

Artigo de revisão

APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA E O AUTOCUIDADO DA PESSOA IDOSA APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA

LIFELONG LEARNING AND SELF-CARE OF THE ELDERLY LIFELONG LEARNING
APRENDIZAJE PERMANENTE Y AUTOCUIDADO DEL ANCIANO APRENDIZAJE PERMANENTE

Dante Ogassavara¹ – <https://orcid.org/0000-0002-2842-7415>
Jeniffer Ferreira-Costa¹ – <https://orcid.org/0000-0001-6281-7970>,
Thais da Silva-Ferreira¹ – <https://orcid.org/0000-0002-9826-3428>
Gisele Garcia Zanca² – <https://orcid.org/0000-0003-1841-5776>,
José Maria Montiel¹ – <https://orcid.org/0000-0003-0182-4581>

¹ Universidade São Judas Tadeu

² Universidade Estadual Paulista

Autor correspondente: Thais da Silva Ferreira e-mail: thais.sil.fe@hotmail.com

Recebido em: 02/11/2022----Aprovado em: 05/12/2024----Publicado em: 05/03/2025

RESUMO

O autocuidado é um elemento relevante para a manutenção da saúde, bem-estar e qualidade de vida. Para que ocorra a instrumentalização deste aspecto como fator protetivo, é necessário que seja aprimorado por meio da aprendizagem ao longo da vida. Este estudo objetivou refletir sobre a relação entre os processos de aprendizagem no envelhecimento e o desenvolvimento do autocuidado. Para tal, foi realizada uma pesquisa bibliográfica da literatura científica sobre a temática. O panorama da literatura demonstrou que o processo de aprendizagem na velhice traz em si ganhos ao bem-estar e qualidade de vida, principalmente, quando denotados sentimentos positivos imbricados nesse processo com a autoestima e senso de autoeficácia. As práticas de autocuidado podem ser compreendidas como um conjunto de atividades que perpassam questões sanitárias e comportamentais, mas que sofrem influência de elementos de cunho físico, psicológico e sociocultural, sendo passíveis de intervenções educativas voltadas à informação e instrução para seu desenvolvimento.

ABSTRACT

Self-care is a relevant element for maintaining health, well-being and quality of life. In order for this aspect to be instrumentalized as a protective factor, it must be improved through lifelong learning. This study aimed to reflect on the relationship between learning processes in aging and the development of self-care. To this end, bibliographic research of the scientific literature on the subject was carried out. The literature panorama showed that the learning process in old age brings gains in well-being and quality of life, especially when positive feelings are denoted in this process with self-esteem and a sense of self-efficacy. Self-care practices can be understood as a set of activities that permeate health and behavioral issues, but are influenced by elements of a physical, psychological and sociocultural nature, being subject to educational interventions aimed at information and instruction for their development.

RESUMEN

El autocuidado es un elemento relevante para el mantenimiento de la salud, el bienestar y la calidad de vida. Para que este aspecto se instrumentalice como factor protector, se debe mejorar a través del aprendizaje a lo largo de la

Palavras-Chave

Aprendizagem;
Autocuidado; Educação
em saúde;
Envelhecimento;
Letramento em saúde.

Keywords

Learning;
self-care;
Health education;
Aging;
Health literacy.

Palabras Clave

Aprendizaje;
autocuidado; Educación

vida. Este estudio tuvo como objetivo reflexionar sobre la relación entre los procesos de aprendizaje en el envejecimiento y el desarrollo del autocuidado. Para ello se realizó una búsqueda bibliográfica de la literatura científica sobre el tema. El panorama de la literatura mostró que el proceso de aprendizaje en la vejez trae ganancias en bienestar y calidad de vida, especialmente cuando se denotan sentimientos positivos en ese proceso con autoestima y sentido de autoeficacia. Las prácticas de autocuidado pueden ser entendidas como un conjunto de actividades que permean cuestiones de salud y de comportamiento, pero son influenciadas por elementos de naturaleza física, psicológica y sociocultural, siendo objeto de intervenciones educativas dirigidas a la información e instrucción para su desarrollo.

