

# SENESCÊNCIA: FATORES QUE CONTRIBUEM PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

*Data de aceite: 03/06/2024*

**Rozemy Magda Vieira Gonçalves**

<http://lattes.cnpq.br/1888461328023374>

**Elisete Maria Skibinski**

<http://lattes.cnpq.br/2290425713134937>

**Stella Maris de Castro Anselmo**

<https://lattes.cnpq.br/6091642294165207>

**Danuzia Cristina Gatto**

<https://lattes.cnpq.br/8504236740739611>

**Sandra Rosa de Castro**

<https://lattes.cnpq.br/3661747123540582>

**Terezinha de Fátima Gorreis**

<http://lattes.cnpq.br/5389546488481447>

**Rosa Helena Kreutz Alves**

<http://lattes.cnpq.br/9308304779248772>

**RESUMO:** Introdução: O presente artigo tratará sobre senescência tendo como subtítulo envelhecimento e os fatores que o influenciam buscando exemplificar elementos que auxiliem ou dificultam o envelhecimento. Objetivo: Esta pesquisa irá listar os efeitos positivos e negativos que agem durante o processo do envelhecimento. Metodologia: Para tal realizamos uma revisão bibliográfica na

plataforma biblioteca virtual da saúde, utilizando descritores específicos e filtros que pudessem delimitar o tema dentre os anos de 2010 a 2020. Resultado: Os resultados encontrados de maior influência foram; quedas, problemas psicológicos, de locomoção e baixa renda, assim como a perda de independência para as atividades diárias. Conclusão: Para que ocorra um envelhecimento saudável é necessário não somente o amparo familiar, mas também uma participação mais efetiva do sistema de saúde com acompanhamento aos idosos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Senescência; Fatores de Risco; Saúde do Idoso

## SENESCENCE: FACTORS THAT CONTRIBUTE TO HEALTHY AGING

**ABSTRACT:** Introduction: This article will deal with senescence with the subtitle aging and the factors that influence it, seeking to exemplify elements that help or hinder aging. Objective: This research will list the positive and negative effects that act during the aging process. Methodology: To this end, we carried out a bibliographical review on the virtual health library platform, using specific descriptors and filters that could delimit the topic between the years 2010

and 2020. Result: The most influential results found were; falls, psychological and mobility problems and low income, as well as loss of independence for daily activities. Conclusion: For healthy aging to occur, not only family support is necessary, but also more effective participation by the health system in monitoring the elderly.

**KEYWORDS:** Senescence; Risk factors; Elderly Health

## INTRODUÇÃO

O tema abordado neste artigo foi escolhido pelas graduandas do curso de enfermagem na Faculdade de Desenvolvimento do Rio Grande do Sul (Fadergs) com base nos conhecimentos adquiridos, seja através das suas atividades laborais, ou da experiência acadêmica, o que gerou o questionamento e o desejo de pesquisar tal assunto, com intuito de aprofundar a compreensão sobre o tema.

E com o exposto acima, delimitamos nossa pesquisa, com o tema: *Senescência: fatores que contribuem para o envelhecimento saudável*. Tema atual, abrangente, e que está diretamente ligado ao exercício da profissão do enfermeiro, sendo assim, buscamos uma imersão de conhecimento sobre o tema a ser desenvolvido.

Então nesse foco, cabe lembrar que conforme estatuto do idoso de 2003, denomina-se pessoa idosa todos os indivíduos com sessenta anos ou mais, porém a lei 5383/19 passou a ser considerado idoso todo indivíduo com 65 anos ou mais.

Segundo a Organização Pan-americana de Saúde órgão pertencente a Organização Mundial da Saúde: "Pessoas em todo o mundo estão vivendo mais. Pela primeira vez na história, a maioria delas pode esperar viver 60 anos ou mais. Em 2050, espera-se que a população mundial com 60 anos ou mais chegue a 2 bilhões, em contraponto aos 900 milhões em 2015. Atualmente, 125 milhões de pessoas têm 80 anos ou mais. Em 2050, haverá 120 milhões vivendo apenas na China e 434 milhões de pessoas nesta faixa etária em todo o mundo. Em 2050, 80% de todas as pessoas idosas viverão em países de baixa e média renda" (OPAS< 2018).

