

O PAPEL DA ENFERMAGEM NA PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO PARA UM ENVELHECIMENTO SENESCENTE

Gabrielly Batista Hoffmann

Thayanna Vitoria Schmitt

Lucas Rigo

INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano, vivenciado mundialmente e impulsionado pelo aumento da expectativa de vida, constitui um processo influenciado por fatores biológicos, características pessoais, condições sociais, econômicas e ambientais. Essas dimensões interferem diretamente na forma como cada pessoa envelhece e podem favorecer ou dificultar a manutenção da autonomia, da independência e da capacidade funcional. Embora o envelhecimento não deva ser compreendido como sinônimo de doença, o avanço da idade pode estar associado ao aumento de condições crônicas, limitações funcionais e situações de vulnerabilidade em saúde (Brasil, 2006; Ramos, 2003).

Nesse cenário, o envelhecimento populacional traz desafios importantes para a manutenção da saúde e da autonomia da pessoa idosa. Segundo o Censo Demográfico de 2022, a população brasileira com 60 anos ou mais teve crescimento de 56,0% em relação a 2010. Além disso, esse grupo passou de 10,8% da população brasileira em 2010 para 15,8% em 2022, evidenciando o rápido processo de envelhecimento populacional no país. Esse cenário representa uma conquista social, mas também exige respostas das políticas públicas e dos serviços de saúde, especialmente diante das demandas relacionadas à prevenção de doenças, manutenção da autonomia, promoção da capacidade funcional e qualidade de vida da pessoa idosa (IBGE, 2023; Miranda; Mendes; Silva, 2016).

A partir dessa compreensão, torna-se necessário diferenciar o envelhecimento esperado do processo patológico, uma vez que nem toda alteração relacionada à idade deve ser compreendida como doença. Nesse sentido, a

senescência refere-se ao processo natural e fisiológico do envelhecimento, marcado pela diminuição progressiva da reserva funcional do organismo, sem necessariamente provocar agravos à saúde. Já a senilidade está relacionada ao envelhecimento patológico, caracterizado por condições decorrentes de doenças, acidentes, estresse ou outras sobrecargas que podem comprometer a funcionalidade, a autonomia e a qualidade de vida da pessoa idosa (Brasil, 2006; Ciosak et al., 2011).

Para fundamentar a discussão sobre o autocuidado da pessoa idosa, a Teoria do Déficit de Autocuidado de Dorothea Orem apresenta-se como um referencial importante para a enfermagem, pois permite compreender as necessidades, limitações e potencialidades do indivíduo no cuidado de si. Essa teoria considera o autocuidado como uma prática realizada pela pessoa para manter a vida, a saúde e o bem-estar, ao mesmo tempo em que reconhece que, diante de dificuldades ou déficits, a enfermagem pode atuar por meio de ações de apoio, orientação e educação em saúde. No contexto do envelhecimento senescente, essa abordagem torna-se relevante, pois a capacidade de autocuidado pode ser influenciada pelas condições de saúde, pela funcionalidade, pela escolaridade, pelos hábitos de vida e pelo apoio familiar e institucional. Assim, a atuação da enfermagem, especialmente na Atenção Primária à Saúde, pode contribuir para identificar déficits de autocuidado, fortalecer a autonomia da pessoa idosa e promover práticas que favoreçam a independência funcional e a qualidade de vida (Bezerra et al., 2018; Coutinho; Tomasi, 2020).

Nessa perspectiva, a promoção do autocuidado da pessoa idosa não deve ser compreendida apenas como transmissão de orientações, mas como um processo de apoio construído entre profissional de saúde, pessoa idosa, família e comunidade. Assim, a enfermagem assume papel estratégico ao reconhecer possíveis déficits de autocuidado, desenvolver ações educativas, orientar mudanças de hábitos e favorecer a manutenção da autonomia e da capacidade funcional no envelhecimento senescente.