INTRODUÇÃO

A aprendizagem ao longo da vida é considerada um dos pilares do envelhecimento ativo, que embora muito presente nos primeiros anos de vida e reduzindo com o passar do tempo, nunca é interrompida ou esgotada¹. É possível assumir a aprendizagem como um processo que integra aspectos da história dos indivíduos, os comportamentos e as questões relativas à cognição dos mesmos, de modo a modificar repetidamente o conhecimento e as relações anteriormente estabelecidas. Deste modo, é válido afirmar que o processo de aprendizagem é contínuo e sujeito a influência das experiências pessoais², sendo intrinsecamente relacionado ao funcionamento cognitivo. A aprendizagem é entendida também como uma função cognitiva superior, uma vez que, a cognição define em grande parte a forma como os conteúdos são adquiridos, armazenados e utilizados³. A aprendizagem refere-se, assim, ao processo de como uma nova informação é integrada à estrutura cognitiva dos sujeitos, vinculando-se por relevância subjetiva e podendo ser evocada a partir de diversas associações encadeadas⁴

A promoção da aprendizagem em nas diversas fases de vida é considerada uma ferramenta eficaz para estimular ao desenvolvimento social em diversos setores⁵. O subsídio de condições favoráveis à vida é essencial para a garantia da integridade dos indivíduos, incluindo a oferta de educação, uma vez que esta tem como propósito proporcionar a autonomia em diversas dimensões⁶. Para além da aprendizagem no contexto formal, esta ocorre ao longo da vida de maneira informal, pelas interações sociais que ocorrem no cotidiano¹.

Pode-se considerar que a aprendizagem é fundamental para possibilitar o autocuidado. O autocuidado pode assumir uma variedade de definições, sendo comumente relacionado a comportamentos que visam a promoção da saúde e a prevenção de doenças. Em uma perspectiva individual, as práticas de autocuidado envolvem a alimentação equilibrada, prática de atividade física

regular, hábitos de higiene, mitigação de riscos a doenças, autoconsciência sobre a própria condição de saúde, bem como o uso consciente de produtos e informações, que está relacionado ao letramento em saúde⁷.

Enquanto modalidade de letramento, o letramento funcional em saúde se refere está relacionado a habilidades e competências que permitem que o indivíduo obtenha informações relevantes sobre saúde e seja capaz de aplicar o conhecimento obtido em atividades prescritas⁸, abrangendo aspectos como a aptidão para adquirir, interpretar e fazer uso de informações relativas à manutenção da saúde⁷.

A aptidão para prestar cuidados a si mesmo é propícia para conjecturar estados mais saudáveis para os indivíduos, podendo destacar benefícios que vão além da dimensão física, atuando sobre a esfera psicológica em seus aspectos cognitivos e afetivos⁹. A manutenção da saúde por meio de práticas de autocuidado contribui para condições favoráveis para a preservação da qualidade de vida e funcionalidade¹⁰.

A população idosa, ao vivenciar o processo natural de envelhecimento, tem maior risco de apresentar declínios funcionais¹¹. Ao frisar especificidades de pessoas idosas e possíveis fragilidades da conjuntura criada pelo processo de envelhecimento, o autocuidado é considerado um elemento relevante para a manutenção da saúde e, para que ocorra a instrumentalização deste aspecto como fator protetivo, demanda-se que seja reconhecido o aspecto educacional do autocuidado. Considerando a relevância do tema frente ao envelhecimento populacional, este estudo teve o objetivo de refletir sobre a relação entre os processos de aprendizagem no envelhecimento e o desenvolvimento do autocuidado.

