

CAPÍTULO 4

SIGNIFICADOS ATRIBUÍDOS AO CUIDADO DE SI NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

MEANINGS ATTRIBUTED TO CARE OF YOURSELF IN THE AGING PROCESS

SIGNIFICADOS ATRIBUIDOS AL CUIDADO EN EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

Abimael de Carvalho

Universidade Estadual do Piauí | Teresina, Piauí, Brasil
<https://orcid.org/0000-0002-4393-778X>

Alexia Dayene Martins Luz

Universidade Estadual do Piauí | Teresina, Piauí, Brasil
<https://orcid.org/0009-0002-4626-045X>

Michelle Vicente Torres

Universidade Estadual do Piauí | Teresina, Piauí, Brasil
<http://orcid.org/0000-0001-5084-228X>

COMO CITAR ESTE CAPÍTULO:

CARVALHO, A; LUZ, A. D. M; TORRES, M. V. Significados atribuídos ao cuidado de si no processo de envelhecimento. *In*: FONTES, F. L. L.; MELO, M. M. (Org). **Interseções entre ciências sociais, humanas e da saúde**: abordagens teóricas e práticas de pesquisa. Teresina: Literacia Científica Editora & Cursos, 2024, p. 33-43.

ISBN da obra: 978-65-84528-35-2 | **DOI da obra:** 10.53524/lit.edt.978-65-84528-35-2 | **DOI do capítulo:** 10.53524/lit.edt.978-65-84528-35-2/04

SUBMISSÃO: 31/03/2024 | **ACEITE:** 08/04/2024 | **PUBLICAÇÃO:** 11/06/2024

RESUMO

OBJETIVO: Verificar como o cuidado de si no envelhecimento tem sido abordado na literatura. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Revisão integrativa da literatura, operacionalizada entre setembro de 2021 a junho de 2022. As pesquisas foram realizadas por meio de consultas nas bases Medline, Web of science, SciELO e Lilacs. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Foram identificados 84 estudos. Com a aplicação dos critérios de elegibilidade, dez foram incorporados na composição da revisão. Diante da análise dos estudos, houve predominância da indispensável promoção do envelhecimento, na qual se observou registros sobre a negação do envelhecer pelo processo de senescência, a necessidade de responsabilidade de cuidar de si mesmo, a promoção da saúde alicerçada no autocuidado e a importância de preservação da independência funcional. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Evidenciou-se diferentes concepções de saúde no que diz respeito ao envelhecimento. Nesse cenário, inúmeros são os elementos que impactam a percepção de cuidado, como as relações existentes, as redes de apoio ofertadas, a concepção do idoso quanto a si mesmo, o ambiente onde se encontra, e a possibilidade de realização de autocuidado. **PALAVRAS-CHAVE:** Envelhecimento. Cuidado de si. Saúde. Idoso.

ABSTRACT

OBJECTIVE: To verify how self-care in aging has been addressed in the literature. **MATERIALS AND METHODS:** Integrative literature review, carried out between September 2021 and June 2022. The research was carried out through consultations in the Medline, Web of science, SciELO and Lilacs databases. **RESULTS AND DISCUSSION:** 84 studies were identified. With the application of the eligibility criteria, ten were incorporated into the composition of the review. In view of the analysis of the studies, there was a predominance of the indispensable promotion of aging, in which records were observed about the denial of aging through the process of senescence, the need for responsibility to take care of oneself, the promotion of health based on self-care and the importance of preservation of functional independence. **FINAL CONSIDERATIONS:** Different conceptions of health with regard to aging were evident. In this scenario, there are numerous elements that impact the perception of care, such as existing relationships, the support networks offered, the elderly person's conception of themselves, the environment in which they find themselves, and the possibility of carrying out self-care. **KEYWORDS:** Aging. Take care of yourself. Health. Elderly.

