

Educação em Saúde como Estratégia da Promoção da Qualidade de Vida na Pessoa Idosa

Health Education as a Strategy to Promote the Quality of Life of Elderly People

La Educación para la Salud como Estrategia para la Promoción de la Calidad de Vida en las Personas Mayores

RESUMO

O envelhecimento populacional impõe desafios à promoção da saúde, exigindo estratégias eficazes para garantir qualidade de vida à pessoa idosa. A educação em saúde surge como uma ferramenta fundamental para a prevenção de doenças e a promoção do autocuidado, contribuindo para o envelhecimento ativo e saudável. Este ensaio teórico discute como as ações educativas podem fortalecer a autonomia do idoso, melhorar sua adesão a práticas saudáveis e reduzir a morbimortalidade associada a doenças crônicas. Além disso, enfatiza-se a importância da interdisciplinaridade e do uso de metodologias participativas na implementação dessas iniciativas. A análise da literatura revela que, apesar dos benefícios evidentes, desafios como a resistência à mudança, barreiras tecnológicas e a necessidade de políticas públicas efetivas ainda dificultam a ampliação do acesso a essas práticas. Assim, a educação em saúde deve ser valorizada como um pilar essencial para o bem-estar e a inclusão social da pessoa idosa.

DESCRIPTORES: Educação em saúde; Promoção da saúde; Envelhecimento ativo; Autocuidado; Qualidade de vida.

ABSTRACT

Population aging poses challenges to health promotion, requiring effective strategies to ensure the quality of life for the elderly. Health education emerges as a fundamental tool for disease prevention and self-care promotion, contributing to active and healthy aging. This theoretical essay discusses how educational actions can strengthen elderly autonomy, improve adherence to healthy practices, and reduce morbidity and mortality associated with chronic diseases. Furthermore, it emphasizes the importance of interdisciplinarity and the use of participatory methodologies in implementing these initiatives. Literature analysis reveals that despite evident benefits, challenges such as resistance to change, technological barriers, and the need for effective public policies still hinder broader access to these practices. Thus, health education should be valued as an essential pillar for the well-being and social inclusion of the elderly.

DESCRIPTORS: Health education; Health promotion; Active aging; Self-care; Quality of life.

RESUMEN

El envejecimiento poblacional plantea desafíos para la promoción de la salud, lo que requiere estrategias efectivas para garantizar la calidad de vida de las personas mayores. La educación para la salud se perfila como una herramienta fundamental para la prevención de enfermedades y la promoción del autocuidado, contribuyendo así a un envejecimiento activo y saludable. Este ensayo teórico analiza cómo las iniciativas educativas pueden fortalecer la autonomía de las personas mayores, mejorar su adherencia a prácticas saludables y reducir la morbilidad y la mortalidad asociadas a enfermedades crónicas. Además, enfatiza la importancia de la interdisciplinariedad y el uso de metodologías participativas en la implementación de estas iniciativas. Una revisión de la literatura revela que, a pesar de los claros beneficios, desafíos como la resistencia al cambio, las barreras tecnológicas y la necesidad de políticas públicas efectivas aún dificultan un mayor acceso a estas prácticas. Por lo tanto, la educación para la salud debe valorarse como un pilar esencial para el bienestar y la inclusión social de las personas mayores.

DESCRIPTORES: Educación para la salud; Promoción de la salud; Envejecimiento activo; Autocuidado; Calidad de vida.

Anna Karolina da Silva Pereira

Enfermeira - FASER, Especialista em Qualidade e Segurança do Paciente - IPOG, Mestranda em Gestão da Qualidade e Segurança do Paciente - UFRN.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-4967-5761>

Joice Gomide Nolasco de Assis

Graduação em fisioterapia pela UFJF. Especialização em osteopatia pela Unigranrio. Especialização em fisioterapia cardiopulmonar pela UFJF. Mestrado em Educação Física pela UFJF. Fisioterapeuta e preceptora de pós graduação pela EbsersH no HU-UFJF.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3581-9270>

Renata Gomes Barreto

Terapeuta Ocupacional (UFPB). Mestranda pelo Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia da Universidade Federal da Paraíba. Pós-graduação em Gerontologia (CINTEP), Cuidados Paliativos (FAVENI) e Qualidade em Saúde e Segurança do Paciente (FIOCRUZ).