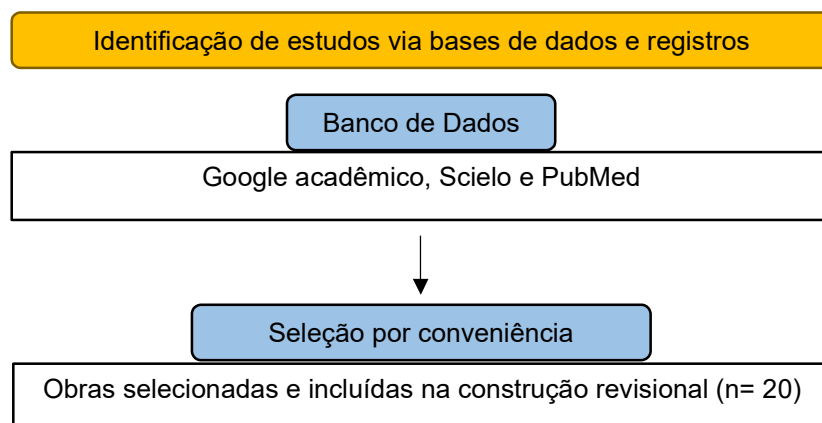
METODOLOGIA

Frente ao objetivo estabelecido, o delineamento da pesquisa se classifica como descritivo, uma vez que, visou conhecer e interpretar as temáticas envoltas no objeto de estudo¹². Configura-se como uma pesquisa bibliográfica, compilando materiais e conhecimentos disponíveis com o objetivo de visitar contribuições teóricas relativas à problemática estudada¹³, sendo uma revisão de narrativa, de caráter qualitativo¹⁴. O presente estudo fez uso de obras publicadas na forma de artigos em periódicos científicos e livros. A pesquisa não foi limitada a um período temporal de publicação, visando permitir que obras clássicas também fossem consideradas. A captação de obras foi realizada em plataformas de pesquisa e

bases de dados, como o Google acadêmico, Scielo e PubMed. As buscas fizeram uso dos descritores “autocuidado”, “envelhecimento” e “aprendizagem”, separadamente e pareados de diferentes formas.

RESULTADOS

Figura 1. Identificação das obras selecionadas a partir da metodologia empregada.



As obras encontradas na literatura acerca do processo de aprendizagem frequentemente são contextualizadas em meios formais de educação. Recorrentemente, são retratadas investigações que versam sobre a eficácia de estratégias educacionais^{15,16,17,18}; e discussões relativas às questões de cunho teórico^{19,20,21}, fazendo apontamentos de modo a verificar os conhecimentos já concebidos no campo e agregar novos dados ao meio. No que tange estratégias educacionais, metodologias ativas são compreendidas como formas de planejamento que permitem que seja alcançada uma aprendizagem mais profunda, sendo pautada em experiências práticas^{15,17,21}. Aproximando-se da realidade, possibilita que sejam identificadas lacunas no conhecimento construído pelo aprendiz e desenvolvida uma maior adaptabilidade para o enfrentamento de adversidades de teor prático, relativas ao conteúdo aprendido¹⁵.

A partir dessas considerações, pode-se identificar seis temáticas principais que emergiram ao longo do estudo. Primeiramente, o papel da reflexão na aprendizagem, que destaca como a reflexão contribui para a compreensão de si e de objetos de interesse, facilitando a construção ordenada de conteúdos e o refinamento de habilidades. Em segundo lugar, as influências contextuais no processo de aprendizagem, que evidenciam a importância dos tutores e das interações interpessoais no ambiente educacional para a evolução dos alunos. Em terceiro, as estratégias educacionais direcionadas à população idosa, que

abordam os benefícios específicos dessas práticas, como a melhoria da autoestima e a flexibilização de estigmas sociais.

Além disso, a quarta temática abrange o letramento em saúde e autocuidado, ressaltando como a educação em saúde pode aumentar a capacidade de autocuidado, especialmente entre a população idosa. A quinta temática foca no autocuidado e bem-estar, discutindo como diferentes práticas de autocuidado influenciam positivamente a saúde mental e física dos indivíduos. Finalmente, a sexta temática trata do impacto dos programas educacionais para a população idosa, explorando como a participação em atividades oferecidas por instituições como a Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI) pode promover o envelhecimento ativo, a autonomia e a autoeficácia. Essas temáticas fornecem uma visão abrangente das diversas facetas envolvidas na interseção entre aprendizagem, autocuidado e envelhecimento, destacando a importância da educação contínua e das práticas reflexivas para a promoção da qualidade de vida na terceira idade.

DISCUSSÃO

De modo a ir de encontro com a aprendizagem pautada em experiências, tem se abordado o papel central ocupado pela reflexão para a concretização do processo de aprendizagem. Neste contexto, a reflexão pode ser entendida como um conjunto de ações que desenvolvem a compreensão sobre si ou um objeto de interesse, construindo uma estrutura ordenada de conteúdos²². O comportamento reflexivo é evidenciado como uma ferramenta propícia para a aquisição e refinamento de habilidades, sendo autodirigido e imbricado às questões motivacionais²⁰. A literatura também revela a elaboração de portfólios reflexivos como ferramentas que permitem a articulação de conceitos frente à experiência prática, ou seja, estas propostas instigam a reflexão sobre os conteúdos ao revisitar vivências e se atentar quanto à presença dos elementos de interesse¹⁸.