Dessa forma, se compararmos com décadas passadas há um crescente aumento da expectativa de vida entre os brasileiros, caracterizando o envelhecimento da população. Segundo Berquó (BERQUÓ 2006 APUD FE LIX,2009, p.2) "(...) a transição da fecundidade no Brasil teve início em meados da década de 1960. As taxas sofreram redução de 24.1% entre 1970 e 1980, de 38.6% na década seguinte e a partir daí, 11.1% entre 1991 e 2000"

E junto a esse processo de envelhecimento, o aparecimento das morbidades, sejam fisiológicas ou patológicas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o envelhecer saudável "é um processo sequencial, individual e cumulativo irreversível universal e não patológico, de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie de maneira que o tempo o torne menos capaz de fazer frente ao estresse do meio ambiente" (OMS, APUD CIOSAK, et al.2011)

E nesse caminho, resolvemos desenvolver nossa pesquisa, alinhada ao conhecimento focado no envelhecer sem enfermidades, com vistas a discorrer sobre fatores de risco que possam dificultar este processo. Neste percurso, uma pergunta norteia nosso estudo: quais fatores de riscos podem dificultar o envelhecimento saudável?

Com vistas a responder nossa pergunta, focaremos na expansão de saberes direcionados a senescência, em busca de informações que contribuirão para formação como enfermeiras, através de conhecimentos sólidos que nos direcionarão a uma assistência de qualidade a população idosa.

Este estudo irá descrever sobre a *senescência e elencar os motivos* que podem auxiliar no envelhecimento saudável, com objetivo de contribuir para que o idoso tenha uma vida sem enfermidades, seja por parte dos profissionais da área da saúde ou seja pela própria família.

## **METODOLOGIA**

Neste item apresentaremos um dos recursos da prática baseada em evidências, a revisão integrativa da literatura, acerca do tema investigado neste estudo. Esse modelo tem por finalidade agrupar e sintetizar resultados de pesquisas sobre um determinado tema, de forma a apontar falhas no conhecimento e a síntese de vários estudos já publicados (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

Para elaboração deste artigo serão seguidas as etapas propostas por Mendes, Silveira e Galvão (2008), elaboração da questão de pesquisa, e critérios de inclusão e exclusão dos estudos além da interpretação e síntese dos resultados. Através de uma sistemática revisão bibliográfica de artigos científicos. Para guiar a pesquisa, formulou-se a seguinte questão: quais fatores de riscos podem dificultar o envelhecimento saudável?

Para a construção do referencial bibliográfico, foram selecionados artigos através de uma busca ativa na Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), pelo fato desta plataforma estar totalmente associada aos assuntos na área da saúde especificamente. Para a realização da seleção dos artigos foi necessário seguir um processo sequencial, onde primeiramente se definiu três descritores ou palavras chave, sendo utilizados senescência, fatores de risco e saúde do idoso. Desta busca avançada, a plataforma nos apresentou 1700 artigos.

Na sequência foram aplicados filtros, com intuito de delimitar ainda mais o tema dentro, para que pudéssemos focar exatamente em artigos que ajudassem a responder nossa pergunta de pesquisa, definindo o idioma, somente textos na língua portuguesa, o tempo de publicação dos artigos, selecionando os últimos 10 anos, entre os anos de 2010 e 2020. Utilizando também como critério de exclusão artigos de revisão, usando somente artigos de pesquisas originais. Após a aplicação destes filtros mais o critério de exclusão, a plataforma lançou 46 artigos.

Assim, realizamos a leitura resumida destes 46 artigos apresentados, buscando nesta leitura a informação se o determinado artigo se enquadraria no nosso objetivo, responder a nossa pergunta norteadora: quais fatores de riscos podem dificultar o envelhecimento saudável? Desta leitura mais superficial foi eliminado 39 artigos pois não contribuiriam para a busca das respostas desejadas. E assim se chegou aos 7 artigos para a discussão final dos dados.

## **RESULTADOS**

Após a aplicação dos filtros e dos critérios de exclusão, selecionamos 7 artigos que formaria a nossa base da pesquisa, e assim foi realizada uma leitura aprofundada e criteriosa destes artigos para posterior discussão dos achados.

A seguir, apresentamos a tabela que demonstra a caracterização dos artigos que nortearam o trabalho.