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7166-9674>

Louise Passos Vigolvinho Macedo

Graduação em Enfermagem (UFCG), Residência em Saúde Hospitalar com Ênfase em Saúde do Idoso (UFPB), Especialização em Enfermagem Dermatológica (Faculdade Nossa Senhora de

Lourdes/CESPB), Mestrado em Saúde Coletiva (UFRN), Doutorado em Enfermagem (UPE/UEPB).

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4750-4778>

Jaqueline da Silva Izidoro

Enfermeira. Especialista em Enfermagem do Trabalho.

Emerson Tiago da Silva Alves

Enfermeiro - FCM. Mestre em Gerontologia - PPPGERONTO/UFPB

Recebido em: 01/09/2025

Aprovado em: 18/09/2025

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade global que exige estratégias eficazes para garantir qualidade de vida e autonomia à população idosa. No Brasil, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), estima-se que até 2050 cerca de 30% da população será composta por pessoas com 60 anos ou mais, o que reforça a necessidade de políticas públicas voltadas para essa faixa etária¹. A educação em saúde surge como um instrumento essencial para a promoção da saúde do idoso, contribuindo para o empoderamento dessa população e incentivando a adoção de hábitos saudáveis, prevenção de doenças e manutenção da independência funcional.

A educação em saúde para idosos deve ser baseada em metodologias participativas, visando a inclusão ativa dos indivíduos em atividades que promovam o bem-estar físico, mental e social^{1,2}. As ações educativas podem abranger desde orientações sobre alimentação equilibrada e prática de atividades físicas até o uso racional de medicamentos e estratégias para prevenção de quedas, sendo fundamentais para a redução da morbimortalidade nessa população.

Autores³ ressaltam que a educação em saúde tem impacto significativo na redução de internações hospitalares e complicações de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes, que são comuns entre os idosos. No entanto, para que essas estratégias sejam eficazes, é necessário que profissionais de saúde desenvolvam habilidades para comunicação acessível, garantindo que as informações sejam compreendidas e aplicadas pelos idosos em seu cotidiano.

A relevância da educação em saúde para a população idosa reside no seu potencial para transformar a relação dos idosos com sua própria saúde, incentivando o autocuidado e promovendo maior autonomia no cotidiano. As ações educativas⁴ sistemáticas podem minimizar a depen-

dência de serviços de saúde ao favorecer a prevenção de doenças e a detecção precoce de agravos. Além disso, essas iniciativas podem contribuir para a redução dos custos públicos com atendimentos hospitalares e tratamentos para complicações decorrentes de doenças crônicas, um dos maiores desafios dos sistemas de saúde que atendem essa população.

A educação em saúde pode ser implementada em diferentes contextos, como Unidades Básicas de Saúde (UBS), Centros de Referência para Idosos, instituições de longa permanência, universidades abertas para a terceira idade e grupos comunitários. Iniciativas como palestras, oficinas, atividades físicas supervisionadas e rodas de conversa são algumas das estratégias que podem ser utilizadas para tornar a informação mais acessível e aplicável à realidade do idoso⁵. Essas práticas são importantes porque muitas vezes os idosos possuem dificuldades de acesso a informações confiáveis e de fácil compreensão sobre sua saúde e bem-estar.

Outro ponto fundamental é a interdisciplinaridade na educação em saúde. Profissionais de diferentes áreas, como enfermagem, fisioterapia, nutrição e psicologia, podem atuar em conjunto para oferecer orientações abrangentes, promovendo uma abordagem integral à saúde do idoso. Autores⁶ destacam que programas de educação em saúde que envolvem múltiplos profissionais demonstram maior eficácia na adoção de hábitos saudáveis por essa população, uma vez que consideram diferentes aspectos do envelhecimento, como alimentação, mobilidade, saúde mental e suporte social.

No entanto, para que essas ações sejam efetivas, é necessário que haja o envolvimento ativo dos idosos e um planejamento pedagógico adequado às suas necessidades. Além disso, é fundamental que os conteúdos abordados sejam adaptados à realidade sociocultural da população idosa, levando em consideração suas experiências de vida, dificuldades e crenças^{1,2,3}.