O processo de aprendizagem está sujeito a influências contextuais, havendo a possibilidade de que configurem de modo a contribuir para a assimilação de conteúdo. Primeiramente, há de se destacar, o papel de tutores, que exercem a função de facilitadores da aprendizagem, com a abertura para que haja trocas de aprendizado com outros indivíduos, expandindo as perspectivas antes estabelecidas¹⁵. Também envolvida nas interações interpessoais do contexto educacional, aponta-se a necessidade de que tutores

realizem devolutivas relativas ao desempenho individual dos alunos de forma a orientar a evolução de cada um¹⁶.

As estratégias educacionais empregadas no ensino direcionado à população idosa mantêm os mesmos moldes que para grupos de outras faixas etárias, contudo é evidenciado que participar de atividades em contextos educacionais pode gerar alguns benefícios específicos para esta população. A aprendizagem por meios formais, recorrentemente, é indicada como uma prática que favorece as percepções de indivíduos em relação a si, passando a reconhecerem suas potencialidades e consequentemente flexibilizando o estigma social negativo sobre a figura da pessoa idosa, elevando a autoestima dos respectivos indivíduos²³. Esse ganho secundário adquire maior relevância ao reconhecer que a garantia da qualidade de vida durante o processo de envelhecimento, depende também, da autoestima que se entrelaça com outras percepções relativas a si mesma, como o senso de autoeficácia e autoimagem corporal²⁴.

Como exposto, de modo geral, a educação possibilita uma série de ganhos potenciais e, dentre estes, cabe indicar a associação entre a escolaridade e o grau de letramento relativo às questões de saúde²⁵. O letramento em saúde é definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como o conjunto de conhecimentos e competências pessoais que permitem que as pessoas acessem, compreendam, avaliem e utilizem informações sobre saúde²⁶. A OMS também destaca na nova definição que tais conhecimentos são acumulados por meio de atividades de vida diária e interações sociais, ou seja, são aprendizagem ao longo da vida. Ser instruído em questões de saúde tende a fomentar a capacidade de autocuidado como um todo²⁷. Versando sobre as implicações desta relação, identifica-se a circunstância proveitosa para diligenciar a atenção para projetos de promoção da saúde voltados à população idosa, uma vez que declínios de funcionalidade são um risco crescente pelas vulnerabilidades deste grupo¹¹ e é reconhecido o efeito benéfico que o letramento funcional em saúde pode produzir sobre a capacidade funcional²⁸. Além disso, idosos com um nível inadequado de letramento em saúde idosa parecem apresentar percepção de menos limitações em atividades relacionadas à saúde física e menor conhecimento sobre o fato de apresentar ou não doenças crônicas, possivelmente negligenciando o cuidado com relação a elas²⁹.

Conforme o entendimento referente ao conceito de autocuidado apresentado anteriormente⁷, é válido destacar que as práticas de autocuidado, nos diferentes tipos, beneficiam o bem-estar e funcionamento dos sujeitos, transcendendo a esfera física ao incitar a formação de conjunturas marcadas por menos sintomas depressivos e ansiosos, preservando o funcionamento cognitivo com maior

motivação para a realização de atividades⁹. Além disso, ao serem enquadrados em determinados subgrupos, as práticas de autocuidado sofrem influência de questões demográficas e socioculturais. Variáveis como idade, estado conjugal e escolaridade, servem como indicadores para que seja identificado possíveis déficits, sendo que homens idosos com idades mais avançadas³⁰, não casados e com menores graus de escolaridade tendem a ser aqueles que possuem menor capacidade de autocuidado³¹.