RESUMEN

OBJETIVO: Verificar cómo el autocuidado en el envejecimiento ha sido abordado en la literatura. **MATERIALES Y MÉTODOS:** Revisión integrativa de la literatura, realizada entre septiembre de 2021 y junio de 2022. La investigación se realizó mediante consultas en las bases de datos Medline, Web of science, SciELO y Lilacs. **RESULTADOS Y DISCUSIÓN:** Se identificaron 84 estudios. Con la aplicación de los criterios de elegibilidad, diez fueron incorporados a la composición de la revisión. En el análisis de los estudios, predominó la indispensable promoción del envejecimiento, en los que se observaron registros sobre la negación del envejecimiento a través del proceso de senescencia, la necesidad de responsabilidad para cuidar de sí mismo, la promoción de la salud basado en el autocuidado y la importancia de la preservación de la independencia funcional. **CONSIDERACIONES FINALES:** Se evidenciaron diferentes concepciones de salud con respecto al envejecimiento. En ese escenario, existen numerosos elementos que impactan la percepción del cuidado, como las relaciones existentes, las redes de apoyo ofrecidas, la concepción que el anciano tiene de sí mismo, el ambiente en el que se encuentra y la posibilidad de realizar el autocuidado. **PALABRAS CLAVE:** Envejecimiento. Cuídate. Salud. Anciano.

1 INTRODUÇÃO

A longevidade consiste em um dos fenômenos demográficos mais marcantes do século XXI. Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), a quantidade de pessoas com mais de 60 anos chegará a 60 bilhões até 2050 (BRASIL, 2010). Inserido nesse cenário, o Brasil assiste a uma redução proporcional da população jovem e a um aumento na proporção e no número de idosos (BODSTEIN; LIMA; BARROS, 2014).

Diante de tal realidade, o processo de envelhecimento nos conduz à urgência das questões de saúde relacionadas aos idosos. Assim, o aumento do número de idosos no país, significa preocupação também com o que de fato envolve esse fenômeno do sujeito (MIRANDA; SANTIAGO, 2020).

Em contrapartida, não se pode esquecer que a pessoa idosa é bastante marginalizada em nossa sociedade e que a velhice é ainda vista como um problema social (FONSECA; LOPES, 2011; SAMPAIO *et al.*, 2011).

Percebe-se que, as pesquisas sobre o envelhecimento conquistam cada vez mais espaço em nossa sociedade, fazendo propagar o discurso sobre os novos velhos (ABOIM, 2014; DEBERT, 1999; BARBIERI, 2012). Essa reinvenção da velhice, como um exercício de liberdade, provoca o pensamento sobre a dimensão do envelhecimento e de como se dá a experiência dos sujeitos com 60 anos ou mais a partir da nova concepção em torno do olhar direcionado a si mesmo (GOLDENBERG, 2016).

O cuidado de si significa cuidar da alma. Consiste em alcançar uma filosofia de vida que privilegie as possibilidades de transformação do indivíduo, capaz de descobrir um novo eu e empoderá-lo em busca de si mesmo, moldando-o, porque é intrínseco à vida da pessoa cuidar de si mesma (MATOS; VIEIRA, 2014).

Essa compreensão do cuidado de si como preparação para a velhice aponta que o sujeito deve ocupar-se de si ao longo da vida em um processo que se inicia na juventude e que encontra sua concretude na maturidade. Uma das consequências dessa forma de conceber o cuidado de si é o valor que a velhice passa a adquirir (SILVA *et al.*, 2014).

A velhice incluiria, nessa perspectiva, o privilégio de dar-se tempo e de praticar o cuidado de si como uma arte de viver construída como meta ao longo da vida (SCORTEGAGNA *et al.*, 2019). O cuidado de si se constitui, então, como prática de preparação e de realização da velhice (MENEZES, 2013; TAVARES *et al.*, 2017; COUTO; MEYER, 2011).

Estudar as interfaces em saúde, cuidado de si e envelhecimento, é imprescindível diante da ampliação da vida (MIRANDA; ALVES; SILVA, 2016). No entanto, é trilhando esse caminho de cuidado e às vezes de descuido em que os estudos no campo do cuidado de si no envelhecer aparecem. Assim, é necessário abordar novas questões para que políticas públicas incorporem cada vez mais as dimensões presentes no processo no envelhecer.

