

# **O PAPEL DAS REDES DE APOIO NO ENVELHECIMENTO ATIVO: IMPLICAÇÕES PARA A SAÚDE E BEM-ESTAR DAS PESSOAS IDOSAS**

Vanessa de Oliveira Alves<sup>1</sup>; Sandra Regina Mota Ortiz<sup>2</sup>

## **RESUMO**

O envelhecimento populacional na América Latina e no Caribe, acelerado desde a segunda metade do século XX, apresenta desafios inéditos para sistemas sociais e de saúde, com projeções indicando que até 2050 a população idosa superará a jovem. No Brasil, dados recentes refletem essa tendência, destacando a necessidade de adaptação para promover um envelhecimento saudável. Este estudo teve como objetivo analisar o impacto das redes de apoio na qualidade de vida (QV) e no envelhecimento ativo, discutindo suas funções e desafios. A metodologia utilizada foi uma revisão narrativa da literatura, com buscas em bases acadêmicas como PubMed, Lilacs, Periódicos da Capes e SciELO, utilizando os descritores “envelhecimento”, “redes de apoio” e “qualidade de vida”. Os resultados evidenciaram que as redes de apoio são cruciais para a QV das pessoas idosas, proporcionando suporte emocional, instrumental e social. As relações familiares, especialmente em contextos rurais, têm papel central, embora enfrentem desafios associados a mudanças na estrutura familiar e desigualdades sociais. Além disso, redes sociais robustas contribuem para comportamentos preventivos e saúde psicológica. No entanto, dificuldades como o declínio cognitivo, o isolamento social e barreiras no acesso a serviços de saúde limitam a efetividade dessas redes, especialmente em regiões com infraestrutura precária. Conclui-se que o fortalecimento das redes de apoio exige estratégias interdisciplinares e públicas que considerem as necessidades específicas das pessoas idosas. Essas redes não apenas promovem o bem-estar, mas também enfrentam desafios impostos pela transição demográfica, sendo fundamentais para alcançar um envelhecimento saudável e resiliente.

**Palavras-chave:** Interdisciplinaridade; qualidade de vida; suporte social; transição demográfica.

## **THE ROLE OF SUPPORT NETWORKS IN ACTIVE AGING: IMPLICATIONS FOR THE HEALTH AND WELL-BEING OF OLDER ADULTS**

---

<sup>1</sup> Programa Pós Graduação Stricto Sensu Ciência do Envelhecimento da Universidade São Judas Tadeu (Brasil) e-mail: vanessadeoliveira673@gmail.com

<sup>2</sup> Programa Pós Graduação Stricto Sensu Ciência do Envelhecimento e Programa Pós Graduação Stricto Sensu em Educação Física da Universidade São Judas Tadeu (Brasil) e-mail: prof.sandraortiz@usjt.br

## **ABSTRACT**

The population aging in Latin America and the Caribbean, which has accelerated since the second half of the 20th century, presents unprecedented challenges for social and health systems, with projections indicating that by 2050 the elderly population will outnumber the young. In Brazil, recent data reflect this trend, emphasizing the need for adaptation to promote healthy aging. This study aimed to analyze the impact of support networks on quality of life (QoL) and active aging, discussing their roles and challenges. The methodology used was a narrative literature review, with searches in academic databases such as PubMed, Lilacs, Periódicos da Capes and SciELO, using the descriptors "aging," "support networks," and "quality of life." The results highlighted that support networks are crucial for the QoL of older adults, providing emotional, instrumental, and social support. Family relationships, particularly in rural contexts, play a central role, although they face challenges associated with changes in family structure and social inequalities. Additionally, robust social networks contribute to preventive behaviors and psychological health. However, difficulties such as cognitive decline, social isolation, and barriers to accessing healthcare services limit the effectiveness of these networks, especially in regions with poor infrastructure. It is concluded that strengthening support networks requires interdisciplinary and public strategies that consider the specific needs of older adults. These networks not only promote well-being but also address challenges imposed by the demographic transition, being fundamental to achieving healthy and resilient aging.

