

## LONGEVIDADE E QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

**Anysia Carla Lamão Pessanha**

Graduanda do curso de Direito da Faculdade Metropolitana São Carlos (FAMESC) –  
Unidade Bom Jesus do Itabapoana, [aclp06@hotmail.com](mailto:aclp06@hotmail.com)

**Pâmella do Carmo Silva**

Graduanda do curso de Direito da Faculdade Metropolitana São Carlos (FAMESC) –  
Unidade Bom Jesus do Itabapoana, [pamellacs@outlook.com](mailto:pamellacs@outlook.com)

**Hildeliza Lacerda Tinoco Boechat Cabral**

Doutoranda em Cognição e Linguagem / Programa de Pós-Graduação em Cognição e  
Linguagem – UENF, [hildeboechat@gmail.com](mailto:hildeboechat@gmail.com)

**Resumo:** A ideia difundida acerca da relação entre a longevidade e a qualidade de vida do idoso era no sentido que quanto mais se possui longevidade, mais se perde a qualidade. Contudo, este entendimento popular está equivocado, uma vez que quanto melhor sua qualidade de vida, mais longevidade o idoso alcança e de forma saudável. Seguindo esta premissa, a população idosa brasileira tem crescido de forma assustadora nas últimas décadas, resultando na projeção de triplicação da população acima de 60 anos até a metade do século enquanto que nos países europeus a projeção é de duplicação. Em contrapartida, a taxa de natalidade brasileira tem reduzido de tal forma que se prevê a caracterização da população brasileira como idosa, por prevalecer o número de idosos. Todavia, o crescimento populacional desta categoria não implica necessariamente em qualidade de vida, ou seja, a longevidade nem sempre está acompanhada de boa qualidade de vida, como deveria. Desta senda, o objetivo do presente é analisar como é possível alcançar a longevidade cumulando-a com a qualidade de vida na atualidade, ou seja, de qual forma a pessoa pode envelhecer com qualidade de vida. O método adotado é a revisão de textos específicos e a pesquisa quantitativa acerca das informações necessárias. Portanto, o prolongamento da expectativa de vida no Brasil e a longevidade devem se dar em concordância com requisitos essenciais a uma existência digna e, como resultado, a qualidade de vida devida a todas as pessoas sem exceção.

**Palavras-chave:** Longevidade. Qualidade de vida. Idoso. Crescimento.

**Abstract:** The most widespread idea about the relationship between longevity and quality of life of the elderly is that the more one has more to lose the other. However, this popular understanding is wrong, since the better their quality of life more longevity it acquires, and if this is achieved in a healthy way, even more quality of life it's acquired. On this premise, the brazilian elderly population has grown so daunting in recent decades, resulting in projected tripling of the population over 60 years until the half of the century while in European

countries is projected to double. On the other hand, the brazilian birth rate has reduced so much that the characterization of the brazilian population as elderly is expected, because of the number of older people. However, the population growth of this category does not necessarily imply in quality of life, namely, the longevity is not always accompanied by good quality of life, as it should. This way, the objective of this is to analyze how it is possible to achieve longevity, filling it with the quality of life, i.e., which way one can grow old with quality of life. The method adopted is the review of specific texts and quantitative research about the information required. Therefore, the extension of life expectancy in Brazil and longevity should be given in accordance with requirements essences to a dignified existence and, as a result, the quality of life for all people without exception.

**Key-words:** Longevity. Quality of life. Elderly. Growth.

## INTRODUÇÃO

É necessário explicar os critérios levados em conta para se estabelecer quem é o idoso no Brasil. A legislação que categoriza os idosos no Brasil acolheu o critério cronológico como parâmetro: 60 anos, determina no seu artigo inaugural a Lei Federal Nº 10.741/2003, conhecida como Estatuto do Idoso.

Nas últimas décadas a população considerada idosa obteve um crescimento inesperado em relação aos outros países, inclusive desenvolvidos, o que implicou diversos desdobramentos na sociedade. Primeiramente, é importante ressaltar que nem sempre o envelhecimento, e até mesmo a longevidade é acompanhado de devida qualidade de vida. A população brasileira está em constante processo de envelhecimento e, por isso, a sociedade deve tomar as medidas necessárias para uma vida digna e saudável.

