

PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL NO IDOSO DO DOMICÍLIO À COMUNIDADE: CONTRIBUTO DO ENFERMEIRO

Elsa Cristina Gregório Bernardo¹; Catarina Marques de Sousa²; Filipa Isabel Santos Martins³; Mariana Gonçalves Guimarães Delgado dos Santos⁴; Silvana Xavier Diogo de Sá⁵.

¹ULS Estuário do Tejo - USF Gago Coutinho, Lisboa, Portugal. <https://orcid.org/0009-0004-6561-5441>

²K-med XXI, Lisboa, Portugal. <https://orcid.org/0009-0009-6430-0989>

³ULS S. José - USF Oriente, Lisboa, Portugal. <https://orcid.org/0009-0003-3033-4423>

⁴SCM de Lisboa - Unidade de Saúde de Telheiras, Lisboa, Portugal. <https://orcid.org/0009-0002-2427-6178>

⁵ULS Lisboa Ocidental - USF Linha de Algés, Lisboa, Portugal. <https://orcid.org/0009-0001-9368-1735>

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento saudável. Enfermeiro. Domicílio

DOI:: 10.47094/ICOLUBRAPECI.2026/RE-32

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional constitui uma tendência demográfica global, associada ao aumento da esperança média de vida e à diminuição das taxas de natalidade, colocando desafios significativos aos sistemas de saúde e de proteção social. Neste contexto, torna-se fundamental desenvolver estratégias orientadas para a promoção do envelhecimento saudável, da autonomia funcional e da inclusão social da pessoa idosa (Direção-Geral da Saúde, 2022; Organização Mundial da Saúde [OMS], 2015).

A OMS (2015) define envelhecimento saudável como o processo de manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar em idade avançada, influenciado pela interação contínua entre a pessoa e os seus contextos de vida. O domicílio assume, assim, um papel central enquanto espaço privilegiado para cuidados personalizados, contínuos e humanizados, favorecendo o bem-estar físico, psicológico e social da pessoa idosa (Viegas & Rodrigues, 2022).

Neste enquadramento, a intervenção do enfermeiro mobiliza uma abordagem integrada dos Determinantes Sociais da Saúde (DSS), sustentada no Modelo de Dahlgren e Whitehead, permitindo compreender o envelhecimento enquanto fenómeno multissistémico, influenciado por fatores individuais, sociais, económicos, culturais e ambientais (Buss & Filho, 2007). Paralelamente, esta abordagem articula-se com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), reforçando a necessidade de cuidados de proximidade orientados para a equidade, continuidade de cuidados e promoção da qualidade de vida (Organização das Nações Unidas [ONU], 2019; Presidência do Conselho de Ministros, 2024).

OBJETIVO

Analisar o contributo do enfermeiro na promoção do envelhecimento saudável da pessoa idosa em contexto domiciliário, através da aplicação do Modelo dos DSS de Dahlgren e Whitehead.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo de abordagem qualitativa, desenvolvido através de pesquisa bibliográfica. A recolha de informação foi realizada no mês de abril de 2025 a documentos institucionais e artigos científicos publicados nos últimos 10 anos, em repositórios científicos nacionais e internacionais recorrendo a bases de dados como Google Scholar e literatura científica na área da Enfermagem Comunitária, Saúde Familiar e Gerontologia.

Foram incluídos documentos relacionados com envelhecimento saudável, cuidados domiciliários, determinantes sociais da saúde e intervenção do enfermeiro na promoção da saúde da pessoa idosa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura evidencia que o Modelo dos DSS de Dahlgren e Whitehead constitui um referencial estruturante para a intervenção do enfermeiro na promoção do envelhecimento saudável em contexto domiciliário, permitindo organizar os determinantes da saúde em cinco camadas interdependentes (Figura 1).

Ao nível das características individuais, destaca-se a avaliação do estado físico, funcional e cognitivo da pessoa idosa através da aplicação de instrumentos validados para a população portuguesa, nomeadamente as escalas de Barthel, Braden e Morse. Paralelamente, o enfermeiro promove a literacia em saúde, o autocuidado e a capacitação para a autogestão da doença crónica (Dias et al., 2024; Ferreira et al., 2021; Silva, Nogueira & Souza, 2021; Souza et al., 2022).

Relativamente aos estilos de vida individuais, a intervenção centra-se na promoção de hábitos de vida saudáveis, incluindo alimentação equilibrada, exercício físico, estimulação cognitiva, gestão terapêutica e prevenção de comportamentos de risco, como hábitos tabágicos e consumo de álcool. Esta intervenção contribui para a manutenção da autonomia funcional e melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa (Dias et al., 2024; Ferreira et al., 2021; Silva, Nogueira & Souza, 2021; Souza et al., 2022; Viegas & Rodrigues, 2022).

Nas redes sociais e comunitárias, o enfermeiro assume um papel relevante na identificação e valorização das redes de suporte formal e informal, promovendo a capacitação de cuidadores informais e articulando respostas comunitárias de proximidade.

A redução do isolamento social e o fortalecimento das relações familiares e comunitárias revelam-se fundamentais para o envelhecimento saudável (Dias et al., 2024; Ferreira et al., 2021; Figueiredo 2023; Silva, Nogueira & Souza, 2021; Souza et al., 2022; Viegas, 2020).

Ao nível das condições de vida e habitacionais, a literatura evidencia a importância da avaliação do domicílio relativamente à segurança, acessibilidade, conforto térmico, higiene e prevenção do risco de quedas. O enfermeiro intervém também na articulação com serviços sociais e estruturas de apoio domiciliário, promovendo ambientes seguros e adaptados às necessidades da pessoa idosa (Dias et al., 2024; Fernandes et al., 2023; Ferreira et al., 2021; Silva, Nogueira & Souza, 2021; Souza et al., 2022; Viegas & Rodrigues 2022).