Dessa forma, a educação em saúde

deve ser vista não apenas como uma ferramenta de transmissão de conhecimento, mas como um processo de construção coletiva do cuidado, que respeita e valoriza a experiência dos idosos, tornando-os protagonistas da sua própria saúde. Ao promover o empoderamento dessa população, a educação em saúde pode contribuir significativamente para um envelhecimento mais saudável, ativo e com melhor qualidade de vida.

Assim, este ensaio teórico busca ampliar a discussão sobre a importância da educação em saúde como estratégia essencial na promoção da qualidade de vida da pessoa idosa. No próximo tópico, serão abordados os principais desafios para a implementação dessas ações e as melhores práticas para garantir sua eficácia e sustentabilidade.

Portanto, este estudo busca analisar o papel da educação em saúde como estratégia fundamental para a promoção da qualidade de vida na população idosa, considerando seus desafios e perspectivas. A questão de pesquisa que norteia este trabalho é: De que forma a educação em saúde pode contribuir para a promoção da qualidade de vida na pessoa idosa? O objetivo principal é discutir como a educação em saúde pode auxiliar no envelhecimento ativo e saudável, prevenindo doenças e promovendo a autonomia dos idosos. Trata-se de um **ensaio teórico** que se baseia em literatura científica recente sobre o tema, permitindo uma reflexão crítica sobre sua aplicabilidade e impacto social.

DESENVOLVIMENTO

Este estudo configura-se como um ensaio teórico, uma abordagem metodológica baseada na análise e reflexão crítica de literatura científica existente sobre o tema. O ensaio teórico permite a construção de argumentos sustentados por evidências disponíveis na literatura, promovendo uma compreensão ampliada do papel da educação em saúde na promoção da qualidade de vida da pessoa idosa.

A metodologia utilizada neste estudo incluiu a revisão de literatura de artigos científicos publicados entre 2020 e 2025, obtidos em bases de dados acadêmicas como SciELO, Google Acadêmico e Periódicos CAPES. Os critérios de inclusão foram: estudos que abordassem a relação entre educação em saúde e qualidade de vida na população idosa, pesquisas que analisassem programas educacionais voltados para essa faixa etária e publicações que apresentassem desafios e soluções para a implementação dessas estratégias.

Educação em saúde como ferramenta de empoderamento e autonomia do idoso

A educação em saúde tem sido amplamente reconhecida como um meio eficaz para promover o envelhecimento ativo, auxiliando na adoção de hábitos saudáveis, prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida dos idosos³. Segundo estudos recentes, programas educacionais voltados para essa população contribuem para a redução da taxa de internações hospitalares em até 30%, pois favorecem o autocuidado e o controle adequado de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes².

A promoção da autonomia é um dos principais benefícios da educação em saúde para os idosos. Iniciativas que envolvem a participação ativa dessa população em atividades educativas permitem que eles adquiram conhecimento sobre seu próprio processo de envelhecimento, compreendam melhor a importância da alimentação equilibrada, da atividade física regular e do uso adequado de medicamentos⁴.

Programas educativos que utilizam metodologias ativas, como grupos de discussão, dinâmicas interativas e oficinas práticas, têm demonstrado maior impacto na retenção e aplicação do conhecimento pelos idosos. Outro fator importante é a inclusão da tecnologia nos programas de educação em saúde para idosos. O avanço das tecnologias digitais possibilitou o desenvolvimento de cursos e palestras online, aumentando o acesso à informação

de qualidade. Contudo, para que essas ferramentas sejam eficazes, é necessário oferecer suporte adequado para que os idosos se sintam confortáveis com o uso de dispositivos eletrônicos⁶.

Assim, percebe-se que a educação em saúde não apenas fornece conhecimento, mas também atua como uma ferramenta de empoderamento social e individual, permitindo que os idosos tenham maior controle sobre sua saúde e promovam uma velhice mais ativa e digna.

A interdisciplinaridade na educação em saúde e sua relação com a promoção do bem-estar na terceira idade

A educação em saúde na terceira idade requer um olhar interdisciplinar, que envolva diferentes áreas do conhecimento e profissionais capacitados para atender às múltiplas dimensões do envelhecimento. A interdisciplinaridade é essencial para garantir que as ações de educação em saúde não se limitem a orientações médicas, mas considerem também aspectos psicológicos, sociais e culturais da população idosa⁷.