Quando se trata de longevidade não se pode ignorar fatores sociais, educacionais, de saúde e segurança. Todos influenciam na melhoria da vida do idoso, que deve ser uma das prioridades de um Estado Democrático Social de Direito. A dignidade da pessoa humana, no caso do idoso, deve ser sempre preservada e estimulada uma vez que é um dos princípios basilares do Estado Brasileiro. Todavia, o crescimento populacional dos idosos não é um fenômeno isolado, resulta, entre outros fatores, da baixa taxa de natalidade hoje verificada.

Quanto menos crianças nascem, mais idosos compõem a população, pois as crianças e adultos já existentes, tornar-se-ão idosos e, com poucas crianças nascendo, a população brasileira não é capaz de se renovar de forma equilibrada. Portanto, a previsão é de que o crescimento do número de idosos é um fato no decorrer dos anos e, devido à sua inevitabilidade e irreversibilidade, deve-se focar a melhoria das condições de qualidade de vida desta parcela da população que possui tamanha importância não só na pirâmide etária

como também na configuração da presente sociedade, o que justifica a abordagem desse tema. O problema consiste em se relacionar os parâmetros de qualidade de vida dos idosos capazes de fazê-los alcançar longevidade com qualidade. O presente artigo objetiva destacar a importância da qualidade de vida do idoso para uma longevidade saudável em face do crescente aumento da população idosa. Vale-se de metodologia qualitativa por meio de pesquisa bibliográfica em estudiosos do assunto.

### **Longevidade e o fenômeno do progressivo envelhecimento da população**

Leo Pessini e Christian Barchifontaine ao comentarem o progressivo envelhecimento da população afirmam que a longevidade humana é um dos maiores desafios desse milênio. Afirmam ele que são necessárias políticas públicas específicas de envelhecimento em termos de saúde mundial, com ênfase na qualidade de vida, na educação entre as gerações e nos cuidados paliativos para que sejam incorporados à noção de longevidade (PESSINI; BARCHIFONTAINE, 2006, p. XVII). Eles comentam ainda que a previsão é de que em 2025 a urbanização no Brasil atinja dois terços dos seres humanos, que estarão vivendo na zona urbana (PESSINI, BARCHIFONTAINE, 2014), o que é um índice alto, sabendo-se que a urbanização acelerada impõe certas situações de risco à saúde da população que se aglomera em bairros periféricos e em comunidades que não dispõem de atendimento à saúde pública.

Longevidade e envelhecimento embora estejam interligados não significam a mesma coisa. Segundo o dicionário Aurélio, envelhecimento significa ato ou efeito de envelhecer, em contrapartida, longevidade significa longa duração da vida ou muita idade. Contudo, quanto mais longeva a pessoa, mais envelhecida ela se encontra (ALVES, 2010). O Estatuto do Idoso estabelece em seu artigo 1º que as pessoas acima de 60 anos são idosas, contudo, para fins de análise quanto ao envelhecimento populacional, não basta apenas saber o marco pelo qual alguém se caracteriza idoso, mas também a condição primordial que influenciam o crescimento desta parcela populacional, ou seja, a redução da taxa de natalidade no Brasil. Segundo José Alves (2014, s. p.), o decréscimo quanto ao nascimento no Brasil faz com que a base da pirâmide etária estreite, pois enquanto as crianças já nascidas e os adultos caminham para se tornarem idosos, e a tendência é que esta taxa se reduza até se tornar estável.

Quando se fala em envelhecimento, as pessoas logo vinculam esta ideia à fragilidade e doenças desconsiderando o fato de que a todo momento se está sujeito a elas, ignorando-se a condição de que cada organismo é único e, portanto, o envelhecimento pode se dar de diversas maneiras (HENRIQUE; CASTELANO, 2015). É natural que com o decurso

temporal, a defesa do organismo humano se compromete de tal maneira que reduz sua efetividade resultando maior sujeição a doenças, todavia, o envelhecimento não deve ser analisado somente neste aspecto, mas como um todo. Insta salientar que envelhecer é inevitável e irreversível.

A forma mais adequada de se envelhecer e alcançar a longevidade é através da manutenção de uma boa qualidade de vida, contudo, políticas públicas que facilitem a vida social e física do idoso também devem ser adotadas para, em conjunto, resultar envelhecimento ativo. Neste sentido, o envelhecimento se relaciona com o aperfeiçoamento de quatro setores essenciais: saúde, educação continuada, participação e proteção (PLOUFFE et al., 2014).