Por fim, nas condições socioeconómicas, culturais e ambientais, destaca-se o contributo do enfermeiro na promoção da equidade em saúde, na defesa dos direitos da pessoa idosa e na articulação intersectorial entre saúde, segurança social e comunidade. A integração dos ODS reforça a necessidade de políticas públicas orientadas para o envelhecimento ativo e saudável (Dias et al., 2024; OMS, s.d.; Silva, Nogueira & Souza, 2021; Souza et al., 2022).

Neste enquadramento, o Enfermeiro Especialista em Enfermagem Comunitária, na área de Enfermagem de Saúde Familiar, assume um papel estratégico na promoção do envelhecimento saudável através de uma abordagem holística e multissistémica, essencial para responder aos desafios demográficos atuais e garantir cuidados de proximidade, continuidade e qualidade no domicílio.

Figura 1: Modelo dos DSS de Dahlgren & Whitehead e dos ODS adaptado ao contexto do idoso



Fonte: Adaptação do Modelo dos Determinantes Sociais de Saúde de Dahlgren & Whitehead por Bernardo, E.; Diogo de Sá, S.; Martins, F.; Santos, M.; Sousa, C.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A promoção do envelhecimento saudável exige uma abordagem integrada e centrada na pessoa idosa, na família e na comunidade. A aplicação do Modelo dos DSS de Dahlgren e Whitehead permite ao enfermeiro compreender o envelhecimento enquanto fenómeno complexo e multidimensional, favorecendo intervenções ajustadas às necessidades da pessoa idosa no seu contexto real de vida.

O contributo do enfermeiro na promoção do envelhecimento saudável traduz-se na capacitação da pessoa idosa e da família, na promoção da autonomia funcional, na prevenção de eventos adversos, na melhoria da qualidade de vida e na facilitação do acesso a recursos comunitários e de saúde. Assim, o domicílio afirma-se como um espaço privilegiado de intervenção, potenciando cuidados de proximidade, continuidade e humanização dos cuidados.

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

BUSS, Paulo Marchiori; FILHO, Alberto Pellegrini. **A saúde e seus determinantes sociais**. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 77–93, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/msNmfGf74RqZsbpKYXxNKhm/?lang=pt>.

DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE. **Plano Nacional de Saúde 2021–2030**. Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 2022. Disponível em: https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2022/07/PNS-2021_2030_Aprovado-em-CM-em-2022.pdf.

DIAS, K. F.; SILVA, J. R.; SOUZA, L. A.; MOURA, F. M. **Atuação do enfermeiro na visita domiciliar ao idoso: revisão integrativa**. *International Health Beacon Journal*, v. 1, n. 7, p. 228–242, 2024. Disponível em: <https://healthbeaconjournal.com/index.php/ihbj/article/view/159>.

FERREIRA, R.; ALMEIDA, C.; TAVARES, T. **Promoção da saúde e prevenção da doença na pessoa idosa**. In: ALMEIDA, M. L. F.; TAVARES, J. P. A.; FERREIRA, J. S. S. (Coord.). **Competências em Enfermagem Gerontogeriatrica: uma exigência para a qualidade do cuidado**. Coimbra: UICISA:E/ESEnfC, 2021. p. 141–154. Disponível em: https://ordemenfermeiros.pt/media/25004/monografia_19_1.pdf.

FERNANDES, M.; COSTA, T.; RODRIGUES, L. **Ambiente domiciliário e saúde dos idosos**. *Revista Sinais Vitais*, v. 48, n. 3, p. 21–30, 2023.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Envelhecimento**. 2019. Disponível em: <https://unric.org/pt/envelhecimento/>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Década do envelhecimento saudável 2021–2030**. Genebra: OMS, s.d. Disponível em: <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Resumo: Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**. Genebra: OMS, 2015. Disponível em: <https://www.who.int/publications/item/9789241565042>.

PRESIDÊNCIA DO CONSELHO DE MINISTROS. **Plano de Ação do Envelhecimento Ativo e Saudável 2023–2026**. *Diário da República*, Lisboa, I Série, n. 9, p. 31–78, 12 jan. 2024. Disponível em: <https://files.diariodarepublica.pt/1s/2024/01/00900/0003100078.pdf>.

SILVA, M.; NOGUEIRA, V.; SOUZA, C. **Importância do enfermeiro na promoção da qualidade de vida do idoso**. *Scire Salutis*, v. 12, n. 1, p. 190–198, 2021. Disponível em: <https://sustenere.inf.br/index.php/sciresalutis/article/view/6484/3461>.

SOUZA, M. A. C.; LEAL, E. S.; LIMA, B. D. S.; SOUZA, C. M. A.; MAIA, S. M. **Ações do enfermeiro na estratégia de saúde da família na promoção do envelhecimento saudável**. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 11, e39111132309, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i11.32309>.

VIEGAS, Laura Maria. **Promoção da qualidade dos cuidados familiares e da saúde do cuidador: uma intervenção estruturada de enfermagem**. 2020. Tese (Doutoramento em Enfermagem) – Universidade de Lisboa, Lisboa, 2020. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10451/44170>.

VIEGAS, Laura Maria; RODRIGUES, F. M. **Safety in the home care environment of families caring for the elderly**. In: SALEN, P.; STAWICKI, S. P. (Ed.). **Contemporary topics in patient safety**. v. 2. Londres: IntechOpen, 2022. p. 127–136. Disponível em: <https://www.intechopen.com/online-first/safety-in-the-home-care-environment-of-families-caring-for-the-elderly>.