Diante desse contexto, questiona-se: de que forma a enfermagem pode contribuir para a promoção do autocuidado de pessoas idosas no processo de envelhecimento saudável? A partir dessa questão, o presente estudo tem como

objetivo descrever, a partir da literatura científica, o papel da enfermagem na promoção do autocuidado da pessoa idosa no envelhecimento senescente, considerando a importância de ações educativas, preventivas e assistenciais que favoreçam a autonomia, a independência funcional e a melhoria da qualidade de vida durante o envelhecimento.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, acerca do papel da enfermagem na promoção do autocuidado da pessoa idosa no processo de envelhecimento senescente. A escolha por esse tipo de revisão justifica-se pela natureza do estudo, estruturado em formato de resumo expandido, cujo objetivo é apresentar, de forma sintética e organizada, uma discussão teórica sobre o tema proposto.

A construção do estudo ocorreu a partir da leitura e análise de artigos científicos, documentos oficiais e referenciais teóricos relacionados ao envelhecimento humano, autocuidado, pessoa idosa, promoção da saúde, autonomia, capacidade funcional e atuação da enfermagem. Foram priorizadas publicações em língua portuguesa, disponíveis na íntegra e com aproximação direta ao objetivo do estudo.

A seleção dos materiais foi realizada de forma intencional, considerando a relevância das publicações para a fundamentação da discussão. Foram incluídos estudos que abordavam o autocuidado da pessoa idosa, o envelhecimento saudável, a atuação da enfermagem na Atenção Primária à Saúde, a educação em saúde, a promoção da autonomia e a manutenção da capacidade funcional. Também foram utilizados documentos oficiais do Ministério da Saúde e referenciais teóricos clássicos para contextualizar o envelhecimento, a senescência, a senilidade e a Teoria do Déficit de Autocuidado de Dorothea Orem.

A análise dos materiais foi realizada de maneira descritiva, por meio de leitura interpretativa e organização dos principais temas relacionados ao objeto de estudo. A discussão foi estruturada a partir dos seguintes eixos: envelhecimento saudável, autonomia, capacidade funcional, educação em saúde, prevenção de agravos e fortalecimento do autocuidado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da literatura analisada, observou-se que o autocuidado da população idosa e a promoção do envelhecimento saudável aparecem como estratégias fundamentais para a prevenção de doenças, manutenção da autonomia e melhoria da qualidade de vida. O envelhecimento senescente, por estar relacionado ao processo natural da vida, exige ações que não estejam voltadas apenas ao tratamento de doenças, mas também à preservação da capacidade funcional, à prevenção de agravos e ao estímulo da independência da pessoa idosa.

Nesse contexto, a enfermagem exerce papel essencial ao identificar necessidades de cuidado, reconhecer possíveis déficits de autocuidado e orientar práticas que favoreçam a saúde e o bem-estar. A atuação do enfermeiro não se limita à realização de procedimentos ou ao acompanhamento de doenças já instaladas, mas envolve também a educação em saúde, a escuta qualificada, o vínculo com a pessoa idosa e sua família, além do planejamento de intervenções capazes de fortalecer a autonomia no cotidiano.

Segundo Lopes et al. (2023), durante o contexto da pandemia houve maior necessidade de desenvolvimento de estratégias de autocuidado articuladas à Atenção Primária à Saúde, visando reduzir complicações, diminuir a sobrecarga dos serviços de saúde e favorecer comportamentos preventivos. Os autores destacam que a baixa adesão às medidas preventivas pode comprometer o controle das doenças e aumentar os riscos à saúde da população idosa. Essa compreensão reforça a importância de ações educativas contínuas, especialmente aquelas desenvolvidas pelos profissionais de enfermagem nos serviços de saúde.

