

ADAPTAÇÃO NÃO MEDICAMENTOSA AO ENVELHECIMENTO E SUAS IMPLICAÇÕES JURÍDICAS: UMA ANÁLISE INTERDISCIPLINAR

Ana Paula Santos Soares de Paula¹.

Universidade São Judas Tadeu (USJT), São Paulo, SP.

<http://lattes.cnpq.br/4119492326899492>

RESUMO: O envelhecimento acelerado da população brasileira nas últimas décadas trouxe novos desafios ao sistema de saúde e às políticas públicas. Este artigo explora o papel das adaptações não medicamentosas, como atividade física, suporte social e adaptações ambientais, no envelhecimento saudável e suas implicações jurídicas no Brasil. Baseando-se em uma revisão de literatura qualitativa, a pesquisa analisou intervenções não farmacológicas que promovem a autonomia e a qualidade de vida das pessoas idosas, além de discutir o impacto do arcabouço jurídico brasileiro, em especial o Estatuto da Pessoa Idosa, no suporte a essas práticas. A análise revelou que, embora existam políticas públicas que incentivem essas intervenções, há ainda lacunas na implementação e no acesso, especialmente em regiões carentes. As adaptações não medicamentosas demonstram ser eficazes na promoção de saúde e prevenção do declínio físico e cognitivo. No entanto, é necessário fortalecer as políticas públicas para garantir que essas estratégias sejam amplamente acessíveis, contribuindo para uma velhice digna e autônoma. O artigo conclui que tanto o Estado quanto a sociedade possuem responsabilidades fundamentais na promoção de um envelhecimento saudável.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento saudável. Adaptações não medicamentosas. Políticas públicas.

NON-PHARMACOLOGICAL ADAPTATION TO AGING AND ITS LEGAL IMPLICATIONS: AN INTERDISCIPLINARY ANALYSIS

ABSTRACT: The accelerated aging of the Brazilian population in recent decades has brought new challenges to the healthcare system and public policies. This article explores the role of non-pharmacological adaptations, such as physical activity, social support, and environmental adjustments, in healthy aging and their legal implications in Brazil. Based on a qualitative literature review, the research analyzed non-pharmacological interventions that promote the autonomy and quality of life of the elderly, as well as the impact of the Brazilian legal framework, especially the Elderly Statute, in supporting these practices. The

analysis revealed that, although there are public policies encouraging these interventions, gaps still exist in implementation and access, particularly in underserved regions. Non-pharmacological adaptations prove to be effective in promoting health and preventing physical and cognitive decline. However, it is necessary to strengthen public policies to ensure that these strategies are widely accessible, contributing to a dignified and autonomous old age. The article concludes that both the State and society have fundamental responsibilities in promoting healthy aging.

KEYWORDS: Healthy aging. Non-pharmacological adaptations. Public policies.

INTRODUÇÃO

Nos últimos 50 anos, o Brasil passou por uma significativa transformação demográfica. A combinação de uma redução acentuada nas taxas de natalidade e o aumento da longevidade resultou em um envelhecimento acelerado da população. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2010-2060) revelam que, em 2010, 10% da população brasileira tinha mais de 60 anos; em 2021, esse percentual subiu para 14%, e as projeções indicam que, até 2050, as pessoas idosas representarão cerca de 30% da população total (IBGE, 2019). Esse cenário demográfico traz à tona novas demandas para o sistema de saúde, políticas públicas e a própria organização social do País, criando desafios inéditos para a promoção do envelhecimento saudável e digno.

O envelhecimento da população brasileira está diretamente relacionado a melhorias no saneamento básico, maior acesso aos serviços de saúde, avanços na medicina preventiva e políticas públicas voltadas para a qualidade de vida (Campos et al., 2015). Hoje, a expectativa de vida no Brasil é de aproximadamente 76 anos, em comparação com 62 anos na década de 1980 (Camarano, 2002). À medida que o número de pessoas idosas cresce, surge a necessidade de se desenvolver uma compreensão mais ampla sobre o processo de envelhecer e de implementar estratégias que promovam não apenas a longevidade, mas também a autonomia, a segurança e a qualidade de vida.

