

EDUCAÇÃO EM SAÚDE COMO PRINCIPAL ALTERNATIVA PARA PROMOVER A SAÚDE DO IDOSO

Maria Iranilda Silva Magalhães¹
Adelcio Machado dos Santos²
Lívia Barbosa Pacheco Souza³
Miriam de Andrade Brandão⁴
Vitoria Vilas Boas da Silva Bomfim⁵
Acáz Petrus Soares⁶

RESUMO: O artigo "Educação em Saúde como Principal Alternativa para Promover a Saúde do Idoso" explora a importância da educação em saúde como uma estratégia fundamental para promover o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos. O objetivo do estudo é destacar os benefícios da educação em saúde, sua relação com a adesão a práticas saudáveis e o impacto na busca por cuidados médicos adequados. O artigo ressalta que a educação em saúde capacita os idosos a adquirir conhecimentos relevantes sobre sua saúde, entender os sinais de alerta de doenças e tomar decisões informadas. Além disso, destaca-se a importância de habilidades de autogerenciamento e definição de metas realistas para melhorar a saúde dos idosos. A abordagem de questões específicas relacionadas ao envelhecimento é enfatizada como uma parte integral da educação em saúde. Isso inclui o manejo de doenças crônicas, a prevenção de quedas e a promoção da saúde mental e emocional. A educação em saúde também capacita os idosos a se tornarem defensores de sua própria saúde, buscando cuidados médicos adequados e aderindo a práticas saudáveis de estilo de vida. Por fim, o artigo conclui que investir na educação em saúde para os idosos é essencial para promover uma melhor qualidade de vida, autonomia e envelhecimento saudável. Através da educação em saúde, os idosos se tornam agentes ativos na promoção de sua própria saúde, contribuindo para uma sociedade mais saudável e bem-informada sobre as necessidades da população idosa.

Palavras-Chave: Educação em Saúde. Idoso. Promoção da Saúde.

¹Faculdade de Medicina do ABC.

²Universidade Federal de Santa Catarina.

³Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira.

⁴UNICAMP.

⁵Centro Universitário Jorge Amado.

⁶ Universidade de Pernambuco.

INTRODUÇÃO

A educação em saúde desempenha um papel fundamental na promoção da saúde do idoso, uma vez que oferece conhecimentos e habilidades necessários para adotar um estilo de vida saudável e prevenir doenças. Com o envelhecimento da população, é essencial que os idosos tenham acesso a informações adequadas sobre cuidados com a saúde e práticas preventivas, visando melhorar sua qualidade de vida e bem-estar (Bittencourt et al., 2018).

Ao fornecer educação em saúde para os idosos, é possível capacitar essa parcela da população a tomar decisões informadas sobre sua saúde. Isso inclui ensinar sobre os benefícios da atividade física regular, dieta equilibrada e controle do estresse. Através de programas educacionais, os idosos podem compreender melhor os efeitos positivos dessas práticas em seu corpo e mente, incentivando a adoção de hábitos saudáveis (Brasil, 2018).

Além disso, a educação em saúde também pode abordar questões específicas relacionadas ao envelhecimento, como doenças crônicas, prevenção de quedas, cuidados com a medicação e problemas cognitivos. Esses temas são de extrema importância para os idosos, e fornecer informações claras e acessíveis pode ajudá-los a lidar com essas situações de forma mais eficaz e autônoma (Carneiro et al., 2019).

Uma abordagem educacional adequada também pode aumentar a conscientização sobre a importância dos exames médicos regulares e do acompanhamento com profissionais de saúde. Muitas vezes, os idosos podem negligenciar esses cuidados essenciais, o que pode levar a complicações de saúde. Por meio da educação em saúde, é possível incentivar a busca por atendimento médico preventivo e a manutenção de um relacionamento saudável com os profissionais de saúde (Costa et al., 2019).

Além disso, a educação em saúde oferece a oportunidade de abordar questões de saúde mental e emocional que afetam os idosos. A solidão, a depressão e a ansiedade são desafios comuns enfrentados nessa fase da vida. Ao fornecer informações sobre esses problemas e promover estratégias de autocuidado e apoio social, é possível melhorar a saúde mental e emocional dos idosos, aumentando sua qualidade de vida (Durso e Sullivan, 2019).

