

Qualidade de vida no processo de envelhecimento: uma reflexão teórica

Dayana Aparecida Gomes Emilião¹; 0009-0000-8718-8824
Lara Cunha da Paixão¹; 0009-0004-5026-0887
Maria Clara de Matos Gabriel¹; 1234-1234-1234-1234
Rafael Francisco Teixeira¹; 0000-0003-4995-0341
Jannaina Sther Leite Godinho Silva¹; 0000-0002-8308-2093
Carlos Marcelo Balbino¹; 0000-0003-0763-3620

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.
dayanaemilio@gmail.com (contato principal)

Resumo: O envelhecimento humano constitui um fenômeno universal e progressivo, caracterizado por mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais que impactam a qualidade de vida. Refletir teoricamente sobre esse processo é essencial para compreender como fatores relacionados à saúde, à autonomia, às relações sociais e às políticas públicas influenciam o bem-estar da pessoa idosa. Este artigo objetiva refletir sobre a qualidade de vida no envelhecimento, a partir de referenciais teóricos que discutem saúde, funcionalidade e participação social. Este estudo consiste em um estudo qualitativo, exploratório, descritivo, realizado através de reflexão teórica. Destaca-se que o conceito de qualidade de vida transcende a ausência de doenças, abrangendo dimensões biopsicossociais. A equipe de saúde, especialmente a enfermagem, desempenha papel fundamental na promoção da autonomia e no apoio à adaptação às transformações do envelhecer. A análise evidenciou que a manutenção da autonomia, o fortalecimento das relações sociais e o acesso adequado aos serviços de saúde são fatores determinantes para que o envelhecer ocorra de maneira saudável e digna.

Palavras-chave: Envelhecimento. Qualidade de vida. Saúde do idoso. Enfermagem.



INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um dos maiores desafios contemporâneos, em virtude do aumento da expectativa de vida e da queda das taxas de natalidade. A definição de qualidade de vida como a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (DIAS, 2025),

Envelhecer com qualidade de vida é garantir condições de saúde que favoreçam a autonomia e participação social. No Brasil a população Idosa cresce de forma acelerada, expondo a urgência de políticas voltadas para as práticas assistenciais de saúde pública que contemple o prolongamento da vida com sua qualidade (CASTRO *et al.*, 2021).

Com base no que foi discutido acima escolho como questão para nortear o estudo: Como o processo de envelhecimento pode ocorrer de forma qualitativa no processo de vida? Tendo como objetivo descrever a qualidade de vida no processo de envelhecimento.

Justifica-se esta pesquisa pelo envelhecimento de grande parte da população e o seu impacto sobre os serviços de saúde quando o processo de envelhecer não ocorre dentro de uma qualidade de vida.

A relevância deste estudo está em contribuir como fonte científica para identificar o processo de envelhecimento e qualidade de vida, ajudando profissionais que atuam com a população idosa.

MÉTODOS

Este estudo consiste em um estudo qualitativo, exploratório, descritivo, realizado através de reflexão teórica.

A pesquisa qualitativa possibilita compreender fenômenos sociais em profundidade, considerando significados, valores e práticas dos sujeitos. Gil (2019) afirma que as pesquisas descritivas têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno (MINAYO, 2012).



A pesquisa ocorreu em agosto de 2025 para embasar a discussão, foram utilizados descritores cadastrados no DeCS: “Envelhecimento”, “Qualidade de vida” e “Saúde do idoso”. Esses descritores nortearam a busca de estudos na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Base de Dados da Enfermagem (BDENF). Como critérios de inclusão, inicialmente adotaram-se artigos e teses disponíveis em texto completo, publicados entre 2020 e 2025, em português, que abordassem a qualidade de vida no processo de envelhecimento, com ênfase na atuação da enfermagem. Como critérios de exclusão, eliminaram-se produções duplicadas, incompletas, em outros idiomas ou que não atendiam ao objetivo do estudo. Inicialmente, realizou-se a leitura de títulos e resumos para avaliar a pertinência, seguida da análise qualitativa dos textos selecionados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A qualidade de vida é um conceito multifacetada que não restringe a ausência de doenças, mas também engloba aspectos físicos, emocionais, sociais e culturais com a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida e no contexto da cultura e dos sistemas de valores (GOMES; PINTO, 2022).

O acesso aos serviços de saúde, as relações sociais e a autonomia está associada a qualidade de vida, levando ao um sentido mais profundo de envelhecer com qualidade de vida que está relacionado a se manter na funcionalidade, com bem estar e autoestima diante das mudanças fisiológicas do próprio corpo (OLIVEIRA *et al.*, 2025).