**Keywords:** Interdisciplinarity; quality of life; social support; demographic transition.

## **EL PAPEL DE LAS REDES DE APOYO EN EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO: IMPLICACIONES PARA LA SALUD Y EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS MAYORES**

### **RESUMEN**

El envejecimiento poblacional en América Latina y el Caribe, acelerado desde la segunda mitad del siglo XX, presenta desafíos inéditos para los sistemas sociales y de salud, con proyecciones que indican que para 2050 la población mayor superará a la joven. En Brasil, datos recientes reflejan esta tendencia, destacando la necesidad de adaptarse para promover un envejecimiento saludable. Este estudio tuvo como objetivo analizar el impacto de las redes de apoyo en la calidad de vida (CV) y el envejecimiento activo, discutiendo sus funciones y desafíos. La metodología utilizada fue una revisión narrativa de la literatura, con búsquedas en bases académicas como PubMed, Lilacs, Periódicos da Capes y SciELO, utilizando los descriptores “envejecimiento,” “redes de apoyo” y “calidad de vida.” Los resultados evidenciaron que las

redes de apoyo son cruciales para la CV de las personas mayores, proporcionando apoyo emocional, instrumental y social. Las relaciones familiares, especialmente en contextos rurales, tienen un papel central, aunque enfrentan desafíos asociados a los cambios en la estructura familiar y las desigualdades sociales. Además, las redes sociales robustas contribuyen a comportamientos preventivos y a la salud psicológica. Sin embargo, dificultades como el deterioro cognitivo, el aislamiento social y las barreras de acceso a servicios de salud limitan la efectividad de estas redes, especialmente en regiones con infraestructura precaria. Se concluye que el fortalecimiento de las redes de apoyo requiere estrategias interdisciplinarias y públicas que consideren las necesidades específicas de las personas mayores. Estas redes no solo promueven el bienestar, sino que también enfrentan desafíos impuestos por la transición demográfica, siendo fundamentales para alcanzar un envejecimiento saludable y resiliente.

**Palabras clave:** Interdisciplinariedad; calidad de vida; apoyo social; transición demográfica.

## INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a América Latina e o Caribe passaram por um intenso processo de envelhecimento populacional, impulsionado por mudanças demográficas rápidas e significativas. Esse fenômeno, que se acelerou a partir da segunda metade do século XX, trouxe transformações profundas em uma única geração. Entre 1900 e 2000, a população total da região cresceu de aproximadamente 63 milhões para 516 milhões de pessoas, um aumento de quase três vezes na segunda metade do século XX. Hoje, o ritmo de crescimento populacional está diminuindo, mas o aumento na proporção de pessoas idosas marca uma mudança demográfica sem precedentes. Enquanto as pessoas idosas representavam 5,6% da população nos anos 1950 e 8,3% nos anos 2000, projeta-se que, em 2050, elas constituirão 25% da população. Essa projeção indica que, pela primeira vez, haverá uma quantidade maior de pessoas com 60 anos ou mais do que indivíduos entre 0 e 19 anos. Com cerca de 190 milhões de pessoas idosas e uma população jovem estimada em 176 milhões em 2050, a América Latina e o Caribe enfrentarão desafios únicos para adaptar suas estruturas sociais, de saúde e de suporte (Organização Pan-Americana da Saúde & Comissão Econômica para a América Latina e o Caribe, 2023).