Dessa forma, torna-se importante consultar e analisar produções científicas sobre as formas e significados atribuídos ao cuidado de si no processo de envelhecimento. Nessa perspectiva, este estudo teve como objetivo verificar como o cuidado de si no envelhecimento tem sido explorado.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa. Para sua elaboração, seguiu-se o proposto por Sousa; Silva e Carvalho (2010), que recomendam as seguintes etapas: elaboração da pergunta norteadora; busca na literatura, definindo critérios de inclusão e exclusão; coleta de dados; análise crítica dos estudos incluídos; discussão dos resultados; síntese do conhecimento, com apresentação da revisão integrativa.

A problemática surgiu a partir da seguinte questão norteadora: “Quais as formas e significados atribuídos ao cuidado de si no processo de envelhecimento?”

As pesquisas aconteceram entre os meses de setembro de 2021 a junho de 2022. A coleta de dados foi realizada por meio das bases e bancos de dados *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (Medline), *Web of Science*, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs) e *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO).

A partir da pergunta de pesquisa e dos objetivos propostos, foram definidos os descritores: “Envelhecimento”, “Cuidado de si”, “Saúde” e “Idoso”, nos idiomas português, inglês e espanhol. A utilização desses termos teve como objetivo uniformizar a linguagem dos artigos indexados nas bases de dados. As buscas foram desenvolvidas por meio da articulação destes, assim como de seus semelhantes em inglês e espanhol com o operador booleano “AND”.

Os critérios de inclusão estabelecidos foram artigos originais publicados no período compreendido entre janeiro de 2012 a junho de 2022, nos idiomas português, inglês e espanhol e que abordem sobre o tema cuidado de si no processo de envelhecimento. Por sua vez, optou-se por excluir teses, dissertações, editoriais, guias de prática clínica, revisões de literatura, relatos de casos clínicos e estudos não disponíveis na íntegra.

Após o processo de identificação dos estudos, estes tiveram seus resumos analisados. Em seguida, os artigos pré-selecionados foram avaliados na íntegra. Assim, foi possível selecionar os estudos que se mostraram condizentes com o objetivo proposto para esta pesquisa. Ressalta-se que os estudos duplicados que foram encontrados nas bases foram contabilizados somente uma única vez.

Para a categorização dos estudos, foi utilizado uma ficha que permitiu a organização destes com o intuito de destacar suas principais informações: autor(es), ano de publicação, objetivo, delineamento metodológico, periódico em que foi publicado e principais resultados. A ficha elaborada orientou a descrição, análise e a interpretação dos resultados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao todo foram identificados 84 estudos. Com a aplicação dos critérios de elegibilidade, restaram 63. Após a obtenção desta amostra, procedeu-se com a contabilização dos artigos duplicados e leitura de títulos e resumos, obtendo-se 21 referências. Posteriormente, após a realização da leitura na íntegra destes estudos, dez foram incorporados na composição da presente revisão, conforme se mostra na Tabela 1.

Tabela 1. Distribuição das publicações identificadas e selecionadas no banco de dados SciELO e nas bases de dados Lilacs, *Web of Science* e Medline.

Bases de dados	Artigos encontrados	Artigos excluídos	Artigos selecionados
MEDLINE	07	04	03
LILACS	59	55	04
SCIELO	15	12	03
WEB OF SCIENCE	03	03	00
TOTAL	84	74	10

Fonte: Dados da pesquisa, 2022.

Destaca-se que entre as 74 referências bibliográficas excluídas; 59 não respondiam o objetivo proposto para esta revisão, 11 não se encontravam disponíveis na íntegra e quatro estudos foram encontrados duplicados em duas das bases consultadas, portanto, sendo excluídos da contagem.

A caracterização dos estudos que compõem esta revisão encontra-se organizada no quadro 1. A sumarização dos dados contemplou a extração das informações a seguir: autor e ano de publicação das evidências, objetivo, delineamento metodológico/amostra e principais resultados (Quadro 1).