As temáticas abordadas na presente investigação, a aprendizagem, autocuidado e envelhecimento, são elementos que se intercalam em meio a algumas propostas educacionais voltadas para pessoas idosas. A obra de Reis *et al.* de 2018²³ relata uma experiência vivenciada por indivíduos idosos inseridos em uma oficina de extensão ofertada por uma Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI), o qual se propunha a abordar a anatomia humana e questões relacionadas à saúde. A participação neste contexto foi percebida pelos próprios frequentadores da oficina como uma oportunidade para terem interações sociais e perceberem suas potencialidades em relação à capacidade de aprender, conseqüentemente, evocando o sentimento de autorrealização. O relato anteriormente citado exemplifica parte significativa das atividades ofertadas em UNATI, sendo que comumente estas objetivam promover a qualidade de vida dos participantes idosos, por meio de instruções relativas a estratégias de preservação da autonomia e independência funcional³².

Derhun *et al.* em 2022²⁷ exploraram a participação de pessoas idosas em atividades oferecidas pela UNATI em face do processo de envelhecimento, buscando compreender as contribuições das propostas educacionais para o alcance do que é concebido como envelhecimento ativo. Ao terem conhecido as percepções das pessoas idosas participantes, pôde-se inferir que a frequência neste contexto de educação formal favorece a qualidade do processo de envelhecimento do indivíduo, sendo instigado pela aprendizagem. A aprendizagem contínua, em uma perspectiva de curso de vida, apresenta-se com o sentimento de valorização sobre si, ao permitir o desenvolvimento de uma melhor autonomia e senso de autoeficácia, aspectos relacionados à capacidade de autocuidado.

A participação de pessoas idosas em grupos é uma prática que pode promover condições para que estes indivíduos tenham a possibilidade de se manterem ativos, enriquecendo sua vida social e assim elevando sua qualidade de vida³³. Os esforços voltados à construção e manutenção das redes sociais construídas ao longo da vida podem ser entendidos como uma prática de prevenção contra o estabelecimento de quadros de vulnerabilidade, uma vez que durante o processo de envelhecimento

evidencia-se uma redução do volume das redes sociais vinculadas às pessoas idosas³⁴ e a interação social é fundamental para a aprendizagem ao longo da vida, incluindo no contexto da saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao ser reconhecida a demanda de pessoas idosas por maior conhecimento relativo à manutenção da saúde para lidarem com adversidades em suas vidas, a oferta de programas educativos que visam instruir sobre como realizar o autocuidado adequadamente é relevante, sendo configurada como uma proposta para a melhoria do letramento funcional em saúde.

Os achados referentes ao processo de aprendizagem de pessoas idosas apontam para a constância e subjetividade que este fenômeno assume, independentemente da faixa etária ou estágio do desenvolvimento em que o aprendiz se encontra. Podem ser identificadas tendências imbricadas ao processo de envelhecimento que podem ser complicadores para a concretização da aprendizagem, como as alterações no funcionamento cognitivo do indivíduo. No entanto, são observados benefícios proporcionados pela aprendizagem durante a velhice, sendo oportuno ressaltar a promoção da qualidade de vida em sua dimensão psicológica por meio da elevação da autoestima e autonomia dos aprendizes idosos. A educação se faz presente como um recurso de imenso potencial, incluindo as encontradas em contextos informais. Adentrando esta possibilidade, reafirma-se que a reflexão se destaca como um elemento central no processo de aprendizagem, assim para que o aprendizado ocorra, não basta somente ter uma experiência empírica, mas demanda também, que a atenção seja direcionada a esta, articulando a reestruturação de conhecimentos previamente assimilados.

As práticas de autocuidado podem, portanto, ser compreendidas como um conjunto de atividades que perpassam questões sanitárias e comportamentais, mas que sofrem influência de elementos de cunho físico, psicológico e sociocultural, sendo passíveis de intervenções educativas voltadas à informação e instrução para seu desenvolvimento.

REFERÊNCIAS

1 Centro Internacional de Longevidade Brasil - ILC-BR. Envelhecimento Ativo: Um Marco Político em Resposta à Revolução da Longevidade. Centro Internacional de Longevidade: Brasil; 2015.