No que se refere à saúde, Louise Plouffe preconiza:

A saúde é a primeira fonte essencial de recursos. Já são poucos os brasileiros que morrem por doenças cardiovasculares e respiratórias relacionadas ao tabagismo, um resultado de políticas antitabaco e de melhorias nas estratégias de prevenção da atenção primária à saúde. Além disso, mais brasileiros informam estar bem de saúde em relação ao número dos que o faziam no passado. Entretanto, a crescente urbanização levou os brasileiros a adotar estilo sedentário de vida e dieta inadequada, o que é muito comum nos países desenvolvidos, causando altos índices de diabetes e hipertensão, hábitos que levam às incapacidades na velhice (PLOUFFE et al., 2014).

Por conseguinte, deve-se ressaltar que se obteve uma melhoria quanto à análise geral da saúde relacionada aos idosos. As políticas contra o tabagismo, entre outros hábitos que causam prejuízos ao organismo, e a otimização do pronto atendimento das pessoas acima de 60 anos (população idosa), implica bem-estar pouco vivenciado pelos idosos do século passado. Entretanto, a urbanização acarreta sedentarismo dos idosos, o que traz como consequência diversos outros malefícios à saúde que ainda servem como obstáculo para o envelhecimento com qualidade de vida.

A educação continuada é essencial para o envelhecimento ativo uma vez que estimula e proporciona o aprendizado e capacita os idosos para que possam até mesmo voltar ao mercado de trabalho, gerando o sentimento de utilidade e enaltecendo a vivacidade. Contudo, Louise Plouffe (2014) explica que

Para os idosos brasileiros, o avanço representado pelo Estatuto do Idoso quanto a oportunidades para novas aprendizagens (por exemplo, a Universidade Aberta da Terceira Idade) é ainda insuficiente devido ao seu alcance limitado fora das grandes metrópoles. Ao mesmo tempo, as instituições educacionais rejeitam

o ingresso de pessoas idosas.

Em outras palavras, apesar das inovações trazidas pelo Estatuto do Idoso e dos esforços no sentido de oferecer educação a população idosa, medidas que disseminem estas políticas ainda devem ser estimuladas, criadas e implantadas para atender satisfatoriamente a esta significativa parcela populacional.

A participação do idoso na sociedade pode ocorrer de diversas maneiras, podendo se dar por meio do regresso ao mercado de trabalho, do aprendizado, entre outras, e são muito importantes para eles uma vez que valorizam o trabalho e a participação social (PLOUFFE et al., 2014).

O crescimento da população idosa impacta diretamente as questões previdenciárias, pois o sistema de Previdência Social Público está em decadência e, à medida que a população idosa aumenta, cresce também o número de pessoas segurados pela previdência, acarretando aumento da idade-base para aquisição do direito à aposentadoria. Nesse sentido, Elton Alisson afirma que se não houver alteração nesse sistema até 2050 em termos de aumento da oferta de emprego e tempo de contribuição, haverá uma relação de 1,2 pessoas recebendo benefício para cada um contribuinte (ALISSON, 2016). Assim, a participação dos idosos, principalmente em relação ao trabalho, se faz cada vez mais necessária implicando na reflexão sobre a qualidade de vida dos mesmos. Num panorama, os idosos de hoje em dia estão em situação melhor que os idosos do século passado, contudo, medidas ainda devem ser tomadas e garantias implementadas para que os idosos não envelheçam apenas, mas sejam capazes de atingir a longevidade com a qualidade de vida digna. Ademais, esse fenômeno não deve ser visto com maus olhos, pois se bem norteado e trabalhado com assertividade pelo Poder Público, poderá trazer benefícios sociais e políticos para o país e para toda a população.

### **Qualidade de vida na idade senil**

Devido ao aumento da população idosa no país, é necessário que sejam estudadas certas questões que emergem na vida dessas pessoas que estão nessa faixa etária, visando garantir envelhecimento saudável, denominado senescência, afastando-se a senilidade.

A senilidade é uma condição que pode ou não surgir com a idade, não estando condicionada exclusivamente ao envelhecimento. É um processo patológico que se traduz em perda da capacidade da memória, desorientação, entre outras condições que comprometem a

qualidade de vida dos idosos. (TOZZI, 2016).