Nesse contexto, o campo da Gerontologia (o estudo do envelhecimento sob uma perspectiva social, psicológica e biológica) tem ganhado destaque. Diferente da Geriatria, que foca principalmente no tratamento de doenças ligadas à velhice, a Gerontologia adota uma abordagem mais holística, considerando o envelhecimento como um processo natural que afeta múltiplas esferas da vida. A promoção de um envelhecimento ativo, que envolve a prática de atividades físicas, o engajamento social e o bem-estar emocional, é um dos pilares desse campo de estudo (OMS, 2005).

Além das questões de saúde, a promoção de um envelhecimento digno está diretamente associada às adaptações não medicamentosas, que incluem mudanças no estilo de vida, no ambiente e o fortalecimento das redes de apoio social. Essas práticas, quando combinadas com um sistema jurídico robusto e políticas públicas adequadas, são

fundamentais para garantir a autonomia e a dignidade das pessoas idosas, possibilitando que envelheçam com segurança e independência. No Brasil, essas adaptações estão alinhadas com os direitos assegurados pelo Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741/2003) e outras legislações que visam proteger os direitos fundamentais dessa população crescente.

O objetivo deste artigo é explorar o papel das adaptações não medicamentosas no processo de envelhecimento e suas implicações jurídicas no Brasil. A pesquisa busca analisar as estratégias que promovem a qualidade de vida e a autonomia das pessoas idosas sem o uso de intervenções médicas, abordando temas como a promoção da atividade física, a adaptação dos ambientes domésticos, o suporte social e emocional, e a relevância dessas práticas na manutenção da independência das pessoas idosas. Além disso, o artigo discute como o arcabouço jurídico brasileiro, em especial o Estatuto da Pessoa Idosa, apoia e regulamenta essas adaptações, bem como as lacunas existentes nas políticas públicas voltadas para o envelhecimento saudável. A pesquisa visa, portanto, contribuir para uma compreensão mais integrada das necessidades das pessoas idosas e das responsabilidades legais e sociais para com essa população, fornecendo uma base teórica e prática para o desenvolvimento de políticas e intervenções eficazes.

METODOLOGIA

Este estudo utilizou uma abordagem qualitativa baseada em uma revisão de literatura, buscando compreender de forma aprofundada as adaptações não medicamentosas ao envelhecimento e suas implicações jurídicas. A escolha dessa metodologia se justifica pela necessidade de explorar intervenções não farmacológicas que promovam a saúde, a autonomia e a qualidade de vida das pessoas idosas, além de examinar a relação dessas práticas com o arcabouço jurídico brasileiro.

A revisão de literatura foi realizada de forma sistemática, abrangendo artigos científicos, estudos acadêmicos, relatórios de organizações internacionais, legislações brasileiras e documentos oficiais. A pesquisa focou em identificar teorias, estratégias e evidências empíricas publicadas principalmente nas últimas duas décadas. Fontes como Scielo, PubMed, Google Scholar e relatórios da Organização Mundial da Saúde e do Ministério da Saúde foram consultadas. A seleção de estudos foi pautada na relevância de intervenções não medicamentosas para pessoas idosas, como atividade física, suporte social, adaptações ambientais e suas implicações legais.

Foram incluídos estudos empíricos e teóricos que abordam o impacto dessas intervenções na saúde física, mental e na qualidade de vida das pessoas idosas, além de trabalhos que analisam o papel das políticas públicas e da legislação na promoção de um envelhecimento saudável. Foram excluídos estudos focados exclusivamente em tratamentos médicos ou intervenções farmacológicas, bem como aqueles que não tratavam diretamente do contexto do envelhecimento.

Os dados coletados foram analisados qualitativamente, seguindo uma abordagem temática. Foram identificados padrões e temas emergentes relacionados às adaptações não medicamentosas e seus desdobramentos jurídicos, permitindo uma visão integrada sobre as várias dimensões do envelhecimento saudável. A análise crítica focou nos benefícios dessas adaptações e nas lacunas existentes nas políticas públicas, propondo reflexões sobre como essas práticas podem ser aprimoradas para garantir a efetivação dos direitos das pessoas idosas.

