idoso 15)

Contar com rede e apoio social

A categoria *contar com rede e apoio social* emergiu nas respostas de 14 entrevistados, para os quais envelhecimento saudável significava a manutenção de uma rede social, a participação no grupo de

idosos, a rede familiar, a rede de amizades e o apoio emocional.

Manter uma rede social surgiu nas falas cujo enfoque foi a existência da rede, em si, como um aspecto fundamental para o envelhecimento saudável:

É ter a vida ativa social, não é? Social, ativa, para fazer parte de tudo, fazer passeios, visitas, ficar com a família. É envelhecimento saudável. Quando a gente fica trancada dentro de casa, se isola de tudo, não é uma vida saudável, não é?. (Idoso 16)

A rede familiar e a rede de amizades foram destacadas nas falas com o significado de envelhecimento saudável.

Acho que é isso aí, é o convívio dos filhos também, o carinho, a amizade dos filhos. [...] É saudável pro idoso, não é? [...] Tu ter uma vida boa assim, não é? Visitar uma amiga, ter o telefone de uma amiga, eu acho que isso aí é saudável, é saúde. (Idoso 10)

A participação nos grupos, com a formação de uma rede de amizades a partir do convívio e das oportunidades de lazer proporcionadas também emergiu nas falas. O grupo foi destacado como uma oportunidade de aprendizado e trocas com outras pessoas idosas e profissionais de saúde.

É a gente estar com todo mundo, as amigas lá todas idosas, então tu te sente bem porque ali [no grupo] a gente passeia, tem também exercício para as enfermeiras fazerem com nós. [...] Porque ali tu participas, tu te distraís. [...] Ali junto com as colegas, não é?. (Idoso 4)

Contar com apoio emocional também surgiu entre os significados de envelhecimento saudável, mostrando uma valorização que vai além do simples convívio com a rede, chamando a atenção para o apoio que essa rede pode oferecer:

Eu acho que as pessoas envelhecer sem ninguém perto é a coisa mais triste. [...] A gente ter as coisas que precisa ter, não é? Companhia, amor, carinho, é isso aí. [...] É muito triste ver as pessoas atiradas, não, não ter nem os filhos, não é?. (Idoso 7)

Manter-se ativo

Nesta categoria foram integrados depoimentos de 12 entrevistados, para os quais o significado de envelhecimento saudável abrangia a manutenção de atividades na vida dos idosos, como os passeios, os trabalhos manuais, domésticos e as leituras:

Ter alguma ocupação. No meu caso, por exemplo, eu faço muito crochê, tricô, eu pinto tela. [...] Em movimento, tendo alguma coisa para fazer, ou vai no supermercado, ou vai fazer uma compra. (Idoso 5)

Alguns entrevistados mencionaram o manter-se ativo como um significado de envelhecimento saudável por considerá-lo uma forma de manter a saúde mental:

Estar com a mente ocupada. [...] Se eu fico parada vou ficar nervosa. (Idoso 10)

Ter saúde

Para 11 idosos, envelhecimento saudável significava ter saúde:

É ter saúde em primeiro lugar. (Idoso 8)

Na ocorrência da resposta “ter saúde”, os idosos foram questionados sobre o que “pensavam ser saúde”. Para alguns, a saúde foi entendida como ausência de doenças e/ou dor. Outros a relacionaram a atitudes preventivas – o acompanhamento médico, a realização de exames e a vacinação – e também com a adoção de comportamentos saudáveis: o cuidado com a alimentação e a prática de exercícios físicos. A saúde ainda foi entendida como a independência para realizar as atividades da vida diária.

Ser independente e autônomo

Envelhecimento saudável, para dez entrevistados, significou ser independente, enfatizando a importância da manutenção da independência para a realização das atividades

peçoais, para fazer o que gosta e também para poder cuidar de outras pessoas. Outras falas destacaram a importância da prevenção para a manutenção da independência e autonomia:

Tu poder te locomover. [...] Tu poder te comunicar com as pessoas e tu poder ir e vir, eu acho que isso é poder ser saudável no teu envelhecimento. (Idoso 23)

Se preparar para a velhice. [...] Mandei colocar no box uma torneira bem baixinha para não ter que pegar água lá na área e não vir carregando para lavar o banheiro. (Idoso 27)