Em 2022, o Brasil também vivenciou um aumento significativo na proporção de pessoas idosas, refletindo uma tendência de envelhecimento populacional observada em todo o país. A

população com 65 anos ou mais atingiu 22.169.101 pessoas, representando 10,9% da população total, o que representa um aumento de 57,4% em relação a 2010, quando esse contingente era de 14.081.477 pessoas (7,4% da população). Além disso, a população com 60 anos ou mais alcançou 32.113.490 pessoas, correspondendo a 15,6% da população, um aumento de 56,0% em comparação com 2010. A transição demográfica é ainda mais evidente quando se observa o índice de envelhecimento, que passou de 30,7 em 2010 para 55,2 em 2022, indicando que há 55,2 pessoas com 65 anos ou mais para cada 100 crianças de 0 a 14 anos. Esse fenômeno é particularmente pronunciado nas regiões Sul e Sudeste, onde a proporção de pessoas idosas de 65 anos ou mais chega a 12,2% e 12,1%, respectivamente. Em contrapartida, a população jovem, com até 14 anos, diminuiu, passando de 45.932.294 (24,1% da população) em 2010 para 40.129.261 (19,8%) em 2022, uma queda de 12,6% (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2023).

Diante desse cenário demográfico de envelhecimento populacional, é fundamental compreender o conceito de envelhecimento saudável, que vai além de simplesmente prevenir doenças. Como destacado pela Organização Pan-Americana da Saúde (2023), pessoas idosas saudáveis e independentes são agentes ativos no bem-estar de suas famílias e comunidades, desafiando a visão tradicional de que são meros destinatários de cuidados sociais ou de saúde. O envelhecimento saudável é entendido como um processo contínuo de otimização das habilidades funcionais, oferecendo oportunidades para melhorar a saúde física e mental, promovendo a independência e a Qualidade de Vida (QV) ao longo da vida.

Nesse sentido, o apoio social tem um papel fundamental na QV e no bem-estar das pessoas idosas, sendo definido como a avaliação subjetiva que os indivíduos fazem sobre a adequação do suporte que recebem de suas redes sociais. Essa percepção está diretamente ligada à qualidade dos relacionamentos significativos e à sensação de serem cuidados por outros, o que, por sua vez, contribui para a estabilidade emocional e o bem-estar subjetivo na velhice. Assim, construir uma rede de apoio sólida e abrangente pode ser crucial para enfrentar os desafios dessa fase da vida (Farriol-Baroni et al., 2021). Contudo, estudos indicam que, com o aumento da idade, o suporte social tende a diminuir, tornando as pessoas idosas, especialmente aquelas que vivem sozinhas, mais vulneráveis à solidão e ao isolamento social, o que impacta negativamente seu bem-estar (Patrick et al., 2001).

Diante desse contexto, o objetivo deste artigo é analisar a importância das redes de apoio no envelhecimento, explorando como essas redes influenciam a promoção de um envelhecimento saudável e ativo. A partir da discussão sobre os tipos de suporte disponíveis,

seus benefícios e desafios, busca-se compreender como as redes de apoio podem contribuir para a QV das pessoas idosas, ajudando-as a enfrentar os desafios dessa fase da vida de maneira mais resiliente e autônoma. Nesse sentido, a pergunta que norteará a presente pesquisa é: De que maneira as redes de apoio podem ser estruturadas para promover um envelhecimento saudável e ativo, e quais são os impactos dessas redes na QV das pessoas idosas?

## **METODOLOGIA**

Este estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa de literatura, com o objetivo de sintetizar e discutir as evidências disponíveis sobre a importância das redes de apoio no envelhecimento saudável e ativo. A revisão foi realizada a partir de buscas em bases de dados acadêmicas, como PubMed Lilacs, Periódicos da Capes e Scielo, utilizando os seguintes descritores: “envelhecimento”, “redes de apoio” e “qualidade de vida”.

## **RESULTADOS**

### **Tipos de Redes de Apoio e Suporte Social no Envelhecimento**

O apoio social no envelhecimento é um processo complexo que envolve a interação dinâmica entre o indivíduo e sua rede social, sendo fundamental para a satisfação de suas necessidades emocionais e sociais. É essencial distinguir, no entanto, o conceito de apoio social da simples interação social, pois nem toda interação gera suporte efetivo. Algumas interações podem ser até mesmo prejudiciais, como nos casos em que há superproteção por parte dos familiares ou cobranças excessivas sobre o desempenho social da pessoa idosa, o que pode gerar estresse (Rodrigues & Silva, 2013).