Artigo	Identificação do Artigo	Objetivos	Metodologia	Resultados
Nº. 01	SILVA, É. O.; REZENDE, A. A. A.; CALÁBRIA, L. K. Aspectos socioeconômicos e eventos de queda entre idosos atendidos no sistema público de saúde. <b>Revista brasileira promoção saúde</b> , 2019.	Apresentar os aspectos sócio econômicos e a ocorrência de eventos de queda entre idosos atendidos no sistema municipal de saúde.	Estudo descritivo transversal.	Os idosos foram testados e revelaram que 85% recebem benefício do INSS sendo em torno de dois salários mínimos a escolaridade predominante é de no máximo quatro anos, o estudo revela que mais de 35% revela ter tido quedas com predominância para os idosos entre 70 e 79 anos de idade e sendo a maioria mulheres, entre os idosos mais de 60% afirmam ter problemas de visão, 53% problemas osteomusculares, e 34% dificuldade de locomoção sendo 29% relatam problemas mentais. Os idosos citam que os riscos de queda em quase metade dos casos estão dentro de suas próprias casas como escadas e desníveis.
Nº. 02	PINHO, T. A. M. et al. Avaliação do risco de quedas em idosos atendidos em Unidade Básica de Saúde. <b>Rev. Esc. Enferm. USP</b> , 2012.	Avaliar o risco de quedas em idosos.	Estudo analítico transversal com abordagem quantitativa	O estudo mostra prevalência de mulheres na faixa etária de 60 a 69 anos, também a incidência maior de casados e nível de escolaridade de 3 anos, e a prevalência da renda mensal de até três salários mínimos. A maioria se considera independente nas atividades básicas, porem 41% apresentou dependência nas atividades instrumentais.
Nº. 03	UCHOA, V. S. et al. Fatores Associados a Sintomas Depressivos e Capacidade Funcional em Idosos. <b>Cogitare enfermagem</b> , 2019	Identificar a prevalência e fatores associados a sintomas depressivos e capacidade funcional em idosos	Estudo analítico, de corte transversal, com abordagem quantitativa	Quanto ao perfil sócio demográfico da população estudada, a análise se mostrou semelhante às tendências observadas em estudos epidemiológicos (10,15): predomínio do sexo feminino (74%), faixa etária entre 60 a 69 anos (57%), estado civil casado (42%), nível de escolaridade básico com até 3 anos de estudo (60%) e renda familiar mensal até 3 salários mínimos (60%). Quanto à condição de saúde, as avaliações mostraram que (67%) dos entrevistados consideraram a sua saúde regular ou ruim, (78%) afirmaram não praticar exercício físico e (72%) relataram não participar de grupos de convivência. A prevalência de sintomatologia depressiva foi estimada em 22% da amostra e a maioria dos idosos entrevistados 82 (82%) foi considerada independente para a realização de atividades básicas da vida diária, apenas sete (7%) referiram dependência em realizar uma das atividades e um (1%) dependente em duas atividades. No entanto, uma parcela expressiva apresentou dependência nas atividades instrumentais da vida diária, 41 (41%) relataram dependência parcial e cinco (5%) dependência total.