Em sua fala, um idoso relacionou a independência à autonomia:

Uma cabeça boa para ti saber te movimentar, andar. [...] Porque tu começar a depender de outras pessoas, eu acho isso muito desagradável, muito triste. [...] Uma pessoa claro que tem que ter, mas não pra tudo como se a gente fosse doente, não é?. (Idoso 8)

Ter sentimentos positivos

Dentre os significados de envelhecimento saudável outra categoria que emergiu nas falas de dez idosos foi *ter sentimentos positivos*. Os sentimentos positivos estavam relacionados tanto aos aspectos internos, referentes à motivação das pessoas e suas emoções pessoais, quanto aos aspectos externos, estabelecidos por meio do convívio com o grupo:

Ser tranquila, ser feliz; (Idoso 25)

Procurar viver melhor, não é? Onde tu achas que tu estás melhor tu vais continuar ali. Eu me senti melhor foi no grupo, então aquilo para mim foi muito bom. (Idoso 4)

Destacaram-se, ainda, com menor frequência, categorias nas quais o envelhecimento saudável significava “ter fé/religiosidade”, “ir ao médico/seguir orientações médicas”, “ausência de doenças”, “envelhecimento como algo negativo”, “ter qualidade de vida” e “cuidar da aparência”.

DISCUSSÃO

Como já mencionado, ao serem questionados sobre o significado de envelhecimento saudável, diferentes respostas emergiram dos idosos. Esse aspecto mostra a importância de se conhecer o enfoque de cada indivíduo ao tema em estudo, visto que o processo de envelhecimento ocorre de maneiras distintas e é influenciado pelo estilo de vida, condições socioeconômicas, ambiente, saúde, hereditariedade, dentre outros fatores.²¹ Além disso, na maioria das vezes, um mesmo indivíduo citou múltiplos significados articulados para a expressão, o que ressalta a existência de vários aspectos que podem estar relacionados a uma velhice saudável, como apresentado nas categorias elaboradas a partir das falas.

Estudos em que os autores usam os termos envelhecimento ativo, envelhecimento saudável ou envelhecimento bem-sucedido foram utilizados na presente discussão. Ainda que essas expressões representem bases teóricas variadas, elas foram aproximadas, a fim de se ampliar a discussão sobre a temática investigada, tendo em vista o número reduzido de estudos empíricos sobre o assunto. Ademais, foram utilizadas pesquisas sobre envelhecimento e saúde.^{13,14}

Quanto à categoria *adotar comportamentos saudáveis*, a adoção de cuidados com a alimentação e exercícios físicos são resultados que vão ao encontro dos achados de outros estudos qualitativos, que buscaram compreender a definição de envelhecimento saudável para idosos de Minas Gerais e as concepções do processo de saúde e adoecimento e práticas preventivas entre idosos do Rio Grande do Sul. Nesses estudos, semelhante a presente investigação, também emergiu nas falas a importância de se evitar fatores de risco e a preocupação com o autocuidado e a higiene pessoal.^{14,15} Ainda, a relação de uma velhice saudável e ativa com a prática de atividades físicas também foi mencionada em uma investigação realizada em Paraíba, em que

os autores analisaram as representações sociais de idosos sobre o envelhecimento ativo.¹¹ Entende-se que essa categoria foi a mais frequente dentre os significados de envelhecimento saudável pelo fato de os entrevistados participarem de grupos de educação em saúde formados por uma equipe multiprofissional, composta por enfermeiro, médico, nutricionista e assistente social, que trabalha tais questões junto ao grupo.

Contar com rede e apoio social foi frequente nas respostas dos idosos. Rede social é entendida, aqui, como uma teia de relações que une os indivíduos que possuem um vínculo, permitindo que o apoio ocorra através desses laços.²² A existência dessas redes sociais é de primordial importância para um envelhecimento ativo, por ter efeitos protetores na prevenção de situações de estresse associados ao processo de envelhecimento e, talvez, por isso, signifique envelhecimento saudável para os idosos.²³ Nesse contexto, estudo quantitativo realizado na região metropolitana de Porto Alegre-RS encontrou associação entre idosos com envelhecimento bem-sucedido (avaliado por melhores escores de qualidade de vida) e a existência de relações interpessoais.²⁴ Outro estudo¹⁵ identificou, ainda, a estrutura familiar como fator determinante do envelhecimento saudável. Entende-se que *contar com rede e apoio social* pode ter sido frequente entre as respostas pelo fato de os entrevistados possuírem uma rede social ampliada, a qual foi estabelecida não apenas pelo convívio com familiares, mas, também, com os demais participantes dos grupos educativos. Em estudo⁶ realizado com idosos participantes de grupos e centros de convivência para terceira idade, os idosos entrevistados referiram como um dos principais motivos para participar dos grupos a necessidade de convívio social e interação com outras pessoas. Ainda, os mesmos utilizavam os grupos como espaços para compartilhar seus sentimentos e construir novas amizades, percebendo os grupos como espaços para promoção do bem-estar social, que melhoravam a vontade de viver.