Além disso, é importante compreender que redes sociais e apoio social são conceitos também distintos. Enquanto a rede social se refere ao grupo de pessoas com as quais o indivíduo mantém contato, o apoio social abrange não apenas a estrutura dessa rede, mas também suas funções e a adequação do suporte fornecido, dependendo das circunstâncias em que a pessoa idosa se encontra. O apoio social pode ser caracterizado por diferentes aspectos, como sua estrutura (tamanho e composição das redes) e sua função (o tipo de ajuda que o indivíduo recebe ou oferece), além de ser influenciado pelo contexto da situação vivida. Relacionamentos mais próximos, que oferecem apoio emocional e ajudam o indivíduo a lidar com dificuldades,

tendem a ser mais eficazes, funcionando como um amortecedor para o estresse e contribuindo para o aumento do bem-estar subjetivo (Farriol-Baroni et al., 2021).

Já a família pode ser compreendida como um sistema social formado por indivíduos que compartilham responsabilidades mútuas, afeto recíproco e objetivos comuns, com um compromisso voltado para a tomada conjunta de decisões. No Brasil, a estrutura familiar tem passado por transformações significativas ao longo das décadas, influenciadas por fatores como a entrada da mulher no mercado de trabalho, a redução das taxas de fecundidade e natalidade e mudanças nos contextos social, econômico, cultural e político. Essas alterações impactam diretamente o cuidado com as pessoas idosas, uma vez que a família, em suas diversas formas, continua sendo um dos principais pilares de suporte às necessidades sociais e de saúde dessa população (Mota, 2010).

Ainda quanto aos cuidadores familiares, em especial filhos e cônjuges, estes desempenham um papel central no cuidado a pessoa idosa, muitas vezes influenciados por normas culturais e estruturais que reforçam o senso de dever familiar. Uma particularidade relevante é o cuidado prestado por uma pessoa idosa a outras pessoas idosas, o que demanda atenção dos profissionais de saúde para avaliar as condições desses cuidadores e planejar intervenções adequadas. Além disso, muitos vivem em arranjos familiares extensos, compostos por três ou mais gerações, o que reforça a importância das dinâmicas intergeracionais no contexto do envelhecimento (Silveira & Paskulin, 2014).

A rede de apoio social no contexto rural, por exemplo, especialmente para as pessoas idosas, apresenta características distintas das observadas nas áreas urbanas. As dificuldades enfrentadas pelas pessoas idosas rurais, como o acesso limitado a serviços de saúde, infraestrutura precária e problemas de transporte, exigem que suas redes de apoio, muitas vezes formadas pela família e pela comunidade, desempenhem um papel fundamental na promoção de seu bem-estar. As relações familiares no meio rural, quando presentes, atuam como um fator protetivo significativo para essas pessoas idosas, proporcionando suporte emocional e físico em face das adversidades. Em muitos casos, a pessoa idosa é dependente de seus familiares para cuidados diários, seja em famílias compostas principalmente por pessoas idosas ou em famílias onde as pessoas idosas vivem como parentes do chefe da casa. A responsabilidade pelo cuidado das pessoas idosas geralmente recai sobre membros específicos da família, como mulheres ou filhos, tornando esse cuidado muitas vezes uma tarefa solitária (Bertuzzi, Paskulin & Morais, 2012).

Por outro lado, as relações sociais variam significativamente de acordo com fatores como renda, nível educacional, gênero e estado civil, refletindo desigualdades sociais que também influenciam o acesso ao apoio social. Além disso, diferenças etárias são evidentes, com pessoas idosas mais jovens priorizando interações com amigos e conhecidos, enquanto os mais velhos tendem a depender mais de contatos familiares e associações formais. Essas dinâmicas sinalizam para a importância de considerar as particularidades das redes sociais e de apoio ao planejar estratégias para promover o envelhecimento saudável (Rosa et al., 2007).