Nº. 04	CAIRES, S. S. S. et al. Fatores Associados a incapacidade funcional em idosos residentes em comunidade. <b>Revista Brasileira Ciências Saúde</b> , 2019.	Analisar a prevalência e fatores associados a incapacidade funcional em idosos residentes em comunidades	Estudo epidemiológico transversal	O estudo identificou que a incapacidade funcional associada as variáveis de sexo, idade, escolaridade, estado civil, sendo maior para o sexo feminino, também se verificou quanto menor o grau de instrução maior a dependência funcional não percebeu se relação de incapacidade funcional e consumo de álcool.
Nº. 05	SILVA, P. D. Influência de exercícios físicos no cotidiano dos Idosos e na percepção quanto ao bem-estar social. <b>Pesquisas Práticas Psicossociais</b> , 2018.	Analisar o impacto de um programa de promoção de saúde física e psicológica na autonomia e na melhoria da qualidade de vida dos idosos participantes.	Recorte de pesquisa multidisciplinar com proposta interventiva	O estudo cita o ambiente da academia como um local de compensação onde os idosos falam de perdas (luto), impacto do projeto em suas vidas, ressignificação do que é envelhecer. Torna se visível no estudo a inserção do idoso no meio em que está inserido, projeto favorece ao idoso com aumento da esperança e sensação de pertencimento.
Nº. 06	OLIVEIRA, M. R. et al. Mudança de modelo assistencial de cuidado ao idoso na saúde suplementar identificação de seus pontos chaves e obstáculos para implementação. <b>Physis Rio de Janeiro</b> , 2016.	A promoção e prevenção da saúde de modo a evitar a sobrecarga de sistema de saúde.	Artigo de opinião.	O estudo se propõem a uma análise do cenário da saúde no Brasil partindo da ideia do envelhecimento da população brasileira e apresenta os pilares da proposta para cuidado ao idoso na saúde suplementar elencando questões imprescindíveis para o funcionamento de modelo posteriormente citado os obstáculos e apesar de tudo sugere que as mudanças devem ser implementadas o mais breve possível salientando que a nova política deve valorizar o envelhecimento saudável, prevenção de doenças melhoria na capacidade funcional e lembra a necessidade do planejamento sistemático das ações de saúde.
Nº. 07	ALBERTE, J. S. P.; RUSCALLEDA, R. M. I.; GUARIENTO, M. E. Qualidade de vida e variáveis associadas ao envelhecimento patológico. <b>Revista Sociedade Brasileira Clínicas Médicas</b> , 2015.	Analisar a qualidade de vida e variáveis associadas ao envelhecimento patológico.	Estudo transversal de abordagem quantitativa.	O estudo revela predominância de mulheres e a diferenciação entre aqueles que residem sozinhos ou com familiares, além da importância dos rendimentos diminuídos dos idosos e a necessidade recorrente de dependerem de recursos financeiros de familiares e a relação entre melhores condições financeiras associadas a melhor qualidade de vida, assim como esta mesma relação com o grau de estudo e a qualidade de vida. Além destes fatores também é citado o envelhecimento patológico devido ao consumo de diversos medicamentos, e a maior exposição das mulheres a riscos físicos e mentais, e homens que apresentam qualidade de vida subjetiva.

TABELA 1 – CARACTERIZAÇÃO DOS ARTIGOS

## DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Aos nos aprofundarmos do tema proposto, na leitura aprofundada dos artigos, se entendeu que um dos fatores de risco que afeta o envelhecimento saudável é o perigo de ocorrência de quedas, sendo um elemento frequente na vida dos idosos. Já se sabe que as quedas estão muito relacionadas ao fator idade, sendo que além disso, em torno de 60% dos idosos que caem possuem algum distúrbio relacionado a visão. Além destes, outro fator que chama atenção por ocasionar aproximadamente um terço das quedas em idosos, são os problemas osteomusculares (SILVA; REZENDE; CALABRIA, 2019).

Dados estes que demonstram a relevância de tal risco na vida da população idosa, trazendo à tona as quedas dentro do próprio domicílio, relacionado a desníveis e escadas, com maior incidência de ocorrências de mulheres, entendendo assim que estes episódios estão atrelados a rotina diária de atividades do lar (SILVA; REZENDE; CALABRIA, 2019).

Seguindo sobre a prevalência de ocorrências de quedas no próprio domicílio entre os relatos o seguinte autor nos traz dados que corroboram com a informação já apresentada. “Os locais mais frequentes de ocorrência de quedas assemelham-se com alguns estudos<sup>(6,11)</sup>, onde as quedas ocorreram principalmente perto do domicílio, no quintal, dormitório, banheiro e cozinha (...)” (PINHO, et. al. 2012), como não há um local específico para ocorrências de quedas dentro do domicílio é possível inferir que todo idoso é suscetível a queda independente de sua condição de saúde, e conforme cita o autor a queda é uma combinação de fatores.

No que diz respeito aos fatores que ocasionaram as quedas, os extrínsecos tiveram uma maior incidência quando comparados aos fatores intrínsecos. Esses dados corroboram com a pesquisa<sup>(6)</sup> que mostrou serem os fatores extrínsecos os mais prevalentes nas quedas em idosos (PINHO, et. al 2012, p.).

Outro fator importante que se pode relacionar como risco ao envelhecimento saudável, e a depressão. Da mesma forma que os riscos de quedas atinge mais a população de mulheres idosas, a depressão também se apresenta mais nesse gênero. Somando-se a isso, há um forte relato, por parte deles sobre se considerarem clinicamente debilitados, e associando-se a isso o fato de em sua grande maioria, aproximadamente 80% não realizarem qualquer atividade de socialização, como também não há relatos da prática da atividade física, pois já sabemos que ambas são consideradas relevantes na prevenção da depressão na velhice (UCHOA, et al., 2019).