Por fim, a síntese dos resultados permitiu destacar as estratégias mais eficazes de adaptação não medicamentosa, o impacto positivo na saúde e na prevenção do declínio físico e cognitivo, além de identificar as áreas das políticas públicas que necessitam de aprimoramento para garantir o acesso equitativo a essas intervenções.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Os resultados desta pesquisa reforçam a importância das adaptações não medicamentosas no processo de envelhecimento e destacam como essas intervenções, quando bem aplicadas, podem contribuir para a autonomia, o bem-estar físico e mental das pessoas idosas. Ao analisarmos as descobertas à luz das teorias do envelhecimento, como a Teoria da Atividade (Lemon et al., 1972) e a Teoria da Seletividade Socioemocional (Carstensen, 1992), fica claro que a promoção de um envelhecimento ativo e socialmente integrado está em consonância com as principais necessidades dessa população.

A Teoria da Atividade afirma que, para envelhecer com sucesso, é necessário que os indivíduos mantenham níveis elevados de atividades sociais e físicas, o que está fortemente alinhado com as estratégias de adaptação não medicamentosa discutidas. Os programas de exercícios físicos, as terapias cognitivas e as atividades de lazer abordadas nesta pesquisa encontram eco na ideia de que manter-se ativo, tanto física quanto mentalmente, é essencial para a saúde das pessoas idosas. Ao mesmo tempo, a Teoria da Seletividade Socioemocional sugere que, com o avanço da idade, os indivíduos tendem a priorizar relações e atividades que trazem maior satisfação emocional. Isso justifica o impacto positivo dos grupos de apoio social e da interação com familiares e amigos, que ajudam a mitigar o isolamento e a depressão, problemas comuns entre as pessoas idosas (Choi et al., 2020).

Do ponto de vista legal, o Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741/2003) e a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (Ministério da Saúde, 2006) estabelecem os direitos das pessoas idosas à saúde, à assistência social e ao respeito à sua dignidade e autonomia. A legislação brasileira reconhece a importância das adaptações não medicamentosas, ao prever o direito das pessoas idosas a participar de programas sociais, de lazer e de cuidados integrados à saúde. No entanto, uma das principais lacunas observadas na legislação é a ausência de um mecanismo eficaz de fiscalização para garantir que os programas voltados para a promoção do envelhecimento saudável estejam amplamente disponíveis em todas

as regiões do Brasil, especialmente em áreas rurais e para pessoas idosas de baixa renda (Brasil, 2003).

Há uma clara convergência entre as teorias do envelhecimento saudável e o que a legislação brasileira preconiza em termos de direitos. Ambas as esferas reconhecem que o envelhecimento bem-sucedido depende de fatores como a manutenção da atividade física, o suporte social e a promoção da autonomia. Os dados analisados também mostram que as intervenções não medicamentosas, como a prática de exercícios e a socialização, têm o potencial de retardar o declínio físico e cognitivo (Howe et al., 2011), além de melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas.

A legislação, ao reconhecer a importância dessas intervenções, promove os direitos das pessoas idosas de maneira coerente com as teorias do envelhecimento. A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (Ministério da Saúde, 2006), por exemplo, incentiva a implementação de programas de exercícios físicos e atividades de lazer, em linha com a Teoria da Atividade, reforçando a necessidade de promover a saúde de maneira integral. Da mesma forma, o Plano de Ação Internacional de Madrid sobre o Envelhecimento (ONU, 2002) apoia a implementação de estratégias não medicamentosas como forma de garantir o envelhecimento ativo e saudável.

Entretanto, existem divergências entre as intenções previstas na legislação e a realidade vivenciada por muitas pessoas idosas. Um dos principais problemas identificados é a falta de acesso igualitário a essas intervenções (OMS, 2005). Embora as leis e políticas públicas promovam um envelhecimento saudável, muitas das adaptações não medicamentosas dependem de infraestrutura pública e de políticas de inclusão social que ainda não estão completamente difundidas no Brasil, especialmente para pessoas idosas em situações de vulnerabilidade social ou que vivem em áreas com menos recursos (Ribeiro et al., 2019).

Outro ponto de divergência é o fato de que, apesar de a legislação enfatizar a autonomia das pessoas idosas, na prática, muitos enfrentam obstáculos para tomar decisões sobre sua própria vida devido à falta de suporte adequado, tanto de suas famílias quanto de programas públicos (OMS, 2005). Isso evidencia uma lacuna entre o que a legislação propõe e sua efetiva aplicação no cotidiano dessa parcela da população.