Em relação ao envelhecimento saudável, Cardoso et al. (2022) destacam que esse processo deve ser compreendido de forma ampliada, envolvendo não apenas o aumento da expectativa de vida, mas também a promoção da saúde, a manutenção da funcionalidade e o fortalecimento de comportamentos que favoreçam melhores condições de envelhecimento. Nessa mesma perspectiva, Samartini e Cândido (2021) reforçam que a autonomia da pessoa idosa deve ser considerada elemento central na prática do cuidado de enfermagem, uma vez que envelhecer com

qualidade envolve preservar a capacidade de decisão, a independência possível e a participação ativa no próprio cuidado.

Além disso, Coutinho e Tomasi (2020) apontam que o autocuidado da pessoa idosa pode ser influenciado por fatores sociodemográficos, comportamentais, condições de saúde e acesso aos serviços, o que evidencia que essa prática não depende apenas da vontade individual, mas também das condições sociais, familiares, comunitárias e institucionais disponíveis. Dessa forma, a promoção do envelhecimento saudável exige ações que fortaleçam a autonomia, a funcionalidade, a prevenção de agravos e a participação da pessoa idosa no cuidado de si.

Além disso, verificou-se que o acompanhamento de idosos com doenças crônicas, como o Diabetes Mellitus tipo 2, exige atenção especial da enfermagem. Nesses casos, o enfermeiro exerce papel fundamental na educação em saúde, na orientação sobre a doença, no incentivo à adesão ao tratamento e no fortalecimento do autocuidado. Estudos relacionados ao autocuidado de pessoas idosas com diabetes demonstram que aspectos emocionais, sociais e clínicos podem interferir na capacidade de cuidado, tornando necessária uma atuação profissional que considere a pessoa idosa em sua integralidade (Bendelaque et al., 2024; Marques et al., 2022).

Outro aspecto identificado na literatura refere-se à influência dos fatores sociais e econômicos sobre a saúde da população idosa. Condições de trabalho, renda, escolaridade, apoio familiar, contexto comunitário e exposição a comportamentos de risco podem interferir diretamente na manutenção de hábitos saudáveis e na qualidade de vida. Dessa forma, o autocuidado não deve ser compreendido apenas como uma responsabilidade individual, pois depende também das condições de vida, do acesso aos serviços de saúde, das políticas públicas e do apoio da família e da comunidade.

A Atenção Primária à Saúde apresenta-se como espaço privilegiado para a promoção do autocuidado, pois permite o acompanhamento contínuo da pessoa idosa, a criação de vínculo com a equipe de saúde e a identificação precoce de situações que possam comprometer a autonomia e a capacidade funcional. Nesse cenário, a enfermagem pode desenvolver consultas, visitas domiciliares, grupos

educativos, orientações individuais e ações coletivas voltadas à prevenção de agravos, ao uso adequado de medicamentos, à alimentação saudável, à prática de atividade física, à prevenção de quedas e ao fortalecimento da independência da pessoa idosa.

A Teoria do Déficit de Autocuidado de Orem contribui para essa discussão ao possibilitar que a enfermagem compreenda quando a pessoa apresenta condições de cuidar de si e quando necessita de apoio, orientação ou assistência. No envelhecimento senescente, essa teoria permite reconhecer que a pessoa idosa pode manter sua autonomia, desde que receba estímulos adequados, orientações compreensíveis e acompanhamento compatível com suas necessidades. Assim, o cuidado de enfermagem deve buscar o equilíbrio entre apoiar a pessoa idosa e, ao mesmo tempo, preservar sua independência.

Dessa forma, os estudos analisados apontam que a enfermagem contribui para a promoção do autocuidado ao orientar, acompanhar, educar, prevenir agravos e fortalecer a autonomia da pessoa idosa. Essa atuação torna-se fundamental para que o envelhecimento seja vivenciado com maior qualidade de vida, funcionalidade, segurança e participação ativa no próprio cuidado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na literatura analisada, conclui-se que o autocuidado, a promoção do envelhecimento saudável e o acompanhamento realizado pelos profissionais de saúde, especialmente pela enfermagem, constituem elementos fundamentais para a melhoria da qualidade de vida da população idosa. Evidenciou-se que ações educativas, preventivas e assistenciais contribuem para o fortalecimento da autonomia, para a manutenção da capacidade funcional e para a prevenção de agravos durante o processo de envelhecimento.