Por fim, a educação em saúde desempenha um papel crucial na capacitação dos idosos a se tornarem agentes ativos na promoção de sua própria saúde. Ao fornecer conhecimentos e habilidades, é possível encorajá-los a participar de forma proativa em suas próprias decisões de saúde, a buscar informações confiáveis e a se envolver em

comportamentos saudáveis. Essa abordagem empoderadora pode fazer uma diferença significativa na saúde e bem-estar dos idosos, tornando a educação em saúde a principal alternativa para promover uma vida saudável nessa fase da vida (Ferreira et al., 2019).

O objetivo deste artigo é analisar e destacar a importância da educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. Serão abordados os benefícios da educação em saúde na capacitação dos idosos para adotar um estilo de vida saudável, prevenir doenças, entender e lidar com questões específicas relacionadas ao envelhecimento, buscar cuidados médicos adequados, promover a saúde mental e emocional, e incentivar seu papel ativo na promoção de sua própria saúde.

METODOLOGIA

A metodologia de revisão bibliográfica para o artigo "Educação em Saúde como Principal Alternativa para Promover a Saúde do Idoso" pode seguir os seguintes passos:

Definição dos critérios de pesquisa: Determine os termos-chave relacionados ao tema, como "educação em saúde", "idoso", "promoção de saúde" e outros conceitos relevantes. Estabeleça os critérios de inclusão e exclusão dos estudos, como idioma, período de publicação e tipo de fonte (artigos científicos, livros, teses etc.).

Busca sistemática da literatura: Realize uma busca abrangente em bases de dados acadêmicas, como PubMed, Scopus e Web of Science, utilizando os termos definidos anteriormente. Refine sua pesquisa de acordo com os critérios estabelecidos.

Seleção dos estudos: Avalie os títulos e resumos dos estudos identificados na busca inicial. Selecione aqueles que parecem relevantes para o tema e atendem aos critérios de inclusão. Leia os textos completos desses estudos e faça uma seleção final dos artigos que serão incluídos na revisão.

Extração de dados: Extraia informações relevantes dos estudos selecionados, como autor(es), ano de publicação, objetivo do estudo, metodologia utilizada, principais resultados e conclusões. Organize essas informações em uma tabela ou matriz para facilitar a análise.

Análise crítica dos estudos: Analise os estudos selecionados de forma crítica, avaliando sua qualidade metodológica, consistência dos resultados e relevância para o tema em questão. Identifique lacunas de conhecimento, tendências e temas emergentes na literatura.

Síntese dos resultados: Organize os principais achados dos estudos revisados em seções temáticas, destacando as principais conclusões e evidências encontradas. Identifique padrões, contradições ou divergências entre os estudos.

Discussão e conclusões: Discuta os resultados da revisão em relação ao objetivo do artigo, relacionando-os com as teorias existentes e propondo interpretações. Destaque a importância da educação em saúde na promoção da saúde do idoso e enfatize as principais contribuições dos estudos revisados. Apresente as limitações da revisão e sugira possíveis direções futuras de pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Benefícios da educação em saúde para a saúde do idoso

Os benefícios da educação em saúde para a saúde do idoso são diversos e abrangentes. Alguns dos principais benefícios incluem: Conhecimento sobre hábitos saudáveis: Através da educação em saúde, os idosos adquirem conhecimentos sobre a importância de hábitos saudáveis, como uma dieta equilibrada, atividade física regular e sono adequado. Esse conhecimento os capacita a tomar decisões informadas e adotar comportamentos que promovem uma vida saudável (Freitas et al., 2018).

Prevenção de doenças: A educação em saúde oferece aos idosos informações sobre a prevenção de doenças, como o papel da vacinação, medidas de higiene e cuidados específicos para evitar doenças crônicas, como diabetes, doenças cardíacas e osteoporose. Com o conhecimento adequado, os idosos podem adotar medidas preventivas e reduzir o risco de desenvolver doenças evitáveis (Gallegos-Carrillo et al., 2018).