Outra importante rede social que emergiu nas falas, além da família, foi a rede de amigos. Cabe diferenciar as redes familiares que são involuntárias e de certa forma “obrigatórias” da rede de amizades, que é escolhida voluntariamente de acordo com atributos desejáveis e compartilhamento de aspectos em comum.²³⁻²⁵ Enquanto a rede familiar envolve direitos e deveres atribuídos pela sociedade a cada pessoa pertencente a essa rede e se associa à assistência permanente e de longo prazo, as amizades estão mais relacionadas às trocas simbólicas e à satisfação emocional.²⁵ Esses dois tipos de relacionamento podem trazer trocas de afeto e proporcionar bem-estar e, talvez, por isso, fizessem parte do significado de envelhecimento saudável para os idosos investigados.

No presente estudo, o grupo de idosos foi uma das redes sociais mais citadas entre os significados de envelhecimento saudável. Acredita-se que isto possa estar relacionado ao fato de que esses grupos possibilitam ao idoso interagir com outras pessoas da mesma faixa etária, além de ser um espaço aberto para conversas e trocas de conhecimentos entre os participantes. Em investigação realizada no município de Ijuí-RS,²⁶ os autores identificaram como motivos que levam os idosos a frequentar grupos de convivência a possibilidade de interação pessoal, o compartilhar de conhecimentos e alegrias e o resgate da satisfação de estar com outras pessoas, mostrando a valorização dessa rede, também identificada no presente estudo. A oportunidade de trocas com os profissionais da saúde também é importante, pois, segundo o Ministério da Saúde, o trabalho em grupo, principalmente na atenção básica, objetiva ampliar o vínculo entre a equipe de saúde e as pessoas idosas e servir como um espaço de educação em saúde.²⁷ Acredita-se que os profissionais de saúde no contexto da atenção básica exercem papel de facilitadores dos grupos de educação em saúde, sendo importante estarem atentos às necessidades dos idosos, como o conhecimento sobre o processo saúde-doença, até demais informações abordadas por eles. Desta maneira, é possível elaborar e

implementar estratégias efetivas à promoção da saúde desse grupo etário.

A importância do apoio emocional, que envolve expressões de amor e afeição e está associada a desfechos positivos na vida dos idosos, como saúde e bem-estar,²³ também significava envelhecimento saudável para os entrevistados. Foi identificado que os idosos do presente estudo valorizaram mais o apoio emocional em relação aos apoios instrumentais e econômicos. Acredita-se que esse resultado deve-se ao fato de serem idosos independentes física e economicamente, percebendo o apoio emocional como o mais necessário para si.

No que se refere à categoria *manter-se ativo*, nota-se que os idosos a relacionaram mais a atividades que os mantenham com alguma ocupação e oportunidades de lazer. Assim, para eles, estar ativo pareceu envolver mais os aspectos individuais do que os coletivos – a participação contínua na sociedade citada na política de envelhecimento ativo.¹

Os resultados obtidos na categoria *manter-se ativo* remetem à importância de atividades que representem para os idosos manterem-se socialmente ativos, a fim de que as mudanças dessa fase da vida sejam menos impactantes e não tragam apenas consequências negativas à vida deles. A participação em grupos de educação em saúde pode ser uma oportunidade de convívio, de participação em atividades sociais e de manutenção de metas e objetivos na vida dos idosos. De modo semelhante ao encontrado na presente investigação, manter atividades e ter lazer também foram significados atribuídos ao envelhecimento saudável, bem-sucedido ou ativo em outros estudos.^{10-12,15} Na velhice, as pessoas tendem a lidar com mudanças e perdas de papéis na sociedade, inclusive com a aposentadoria.²⁶