### **Benefícios das Redes de Apoio para o Bem-Estar e Qualidade de Vida da Pessoa Idosa**

As redes de apoio desempenham um papel fundamental na promoção do bem-estar e da QV da pessoa idosa, conceitos que vão além da ausência de doenças e abrangem o equilíbrio físico, mental, social e emocional. A QV, conforme definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), está intrinsecamente ligada ao envelhecimento ativo, caracterizado como o processo de otimização de oportunidades para saúde, participação e segurança ao longo do curso da vida. Essa abordagem multidimensional considera determinantes variados, como o ambiente físico e social, condições econômicas, fatores pessoais e comportamentais, além de serviços de saúde e assistência social (Marzo et al., 2023).

Nesse sentido, é válido mencionar ainda que as redes sociais de apoio desempenham um papel central na manutenção do bem-estar das pessoas idosas, uma vez que englobam diferentes funções que vão além das interações familiares. Essas funções, como o apoio emocional, instrumental, informacional e a interação social positiva, proporcionam as pessoas idosas recursos essenciais para enfrentar os desafios do envelhecimento. O apoio emocional, por exemplo, fortalece vínculos afetivos e contribui para a saúde psicológica, enquanto o apoio instrumental facilita atividades cotidianas e supre necessidades materiais. A qualidade e a quantidade das relações sociais estão associadas a diversos indicadores de saúde e bem-estar, incluindo menor mortalidade, melhor capacidade funcional e maior satisfação com a vida (Rosa et al., 2007).

As redes de apoio podem contribuir significativamente para a promoção de comportamentos saudáveis, incluindo a cessação do tabagismo, a prática de atividades físicas e a perda de peso. Além disso, aspectos específicos dessas redes, como o suporte informativo oferecido por familiares e amigos, têm sido associados à adesão a comportamentos preventivos, como a vacinação contra gripe e pneumococo. A presença de redes sociais próximas parece ser

especialmente relevante entre pessoas idosas que não vivem sozinhas, demonstrando sua influência no contexto da prevenção de infecções farmacêuticas. No entanto, ainda há uma lacuna de pesquisas sobre o papel dessas redes em estratégias preventivas para infecções não farmacêuticas (Steijvers et al., 2021).

Por outro lado, a qualidade dos contatos sociais é mais importante do que sua quantidade, destacando-se a habilidade de desenvolver relações interpessoais eficazes como fator essencial para a criação de redes de apoio social, fundamentais na prevenção e recuperação de problemas de saúde mental, por exemplo. Além disso, a presença de uma rede social que transmite sentimentos de pertencimento e estima é crucial para o bem-estar do indivíduo. É importante, entretanto, não confundir apoio social com simples interação social, já que nem todos os relacionamentos oferecem suporte efetivo e alguns podem até ser prejudiciais. Nesse sentido, a capacidade de estabelecer e manter essas redes de apoio é especialmente relevante para as pessoas idosas, impactando diretamente sua QV (Carneiro et al., 2007).

### **Desafios no Fortalecimento e Sustentabilidade das Redes de Apoio para as Pessoas Idosas**

O envelhecimento populacional no Brasil e em outros países em desenvolvimento tem gerado um aumento significativo de estudos voltados para as demandas dessa faixa etária, especialmente devido à rapidez com que esse fenômeno tem ocorrido. Esse cenário exige uma adaptação da sociedade às novas realidades impostas pelo envelhecimento, com atenção às mudanças nas capacidades físicas e cognitivas das pessoas idosas, que frequentemente acompanham o processo de envelhecer. Além disso, o declínio cognitivo, frequentemente observado, é um fator que contribui diretamente para sua vulnerabilidade social, abrangendo aspectos como acesso à informação, condições econômicas, nível de escolaridade, participação política e dinâmica familiar (Brito, 2012).