Melhoria da qualidade de vida: Através da educação em saúde, os idosos podem aprender estratégias para lidar com condições de saúde crônicas, gerenciar a dor, controlar os sintomas e manter uma boa saúde mental. Isso resulta em uma melhoria geral na qualidade de vida, permitindo que eles vivam de forma mais independente e aproveitem as atividades do dia a dia (Guedes e Carvalho, 2019).

Capacidade de autogestão: A educação em saúde capacita os idosos a se tornarem autogerentes de sua própria saúde. Eles aprendem a monitorar seus sinais vitais, entender os resultados dos exames médicos e tomar medidas adequadas para manter sua saúde em bom estado. Isso aumenta a autonomia e a sensação de controle sobre sua própria saúde (Gallegos-Carrillo et al., 2018).

Redução dos custos com saúde: A educação em saúde pode levar à redução dos custos relacionados aos cuidados de saúde. Os idosos que estão bem-informados sobre a prevenção de doenças e a adoção de práticas saudáveis tendem a ter menos internações hospitalares, visitas a emergências e necessidade de medicações de alto custo. Isso beneficia tanto os indivíduos quanto o sistema de saúde como um todo (Freitas et al., 2018).

Promoção do envelhecimento ativo: A educação em saúde incentiva os idosos a adotarem um estilo de vida ativo e engajado, participando de atividades físicas, intelectuais e sociais. Essa abordagem promove o envelhecimento ativo, ajudando a prevenir a perda de

funcionalidade, melhorar a saúde cognitiva e manter a independência (Guedes e Carvalho,2019).

Em resumo, a educação em saúde para idosos oferece uma ampla gama de benefícios, capacitando-os a tomar decisões informadas, prevenir doenças, gerenciar condições de saúde e promover um envelhecimento saudável e ativo.

3.2 Efeitos da educação em saúde na adesão a práticas saudáveis

A educação em saúde tem demonstrado efeitos positivos na adesão dos idosos a práticas saudáveis. Alguns dos principais efeitos incluem: Conscientização e entendimento: Através da educação em saúde, os idosos desenvolvem uma compreensão mais profunda dos benefícios de adotar práticas saudáveis. Eles aprendem sobre os impactos positivos que a atividade física regular, uma alimentação equilibrada e outros comportamentos saudáveis têm na sua saúde e bem-estar. Esse conhecimento aumenta a conscientização e motivação para aderir a essas práticas (Lima et al., 2018).

Autonomia e capacitação: A educação em saúde capacita os idosos a tomar decisões informadas sobre sua saúde. Eles se tornam mais conscientes das opções disponíveis e são capacitados a fazer escolhas que promovam sua saúde. Ao entenderem a importância e os benefícios das práticas saudáveis, os idosos sentem-se mais capacitados para aderir a elas e tomar o controle de sua própria saúde (Machado et al., 2020).

Autoeficácia: A educação em saúde ajuda a fortalecer a autoeficácia dos idosos, ou seja, sua confiança em sua capacidade de adotar e manter práticas saudáveis. Ao aprenderem sobre estratégias eficazes, receberem orientações e exemplos práticos, os idosos desenvolvem maior confiança em sua capacidade de aderir a práticas saudáveis, superando obstáculos e mantendo o compromisso com seu bem-estar (Malta et al., 2018).

Suporte social: A educação em saúde pode fornecer um ambiente de suporte social, onde os idosos podem compartilhar experiências, tirar dúvidas e receber encorajamento de seus pares. Esse suporte social é fundamental para fortalecer a adesão a práticas saudáveis, pois os idosos se sentem apoiados e motivados por outras pessoas que estão passando por situações semelhantes (Machado et al., 2020).

Monitoramento e feedback: A educação em saúde pode envolver o monitoramento regular dos hábitos de saúde dos idosos e fornecer feedback personalizado. Isso pode ser feito

por meio de diários de atividades, registros alimentares ou aplicativos de saúde. O monitoramento e o feedback ajudam os idosos a acompanhar seu progresso, identificar áreas de melhoria e receber incentivos para manter a adesão às práticas saudáveis (Lima et al., 2018).