Quanto à categoria *ter saúde*, verifica-se que as falas dos idosos que relacionam saúde à ausência de doenças e/ou dor, com a alimentação e a prática de atividades físicas podem ser classificadas como concepções voltadas ao que alguns autores denominam de dimensão biológica da saúde.¹⁴ A

perspectiva de saúde vinculada à realização de exames mostra que a saúde está relacionada ainda a um modelo médico-curativo, havendo, de acordo com os autores, forte dependência dos idosos aos aparatos da medicina por meio do *check-up* e do seguimento das orientações médicas como rotinas.¹⁴ Ainda na categoria *ter saúde*, em relação àqueles que responderam que saúde era ter independência para realização das atividades da vida diária, sabe-se que a manutenção da capacidade funcional é um importante indicador de saúde para a população idosa, que, muitas vezes, mesmo na presença de uma doença crônica, tem sua percepção de saúde influenciada por sua independência em atividades do cotidiano.¹² Nessa categoria, as respostas vão ao encontro do achado em outro estudo, no qual a ausência de doenças também não aparece como o único indicador de saúde na velhice na concepção dos próprios idosos.¹³

Outra categoria que surgiu dentre os significados de envelhecimento saudável foi *ser independente e autônomo*. Os conceitos de autonomia e independência estão interligados e são interdependentes, sendo que o primeiro pode ser definido como a capacidade para agir e tomar decisões, e o segundo significa ser capaz de executar suas atividades sem auxílio de outra pessoa.²⁷ Nessa categoria, os idosos destacaram tanto as atividades instrumentais quanto a autonomia do indivíduo e a importância da prevenção para a manutenção de ambos. Em outro estudo,¹³ também apareceu a importância da manutenção da independência, da autonomia e da capacidade de fazer o que se gosta (viajar e passear) para uma velhice saudável. Cabe destacar que os grupos educativos propiciam e estimulam a manutenção dessas condições e, talvez, por isso, possam ter significado envelhecimento saudável para os idosos entrevistados.

Na categoria *ter sentimentos positivos*, os idosos mencionaram que envelhecimento saudável significava ter uma vida tranquila, sentir-se bem e não ter preocupações. Essa relação com sentimentos positivos também foi encontrada em outros estudos, nos quais a ausência de problemas e o viver alegre e com harmonia, ou seja, com bem-estar psicológico, estiveram dentre os aspectos que

os respondentes relacionaram ao envelhecimento bem-sucedido e saudável.¹⁰⁻¹⁵ Nessa categoria, os sentimentos positivos também foram relacionados ao convívio no grupo de idosos, indo ao encontro de outro estudo²⁶ que mostra que o grupo ajuda a resgatar o prazer, a satisfação e a alegria de estar com os outros.

Em um estudo¹¹ com idosos realizado em uma Unidade de Saúde da Família sobre as representações sociais do envelhecimento ativo, observa-se que foram identificadas quatro classes de representações nas falas dos idosos investigados: aspectos gerais relacionados à vida dos idosos, lazer, atividades domésticas e atividades físicas. Comparando-se com as categorias obtidas no presente estudo, nota-se que, de modo diferente do estudo citado, as questões de adoção de comportamentos saudáveis (não restrita à prática de atividades físicas) e o contar com uma rede e apoio social estiveram presentes nas falas dos idosos aqui investigados. Essas diferenças podem ter sido influenciadas pelo fato de os entrevistados participarem de grupos de educação em saúde, nos quais tais comportamentos são estimulados e onde há o estabelecimento de uma rede social com profissionais e outros idosos. Além disso, de modo semelhante ao presente estudo, os autores destacam que o envelhecimento ativo esteve ligado à independência e à autonomia.¹¹ Entende-se que o uso da expressão envelhecimento saudável no presente estudo facilitou a compreensão dos participantes, permitindo-lhes abordar significados mais amplos sobre envelhecimento ativo.