2 Kolb DA. *Experiential Learning: Experience As The Source Of Learning And Development*. New Jersey: Prentice Hall; 1984. Disponível em: <http://www.learningfromexperience.com/images/uploads/process-of-experiential-learning.pdf>

Revista Portal – Saúde e Sociedade



- 3 Miller A. Cognitive Styles: An integrated model. *Educ. Psychol.* 1987; 7(4):251–68. doi: <https://doi.org/10.1080/0144341870070401>
- 4 Moreira MA. Aprendizagem significativa: um conceito subjacente. *Aprendizagem Significativa Em Revista.* 2011; 1(3):25–46.
- 5 Antonova NV, Shmeleva ZN, Kozulina NS. Lifelong learning as the way of modern personality development in Russia on the example of higher educational institution of technical and natural-scientific profile. *J. Phys.* 2020; 1691:e012146. doi: <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1691/1/012146>
- 6 Dabbagh N, Castaneda L. The PLE as a framework for developing agency in lifelong learning. *Educ. Technol. Res. Dev.* 2020; 68(6):3041–55. doi: <https://doi.org/10.1007/s11423-020-09831-z>
- 7 Webber D, Guo Z, Mann S. Self-care in health: we can define it, but should we also measure it? *Selfcare J.* 2013; 4(5):101–6.
- 8 Nutbeam, D. Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International.* 2000; 15:259–267. doi: <https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259>
- 9 Bettoni LC, Ottaviani AC, Orlandi FS. Associação entre o autocuidado e a qualidade de vida de pacientes com doença renal crônica. *Rev. eletrônica enferm.* 2017; 19:a14. doi: <https://doi.org/10.5216/ree.v19.27442>
- 10 Coutinho LSB, Tomasi E. Déficit de autocuidado em idosos: características, fatores associados e recomendações às equipes de Estratégia Saúde da Família. *Interface: Comun. Saúde Edu.* 2020; 24:1–15. doi: <https://doi.org/10.1590/Interface.190578>
- 11 Ikegami EM, Souza LA, Tavares DMDS, Rodrigues LR. Capacidade funcional e desempenho físico de idosos comunitários: um estudo longitudinal. *Ciênc. Saúde Colet.* 2020;25(3): 1083–90. doi: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020253.18512018>
- 12 Campos LFL. Métodos e técnicas de pesquisa em psicologia. 2. ed. Campinas: Alínea; 2001.
- 13 Köche JC.. Fundamentos de metodologia científica: teoria da ciência e iniciação à pesquisa. Petrópolis: Vozes; 2011.
- 14 Rother ET. Revisão Sistemática x Revisão Narrativa. *Acta paul. enferma.* 2007; 20(2):5-6.
- 15 Bezerra MCS, Cury VE. A experiência de psicólogos em um programa de residência multiprofissional em saúde. *Psicol. USP.* 2020;31:e190079. doi: <https://doi.org/10.1590/0103-6564e190079>
- 16 Borges MC, Miranda CH, Santana RC, Bollela VR. Avaliação formativa e feedback como ferramenta de aprendizado na formação de profissionais da saúde. *Medicina (Ribeirão Preto).* 2014; 47(3):324–21.
- 17 Chen Y, Zhang X, Shi L, Yang X, Liu X, Ye F, Lin S. Role-playing: an Effective Method for Clinical Novitiate Teaching of Infectious Diseases. *Medical Science Educator.* 2021; 31(1):53–7. doi: <https://doi.org/10.1007/s40670-020-01031-x>
- 18 Maia, MV, Struchiner, M. Aprendizagem Significativa e o Portfólio Reflexivo Eletrônico na Educação Médica. *Rev. Bras. Educ. Med.* 2016; 40(4):720-730. doi: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v40n4e0272014>
- 19 Gehlen, MH, Stobaus, CD. O ensino e a aprendizagem no atendimento geriátrico-gerontológico: uma possibilidade educativa. *Revista Kairós.* 2019; 22(2):417-440. doi: <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2019v22i2p417-440>
- 20 Koshy, K, Limb, C, Gundogan, B, Whitehurst, K, Jafree, DJ. Reflective practice in health care and how to reflect effectively. *Int J Surg Oncol.* 2017; 2(6):e20. doi: <https://doi.org/10.1097/ij9.000000000000020>
- 21 Murgu, SD, Kurman, JS, Hasan, O. Bronchoscopy Education: An Experiential Learning Theory Perspective. *Clinics in Chest Medicine.* 2018; 39(1):99–110. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ccm.2017.11.002>
- 22 Warman, SM. Experiences of recent graduates: reframing reflection as purposeful, social activity. *Vet Record.* 2020; 187(11):347. doi: <https://doi.org/10.1136/vr.105573>
- 23 Reis, KN, Oliveira Filho, JM, Damásio, LN, Garcia, MF, Araújo, EV, Pinheiro, IF, Fernandes, VLS, Costa, WS. A importância da inclusão dos idosos no processo de ensino-aprendizagem de anatomia humana - Oficina conhecendo o corpo humano do projeto Universidade Aberta da Terceira Idade. In: *Anais X Mostra Científica de Ações Extensionistas.* Goiás: Universidade Evangélica de Goiás; 2017; 3:72-78. doi: <http://anais.unievangelica.edu.br/index.php/extensao/article/view/1678>
- 24 Fonseca, CC, Chaves, ÉCL, Pereira, SS, Barp, M, Moreira, AM, Nogueira, DA. Autoestima e satisfação corporal em idosos praticantes e não praticantes de atividades corporais. *Rev. Educ. Fis. UEM.* 2014; 25(3):429–439. doi: <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v25i3.22050>
- 25 Lima, JP, Abreu, DPG, Bandeira, EO, Brum, AN, Mello, MCVA, Varela, VS, Martins, NFF. Letramento funcional em saúde e fatores associados em pessoas idosas. *Cogitare Enfermagem.* 2019; 24:e63964. doi: <https://doi.org/10.5380/ce.v24i0.63964>
- 26 Organização Mundial da Saúde. WHO [Internet]. Geneva: World Health Organization. [citado em 18 out 2022]. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349>
- 27 Derhun, FM, Scolari, GADS, Rissardo, LK, Salci, MA, Llobet, MP, Carreira, L. Contribuições das atividades universitárias para o envelhecimento ativo: teoria fundamentada nos dados. *Rev. Esc. Enferm. USP.* 2022; 56:e20210237. doi: <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2021-0237>
- 28 Bandeira, EO, Abreu, DPG, Lima, JP, Martins, NFF, Brum, AN. Relação entre funcionalidade e letramento funcional em saúde em pessoas idosas. *Res., Soc. Dev.* 2021; 10(2):e48210212775. doi: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i2.1277>