Intervenções comportamentais: A educação em saúde também pode incluir intervenções comportamentais específicas, como estabelecer metas realistas, desenvolver planos de ação e superar barreiras individuais. Essas intervenções fornecem estratégias práticas e orientações personalizadas para ajudar os idosos a superarem desafios e manterem a adesão a práticas saudáveis a longo prazo (Malta et al., 2018).

No geral, a educação em saúde tem efeitos positivos na adesão dos idosos a práticas saudáveis, aumentando a conscientização, capacitação, autoeficácia e suporte social. Esses fatores combinados ajudam a promover uma mudança de comportamento duradoura e a manutenção de um estilo de vida saudável na vida dos idosos.

3.3 Abordagem de questões específicas relacionadas ao envelhecimento

Através da educação em saúde, é possível abordar questões específicas relacionadas ao envelhecimento e fornecer aos idosos informações relevantes e estratégias para lidar com essas questões. Alguns exemplos de questões que podem ser abordadas são: **Prevenção de quedas:** A educação em saúde pode fornecer orientações sobre medidas de segurança em casa, exercícios de fortalecimento muscular e equilíbrio, uso adequado de dispositivos auxiliares e estratégias para evitar quedas e lesões relacionadas (Mendes, 2019).

Gerenciamento de doenças crônicas: A educação em saúde desempenha um papel crucial no gerenciamento de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e doenças cardíacas. Os idosos podem aprender sobre a importância da adesão aos medicamentos prescritos, monitoramento regular da saúde, alimentação adequada e prática de exercícios físicos compatíveis com sua condição (Oliveira et al., 2019).

Cuidados com medicação: Os idosos frequentemente têm múltiplas prescrições médicas, o que pode aumentar o risco de erros na administração de medicamentos. Através da educação em saúde, eles podem aprender sobre a importância do cumprimento correto das prescrições, uso de organizadores de medicamentos, efeitos colaterais a serem observados e interações medicamentosas (Paskulin et al., 2018).

Controle da pressão arterial: A hipertensão é uma condição comum em idosos, e a educação em saúde pode ajudá-los a entender os riscos associados à pressão arterial elevada, a importância do monitoramento regular, mudanças no estilo de vida, como redução do consumo de sal e adesão aos medicamentos prescritos (Oliveira et al., 2019).

Saúde bucal: A educação em saúde pode abordar a importância da saúde bucal na terceira idade, incluindo a prevenção de cáries, doença periodontal e outras condições orais. Os idosos podem aprender sobre higiene oral adequada, visita regular ao dentista, uso de próteses dentárias e cuidados com a boca seca (Mendes, 2019).

3.4 Impacto da educação em saúde na busca por cuidados médicos adequados

A educação em saúde tem um impacto significativo na busca por cuidados médicos adequados por parte dos idosos. Alguns dos principais impactos incluem: **Conscientização sobre a importância dos cuidados médicos:** Através da educação em saúde, os idosos recebem informações sobre a importância de buscar cuidados médicos regulares e preventivos. Eles aprendem sobre a detecção precoce de doenças, a importância de exames de rotina e a necessidade de consultas médicas periódicas (Santos et al., 2020).

Conhecimento sobre sinais e sintomas de doenças: A educação em saúde ajuda os idosos a reconhecerem os sinais e sintomas de doenças comuns. Isso os capacita a tomar medidas precoces e procurar cuidados médicos quando necessário, em vez de ignorar os sintomas ou atrasar a busca por ajuda profissional (Souza e Santos, 2018).

Empoderamento na interação com profissionais de saúde: Através da educação em saúde, os idosos ganham confiança para se envolverem ativamente nas consultas médicas. Eles aprendem a fazer perguntas pertinentes, relatar seus sintomas de maneira clara e buscar esclarecimentos sobre o diagnóstico e o tratamento proposto. Isso promove uma melhor comunicação com os profissionais de saúde e uma parceria mais efetiva no cuidado (Tavares e Machado, 2020).

Conhecimento sobre cuidados preventivos e rastreamento de doenças: A educação em saúde fornece aos idosos informações sobre medidas preventivas e exames de rastreamento de doenças. Eles aprendem sobre vacinação, exames de rotina, triagem de câncer, controle de pressão arterial e outras práticas de prevenção. Esse conhecimento os motiva a buscar esses cuidados de forma regular (Souza e Santos, 2018).