No que diz respeito a estrutura familiar, Corrêa, Queiroz e Fazito (2016), descrevem que historicamente a família era responsável pela maior parte da assistência as pessoas idosas e que essa estrutura vem passando por transformações profundas nas últimas décadas, impulsionadas por mudanças demográficas, econômicas e culturais. O aumento da participação feminina no mercado de trabalho, a queda das taxas de fecundidade e as alterações nas dinâmicas conjugais, como o aumento dos divórcios e recasamentos, têm redesenhado os arranjos familiares tradicionais. Antes, as pessoas idosas podiam contar com redes ampliadas de filhos, frutos de altas taxas de fecundidade. Hoje, porém, o número reduzido de descendentes e o aumento de

casais sem filhos comprometem a disponibilidade de cuidadores familiares. Além disso, enquanto a redução das taxas de mortalidade e o aumento da esperança de vida permitem maior convivência entre gerações, a composição familiar se torna menos estável, exigindo alternativas ao cuidado a pessoa idosa dependente (Corrêa, Queiroz & Fazito, 2016).

Por outro lado, as desigualdades regionais no Brasil também refletem diretamente no acesso aos recursos e no fortalecimento das redes de apoio para as pessoas idosas, especialmente em contextos rurais. O território, compreendido em suas dimensões material, simbólica e relacional, configura-se como um espaço que molda as vivências do envelhecimento, influenciado pelas particularidades locais e culturais. Em áreas rurais, o envelhecer assume peculiaridades marcadas pela interdependência das redes sociais baseadas em parentesco e compadrio. Apesar dessas redes representarem um importante suporte para atender às necessidades básicas, como saúde, alimentação e infraestrutura, a carência de políticas públicas adaptadas às especificidades locais intensifica as vulnerabilidades. A ausência de serviços especializados, aliada à dificuldade de acesso geográfico, limita o alcance das estratégias de cuidado integral a pessoa idosa (Pignatti, Barsaglini, & Senna, 2011).

O processo de envelhecimento apresenta uma complexidade que exige uma abordagem interdisciplinar, abrangendo áreas como as ciências médicas, sociais e psicológicas, além de aspectos político-geográficos. No entanto, intervenções focadas apenas em condições patológicas e biológicas podem limitar uma atuação mais abrangente, especialmente para as pessoas idosas, que frequentemente enfrentam barreiras no acesso a serviços de saúde resolutivos e de qualidade. Para enfrentar esses desafios, o suporte social emerge como uma dimensão essencial no cuidado integral à saúde da pessoa idosa, sendo composto por aspectos emocionais, instrumentais, financeiros e relacionais (Guedes, 2017).

A ausência de laços próximos, como cônjuges ou filhos, está associada a maiores riscos de doenças e mortalidade. As diferenças nos papéis sociais entre homens e mulheres também influenciam a disponibilidade e a reciprocidade no apoio social, com os homens dependendo mais de suas parceiras e as mulheres desenvolvendo redes sociais mais amplas. Além disso, embora o apoio social possa ter efeitos variados sobre a saúde das pessoas idosas, os resultados positivos predominam, sendo fundamental tanto para lidar com as perdas naturais do envelhecimento quanto com os desafios da institucionalização em Instituições de Longa Permanência (ILPI), por exemplo (Rodrigues & Silva, 2013).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O envelhecimento populacional, especialmente nas últimas décadas, é uma realidade crescente na América Latina e no Caribe, com um impacto significativo na estrutura social, econômica e de saúde dessas regiões. No Brasil, essa transição tem sido particularmente evidente, com um aumento substancial na população idosa, o que exige uma adaptação das políticas públicas e dos serviços sociais para garantir uma QV adequada a essa faixa etária. As projeções indicam que, em um futuro próximo, haverá mais pessoas com 60 anos ou mais do que crianças e adolescentes, o que impõe desafios não apenas em termos de infraestrutura, mas também na criação de ambientes sociais que promovam a inclusão e a independência das pessoas idosas.