Quadro 1. Características dos estudos selecionados.

Autor/ano	Objetivo	Periódico	Delineamento metodológico/Amostra	Resultados
MIRANDA; SANTIAGO, 2020.	Identificar novos olhares e práticas de saúde a partir do próprio indivíduo em sua experiência de envelhecer.	Journal of management e primary health care	Estudo descritivo, exploratório e qualitativo, realizado com dez idosos participantes de um Programa de Academia no Rio de Janeiro.	Observa-se a reinvenção da velhice no tempo e no espaço, através do cuidado com o corpo e a mente.
NASCIMENTO; FIGUEIREDO, 2019.	Entender a percepção dos familiares cuidadores sobre o cuidado ao idoso com demência.	Revista ciência e saúde coletiva.	Pesquisa qualitativa analítica-descritiva, realizada através de entrevistas semiestruturadas, com cinco cuidadores.	A negação de si, o distanciamento e as interpretações negativas são agravantes do sofrimento do cuidador familiar.
CALLEJAS <i>et al.</i> , 2021.	Analisar os significados do cuidado que constroem os cuidadores de pessoas idosas nas cidades de Rionegro, Pereira, Medellín Bogotá, Cali.	Revista ciência e cuidado.	Estudo etnográfico realizado com 202 participantes, com idades entre 21 e 73 anos. Foram realizadas 6 entrevistas individuais a cuidadores.	A manutenção da existência, o cuidado, o valor da vida e o compromisso foram os significados que mais se sobressaíram.
OLIVEIRA; ANDERSON, 2020.	Estudar a percepção de idosos ativos com idade de sessenta anos ou mais, sobre aspectos relacionados ao envelhecimento, à finitude e à morte.	Revista bras de medicina e comunidade.	Estudo de caráter descritivo, exploratório e abordagem qualitativa que teve como público-alvo idosos ativos de 60 anos ou mais atendidos por equipes de Saúde da Família em uma Unidade de Saúde do Rio de Janeiro.	Percebeu-se carência de espaços para reflexões sobre morte e principalmente sobre envelhecimento. Em relação a este, foram obtidos relatos sobre a diferenciação entre envelhecer e ficar velho.
SCORTEGAGNA <i>et al.</i> , 2019.	Entender o significado que um grupo de mulheres idosas concedeu a partilha dialogada de vivências com seus semelhantes.	Revista bras. geriatr. gerontologia.	Pesquisa descritiva, de abordagem qualitativa, com 28 mulheres idosas da Oficina “Dialogando Emoções”, de uma Universidade do interior do Sul do Brasil.	Foram geradas duas categorias: O cuidado de si: olhando o eu e o outro e Vivências e fortalecimentos de envelhecer no grupo.
FIN; PORTELLA; ESCORTEGANGA, 2017.	Entender a concepção de idosas sobre a beleza corporal e seu significado no envelhecimento.	Revista bras. geriatr. gerontol.	Estudo descritivo e qualitativo com um grupo de sexagenárias. Para análise dos dados utilizou-se o método focal.	Há o reconhecimento da beleza alicerçada em padrões. Estabelecem também um valor.
MOZER; PASQUALOTTI; PORTELLA, 2014.	Avaliar a necessidade de cuidado autorreferida e a funcionalidade entre idosas religiosas.	Revista eletr. enfermagem.	Estudo transversal. A coleta realizou-se com questionário estruturado contendo dados sociodemográficos, autorreferência para necessidade de cuidados e avaliação da funcionalidade.	Atividades relacionadas ao autocuidado demonstraram-se comprometidas para um número significativo dos indivíduos.