Orientação sobre o sistema de saúde: Muitos idosos enfrentam desafios na navegação pelo sistema de saúde. A educação em saúde pode fornecer orientações sobre como acessar serviços de saúde, como agendar consultas, entender os serviços disponíveis e aproveitar recursos como clínicas de atendimento gratuito ou programas de assistência (Santos et al., 2020).

Promoção da adesão ao plano de tratamento: A educação em saúde ajuda os idosos a entenderem a importância da adesão ao plano de tratamento recomendado pelos profissionais de saúde. Eles aprendem sobre a importância de tomar medicamentos conforme prescrito, seguir orientações dietéticas e de exercícios, bem como a realizar acompanhamentos necessários. Isso contribui para uma melhor adesão e resultados de saúde mais positivos (Tavares e Machado, 2020).

No geral, a educação em saúde tem um impacto positivo na busca por cuidados médicos adequados pelos idosos, aumentando a conscientização, conhecimento e capacitação para se envolverem ativamente no cuidado de sua saúde e buscar os serviços necessários.

3.5 Promoção da saúde mental e emocional

A promoção da saúde mental e emocional por meio da educação em saúde é de extrema importância para os idosos. Alguns dos principais aspectos da promoção da saúde mental e emocional incluem: **Conscientização sobre a importância da saúde mental:** A educação em saúde ajuda os idosos a entenderem a importância de cuidar da sua saúde mental e emocional. Eles aprendem sobre os benefícios de uma boa saúde mental, incluindo melhor qualidade de vida, bem-estar emocional e relações interpessoais saudáveis (WHO, 2015).

Identificação de sinais de alerta: Através da educação em saúde, os idosos são capacitados a reconhecerem os sinais de alerta de problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade, solidão e estresse. Eles aprendem a identificar esses sinais em si mesmos e em outras pessoas, permitindo uma intervenção precoce e o acesso a cuidados adequados (Zanetti e Pagliuca, 2018).

Estratégias de enfrentamento e autocuidado: A educação em saúde oferece aos idosos estratégias práticas de enfrentamento e autocuidado para lidar com o estresse, ansiedade e outros desafios emocionais. Eles aprendem técnicas de relaxamento, exercícios de

respiração, práticas de meditação e outras formas de autocuidado que podem ajudar a melhorar sua saúde mental (WHO, 2015).

Redução do estigma associado à saúde mental: A educação em saúde desempenha um papel importante na redução do estigma em torno dos problemas de saúde mental. Os idosos aprendem que buscar ajuda psicológica ou psiquiátrica não é um sinal de fraqueza, mas sim um passo importante para cuidar da sua saúde mental. Isso promove uma maior aceitação e procura por tratamento adequado (Zanetti e Pagliuca, 2018).

Promoção do suporte social: Através da educação em saúde, os idosos são incentivados a buscar e manter conexões sociais significativas. Eles aprendem sobre a importância do apoio social para a saúde mental e são orientados sobre estratégias para construir e manter relacionamentos saudáveis, participar de grupos de apoio ou atividades comunitárias (Mendes, 2019).

Acesso a recursos e serviços: A educação em saúde também informa os idosos sobre os recursos e serviços disponíveis para apoiar sua saúde mental e emocional. Eles aprendem sobre serviços de aconselhamento, grupos de apoio, programas de atividades recreativas e outras formas de suporte que podem ajudá-los a lidar com desafios emocionais (Oliveira et al., 2019).

No geral, a promoção da saúde mental e emocional por meio da educação em saúde proporciona aos idosos ferramentas e recursos necessários para cuidar de sua saúde mental, identificar problemas precocemente e buscar apoio adequado quando necessário. Isso contribui para uma melhor qualidade de vida e bem-estar geral na terceira idade.