A análise das redes de apoio, foco deste estudo, é essencial para entender como esses indivíduos podem manter um envelhecimento saudável e ativo. O apoio social, que vai além da simples interação social, é fundamental para promover o bem-estar físico e emocional da pessoa idosa, contribuindo para a autonomia e para a prevenção de doenças e complicações. O apoio emocional, as interações significativas e o suporte nas atividades cotidianas são aspectos que impactam diretamente na qualidade de vida dessa população, permitindo que ela enfrente os desafios do envelhecimento com mais resiliência.

Contudo, os dados revelam que, à medida que a pessoa envelhece, a rede de apoio social tende a diminuir, seja pela perda de entes queridos, seja pela redução das possibilidades de interação social. Esse fenômeno é particularmente grave em áreas rurais, onde o acesso a serviços de saúde e de assistência social é mais limitado. A família, ainda que desempenhe um papel central no apoio a pessoa idosa, enfrenta mudanças na sua estrutura e nas suas dinâmicas, especialmente com a crescente inserção das mulheres no mercado de trabalho e a diminuição das taxas de fecundidade.

Nesse contexto, o fortalecimento das redes de apoio, tanto familiares quanto comunitárias, se mostra crucial. Para tanto, é necessário implementar estratégias que promovam a criação de vínculos mais profundos e eficazes, priorizando a qualidade sobre a quantidade das interações sociais. Programas de apoio psicossocial, iniciativas de inclusão social e políticas públicas voltadas para a criação de espaços comunitários de apoio ao envelhecimento ativo são algumas das formas de abordar esses desafios.

A promoção de um envelhecimento saudável e ativo, no qual as pessoas idosas não sejam apenas cuidadas, mas sim participantes ativas de suas comunidades, é um objetivo que demanda a colaboração de diferentes setores da sociedade. Isso inclui desde aspectos do setor

público de saúde, passando por programas de educação e sensibilização social, até o incentivo a práticas intergeracionais que integrem as diversas faixas etárias, criando uma rede de apoio social mais robusta e resiliente.

Além disso, o papel do profissional de saúde e de outros agentes sociais, como psicólogos, assistentes sociais e educadores, é fundamental na implementação de estratégias personalizadas para o fortalecimento dessas redes de apoio, garantindo que as pessoas idosas possam viver com mais dignidade, autonomia e qualidade de vida. O desafio de criar uma rede de apoio eficiente e sustentável para essa população é grande, mas as oportunidades de intervenção também são inúmeras, com a possibilidade de promover um envelhecimento mais saudável e uma sociedade mais inclusiva e solidária.

Portanto, as redes de apoio social são essenciais para garantir que o envelhecimento ocorra de maneira mais saudável e ativa. As perspectivas de atuação nesse campo são variadas e envolvem não apenas ações no nível da saúde, mas também no âmbito social e comunitário, com a implementação de políticas públicas que integrem as necessidades dessa população em diversos aspectos de sua vida cotidiana.

## REFERÊNCIAS

- Brito, T. R. P. de., Costa, R. S., & Pavarini, S. C. I. (2012). Idosos com alteração cognitiva em contexto de pobreza: estudando a rede de apoio social. *Revista Da Escola De Enfermagem Da USP*, 46(4), 906–913. <https://doi.org/10.1590/S0080-62342012000400018>.
- Bertuzzi, D., Paskulin, L. G. M., & Moraes, E. P. de. (2012). Arranjos e rede de apoio familiar de idosos que vivem em uma área rural. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 21(1), 158–166. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072012000100018>.
- Carneiro, R. S., Falcone, E., Clark, C., Del Prette, Z., & Del Prette, A. (2007). Qualidade de vida, apoio social e depressão em idosos: relação com habilidades sociais. *Psicologia: Reflexão E Crítica*, 20(2), 229–237. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722007000200008>.
- Corrêa, C. S., Queiroz, B. L., & Fazito, D. (2016). Relação entre tamanho e estrutura da rede de apoio e o tempo individual dedicado à atenção ao idoso na cidade de São Paulo, 2000. *Revista Brasileira De Estudos De População*, 33(1), 75–98. <https://doi.org/10.20947/S0102-309820160005>.