MERIGHI <i>et al.</i> , 2013.	Entender a vivência de idosas, suas demandas de cuidado e expectativas nesse ciclo da vida.	Revista da escola de enfermagem da USP.	Estudo qualitativo com perspectiva da fenomenologia social.	A mulher idosa aponta limitações físicas, mentais e sociais, e aprecia a manutenção de sua autonomia e no cuidado gerado para si.
MENEZES; LOPES, 2012.	Entender o sentido do cuidado no longo tempo acima de 80 anos.	Revista eletr. enfermagem.	Pesquisa qualitativa sob perspectiva da fenomenologia de Heidegger. Foi realizado com 16 idosos, de um Centro de Convivência, em Salvador-BA.	Obtiveram-se as seguintes temáticas: Vivenciando o cuidado de si; Entendendo a demanda de cuidado do outro.
ALMEIDA <i>et al.</i> 2020.	Analisar diálogos da vivência de pessoas idosas sobre residirem sozinhas.	Revista bras. geriatr. gerontol.	Estudo qualitativo realizado com 18 idosos em uma cidade do interior do Rio Grande do Norte, Brasil, entre setembro e dezembro de 2016.	Elaboraram-se quatro categorias. Através destas, formaram-se sentimentos e vivências sobre residirem sozinhas.

Fonte: Autores (2022).

Com relação aos artigos analisados, é possível identificar que a progressão do envelhecimento é inevitável, assim como o surgimento de alterações significativas na saúde de cada indivíduo. As referências também apontam a ressignificação do cuidado como uma das principais descobertas no processo do envelhecer. Além disso, é oportuno destacar que os significados referentes ao cuidado de si no envelhecimento são diversos, assim como as medidas de autocuidado adotadas por cada longo tempo.

O cuidado de si se mostra em escolha que possibilita entender, transmitir conhecimento, respeitar a si e ter dedicação pelo outro, desejando o seu bem-estar de forma total; sendo, portanto, o mais alto grau da plenitude e responsabilidade que a pessoa pode garantir para consigo. Constitui-se em descobrir-se ou redescobrir-se nas suas experiências, encontrar-se em si mesmo sua verdadeira essência (MIRANDA; SANTIAGO, 2020; MERHY, 2002).

Nesse cenário, o cuidado de si é indagado e validado como significativo e primordial para o ser humano a partir da ocasião em que os sujeitos adquirem conhecimento do seu direito de viver e do estilo de vida que mantêm.

Miranda e Santiago (2020), destacam que a velhice envolve um sentimento de solidão indesejada que confronta com os anos produtivos vivenciados, refletindo no desgaste da idade e submetendo desafios ao sujeito que passa a enxergar o próprio cuidado como um peso, gerando limitações e possível desânimo diante dessa nova etapa da vida. Dessa forma, os autores sugerem que é possível encarar tais dificuldades com o anseio pela manutenção da saúde e da sociabilidade, o que permite dar ênfase à resiliência e resistência essenciais nesse processo.

É possível analisar que o sentimento de solidão, observado na maioria dos estudos analisados, é geralmente associado à sensação de abandono afetivo devido ao distanciamento da família, visto que há uma recorrência de ausência na atenção e cuidado por parte dos familiares no decorrer do envelhecimento. Diante dessa realidade, ocorre o surgimento de novas questões, tais como: a interpretação da habitação unipessoal e o medo de dependência futura (CALLEJAS *et al.*, 2021; SAMPAIO *et al.*, 2011).

Nessa conjuntura, é nítido que residir sozinho possibilita vantagens e permite manter viva sua autonomia. Porém, mesmo quando a habitação unipessoal é um desejo, ainda se torna necessária a assistência, sendo ela vital em casos de doenças ou acidentes domésticos, além de ser um alívio diante da percepção de descaso (ALMEIDA *et al.*, 2020).

Os estudos atentam também para as diferenças entre homens e mulheres durante o envelhecer, sinalizando que a aceitação social do envelhecimento físico dos homens é menos destacada e até considerada positiva (MENEZES; LOPES, 2012; MERIGHI *et al.*, 2013; MOZER; PASQUALOTTI; PORTELLA, 2014).

Corroborando com essa perspectiva, Fin; Portella e Scortegagna (2017), destacam que é possível observar um impacto considerável ao se tratar do envelhecimento feminino, isso por conta do estigma social a qual as mulheres são submetidas ao longo da vida. Assim, até mesmo a aparência da idosa torna-se um incômodo e percebe-se que o olhar e o julgamento que esta tem sobre seu corpo é pautado pelos costumes contemporâneos que reforçam que o corpo belo necessita mostrar juventude e obedecer a padrões impostos.