O processo de envelhecimento pode acarretar comprometimento funcionais que pode interferir na autonomia do idoso, mas é possível envelhecer de forma ativa com prevenção de agravos e estímulo a participação social (SPAZIANI *et al.*, 2025).

O isolamento social é um fator relevante em que o indivíduo experimenta cada vez menos o envolvimento social tendo poucas interações no seu cotidiano (SANTOS; FIGUEIREDO, 2021).



CONCLUSÕES

O envelhecimento, enquanto processo natural e progressivo, apresenta repercussões que ultrapassam o campo biológico, alcançando dimensões psicológicas, sociais e culturais que impactam diretamente a qualidade de vida da população idosa.

A análise evidenciou que a manutenção da autonomia, o fortalecimento das relações sociais e o acesso adequado aos serviços de saúde são fatores determinantes para que o envelhecer ocorra de maneira saudável e digna. A reflexão realizada permitiu compreender que a qualidade de vida no envelhecimento não se limita à ausência de doenças, mas exige a articulação de múltiplos fatores, incluindo políticas públicas efetivas, apoio familiar, redes de suporte social e práticas assistenciais direcionadas às necessidades específicas dessa população.

A enfermagem tem posição estratégica nesse contexto, por sua atuação integral e contínua junto ao idoso, favorecendo a promoção da saúde, a preservação da autonomia e a valorização do cuidado humanizado.

Considero que o objetivo de descrever a qualidade de vida no processo de envelhecimento foi alcançado.

REFERÊNCIAS

CASTRO, J. L. de C. *et al.* Representações sociais do envelhecimento e qualidade de vida na velhice ribeirinha. **Revista de Psicologia (PUCP)**, v. 39, n. 1, p. 85-113, 2021. Disponível em: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0254-92472021000100085&script=sci_abstract. Acesso em: 20 de ago. de 2025.

DIAS, Sara Gomes. Desafios do envelhecimento populacional no Brasil: causas e consequências do abandono de idosos e o papel do Estado no desenvolvimento de políticas de proteção. GOIANA, GO. Universidade Católica de Goiás, 2025. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/9366>. Acesso em: 20 de ago. de 2025.

GIL, A. C. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

GOMES, J. Í. da S. D.; PINTO, F. J. M.. A influência da renda na qualidade de vida dos idosos brasileiros: uma revisão integrativa. **SAÚDE DA POPULAÇÃO EM TEMPOS COMPLEXOS: OLHARES DIVERSOS**, p. 1, 2022. Disponível em: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/107328364/SaudePopulacaoTemposComplexos-libre.pdf?1699867365=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEvidencias_Sobre_a_Seguranca_Do_Clareame

.pdf&Expires=1757896745&Signature=hFYK9O4UIB2Zw1RxWQfaV9Mnki1RUHzyJ0gDV2L6ldF02kQy2yTFFnhLXNvjQrnP6hnf-amLrUWbvs5RWaLrFjDIREdx9HjctB0b1NIKOyctneBvVI9dSpais73RiCsggKNTsR9W0k2I1j8jOVD3VGNlbfHzx0p5IMaA2oIjwhV9Xpx71iuiTrrs84oFfjEjn2ABo5ncBevARWlhMf11hcnbPM4JCBDp13DWut7GnkoJCdbpnP9A3GvkLH2zDxUVD~iJndi4y7WvmcKlfeCiz8trmmK7gM3F3bJkHmsxwKgUCQcn6obUoUqmSoWzu31C6DNYMFDGv0whxBui7sKHQ__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA#page=11. Acesso em: 21 de ago. de 2025.

MINAYO, M. C. de S. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2012.

OLIVEIRA, J. W. R. de *et al.* Fatores psicossociais e a manutenção da capacidade funcional no envelhecimento saudável: Uma revisão de escopo. **Research, Society and Development**, v. 14, n. 1, p. e8614148112-e8614148112, 2025. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/48112>. Acesso em: 25 de ago. de 2025.

SPAZIANI, B. C. G. *et al.* Transtornos psíquicos do envelhecimento: uma revisão de literatura. **Epitaya E-books**, v. 1, n. 97, p. 79-80, 2025. Disponível em: <https://portal.epitaya.com.br/index.php/ebooks/article/view/1403>. Acesso em: 27 de ago. de 2025.

SANTOS, A.; FIGUEIREDO, M. do C. Intervenções de enfermagem na prevenção do isolamento social nos idosos: uma scoping review. **Revista da UI_IPSantarém**, v. 9, n. 1, 2021. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/uiips/article/view/24834>. Acesso em: 22 de ago. de 2025.