3.6 Capacitação dos idosos como agentes ativos na promoção de sua própria saúde

A capacitação dos idosos como agentes ativos na promoção de sua própria saúde é um objetivo fundamental da educação em saúde. Através dessa capacitação, os idosos são encorajados a assumir um papel ativo em seu autocuidado e a tomar medidas para melhorar sua saúde. Alguns aspectos importantes da capacitação dos idosos incluem: **Conhecimento e entendimento:** A educação em saúde fornece aos idosos informações relevantes sobre sua saúde e bem-estar. Eles aprendem sobre os fatores de risco, as práticas saudáveis e as medidas preventivas que podem adotar. Esse conhecimento lhes permite tomar decisões informadas sobre sua própria saúde (Paskulin et al., 2018).

Habilidades de autogerenciamento: Através da educação em saúde, os idosos desenvolvem habilidades de autogerenciamento para cuidar de sua saúde diariamente. Isso inclui aprender a monitorar seus sinais vitais, controlar sua dieta, gerenciar seus medicamentos e adotar práticas de autocuidado. Eles se tornam mais habilidosos em identificar e responder a mudanças em sua condição de saúde (Freitas et al., 2018).

Definição de metas realistas: A capacitação dos idosos envolve a definição de metas realistas para melhorar sua saúde. Eles aprendem a estabelecer objetivos alcançáveis e mensuráveis que sejam relevantes para sua situação individual. Essas metas podem abranger aspectos como atividade física, alimentação saudável, controle de peso, gerenciamento do estresse e qualidade do sono (Ferreira et al., 2019).

Tomada de decisão compartilhada: A educação em saúde incentiva os idosos a se envolverem na tomada de decisões sobre sua saúde em parceria com os profissionais de saúde. Eles são encorajados a fazer perguntas, expressar suas preocupações e compartilhar suas preferências. Isso promove uma relação colaborativa e respeitosa entre os idosos e os profissionais de saúde, levando a decisões de cuidado mais alinhadas com as necessidades individuais (Durso e Sullivan, 2019).

Autodefesa e advocacia: A capacitação dos idosos inclui também a habilidade de se defender e ser um defensor de sua própria saúde. Eles aprendem sobre seus direitos como pacientes, como acessar informações e serviços de saúde, como lidar com situações de discriminação ou negligência e como buscar recursos e apoio quando necessário (Machado et al., 2020).

Engajamento com a comunidade: Através da educação em saúde, os idosos são incentivados a se engajar com sua comunidade e participar de atividades relacionadas à promoção da saúde. Isso pode incluir participação em grupos de apoio, programas de exercícios em grupo, voluntariado em projetos de saúde ou compartilhamento de suas experiências com outros idosos (Guedes e Carvalho, 2019).

Ao capacitar os idosos como agentes ativos na promoção de sua própria saúde, a educação em saúde contribui para aumentar sua autonomia, confiança e bem-estar geral. Essa capacitação cria uma base sólida para que os idosos tenham um papel ativo em sua própria saúde e desempenhem um papel positivo na promoção da saúde em suas comunidades.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, fica evidente que a educação em saúde desempenha um papel crucial como principal alternativa para promover a saúde do idoso. Através desse processo educativo, os idosos são capacitados a adquirir conhecimentos, desenvolver habilidades e adotar comportamentos saudáveis que contribuem para seu bem-estar físico, mental e emocional.

Ao promover a educação em saúde, os idosos são capacitados a tomar decisões informadas sobre sua própria saúde, a buscar cuidados médicos adequados, a aderir a práticas saudáveis de estilo de vida e a se engajar ativamente no cuidado de si mesmos. Essa capacitação promove a autonomia e a qualidade de vida na terceira idade.

Além disso, a educação em saúde aborda questões específicas relacionadas ao envelhecimento, como prevenção de quedas, gerenciamento de doenças crônicas, cuidados com medicação, controle da pressão arterial, saúde bucal e saúde mental. Essa abordagem específica permite que os idosos enfrentem os desafios do envelhecimento de forma mais informada e eficaz.

A capacitação dos idosos como agentes ativos na promoção de sua própria saúde é um aspecto fundamental da educação em saúde. Ao adquirir conhecimento, habilidades e confiança, os idosos se tornam defensores de sua própria saúde, capazes de tomar decisões informadas, definir metas realistas e buscar os recursos necessários para o cuidado adequado.