Merighi *et al.*, (2013), reforçam que dependendo do contexto em que a mulher está inserida, existem várias formas de se vivenciar o envelhecimento. Os autores enfatizam que para algumas o passar dos anos é visto como algo positivo em virtude do acúmulo de experiências, enquanto para outras, a velhice ainda é muito temida e vista como uma etapa desagradável, podendo acarretar maiores perdas e alguns desequilíbrios psicológicos, na medida em que atributos físicos são relevantes nas competições afetivas e profissionais, podendo desencadear uma busca incessante pelo rejuvenescimento.

Ainda em relação à figura feminina, Nascimento e Figueiredo (2019), destacam que é comum observar entre esse público a abdicação de si. Em suma: A sociedade ainda impõe para a mulher a função de cuidadora. Ademais, ressalta-se que o envelhecimento destas é bastante influenciado também pelas mudanças na dinâmica familiar.

Para auxiliar na minimização da repercussão negativa do envelhecimento, a inserção social pode ser fundamental nesse processo. Conforme Scortegagna *et al.*, (2019), a interação social possui dimensão terapêutica, onde a pessoa assume sua subjetividade, sendo capaz de gerar autonomia, independência e empoderamento. Tal análise permite inferir que a sociabilidade é um mecanismo de fuga da velhice pessimista e constitui-se como um ato de cuidado mútuo entre os idosos.

Oliveira e Anderson (2020), buscaram conhecer a percepção de idosos sobre aspectos relacionados ao envelhecimento, finitude e morte. Em relação ao envelhecimento, foram obtidos relatos sobre a diferenciação entre envelhecer e ficar velho. Pela percepção dos participantes, envelhecer está relacionado à completude das fases da vida e ao desgaste do corpo. Ficar velho foi apontado como ser inútil, sem atividades cotidianas e tornar-se dependente de outras pessoas. Destaca-se que esta é a única referência que explora a percepção sobre a morte e as relações que este tema possui com o envelhecimento.

Assim como no estudo de Mozer; Pasqualotti e Portela (2014), a abordagem das práticas de autocuidado nessa fase e os significados do envelhecimento, encontram-se bastante atrelados à questão da religiosidade.

O estudo de Mozer; Pasqualotti e Portela (2014), teve como objetivo avaliar fatores associados à necessidade de cuidado autorreferida e a funcionalidade de 50 mulheres idosas religiosas. Como resultado, os autores verificaram que atividades relacionadas ao autocuidado, como banhar-se, vestir-se e ir ao banheiro, demonstraram-se comprometidas para um número significativo dos indivíduos avaliados na pesquisa.

Assim, entende-se que a perspectiva negativa acerca do envelhecimento é agravada diante do declínio da capacidade cognitiva do idoso, o que transporta o foco para o responsável, em virtude da progressão da dependência funcional.

No estudo de Nascimento e Figueiredo (2019), selecionaram-se familiares cuidadores de idosos, onde os mesmos lidam com alterações psicológicas, aspectos cognitivos, alterações comportamentais e psiquiátricas, em decorrência das especificidades da demência. Nessa pesquisa, os autores ressaltaram adversidades como a sobrecarga da rotina, o impacto emocional e socioeconômico e a abdicação de si no processo de cuidado com o outro, além de sentimentos como

frustração, temor, solidão e angústia presentes no dia-a-dia. Nesse viés, cabe salientar que o cuidado de si durante o processo de envelhecimento também está relacionado ao provedor.

Conforme Scortegagna (2019), além de prezar pela autonomia nas Atividades de Vida Diária (AVD'S) e valorizarem a família como suporte fundamental nessa etapa da vida, os idosos possuem diversas necessidades de cuidado, tais como, saúde, lazer e educação e livre participação social. Por outro lado, é importante destacar que por conta de suas expectativas nessa nova fase, buscam se inserir cada vez mais em novos espaços sociais na busca da garantia de seus direitos.

