

LONGEVIDADE SAUDÁVEL: AÇÕES DO ENFERMEIRO PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO

Osânia Rodrigues de Santana Domingos¹, Amanda de Cássia Costa de Oliveira²

¹Discente do Curso de Enfermagem da Faculdade Estácio Carapicuíba. E-mail: osania.rodrigues@outlook.com; ²Enfermeira Dermatológica e Esteta, Mestranda em Gerontologia; Docente do Curso de Enfermagem na Faculdade Estácio de Carapicuíba e da Faculdade Anhanguera de Osasco. E-mail: enfdermatoterapeuta@hotmail.com

Introdução: Tendo em vista que o processo de envelhecimento provoca modificações biológicas, psicológicas, sociais, econômicas, étnicas, gênero e dentre outras, torna-se importante o discernimento sobre as diferenças entre senilidade e senescência (senectude). A senilidade - um processo que sofre interferência extrínsecas, como as DCNT's e a Senescência (senectude) um processo de envelhecimento que acomete todo ser humano. Dessa forma o enfermeiro, capacitado, desenvolverá o seu papel com eficiência para orientar e educar sobre longevidade saudável, e, diante do seu olhar criterioso, distinguirá qual será a ação mais viável para um grupo ou indivíduo, no entanto, o intuito sempre será a orientação sobre o envelhecer com saúde e bem-estar; prevenindo assim futuras patologias, no qual poderão surgir. Outro ponto importante diz respeito às leis direcionadas aos direitos da pessoa idosa, um exemplo é a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI), tendo como finalidade - recuperar, manter e promover a autonomia e a independência dos indivíduos idosos, direcionando medidas coletivas e individuais. Sendo assim a enfermagem tem por competência, contribuir à longevidade saudável e uma assistência de qualidade. **Objetivo:** Refletir sobre ações para o envelhecimento saudável. **Material e Método:** Trata-se de uma revisão da literatura, realizada nas bases de dados Scielo, BVS e Google Acadêmico com um recorte temporal de 3 anos (2019 a 2022), utilizados os descritores: Longevidade, Envelhecimento ativo e Saúde do idoso. **Resultados e Discussão:** O enfermeiro atua constantemente com assistência e quando é direcionado a Gerontologia compreende a importância do cuidado com o idoso, diferenciando a Senilidade e Senescência, se aprofunda e capacita para um cuidado singular, porém integral. **Conclusão:** O enfermeiro no seu âmbito de atuação, destacando aqui os cuidados com os idosos, acolherá esse idoso e realizará ações, como: prevenção de acidentes, incentivo ao autocuidado e autonomia para realizar suas atividades sozinho, ações integradas ao combate à violência doméstica e institucional, ações que estimulem a prática de exercícios físicos, palestras de incentivo para o respeito com a velhice. Através dessas e outras ações, ocorrerá o envelhecimento ativo com mais segurança, saúde e bem-estar. **Contribuições para a Enfermagem:** O aprofundamento sobre as ações para um envelhecimento ativo trará uma percepção que cada indivíduo tem habilidades essenciais para uma vida saudável.

Descritores: Longevidade, Envelhecimento Ativo, Saúde do Idoso.