Para que se efetive o envelhecimento saudável, deve-se considerar os aspectos psicológicos, biológicos e sociais. Na esfera psicológica, o envelhecimento acarreta alterações no comportamento que estão diretamente ligadas às limitações e incapacitações físicas e mentais acarretando assim, prejuízo nas demais áreas da vida do idoso. Já os aspectos biológicos, se correlacionam às mutações que ocorrem gradativamente no organismo com o passar dos anos, estando atrelado aos quesitos fisiológicos e hormonais, segundo aduzido por Alice Tozzi (2016). O processo de envelhecer envolve a complexidade da existência, não estando adstrito ao aspecto biológico, mas abrangendo o meio em que se está inserido o idoso e seu comportamento na vida social e individual (LIMA; MEDEIROS; LIMA, 2012).

Cumprе salientar que os aspectos sociais se correlacionam à idade, ou seja, lapsos temporais aos acontecimentos da vida, como o casamento que, via de regra, marcará o início da fase adulta. Conforme Alice Tozzi (2016), os reajustes e as readaptações vão emergindo desse quadro de forma gradual e irreversível, preservando a qualidade de vida do idoso nessa nova etapa.

Nesta senda, a longevidade desempenha uma importante função no que tange à qualidade de vida, vez que pode interferir nos aspectos biológico, psíquico e social. A ânsia de uma vida prolongada acarreta angústias e decepções quando a pessoa se vê numa situação de vida marcada por incapacidade e/ou dependência. Por isso é necessário destacar, consoante Sérgio Márcio Pacheco Paschoal (2006, p. 330), que uma vida aumentada não é sinônimo de qualidade de vida, sendo os anos subseqüentes marcados por sofrimento e desesperança ao indivíduo e àqueles que o cercam, pois os acontecimentos sociais que marcam essa fase se configuram pela aposentadoria e viuvez, por exemplo.

Assim, um grande desafio que a longevidade aumentada nos coloca é o de conseguir que os anos vividos a mais, quantos forem, não importa se poucos, sejam plenos de significado, levando uma vida digna e respeitosa, que valha a pena ser vivida. (PASCHOAL, 2006, p. 330)

O processo de envelhecimento é um processo irreversível, gradual e individual, pois não há repetição de envelhecimento, por mais que o ser humano se espelhe em seus pais ou avós de forma a aproveitar as experiências deles extraídas, as condições objetivas, os valores sociais, as expectativas dos indivíduos, as possíveis soluções, são variáveis no que se refere ao caráter intergeracional. Destarte, salienta Sérgio Márcio Pacheco Paschoal

(2006, p. 331) que o caminho escolhido para se alcançar a finalidade deste processo constitui um fator determinante para uma péssima ou ótima qualidade de vida, levando em conta várias circunstâncias intermediárias. São considerados fatores imutáveis o sexo, a raça, ambiente familiar e social do nascimento, por outro lado estão presentes os hábitos e estilo de vida, maneira de encarar a vida e meio ambiente, que são classificados como fatores mutáveis. Nesse sentido leciona Williams (1996) *apud* Sérgio Márcio Pacheco Paschoal (2006, p. 331)

Fatores que parecem ser opcionais nos primeiros anos de vida, tornam-se críticos na velhice, para manutenção da integridade, independência e autonomia de uma pessoa; é como fosse uma questão de vida ou morte. (WILLIAMS, 1996 *apud* PASCHOAL, 2006, p. 331).

Ocorre que essa faixa etária se configura pela imensa distinção individual entre as pessoas idosas, se destacando, nesse quesito, em relação a outras faixas etárias, tanto no aspecto físico, mental, psicológico, como também nas condições de saúde e socioeconômicas potencializando a individualização quanto à qualidade de vida e ao cuidado necessário. Esse envelhecimento de forma dissemelhante remete a variadas situações. Por um lado, parte dos idosos poderão levar sua vida de forma saudável e com boa habilidade funcional por prolongados anos, mantendo até mesmo sua aparência física, o bom funcionamento mental, bem como a estabilidade social e de personalidade, ou seja, bons hábitos e estilos de vida saudáveis ante a inexistência de doenças ocasionará adaptabilidade e reserva funcional considerável para desempenhar suas atividades, como bem salienta Sérgio Márcio Pacheco Paschoal (2006, p. 331). De outro lado, estão os idosos que se encontram sob o manto da incapacidade mental, física, psicológica ou outras que, dependendo do quadro, a situação não tem volta para o alcance da capacidade novamente, ou seja, pode ser irreversível.