Fator que afeta os idosos a perda da capacidade funcional e como nos relata CAIRES “No presente estudo verificou-se que a prevalência de incapacidade funcional para as atividades instrumentais da vida diária é maior em idosos longevos ( $\geq 80$  anos)(..) (CAIRES, et. al.2019) nesse grupo mais longo essa perda esta mais ligada ao processo natural de envelhecimento.

Ainda analisando a perda da capacidade funcional o autor traz dados com relação ao sexo dos indivíduos pesquisando mostrando a prevalência das mulheres como cita CAIRES”

“Todavia, as mulheres possuem maior número de doenças não-fatais que estão diretamente relacionadas à capacidade funcional, bem como ao surgimento de osteoporose, osteoartrite e depressão, por exemplo<sup>16</sup>. Salienta-se que, o contexto ambiental no qual as idosas vivem influencia na prevalência de dependência funcional, pois geralmente estão incumbidas com atividades domésticas e com mínima participação de exercícios físicos e atividades de lazer. Por outro lado, os homens estão mais envolvidos com as práticas de esportes, exercícios de força e lazer, sendo mais ativos e tendo menor prevalência de incapacidade funcional.” (CAIRES, et. al.2019, p.426)

Podemos manter essa afirmação, através de um estudo que relata a experiência dos idosos no ambiente de uma academia, local que além da atividade física se torna um ambiente acolhedor e de socialização, proporcionando a eles uma ressignificação do que é envelhecer com novas perspectivas para suas rotinas e trazendo esperanças de vida (SILVA, et al., 2018)

Nessa perspectiva, ainda se pode associar a perda da capacidade funcional a classe social e renda mensal, conforme explica o autor.

Ainda podemos associar questões de gênero (sexo) e grau de instrução como influência direta na questão cognitiva, juntamente ao uso de álcool podendo levar a perda da capacidade funcional, conseqüentemente a educação continua como foco para o melhoramento da qualidade de vida nos idosos (OLIVEIRA, et al., 2016).

Pensando além de fatores físicos, podemos ampliar a nossa visão e olhar o idoso na sua integralidade, e dentro desta perspectiva, se pode trazer a discussão sobre o sistema de saúde a população idosa. Há necessidade de um novo modelo de saúde onde se possa atender as necessidades específicas da saúde do idoso, com foco preventivo, em busca de um envelhecer saudável, se pensando em critérios de melhorias para sua capacidade funciona, de maneira planejada, ordenada e sistemática de ações de promoção a saúde do idoso (OLIVEIRA, et al., 2016).

A maneira como o idoso vive, seu cotidiano, reflete muito diretamente sobre seu envelhecimento, o fato de morar só associado com seus recursos financeiros restritos, necessitando de certa forma de auxílio de familiares para sobrevivência, age diretamente na qualidade de vida nessa fase da vida. Novamente vindo à tona a questão de gênero, onde a mulher mais uma vez se caracteriza como mais prejudicada em níveis de escolaridade e conseqüentemente menores recursos financeiros. Há também uma associação ao envelhecimento patológico ao gênero feminino por estarem mais expostas a risco físico e mentais e o alto consumo de medicamentos (ALBERTE; RUSCALLEDA; GUARIENTO, 2015).



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após o término desta revisão, dentro dos critérios elencados na metodologia foi possível concluir que os fatores que influenciam no envelhecimento saudável não podem ficar restritos aos expostos neste artigo, porém, os fatores citados foram os de maior relevância na pesquisa.

Também, foi possível apontar que os fatores que influenciam o envelhecimento saudável, estão os riscos para quedas e os problemas de trato psicológico são os que mais sofrem influência negativa na senescência. Ocasionando malefícios físicos e mentais, bem como questões relacionadas a baixa escolaridade, poder aquisitivo baixo, tem participação decisiva na qualidade de vida do idoso e conseqüentemente no envelhecimento saudável.

Outro fator de percepção é a prevalência do gênero feminino associado aos riscos de um envelhecer patológico. Porém, podemos associar a interação social e a atividade física como fatores que influencia positivamente a senescência e se junto a isso pudermos prestar a população idosa um atendimento de saúde integral, eficaz, de qualidade, com profissionais qualificados, dentro de uma infraestrutura adequada ao idoso para a vida cotidiana em sociedade.