Esta pesquisa oferece uma compreensão mais integrada das necessidades das pessoas idosas, ao relacionar aspectos de saúde física e mental com as implicações jurídicas e sociais do envelhecimento. Ao explorar as adaptações não medicamentosas, a pesquisa demonstra como a autonomia e a qualidade de vida das pessoas idosas estão profundamente interligadas com o acesso a programas de atividade física, socialização e suporte emocional (Rocha et al. 2013). Além disso, ressalta a responsabilidade das políticas públicas em garantir que esses direitos sejam plenamente exercidos.

A análise das políticas públicas existentes revela que, embora haja um reconhecimento crescente da importância das intervenções não medicamentosas, há necessidade de

aprimorar a implementação dessas políticas, de modo a torná-las mais acessíveis para toda a população idosa, independentemente de sua localização geográfica ou condição socioeconômica (Pedro, 2014). Programas como o Programa de Atenção Domiciliar ao Idoso (PADI) e o Sistema Único de Saúde (SUS), quando bem aplicados, podem contribuir para a ampliação do acesso a essas intervenções, mas ainda existem desafios em termos de alcance e cobertura (Ministério da Saúde, 2019).

O envelhecimento é uma questão que envolve não apenas o indivíduo, mas também a sociedade como um todo. O Estado, em suas três esferas, tem a responsabilidade legal de garantir que as adaptações não medicamentosas sejam acessíveis e eficazes para todas as pessoas idosas. A pesquisa mostra que há uma necessidade urgente de fortalecer as políticas públicas voltadas para o envelhecimento saudável, especialmente em regiões que ainda carecem de recursos adequados (Pedro, 2014).

Do ponto de vista social, a família e a comunidade desempenham papéis fundamentais na promoção de um envelhecimento digno (Pedro, 2014). A sociedade deve estar consciente de seu papel na garantia dos direitos das pessoas idosas e na criação de um ambiente que respeite suas necessidades e promova sua participação ativa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho destacou a importância das adaptações não medicamentosas ao envelhecimento e suas implicações jurídicas, abordando como essas estratégias podem ser aplicadas para promover a saúde, a autonomia e a qualidade de vida das pessoas idosas. Ao longo da pesquisa, foi possível identificar que essas intervenções, quando integradas a políticas públicas eficazes e a um sistema legal de proteção, desempenham um papel crucial no processo de envelhecimento saudável, contribuindo para a redução do declínio físico e cognitivo e para a inclusão social das pessoas idosas.

A relevância desta pesquisa está em fornecer uma visão mais abrangente e integrada sobre as necessidades das pessoas idosas, evidenciando como as teorias do envelhecimento, como a Teoria da Atividade e a Teoria da Seletividade Socioemocional, corroboram as práticas de adaptação não medicamentosa, ao mesmo tempo em que essas intervenções encontram respaldo nas leis brasileiras e em convenções internacionais, como o Estatuto da Pessoa Idosa e o Plano de Ação Internacional de Madrid sobre o Envelhecimento.

Ao analisar os impactos das estratégias de adaptação não medicamentosa, como a atividade física, a terapia cognitiva e o engajamento social, este capítulo demonstrou que essas intervenções são eficazes para retardar o declínio físico e mental das pessoas idosas, conforme evidenciado por diversos estudos (Klimova et al., 2020; Esmail et al., 2020). Mais do que isso, a pesquisa reforça que essas práticas, aliadas ao suporte legal adequado, podem garantir uma velhice mais ativa, digna e autônoma.

No entanto, a pesquisa também identificou lacunas nas políticas públicas e na aplicação prática dessas intervenções. Embora o arcabouço legal brasileiro seja robusto no que tange aos direitos das pessoas idosas, há uma necessidade urgente de aprimorar a implementação dessas políticas, especialmente em áreas menos favorecidas e para pessoas idosas de baixa renda. A falta de acesso equitativo a programas de adaptação não medicamentosa continua sendo um desafio significativo para garantir que todas as pessoas idosas possam usufruir dos benefícios dessas intervenções, o que aponta para a necessidade de uma maior fiscalização e expansão de programas de saúde e assistência social.

Este capítulo contribui para o campo acadêmico ao explorar as convergências e divergências entre as teorias do envelhecimento e a legislação existente, destacando a importância de se criar um ambiente que possibilite às pessoas idosas exercerem plenamente seus direitos e viverem com qualidade. A pesquisa também serve como base para futuras investigações sobre as maneiras de fortalecer e expandir essas adaptações no Brasil, propondo melhorias nas políticas públicas e nas estruturas sociais voltadas para o envelhecimento saudável.