As condições crônico-degenerativas, progressivamente mais prevalentes, vão levando a incapacidade, minando as reservas funcionais e levando à deterioração funcional; é verdade que as adaptações podem ser feitas, como terapia ocupacional e modificações do meio ambiente (acessibilidade, por exemplo), além de reabilitação com uso de próteses e órteses, restaurando e compensando as perdas funcionais. Outros, ainda podem continuar ativos em seu meio, contribuindo para o bem estar de si, de sua família e da sociedade; não necessariamente se tornam um ônus, podendo assumir inúmeros papéis sociais na comunidade. (PASCHOAL, 2006, p. 331).

Diante desse quadro, existem ainda aqueles idosos que necessitam de cuidado de terceiros devido às consequências inevitáveis do envelhecimento funcional, que ocorre de

forma natural, pelo decurso do tempo e, assim, as proporções vão tomando conta dos indivíduos que necessitam de ajuda para exercer alguma atividade diária. Não obstante, a velocidade dessa proporção é muito instável e abarca não só aqueles já dependentes, como também os que não necessitam de ajuda alguma. No caso da dependência, explica Sérgio Márcio Pacheco Paschoal (2006, p. 332), que quanto à necessidade de se levar em consideração a individualidade e a autonomia da pessoa, pois é daí que emana a aflição dos idosos em relação à manutenção de sua autonomia e independência em grau elevado perante todos os domínios de sua vida.

### **Longevidade com qualidade de vida**

Um dos acontecimentos sociais que marcam o início da terceira idade é a aposentadoria, ou seja, quando o período de labor se encerra, estima-se mais um quarto de tempo de vida, segundo alude Ursula Lehr (1999, p. 19). Até porque, atualmente, a terceira idade dispõe de melhores condições de saúde com base na conscientização por se alcançar uma vida saudável, bem como desfrutar de maior segurança econômica por terem seguido carreiras mais qualificadas, entre outros fatores que marcam essa etapa, como leciona Ursula Lehr

[...] menor grau de integração dentro da família, aumentando a singularização; menor grau de “ser necessário” na família, no emprego e na sociedade; alto grau de diversidade de interesses nas horas de lazer; um estereótipo mais negativo do idoso na nossa sociedade, que nega a competência do idoso e exige um “rejuvenescimento” como a cura para tudo (isto pode ser encontrado na política e na indústria); baixo grau de aceitação de programas especiais para idosos, tais como viagens para idosos, refeições especiais para idosos, etc. Os idosos querem ser integrados e não segregados; ansiedade quanto ao fato de estarem sendo cuidados; a maioria das pessoas de idade não querem ser ajudadas; ansiedade pelo fato de estarem ficando dependentes, o que não coincide com a real prevalência da dependência (LEHR, 199, p. 19-20).

Verifica-se então que há fatores positivos, bem como fatores negativos em relação ao processo de envelhecimento, por isso alguns encontram dificuldades ao enfrentar essa nova etapa da vida, podendo acarretar uma crise ao sujeito não preparado psicologicamente para tal etapa. Devido ao índice de maior adoecimento após a aposentadoria, os médicos usavam expressões como “choque da aposentadoria” e “morte devido à aposentadoria”, pois algumas pessoas se sentem marginalizadas pela sociedade por não mais ter a sua função, ou seja, não se sentem mais necessárias. Consoante aduz Ursula Lehr (1999, p. 20), nos dias atuais essa ideia de os idosos não se sentirem necessários à sociedade está

sendo menos frequente, tendo em vista a aposentadoria como uma “liberdade tardia”, ou seja, pensam nesse acontecimento social de outra forma, com sentimentos bons, planejando coisas que anseiam fazer, mas que ainda não foi possível a realização devido ao labor exercido por eles, visando sempre um envelhecimento saudável. No entanto, insta salientar que o início da terceira idade não mais significa dependência física, pois “os indivíduos da ‘Terceira Idade’ não desejam ser desligados e serem rotulados como objetos de cuidado somente” (LEHR, 1999, p. 21).