Com isso, fazendo menção a pergunta que norteou nossa pesquisa: quais fatores de riscos podem dificultar o envelhecimento saudável? Percebemos que não foi possível abranger na totalidade todos os fatores de risco, tendo a oportunidade para novos estudos darem maior destaque a questões a influência do sedentarismo ou ainda o combate a depressão na busca pela senescência

## REFERÊNCIAS

ALBERTE, J. S. P.; RUSCALLEDA, R. M. I.; GUARIENTO, M. E. Qualidade de vida e variáveis associadas ao envelhecimento patológico. *Revista Sociedade Brasileira Clínicas Médicas*; 13(1) abr. 2015. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1122662>. Acesso em :24 novembro de 2020.

BERQUO, E.; CAVENAGHI, S. Fecundidade em declínio: breve nota sobre a redução no número médio de filhos por mulher no Brasil. *Novos estud. - CEBRAP*, São Paulo, n. 74, p. 11-15, Mar. 2006 Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-33002006000100001&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-33002006000100001&lng=en&nrm=iso). Acessado em: 25 novembro de 2020.

\_\_\_\_\_, E. CAVENAGUI, S., Fecundidade em declínio, breve nota sobre a redução no número médio de filhos por mulher no Brasil. Trabalho apresentado na International Conference da International Union for the Scientific Study of Population (IUSSP), em Tours, França, São Paulo, Revista Novos Estudos, Cebrap, 2006

CAIRES, S. S. S. et al. Fatores Associados a incapacidade funcional em idosos residentes em comunidade. *Revista Brasileira Ciências Saúde*; 23(4): 421-428, 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1055951>. Acesso em: 24 novembro de 2020.

BRASIL. Estatuto do idoso: lei federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2004. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/l10.741.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm). Acessado em: outubro de 2020.

BRASIL. Projeto de Lei 5383 de 03 de outubro de 2019. Brasília, DF. Comissões de Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa e Constituição e Justiça e de Cidadania, 2019. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/fichadetramitacao?idProposicao=2223942>. Acessado em: 24 novembro de 2020.

FELIX Jorgemar Soares, Economia da Longevidade - o envelhecimento da população brasileira e as políticas públicas para os idosos. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo, p.1-17. 2009. Disponível em: <http://tede2.pucsp.br/handle/handle/9389>. Acessado em 30/11/2020.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto Contexto Enfermagem*, v.17, n.4, p.758-764, 2008. Acesso em 02 mar.2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v17n4/18.pdf>. Acesso em: 24 novembro de 2020.

OLIVEIRA, M. R. et al. Mudança de modelo assistencial de cuidado ao idoso na saúde suplementar identificação de seus pontos chaves e obstáculos para implementação. *Physis Rio Janeiro*; 26(4): 1383-1394, Out. - Dez. 2016. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-842073>. Acesso em :24 novembro de 2020

OPAS, Site da OPAS.2018. Organização Pan-americana da Saúde. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5661:folha-informativa-envelhecimento-e-saude&Itemid=820](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5661:folha-informativa-envelhecimento-e-saude&Itemid=820) Acesso em:30/11/2020.

PINHO, T. A. M. et al. Avaliação do risco de quedas em idosos atendidos em Unidade Básica de Saúde. *Rev. Esc. Enferm. USP*; 46(2): 320-7, abril 2012 Disponível em <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-22576534>. Acesso em: 24 de novembro de 2020.

SILVA, P. D. Influência de exercícios físicos no cotidiano dos Idosos e na percepção quanto ao bem-estar social. *Pesquisas Práticas Psicossociais*; 13(2): 1-13, maio-ago. 2018. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-976347>. Acesso em: 24 novembro de 2020

SILVA, É. O.; REZENDE, A. A. A.; CALÁBRIA, L. K. Aspectos socioeconômicos e eventos de queda entre idosos atendidos no sistema público de saúde. *Revista brasileira promoção saúde*; v. 32: 1-9, 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1097290>. Acesso em :24 novembro de 2020.

UCHOA, V. S. et al. Fatores Associados a Sintomas Depressivos e Capacidade Funcional em Idosos. *Cogitar enfermagem*, 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-105595>. Acesso em :24 novembro de 2020.