Questões coletivas, como a participação contínua na comunidade e em suas decisões, não foram identificadas nas falas dos idosos, que abordaram o envelhecimento saudável em uma perspectiva mais individual. Isso pode ter ocorrido, em parte, devido à terminologia utilizada no estudo, pois “envelhecimento saudável” remete principalmente a questões relacionadas aos cuidados com a saúde, ou, ainda, porque o enfoque dos grupos voltava-se para esses cuidados pessoais e não enfocava possibilidades de mudança de realidade. As diversas definições atribuídas pelos idosos reforçam a importância de conhecer as

diferentes óticas quando se trabalha junto ao idoso, a fim de proporcionar-lhes ações mais específicas direcionadas às suas necessidades.

Destaca-se que os indivíduos dessa investigação participavam de grupos de educação em saúde, o que pode ter influenciado os resultados, sendo esta uma limitação deste estudo. Sugere-se que outros estudos busquem conhecer o significado de envelhecimento saudável para idosos não vinculados às atividades grupais, para que possa haver um aprimoramento da atenção à saúde a todos os idosos que utilizam os serviços de saúde e comparar os resultados obtidos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente estudo, 12 categorias emergiram a partir das falas dos idosos sobre o que significa envelhecimento saudável. Isso mostra que o envelhecer de modo saudável pode ser percebido de maneiras diferentes por cada indivíduo e que um mesmo idoso pode trazer diversas questões que considera relevantes nesse processo. *Adotar comportamentos saudáveis, contar com rede e apoio social e manter-se ativo* foram os principais significados atribuídos pelos idosos ao tema.

Por meio da categoria *adotar comportamentos saudáveis*, foi possível concluir que os idosos consideram importante para um envelhecimento saudável a prática de atividades físicas, o cuidado com a alimentação e higiene pessoal, não beber e fumar e ter bons hábitos de sono e descanso.

Na categoria *contar com rede e apoio social*, a manutenção de uma rede social, a participação no grupo de idosos, a rede familiar e de amigos e o apoio emocional foram questões abordadas pelos idosos em suas falas sobre envelhecimento saudável.

Na categoria *manter-se ativo* foram abrangidas as falas que demonstraram que o envelhecer de modo saudável estava relacionado à importância da execução de atividades que proporcionassem alguma ocupação, como as manuais e domésticas, as leituras e os passeios.

O estudo permitiu conhecer o que as próprias pessoas idosas entendem como envelhecimento saudável. Mostrou que os participantes investigados atribuem significados ampliados ao tema, não restritos à ausência de doenças e incapacidades, abrangendo questões relevantes para a atenção à saúde do idoso. Tendo em vista que o significado de envelhecimento saudável aos idosos enfocou somente questões pessoais e relacionadas à sua

própria saúde, ressalta-se a importância de englobar nas práticas de promoção da saúde o estímulo ao empoderamento, à capacidade desses usuários se verem como cidadãos. Com isso, se tornam mais ativos e participativos nas decisões sobre a sua saúde e sua comunidade. Nesse contexto, os profissionais de saúde que atuam na atenção básica exercem papel fundamental nas ações de promoção da saúde da pessoa idosa.