Farriol-Baroni, V., González-García, L., Luque-García, A., Postigo-Zegarra, S., & Pérez-Ruiz, S. (2021). Influence of Social Support and Subjective Well-Being on the Perceived Overall Health of the Elderly. *International journal of environmental research and public health*, 18(10), 5438. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105438>.

Guedes, M. B. O. G., Lima, K. C., Caldas, C. P., & Veras, R. P. (2017). Apoio social e o cuidado integral à saúde do idoso. *Physis: Revista De Saúde Coletiva*, 27(4), 1185–1204. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312017000400017>.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2023). Censo Demográfico 2022: Resultados definitivos. Rio de Janeiro: IBGE. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>.

Marzo, R. R., Khanal, P., Shrestha, S., Mohan, D., Myint, P. K., & Su, T. T. (2023). Determinants of active aging and quality of life among older adults: systematic review. *Frontiers in public health*, 11, 1193789. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1193789>.

Mota, FR do N., Oliveira, ET, Marques, MB, Bessa, MEP, Leite, BMB, & Silva, MJ da. (2010). Família e redes sociais de apoio para o atendimento das demandas de saúde do idoso. *Escola Anna Nery*, 14 (4), 833–838. <https://doi.org/10.1590/S1414-81452010000400025>.

Organização Pan-Americana da Saúde, & Comissão Econômica para a América Latina e o Caribe. (2023). Perspectivas demográficas do envelhecimento populacional na Região das Américas. Washington, DC: OPAS. Licença CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponível em <https://doi.org/10.37774/9789275726792>.

Patrick, J. H., Cottrell, L. E., & Barnes, K. A. (2001). Gender, Emotional Support, and Well-Being Among the Rural Elderly. *Sex Roles*, 45(1/2), 15–29. <https://doi.org/10.1023/A:1013056116857>.

Pignatti, M. G., Barsaglini, R. A., & Senna, G. D. (2011). Envelhecimento e rede de apoio social em território rural do Pantanal matogrossense. *Physis: Revista De Saúde Coletiva*, 21(4), 1469–1491. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312011000400016>.

Rosa, T. E. da C., Benício, M. H. D., Alves, M. C. G. P., & Lebrão, M. L. (2007). Aspectos estruturais e funcionais do apoio social de idosos do Município de São Paulo, Brasil. *Cadernos De Saúde Pública*, 23(12), 2982–2992. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2007001200019>.

Rodrigues, A. G., & Silva, A. A. da. (2013). A rede social e os tipos de apoio recebidos por idosos institucionalizados. *Revista Brasileira De Geriatria E Gerontologia*, 16(1), 159–170. <https://doi.org/10.1590/S1809-98232013000100016>.

Steijvers, L. C. J., Brinkhues, S., Hoebe, C. J. P. A., van Tilburg, T. G., Claessen, V., Bouwmeester-Vincken, N., Hamers, F., Vranken, P., & Dukers-Muijrers, N. H. T. M. (2021). Social networks and infectious diseases prevention behavior: A cross-sectional study in people aged 40 years and older. *PloS one*, 16(5), e0251862. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251862>.

Silveira, V. da C., & Paskulin, L. M. G. (2014). Perfil e rede de apoio de idosos internados no serviço de emergência do hospital de clínicas de porto alegre. *Estudos Interdisciplinares Sobre O Envelhecimento*, 19(2). <https://doi.org/10.22456/2316-2171.40025>.