A enfermagem assume papel estratégico nesse contexto, pois atua de forma direta na identificação de necessidades, na orientação da pessoa idosa e de sua família, no incentivo à adesão aos cuidados e na promoção de práticas saudáveis. Assim, o cuidado de enfermagem voltado ao autocuidado não deve ser reduzido à transmissão de informações, mas compreendido como um processo contínuo de apoio, escuta, vínculo e estímulo à independência.

Portanto, promover o autocuidado da pessoa idosa no envelhecimento senescente significa contribuir para que esse processo seja vivenciado com maior autonomia, dignidade, segurança e qualidade de vida. A atuação da enfermagem, especialmente na Atenção Primária à Saúde, torna-se indispensável para fortalecer práticas de cuidado que valorizem a funcionalidade, a prevenção e a participação ativa da pessoa idosa em seu próprio processo de saúde.

REFERÊNCIAS

BENDELAQUE, Dandara de Fátima Ribeiro et al. Avaliação dos aspectos emocionais e autocuidado da pessoa idosa com Diabetes Mellitus. *Cogitare Enfermagem*, Curitiba, v. 29, e90792, 2024. DOI: 10.1590/ce.v29i0.90792.

BEZERRA, Maria Luiza Rêgo et al. Aplicabilidade da Teoria do Déficit do Autocuidado de Orem no Brasil: uma revisão integrativa. *Journal of Management & Primary Health Care*, v. 9, e16, 2018.

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. Cadernos de Atenção Básica, n. 19.

CARDOSO, Rosane Barreto et al. Modelo de promoção de envelhecimento saudável referenciado na teoria de Nola Pender. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 75, n. 1, e20200373, 2022. DOI: 10.1590/0034-7167-2020-0373.

CIOSAK, Suely Itsuko et al. Senescência e senilidade: novo paradigma na atenção básica de saúde. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 45, n. esp. 2, p. 1763-1768, 2011. DOI: 10.1590/S0080-62342011000800022.

COUTINHO, Lúcia Soares Buss; TOMASI, Elaine. Déficit de autocuidado em idosos: características, fatores associados e recomendações às equipes de Estratégia Saúde da Família. *Interface: Comunicação, Saúde, Educação*, Botucatu, v. 24, supl. 1, e190578, 2020. DOI: 10.1590/Interface.190578.

IBGE. *Censo Demográfico 2022: população por idade e sexo: pessoas de 60 anos ou mais de idade: resultados do universo: Brasil, Grandes Regiões e Unidades da Federação*. Rio de Janeiro: IBGE, 2023.

LOPES, Larissa Padoin et al. O processo de autocuidado de idosos comunitários no contexto da pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 76, supl. 1, e20220644, 2023. DOI: 10.1590/0034-7167-2022-0644pt.

MARQUES, Francielle Renata Danielli Martins et al. Diagnóstico de enfermagem em idosos com diabetes mellitus segundo Teoria do Autocuidado de Orem. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 75, supl. 4, e20201171, 2022. DOI: 10.1590/0034-7167-2020-1171.

MIRANDA, Gabriella Moraes Duarte; MENDES, Antonio da Cruz Gouveia; SILVA, Ana Lucia Andrade da. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 507-519, 2016. DOI: 10.1590/1809-98232016019.150140.

RAMOS, Luiz Roberto. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso, São Paulo. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 793-798, maio/jun. 2003.

SAMARTINI, Raquel Spindola; CÂNDIDO, Viviane Cristina. Reflexões sobre autonomia de idosos e seu significado para a prática do cuidado em enfermagem. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 74, n. 3, e20200723, 2021. DOI: 10.1590/0034-7167-2020-0723.