Como se observa, as referências ressaltam que a velhice pode ser um período prazeroso, com projetos e realizações, podendo ser também um período de liberdade e de experiências acumuladas, ocasionando maior grau de especialização e de potencialidades. Nesse contexto, o cuidado de si mesmo na velhice é orientado em estilos de vida que mantêm o corpo e a mente saudáveis através da prática de exercícios, de bons hábitos de nutrição e envolvimento em atividades que desafiam a mente (NASCIMENTO; FIGUEIREDO, 2019; CALLEJAS *et al.*, 2021; OLIVEIRA; ANDERSON, 2020; MERIGHI *et al.*, 2013).

De acordo com Callejas *et al* (2021), a experiência do cuidado no processo de envelhecimento implica tomar consciência de si e do papel que o idoso desempenha a partir das decisões que devem ser tomadas do reconhecimento da própria situação, em termos de saúde física e mental.

Ademais, diante da análise dos estudos selecionados, verifica-se que houve destaque para a indispensável promoção do envelhecimento saudável, na qual surgiu a negação dos traços do envelhecer pela senescência, a necessidade de autoconhecimento na responsabilidade de cuidar de si, a importância da promoção da saúde centrada no autocuidado e a necessidade de preservação da independência funcional.

Portanto, baseado nas produções científicas incorporadas neste estudo, a significação do envelhecimento possui maior potencial quando se estabelecem relações saudáveis e de corresponsabilidade, incentivando a prática da resiliência e estimulando o enfrentamento de possíveis desafios impostos pela progressão da idade. Tais medidas podem contribuir para a evolução positiva do prognóstico, bem como estimular a ressignificação do processo senescente e da adoção dos cuidados essenciais.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão de literatura permitiu observar diferentes concepções de saúde no que diz respeito ao envelhecimento. Nesse cenário, inúmeros são os elementos que impactam a percepção de cuidado, como as relações existentes, as redes de apoio ofertadas nesta etapa da vida, a concepção do idoso quanto a si mesmo, o ambiente em que está inserido, a possibilidade da realização das práticas de autocuidado e o apoio que lhe é oferecido por parte dos familiares.

Ademais, destacou-se a necessidade de maior interação social e o acolhimento familiar como os principais pilares do cuidado de si dos idosos. Ainda, é notável a imprescindibilidade da manutenção de hábitos saudáveis para o alcance de uma longevidade plena. Outrossim, o cuidado com a aparência e o bem estar corporal foram destacados como necessidades de cuidado, constituindo-se como métodos de autocuidado, capazes de impulsionar a harmonia entre mente e corpo.

Considerando o tema cuidado de si no envelhecimento, esta pesquisa permite apontar que apesar de todas as evidências delineadas, as produções científicas que abordam essa temática são escassas. Dessa forma, faz-se necessário um maior investimento nesse campo de pesquisa para a produção do conhecimento na área.