A forma de aproveitar essa “liberdade tardia” aflige os idosos, por isso esses devem ser orientados de modo a buscar sempre atividades físicas e culturais. Para aqueles que estão saudáveis e em condições físicas favoráveis, essas atividades devem se voltar às variadas necessidades e desejos individuais. Como já salientado, nenhuma pessoa repetirá o processo de envelhecimento do outro, ainda que os tenha como fonte de inspiração. Não existem normas de idade, todavia existe uma gama de variedades no que tange aos padrões de envelhecimento. Ursula Lehr (1999, p. 21) explica o envelhecimento como resultado de experiências vividas ao longo dos anos, logo os anseios dos idosos futuramente, serão distintos dos atuais.

Verifica-se que devido ao aumento no número de divórcios e viuvez, e ainda a diminuição no índice de casamentos, acarreta uma singularização. Assim, a programação dos idosos deve se pautar em atividades a sós e não em tarefa familiar. Outra tendência que deve ser observada, segundo Ursula Lehr (1999, p. 23), é o desejo de fazer algo bom para a própria saúde, como participar de programas de prevenção, desde que expostos atrativamente com a finalidade de preservar a saúde física, mental e/ou até mesmo a interação social. De igual modo, os idosos anseiam também pela preservação da sua aparência, de forma a manter a autoimagem positiva para que assim, possam se aceitar melhor.

Como já aludido, a expectativa de vida, bem como a qualidade de vida não dependem apenas de fatores físicos ou biológicos, mas também de fatores sociais, psicológicos, ambientais e de saúde:

Não só o nível da medicina curativa afeta a expectativa de vida, mas também, e num nível muito mais elevado, o conhecimento e a aceitação de medidas preventivas. Daí que, muito mais atenção deve ser dada à prevenção e à reabilitação. Os indivíduos estão vivendo mais. Na verdade, é uma tarefa para todos, mas também para a sociedade, fazer todo o possível para prolongar o período de vida ativo e saudável ao invés de simplesmente retardar a hora da morte. (LEHR, 1999, p. 27)

Nesse liame, o objetivo é buscar alcançar uma idade prolongada desfrutando de um

bem-estar psicológico. A vida saudável acaba se tornando o objetivo central da vida, voltando a atenção aos alimentos saudáveis, se abstendo de drogas, bebidas alcoólicas e nicotina. Além disso, é muito importante desenvolver atividades físicas e mentais, aprimorando a cada dia em relação ao estresse e dificuldades que devem ser trabalhadas desde a infância. Nesse sentido leciona Ursula Lehr:

O envelhecimento saudável é influenciado tanto em nível individual e pessoal, como em nível de sistema e meio ambiente. O envelhecimento não é somente um processo biológico-fisiológico e psicológico. O envelhecimento é também um destino social. (LEHR, 1999, p. 27)

Para se obter êxito no processo de envelhecimento, necessário se faz o preenchimento de alguns pré-requisitos, como a prática de exercícios físicos e mentais, pois ainda que o indivíduo seja de pouca idade, ao não praticar exercícios, apresentará semelhança àquele de idade mais avançada. De igual modo, as atividades mentais são fatores determinantes ao envelhecimento, pois ao ter uma perspectiva de futuro mais distante e diversos contatos sociais, a velhice será alcançada com certo conforto psicofísico, pois é de suma importância a atividade cognitiva aos idosos de forma a proporcionar um envelhecimento saudável, sendo que a redução dessas atividades pode acarretar a aceleração do processo de envelhecimento, segundo Ursula Lehr (1999, p. 28).

Ursula Lehr (1999, p. 32), ressalta a questão psicológica do idoso, como socialização, personalidade, estímulo ambiental, status social e estilo de vida que interferem diretamente na expectativa de vida de forma positiva, ou não, estão diretamente ligadas e compõem uma rede causal recíproca e complexa. O envelhecimento, contudo, é um processo que ocorre ao perpassar o tempo ao longo da vida. Insta salientar que as atividades ora descritas devem ser desenvolvidas no indivíduo desde suas fases iniciais, ou seja, desde a infância, cabendo-lhes apenas manter esse hábito saudável na fase adulta (LEHR, 1999).