REFERÊNCIAS

1. Organização Mundial da Saúde. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília; DF: Organização Pan-Americana de Saúde, 2005.
2. Vitorino SS, Miranda MLJ, Witter C. Educação e envelhecimento bem sucedido: reflexões sobre saúde e autocuidado. *Rev Kairós* 2012;15(3):29-42.
3. Bartlett H, Peel N. Healthy Ageing in the community. In: Andrews GF, Phillips DR. Ageing and place: perspectives, policy, practice. New York: Routledge; 2005. p. 98-109.
4. Peel N, Bartlett H, McClure R. Healthy ageing: how is it defined and measured? *Aust J Ageing* 2004;23(3):115-9.
5. Gardner PJ. Envelhecimento saudável: uma revisão das pesquisas em Língua Inglesa. *Movimento* 2006;12(2):69-92.
6. Wichmann FMA, Couto AN, Areosa SVC, Montanes MCM. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. *Rev Bras Geriatr Gerontol* 2013;16(4):821-32.
7. Both JE, Leite MT, Hildebrandt LM, Pilati ACL, Stamm B, Jantsch LB. Grupos de convivência: uma estratégia de inserção do idoso na sociedade. *Rev Contexto Saúde* 2011;10(20):995-8.
8. Almeida EA, Madeira GD, Arantes PMM, Alencar MA. Comparação da qualidade de vida entre idosos que participam e idosos que não participam de grupos de convivência na cidade de Itabira-MG. *Rev Bras Geriatr Gerontol* 2010;13(3):435-44.
9. Paskulin LMG, Aires M, Valer DB, Morais EP, Freitas IBA. Adaptação de um instrumento que avalia alfabetização em saúde das pessoas idosas. *Acta Paul Enferm* 2011;24(2):271-7.
10. Vilela ABA, Carvalho PAL, Araújo RT. Envelhecimento bem-sucedido: representação de idosos. *Rev Saúde.Com [Internet]* 2006 [acesso em 9 nov. 2009];2(2):101-14. Disponível em: <http://www.uesb.br/revista/rsc/v2/v2n2a2.pdf>
11. Ferreira OGL, Maciel SC, Silva AO, Santos WS, Moreira MASP. O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes. *Rev Esc Enferm USP* 2010;44(4):1065-9.
12. Ferreira OGL, Maciel SC, Costa SMG, Silva AO, Moreira MASP. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. *Texto & Contexto Enferm* 2012;21(3):513-8.
13. Teixeira MCTV, Schulze CMN, Camargo BV. Representações sociais sobre a saúde na velhice: um diagnóstico psicossocial na Rede Básica de Saúde. *Estud Psicol [Internet]* 2002 [acesso em 10 out. 2009];7(2):351-9. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v7n2/a16v07n2.pdf>
14. Vilarino MAM, Lopes MJM. Envelhecimento e saúde nas palavras de idosos de Porto Alegre. *Estud Interdiscip Envelhec* 2008;13(1): 63-77.
15. Cupertino APFB, Rosa FHM, Ribeiro PCC. Definição de envelhecimento saudável na perspectiva de indivíduos idosos. *Psicol Reflex Crit [Internet]* 2007 [acesso em 10 out 2009];20(1):81-6. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/prc/v20n1/a11v20n1.pdf>
16. Observa POA - Observatório da cidade de Porto Alegre [Internet]. Porto Alegre: Prefeitura de Porto Alegre; 2010. Indicadores das regiões e bairros; 2010 [acesso em 26 set 2015];[aproximadamente 2 telas]. Disponível em: http://portoalegremanalise.procempa.com.br/?regiao=3_10_150

17. Paskulin LMG, Vianna LAC. Perfil sociodemográfico e condições de saúde auto-referidas de idosos de Porto Alegre. *Rev Saúde Pública* 2007;41(5):757-68.
18. Polit DF, Beck CT, Hungler BP. Fundamentos de pesquisa em enfermagem: métodos, avaliação e utilização. 5ª ed. Porto Alegre: Artmed; 2004.
19. Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 8ª ed. São Paulo: Hucitec; 2008.
20. Brasil. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília: Conselho Nacional de Saúde; 2012 [acesso em 26 set 2015]. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>
21. Guimaraes ML, Souza MCMR, Azevedo RS, Paulucci TD. O cuidado ao idoso em saúde coletiva. In: Souza MCMR, Horta NC. *Enfermagem em Saúde Coletiva: teoria e prática*. Rio de Janeiro: Guanabara; 2012. p. 300 -13.
22. Pedro ICS, Rocha SMM, Nascimento LC. Apoio e rede social em enfermagem familiar: revendo conceitos. *Rev Latinoam Enferm* 2008; 16(2):324-7.
23. Paúl C. Envelhecimento activo e redes de suporte social. *Sociologia* 2005;15:275-87.
24. Moraes JFD, Souza VBA. Factors associated with the successful aging of the socially-active elderly in the metropolitan region of Porto Alegre. *Rev Bras Psiquiatr* 2005;27(4):302-8.
25. Erbolato RMPL. Relações sociais na velhice. In: Freitas EV, Py L, editores. *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2011. p. 957-64.
26. Leite MT, Cappellari VT, Sonogo J. Mudou, mudou tudo na minha vida: experiências de idosos em grupos de convivência no município de Ijuí/RS. *Rev Eletrônica Enferm [Internet]* 2002 [acesso em 30 out. 2009]; 4(1):18-25. Disponível em: <http://revistas.ufg.br/index.php/fen/article/view/746/811>
27. Brasil. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. *Envelhecimento e saúde da pessoa idosa*. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2006.

Recebido: 11/3/2014

Revisado: 26/3/2015

Aprovado: 20/7/2015