REFERÊNCIAS

- ABOIM, S. Narrativas do envelhecimento: ser velho na sociedade contemporânea. **Tempo Soc**, v. 26, n.1, p.207-32, 2016.
- ALMEIDA, P. K. P *et al.* Vivências de pessoas idosas que moram sozinhas: arranjos, escolhas e desafios. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v.23, n.5, e200225. 2020.
- BARBIERI, N. A. Velhice: melhor idade? **Mundo Saúde**, v. 36, n.1, p.116-119, 2012.
- BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Primeiros resultados definidos do Censo de 2010: população do Brasil é 190. 755. 799 pessoas.
- BODSTEIN, A.; LIMA, V. V. A.; BARROS, A. M. A. A vulnerabilidade do idoso em situações de desastres: necessidade de uma política de resiliência eficaz. **Ambiente e Sociedade**, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 157-174, abr.-jun. 2014.
- CALLEJAS, M. I. Z *et al.* Significados del cuidado construidos por cuidadores de personas mayores. **Revista Ciência e Cuidado**, [S. l.], v. 18, n. 1, p. 54–65, 2021.
- COUTO, E. S.; MEYER, D. E. Viver para ser velho? Cuidado de si, envelhecimento e juvenilização. **R. FACED**, Salvador, n.19, p.21-32, jan./jun. 2011.
- DEBERT, G. G. **A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento**. São Paulo: FAPESP; 1999.
- FIN, T. C.; PORTELLA, M. R.; SCORTEGAGNA, S. A. Velhice e beleza corporal das idosas: conversas entre as mulheres. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, Rio de Janeiro, v.20, n.1, p.77-87, 2017.
- FONSECA, L. B.; LOPES, K. J. M. Entre velhos e outros nem tão idosos assim: cuidado de si em tempos de biopoder. **Gerais, Rev. Interinst. Psicol**, Juiz de fora, v. 4, n. 2, p. 276-283, dez. 2011.
- GOLDENBERG, M. **Velho é lindo: Civilização Brasileira**, Rio de Janeiro, 2016.
- MATOS, R. K. S.; VIEIRA, L. L. F. Fazer viver e deixar morrer: a velhice na era do biopoder. **Psicol. cienc. prof Brasília**, v. 34, n. 1, p. 196-213, Mar. 2014.
- MENESES, D. L. P. A dupla face da velhice: o olhar de idosos sobre o processo de envelhecimento. **Enferm Foco**, v. 4, n.1, p.15-8, 2013.
- MENEZES, T. M. O.; LOPES, R. L. M. Significado do cuidado no idoso de 80 anos ou mais. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, Goiânia, Goiás, v. 14, n. 2, p. 240–7, 2012.
- MERHY, E. E. **Saúde: a cartografia do trabalho vivo**. 3a ed. São Paulo: Editora Hucitec; 2002.
- MERIGHI, M. A. B *et al.* Mulheres idosas: desvelando suas vivências e necessidades de cuidado. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v.47, n. 2, p. 408-414, 2013.
- MIRANDA, F. B.; SANTIAGO, L. M. O cuidado de si e o envelhecimento: uma análise em 2017 a partir de um programa de saúde pública na cidade do Rio de Janeiro. **JMPHC | Journal of Management & Primary Health Care | ISSN 2179-6750**, v. 12, p. 1-14, 7 abr. 2020.
- MIRANDA, G. M. D.; MENDES, A. C. G.; SILVA, A. L. A. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Rev Bras Geriatr Gerontol**. v. 19, n.3, p.507-19, 2016.
- MOZER, N. M. S.; PASQUALOTTI, A.; PORTELLA, M. R. Necessidade de cuidado e funcionalidade entre idosas religiosas. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, Goiânia, Goiás, v. 16, n. 3, p. 619–24, 2014.
- NASCIMENTO, H. G.; FIGUEIREDO, A. E. B. Demência, familiares, cuidadores e serviços de saúde: o cuidado de si e do outro. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n.4, pp. 1381-1392, 2019.
- OLIVEIRA, P. I. D.; ANDERSON, M. I. P. Envelhecimento, finitude e morte: narrativas de idosos de uma unidade básica de saúde. **Rev Bras Med Fam Comunidade**, Rio de Janeiro, v.15, n.42, p:2195, Jan-Dez, 2020.

SAMPAIO, A. M. O *et al.* Cuidadores de idosos: percepção sobre o envelhecimento e sua influência sobre o ato de cuidar. **Estud. pesquis. psicol**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 2, p. 590-613, ago. 2011.

SCORTEGAGNA, H. M *et al.* Cuidado de si em um grupo de convivência de idosas. **Rev. bras. geriatr. gerontol**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 1, e180164, 2019.

SILVA, A. A *et al.* O cuidado de si entre profissionais de enfermagem: revisão das dissertações e teses brasileiras. **Rev. Bras. Ciênc. Saúde**, v. 18, n.4, p.345-52, 2014.

SOUSA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como é. **Einstein**, v. 8, n.1, p.102-106, 2010.

TAVARES, R. E *et al.* Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. **Rev. bras. geriatr. gerontol**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 6, p. 878-889, Dec. 2017.