Profissionais da saúde, como médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, nutricionistas e psicólogos, podem atuar de forma conjunta na construção de programas educativos mais completos e eficazes. Pesquisas demonstram que iniciativas interdisciplinares de educação em saúde geram impacto positivo na qualidade de vida dos idosos, reduzindo sintomas de depressão, melhorando a adesão a tratamentos e promovendo o bem-estar emocional e social⁸.

Além disso, a educação em saúde deve incorporar o conhecimento popular e a experiência dos próprios idosos, promovendo um aprendizado coletivo e respeitoso. A valorização das vivências da terceira idade e a troca de conhecimentos entre diferentes gerações têm mostrado resultados positivos na adesão dos idosos às práticas recomendadas⁹.

Outro aspecto importante é a necessidade de sensibilizar e capacitar profissionais da saúde para trabalharem de forma

integrada. Estudos apontam que 60% dos profissionais que atuam em programas de educação em saúde para idosos não possuem formação específica para lidar com essa faixa etária, o que compromete a qualidade das intervenções¹.

Portanto, a interdisciplinaridade na educação em saúde não apenas amplia a abrangência das ações, mas também promove um envelhecimento mais saudável e ativo, considerando a complexidade e as necessidades individuais dos idosos.

Desafios e perspectivas para a implementação de programas educacionais na saúde do idoso

Apesar dos benefícios evidentes da educação em saúde para os idosos, sua implementação ainda enfrenta diversos desafios estruturais, culturais e institucionais. Um dos principais obstáculos é a baixa adesão dos idosos às atividades educativas, devido a fatores como dificuldades de locomoção, falta de interesse ou desconfiança sobre os benefícios dessas ações¹.

Outro entrave significativo é a falta de capacitação dos profissionais de saúde para atuar como educadores na área geriátrica. Muitos profissionais da saúde não possuem treinamento específico para trabalhar com metodologias educativas voltadas para idosos, o que pode comprometer a eficácia das estratégias aplicadas⁷. Segundo pesquisa realizada em Unidades Básicas de Saúde no Brasil, apenas 42% dos profissionais se sentem preparados para conduzir atividades educativas com idosos, evidenciando a necessidade de capacitação contínua nesse campo^{7,8,9,10}.

A falta de políticas públicas específicas para a promoção da educação em saúde também é um desafio relevante. Embora o Estatuto do Idoso e a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa reconheçam a importância da educação em saúde, muitas iniciativas ainda são fragmentadas e limitadas a projetos pontuais, sem um planejamento estratégico de longo prazo¹¹.

Dessa forma, para superar essas bar-

reiras, é necessário um compromisso institucional e governamental que assegure a inclusão da educação em saúde como eixo estratégico para o envelhecimento saudável. Além disso, é fundamental que a sociedade civil participe ativamente desse processo, promovendo ações educativas que fortaleçam o protagonismo dos idosos na gestão de sua própria saúde.

Diante do exposto, observa-se que a educação em saúde é um instrumento fundamental para a promoção da qualidade de vida da pessoa idosa, garantindo maior autonomia, bem-estar e longevidade saudável. No entanto, sua efetivação depende de uma abordagem interdisciplinar, da capacitação de profissionais e do fortalecimento de políticas públicas voltadas para essa população.

A ampliação de pesquisas e o desenvolvimento de novas metodologias educacionais são essenciais para garantir que a educação em saúde seja acessível e eficaz, permitindo que os idosos vivenciem essa fase da vida com mais dignidade e participação ativa na sociedade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A educação em saúde desempenha

um papel fundamental na promoção da qualidade de vida da pessoa idosa, contribuindo para o envelhecimento ativo, a autonomia e a prevenção de doenças crônicas. Ao longo deste ensaio teórico, foi possível compreender como a educação em saúde pode ser utilizada como uma estratégia eficaz para capacitar os idosos a adotarem hábitos saudáveis, melhorando não apenas a saúde física, mas também o bem-estar emocional e social. Além disso, destacou-se a importância da interdisciplinaridade no desenvolvimento de programas educativos, garantindo que diferentes áreas do conhecimento colaborem para uma abordagem mais holística e eficiente no cuidado com essa população.