Em suma, esta pesquisa ressalta que a promoção de um envelhecimento digno, ativo e saudável não é apenas uma questão de intervenções individuais, mas também de responsabilidade social e legal. Tanto o Estado quanto a sociedade devem estar atentos às necessidades das pessoas idosas, garantindo que as adaptações não medicamentosas sejam acessíveis a todos e promovam a autonomia, a dignidade e o bem-estar, conforme previsto nas leis e nas convenções internacionais.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Estatuto do Idoso. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm. Acesso em: 10 set. 2024.

CAMARANO, Ana Amélia. Envelhecimento da população brasileira: uma contribuição demográfica. Texto para Discussão nº 858. Rio de Janeiro: IPEA, 2002. Disponível em: <http://www.ipea.gov.br>. Acesso em: 12 ago. 2024.

CAMPOS, A. C. V.; FERREIRA, E. F. E.; VARGAS, A. M. D.. Determinantes do envelhecimento ativo segundo a qualidade de vida e gênero. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 20, n. 7, p. 2221–2237, jul. 2015.

CARSTENSEN, L. L. Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, v. 7, n. 3, p. 331-338, 1992.

CHOI, N. G.; DiNITTO, D. M.; MARTI, C. N.; SEGAL, S. P. Impact of social participation on depressive symptoms and cognitive functioning among older adults: Findings from the health and retirement study. *Journal of Aging and Health*, v. 32, n. 3-4, p. 193-204, 2020.

HOWE, T. E.; ROCHESTER, L.; NEIL, F.; SKELTON, D. A.; BALLINGER, C. Exercise for improving balance in older people. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2011.

ESMAIL, Alida et al. Effects of dance/movement training vs. aerobic exercise training on cognition, physical fitness and quality of life in older adults: A randomized controlled trial. *Journal of bodywork and movement therapies*, v. 24, n. 1, p. 212-220, 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA -IBGE. Projeções da população por sexo e idades, 2019. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas-novoportal/sociais/populacao/9109-projecao-da-populacao.html?=&t=resultados>. Acesso em: 10 set. 2024

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Projeção da População 2010-2060. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br>>. Acesso em: 10 set. 2024.

Klimova B, Dostalova R. The Impact of Physical Activities on Cognitive Performance among Healthy Older Individuals. *Brain Sci.* 2020 Jun 16;10(6):377. doi: 10.3390/brainsci10060377. PMID: 32560126; PMCID: PMC7349640.

LEMON, B. W.; BENGTSON, V. L.; PETERSON, J. A. An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology*, v. 27, n. 4, p. 511-523, 1972.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_pessoa_idosa.pdf. Acesso em: 10 set. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Programa de Atenção Domiciliar ao Idoso (PADI), 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-da-pessoa-idosa>. Acesso em: 10 set. 2024.

Organização Mundial da Saúde (OMS). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Tradução de Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60 p.

ONU. Plano de Ação Internacional de Madrid sobre o Envelhecimento, 2002.

PEDRO, W. J. A. Reflexões sobre a promoção do Envelhecimento Ativo. *Revista Kairós-Gerontologia*, [S. l.], v. 16, n. 3, p. 9–32, 2014. DOI: 10.23925/2176-901X.2013v16i3p9-32. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/18506>. Acesso em: 26 set. 2024.

RIBEIRO, O.; PAÚL, C.; NOGUEIRA, C. Aging and well-being in the context of the “Silver” generation: Results from a longitudinal study of Portuguese elderly. *Journal of Aging and Physical Activity*, v. 27, n. 3, p. 441-452, 2019.

ROCHA, S. V.; DIAS, I. M.; VASCONCELOS, L. R. C.; VILELA, A. B. A.; SILVA, D. M. da; OLIVEIRA, J. da S. Atividade física como modalidade terapêutica não-medicamentosa: análise do discurso de idosos hipertensos. *Revista Kairós-Gerontologia*, [S. l.], v. 16, n. 3, p. 49–60, 2013. DOI: 10.23925/2176-901X.2013v16i3p49-60. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/18506>.

pucsp.br/index.php/kairos/article/view/18633. Acesso em: 26 set. 2024.