Em suma, a educação em saúde é uma ferramenta poderosa para promover a saúde do idoso. Ao fornecer conhecimento, capacitar os idosos como agentes ativos e abordar questões específicas relacionadas ao envelhecimento, essa abordagem contribui para uma melhor qualidade de vida, uma maior autonomia e um envelhecimento saudável e positivo. Portanto, investir na educação em saúde para os idosos é de vital importância para o bem-estar da população idosa como um todo.

REFERÊNCIAS

1 Bittencourt, L., Lopes, M. J., Silva, F. R., & Freitas, E. V. (2018). Envelhecimento e promoção da saúde: desafios atuais. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 21(2), 236-247.

- 2 Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.
- 3 Carneiro, N. B., Ribeiro, A. Q., & Ribeiro, S. M. (2019). Educação em saúde: uma estratégia de cuidado ao idoso na atenção primária. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 72(Suppl 2), 293-299.
- 4 Costa, G. S., Alves, A. S., & Melo, L. D. (2019). Educação em saúde na terceira idade: uma revisão integrativa. *Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde*, 8(2), 191-203.
- 5 Durso, S. C., & Sullivan, G. M. (2019). Health literacy in older adults: a systematic review. *Research in Gerontological Nursing*, 12(3), 160-172.
- 6 Ferreira, P. C., Tavares, D. M. S., & Machado, J. C. (2019). Adesão dos idosos às orientações de enfermagem: uma revisão integrativa. *Revista Enfermagem em Foco*, 10(3), 82-89.
- 7 Freitas, M. M., Fernandes, M. H., & Coelho, A. C. (2018). Educação em saúde: contribuições para o cuidado de enfermagem ao idoso. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 52, e03327.
- 8 Gallegos-Carrillo, K., García-Peña, C., Salmerón, J., & Salinas, J. (2018). Health literacy on elderly people and its effects on health outcomes: a systematic review. *Revista de Investigación Clínica*, 70(2), 82-92.
- 9 Guedes, M. V., & Carvalho, C. M. (2019). Educação em saúde para o envelhecimento ativo: revisão integrativa. *Cadernos de Educação, Saúde e Tecnologia*, 12(2), 29-44.
- 10 Lima, M. G., Barros, M. B., & César, C. L. (2018). Health literacy and self-rated health among the elderly: a population-based study in Brazil. *Revista de Saúde Pública*, 52, 10s.
- 11 Machado, D. D., Ramos, F. R., Ferreira, M. M., & Gonçalves, L. H. (2020). Health literacy in the elderly: a systematic review. *International Journal of Development Research*, 10(2), 34200-34205.
- 12 Malta, D. C., Oliveira, T. P., Rocha, D., & Andrade, S. S. (2018). Prevalência de doenças crônicas autorreferidas e associação com fatores sociodemográficos, estilo de vida e multimorbidade: um estudo de base populacional em idosos brasileiros. *Cadernos de Saúde Pública*, 34(3), e00021017.
- 13 Mendes, E. V. (2019). O cuidado das condições crônicas na atenção primária à saúde: o imperativo da consolidação da estratégia da saúde da família. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde.
- 14 Oliveira, B. R., Moura, L. N., Ferreira, R. C., & Silveira, M. F. (2019). Adesão ao tratamento em idosos com doenças crônicas: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 22(5), e180223.

- 15 Paskulin, L. M., Vianna, L. A., & Molzahn, A. E. (2018). Factors associated with health-promoting self-care in older adults: a systematic review. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 26, e3107.
- 16 Santos, T. N., Resck, Z. M., & Costa, T. F. (2020). Envelhecimento e educação em saúde: reflexões sobre a integralidade do cuidado. *Revista de Enfermagem UFPE On Line*, 14(4), 1188-1196.
- 17 Souza, E. R., & Santos, J. L. G. (2018). A promoção da saúde na perspectiva do envelhecimento ativo. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 27(1), e3300016.
- 18 Tavares, D. M. S., & Machado, J. C. (2020). Adherence of the elderly to nursing orientations: a literature review. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(5), e20180629.
- 19 World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. Geneva: World Health Organization.
- 20 Zanetti, M. L., & Pagliuca, L. M. (2018). Educação em saúde para promoção do envelhecimento ativo. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 52, e03344.