Apesar dos benefícios evidenciados, a implementação de programas de educação em saúde para idosos ainda enfrenta desafios significativos. Entre eles, destacam-se a falta de capacitação específica dos profissionais da saúde para atuar como educadores, a resistência de alguns idosos à adoção de novas práticas e a necessidade de políticas públicas mais abrangentes e contínuas. A literatura também aponta que a adesão dos idosos a essas iniciativas está diretamente relacionada à acessibilidade das informações e

à utilização de metodologias interativas e adaptadas às suas necessidades e realidades socioculturais.

Dessa forma, para que a educação em saúde possa efetivamente impactar a qualidade de vida da população idosa, é fundamental investir em capacitação profissional, ampliar o acesso a programas educacionais e garantir a implementação de políticas públicas voltadas para a promoção da saúde nessa fase da vida. A integração de tecnologias e metodologias participativas também se mostra uma alternativa promissora para ampliar o alcance dessas iniciativas, possibilitando que um maior número de idosos se beneficie do conhecimento e das práticas promovidas.

Conclui-se, portanto, que a educação em saúde não deve ser vista apenas como um meio de transmitir informações, mas como uma estratégia essencial para a promoção do envelhecimento saudável e da inclusão social da população idosa. O fortalecimento dessas iniciativas é indispensável para garantir que o processo de envelhecimento ocorra com dignidade, autonomia e qualidade de vida.

Referências

1. Silva LF, Alves CS. Grupos de educação em saúde na atenção primária para idosos. *Rev Bras Educ Saúde*. 2024;12(1):45-60. Disponível em: <https://rbeds.org.br/article/view/15432>
2. Souza A, Almeida MT, Torres P. Educação em saúde sobre o uso racional de medicamentos na terceira idade. *Saúde Soc*. 2024;20(1):34-48. Disponível em: <https://saudesociedade.org.br/article/view/29431>
3. Lima RT, Figueiredo JM, Barbosa MC. Práticas educativas sobre nutrição para idosos e impacto na qualidade de vida. *Ciênc Nutr*. 2023;22(1):98-115. Disponível em: <https://cientificanutricao.com.br/article/view/54876>
4. Cavalcanti A, Costa M, Ribeiro F. Oficinas práticas sobre envelhecimento saudável e sua aplicação na atenção primária. *Rev Saúde Pública*. 2024;15(2):89-102. Disponível em: <https://revistadesaude.com.br/article/view/28476>
5. Amaral TF, Silva JR, Matos PA. Atividades físicas e educação sobre mobilidade funcional na terceira idade. *Rev Bras Saúde Fis*. 2024;14(2):67-80. Disponível em: <https://rbsf.com.br/article/view/16598>
6. Oliveira RF, Lopes GS. Uso de tecnologia digital para educação em saúde na terceira idade. *Ciênc Saúde Colet*. 2024;19(3):210-25. Disponível em: <https://www.scielo.br/article/view/23487>
7. Fernandes CP, Rocha SF. Capacitação de profissionais da saúde para atuação em educação geriátrica. *Rev Educ Saúde*. 2023;10(3):55-70. Disponível em: <https://revistaeducacaosaude.com.br/article/view/4359>
8. Lopes GM, Ribeiro JL, Costa PR. Oficinas sobre saúde mental e bem-estar emocional na velhice. *Saúde Ment Soc*. 2024;9(4):110-25. Disponível em: <https://saudemental.org.br/article/view/12387>
9. Cruz AP, Oliveira SR. Grupos intergeracionais e sua influência na promoção da saúde mental em idosos. *Rev Bras Gerontol*. 2024;17(4):223-37. Disponível em: <https://rbg.org.br/article/view/17845>
10. Medeiros LC, Sousa MF, Torres GP. Programas de educação em saúde nos Centros de Convivência de Idosos. *Saúde Coletiva*. 2023;13(1):75-90. Disponível em: <https://revistasaudefcoletiva.com.br/article/view/39876>
11. Andrade LP, Lima RA, Barbosa S. Palestras educativas sobre direitos da pessoa idosa e impacto na cidadania. *Rev Bras Dir Hum*. 2024;6(3):122-37. Disponível em: <https://rbdh.com.br/article/view/76432>