29 Moriya, K. M., Condo, T. I., Montiel, J. M., & Zanca, G. G. (2022). Health literacy and its relationship with quality of life, self-reported chronic diseases and difficulties for accessing health services among older adults. *Research, Society and Development*, 11(1), e3211124481. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i1.24481>

30 Costa, SRD, Castro, EAB, Acioli, S. Capacidade de autocuidado de adultos e idosos hospitalizados: implicações para o cuidado de enfermagem. *Reme*. 2013; 17(1):192–199. doi: <https://doi.org/10.5935/1415-2762.20130016>

31 Coura, AS, Enders, BC, França, ISX, Vieira, CENK, Dantas, DNA, Menezes, DJC. Capacidade de autocuidado e sua associação com os fatores sociodemográficos de pessoas com lesão medular. *Rev. Esc. Enferm. USP*. 2013; 47(5):1154–1162. doi: <https://doi.org/10.1590/S0080-623420130000500020>

32 Eltz, GD, Artigas, NR, Pinz, DM, Magalhães, CR. Panorama Atual das Universidades Abertas à Terceira Idade no Brasil. *Revista Kairós Gerontologia*. 2014; 17(4):83–94. doi: <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2014v17i4p83-94>

33 Martins, NFF, Abreu, DPG, Silva, BT, Bandeira, EDO, Lima, JP, Mendes, JM. Letramento funcional em saúde de pessoas idosas em uma unidade de saúde da família. *Revista RECOM*. 2019; 9:e2937. doi: <https://doi.org/10.19175/recom.v9i0.2937>

34 Rabelo, DF, Neri, AL. A Complexidade Emocional dos Relacionamentos Intergeracionais e a Saúde Mental dos Idosos. *Pensando Famílias*. 2014; 18(1):138-153.

Como citar

Ogassavara, D., Ferreira-Costa, J., Silva-Ferreira, T., Garcia Zanca, G., & Montiel, J. M. (2025). APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA E O AUTOCUIDADO DA PESSOA IDOSA. *Revista Portal: Saúde E Sociedade*, 8(unico). <https://doi.org/10.28998/rpss.e02308025>



Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado

Conflito de interesses

Sem conflito de interesse

Financiamento

Sem apoio financeiro