Alguns aspectos muito contribuem para a consecução de qualidade de vida da pessoa idosa: o ambiente em que ela vive (PIRES, 2013), alimentação saudável e no horário habitual, pois a nutrição é de grande importância, sendo que alguns alimentos interferem positivamente na saúde e na qualidade de vida (GUIMARÃES; OLIVEIRA, 2014) e, por fim, atenta observação à funcionalidade da pessoa idosa, como o grau de independência, qualidade da mobilidade e clareza da comunicação, principalmente se ele se faz entender pelas pessoas que o cercam e se compreende bem o que lhe é dito (PIRES, 2013).

Todos esses aspectos são importantes para se definir a boa qualidade de vida do idoso e não apenas a idade quantitativa, que é a longevidade.

## Conclusão

Verifica-se, portanto, que a longevidade com qualidade de vida não se explica com fulcro em uma única variável, por estar relacionada a uma série de fatores como físicos, psicológicos e biológicos, como também a questão genética, existindo outros fatores que estão diretamente ligados à questão do envelhecimento no que tange a longevidade, onde se encontra a herança biológica, variações comportamentais, fatores ambientais, culturais e políticos. Com base no exposto, pode-se afirmar que o processo de envelhecimento nada mais é do que o resultado do processo ao longo da vida, o resultado dos hábitos que se cultivou e das cautelas que se desenvolveu no sentido de envelhecer bem e com qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

ALISSON, Elton. Brasil terá a sexta maior população de idosos do mundo até 2025. Disponível em <<http://agencia.fapesp.br/brasil-tera-sexta-maior-populacao-de-idosos-no-mundo-ate-2025/23513/>> Data de acesso: 14/12/2016

ALVES, José Estáquio Diniz. Envelhecimento e longevidade. Disponível em <<https://www.ecodebate.com.br/2010/06/04/envelhecimento-e-longevidade-artigo-de-jose-eustaquio-diniz-alves/>> Data de acesso: 14/12/2016

BUARQUE DE HOLANDA, Aurélio. Dicionário Aurélio *online*. Dicionário de Português. Disponível em <<https://dicionariodoaurelio.com/>> Data de acesso: 16/12/2016

LEHR, Ursula. A Revolução da longevidade: impacto na sociedade, na família e no indivíduo. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, Porto Alegre, v. 1, p. 7-36, 1999.

LIMA, Carmem Tassiany Alves de; MEDEIROS, Francisca Késia Nogueira de; LIMA, Jhébica Luara Alves de. Gerontologia social e direitos humanos da pessoa idosa: o bem-estar da terceira idade se dá através da dignidade. In: Âmbito Jurídico, Rio Grande, XV, n. 98, fev 2012. Disponível em: <[http://www.ambitojuridico.com.br/site/index.php?n\\_link=revista\\_artigos\\_leitura&artigo\\_id=11168](http://www.ambitojuridico.com.br/site/index.php?n_link=revista_artigos_leitura&artigo_id=11168)>. Acesso em 13/12/2016

GUIMARÃES, Larissa Machado; OLIVEIRA, Daniela Soares. Influência de uma alimentação saudável para longevidade e prevenção de doenças. Interciência e Sociedade. Vol. 3, N° 2, 2014.

PASCHOAL, Sérgio Márcio Pacheco. Desafios da longevidade: qualidade de vida. Bioética e longevidade humana/ organizadores Leocir Pessini, Christian de Paul de Barchifontaine. - São Paulo: Centro Universitário São Camilo. Edições Loyola, 2006.

PESSINI, Leo; BARCHIFONTAINE, Christian de Paul de. Problemas atuais de Bioética. São Paulo: Loyola, 2014.

PIRES, Sueli Luciano. Avaliação Geriátrica Ampla – AGA. In GORZONI; FABBRI Livro de bolso de Geriatria. São Paulo: Atheneu, 2013

PLOUFFE, Louise *et al.* O envelhecimento no Brasil e a revolução da longevidade. Disponível em <<http://www.gazetadopovo.com.br/opinioao/artigos/o-envelhecimento-no-brasil-e-a-revolucao-da-longevidade-eez82oafvkd5epnml4apsjm6>> Data de acesso: 22/12/2016

TOZZI, Alice. Senescência, senilidade e qualidade de vida. Disponível em <<http://segundaopinioao.jor.br/senescencia-senilidade-e-qualidade-de-vida-por-alice-tozzi/>> Acesso em 13/12/2016