O IMPACTO DO ENVELHECIMENTO NA SAÚDE E NA QUALIDADE DE VIDA NO BRASIL: UM PANORAMA

Juliana da Silva Dias – Instituto Mariano de Ensino e Inovação
João Pedro Funghetto Brum – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo
Maria Vitória Damaceno dos Santos – Faculdade Zahar
Valentina Delella Teixeira – Centro Universitário São Camilo
Luciana Santos – Link School off Business
Edilberto Marcelino da Gama Neto – Rede Geronto
Renata Innecco Bittencourt de Carvalho – Rede Geronto

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento apresenta desafios únicos para indivíduos e sociedades em todo o mundo. No Brasil, o rápido envelhecimento da população motivou extensas pesquisas para compreender os efeitos do envelhecimento na saúde e seu impacto na qualidade de vida.

Esta análise comparativa visa esclarecer os fatores específicos que influenciam os resultados de saúde entre idosos no Brasil. É essencial examinar como o envelhecimento afeta a saúde física e mental. Estudos demonstraram que condições crônicas como doenças cardiovasculares, diabetes e distúrbios musculoesqueléticos tornam-se mais prevalentes com a idade.

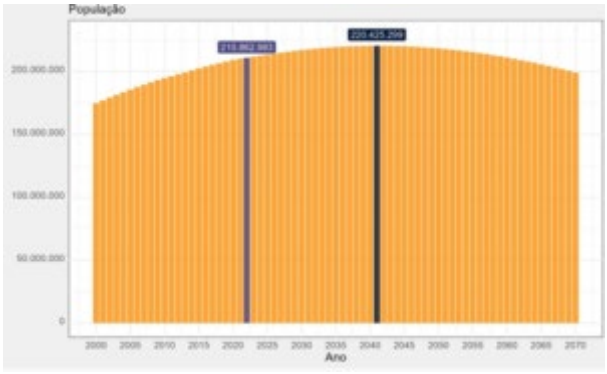
O impacto do envelhecimento na saúde e na qualidade de vida no Brasil é uma questão complexa que requer análise abrangente. À medida que a população brasileira envelhece, há vários efeitos notáveis na saúde e no bem-estar geral. Em primeiro lugar, há um aumento da prevalência de doenças crônicas, como doenças cardiovasculares, diabetes e cancro entre os indivíduos mais velhos. Estas condições não afetam apenas a saúde física e mental, mas também contribuem para um declínio na qualidade de vida.

Além disso, o envelhecimento muitas vezes leva à diminuição das capacidades funcionais, resultando em limitações nas atividades diárias e na mobilidade. Isto pode levar ao isolamento social e a uma redução do sentimento de independência, impactando ainda mais o bem-estar geral dos idosos. Além disso, problemas de saúde mental, como depressão e declínio cognitivo, tornam-se mais prevalentes com a idade. É essencial compreender esses efeitos para desenvolver políticas e intervenções de saúde adequadas que promovam o envelhecimento saudável da população idosa no Brasil.

PROJEÇÕES DA POPULAÇÃO BRASILEIRA

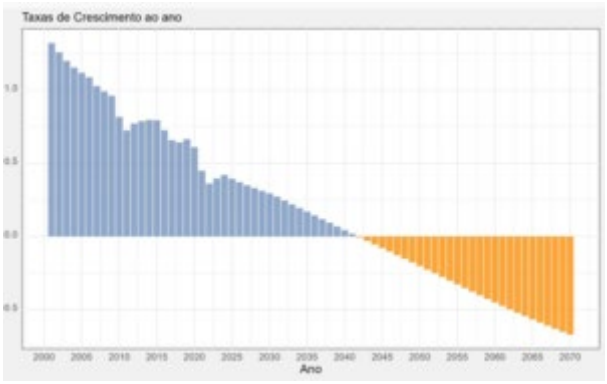
O número de pessoas idosas no Brasil cresce e assim tende a continuar até atingir seu máximo (220.425.299 habitantes) em 2041, quando a população do país vai começar a diminuir, chegando aos 199.228.708 habitantes em 2070, conforme se pode verificar nos gráficos 1 e 2 a seguir, que retratam a projeção da população do Brasil para os próximos anos.

GRÁFICO 1 – CRESCIMENTO DA POPULAÇÃO DO BRASIL de 2000 a 2070



Fonte: IBGE, 2024

GRÁFICO 2 – TAXA DE CRESCIMENTO CRESCIMENTO POPULACIONAL, BRASIL, 2000 a 2070



Fonte: IBGE, 2024.

De acordo com informações do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o Brasil contava com mais de 20 milhões de pessoas idosas em 2010. As Projeções de População do IBGE revelam que, entre 2000 e 2023, a proporção de indivíduos com 60 anos ou mais quase dobrou, aumentando de 8,7% para 15,6%. Em termos absolutos, a quantidade de idosos cresceu de 15,2 milhões para 33 milhões nesse período.

Para 2070, estima-se que 37,8% da população brasileira será composta por idosos, totalizando 75,3 milhões de pessoas com 60 anos ou mais. Além disso, a transformação no perfil etário do país também pode ser observada pela elevação da idade média da população, que passou de 28,3 anos em 2000 para 35,5 anos em 2023. As projeções indicam que, em 2070, a idade média no Brasil será de 48,4 anos.

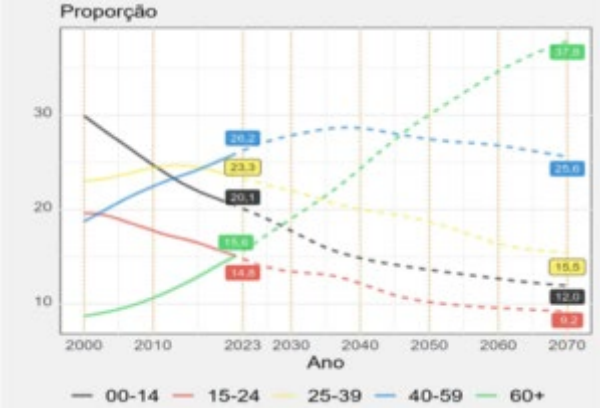
O processo de envelhecimento populacional tem implicações significativas para a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos e da sociedade. No Brasil, a transição demográfica ocorre de maneira acelerada, com a proporção de idosos (60 anos ou mais) quase dobrando de 8,7% em 2000 para 15,6% em 2023. Essa tendência demanda atenção urgente para compreender os desafios e as

oportunidades associados ao envelhecimento populacional, incluindo a prevalência crescente de doenças crônicas e as mudanças nas capacidades funcionais e cognitivas da população idosa.

Este estudo utiliza dados e gráficos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2024) para traçar um panorama abrangente do impacto do envelhecimento no Brasil e ilustram uma transformação notável no perfil demográfico do Brasil:

O processo de envelhecimento da população brasileira ocorre de maneira acelerada, o que reflete profundas mudanças na estrutura demográfica do país. De acordo com os dados do IBGE (2024), a proporção de idosos, que era de 8,7% em 2000, atingiu 15,6% em 2023 e deverá alcançar 37,8% em 2070 (Gráfico 3). Esse crescimento expressivo está associado à transição demográfica impulsionada por melhorias nas condições de vida e saúde, que prolongaram a expectativa de vida e reduziram a taxa de fertilidade. Essa mudança representa um avanço social, mas traz desafios significativos para a saúde pública e as políticas de seguridade social.

GRÁFICO 3 – CRESCIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DOS GRUPOS ETÁRIOS NA POPULAÇÃO TOTAL – BRASIL, 2000 a 2070

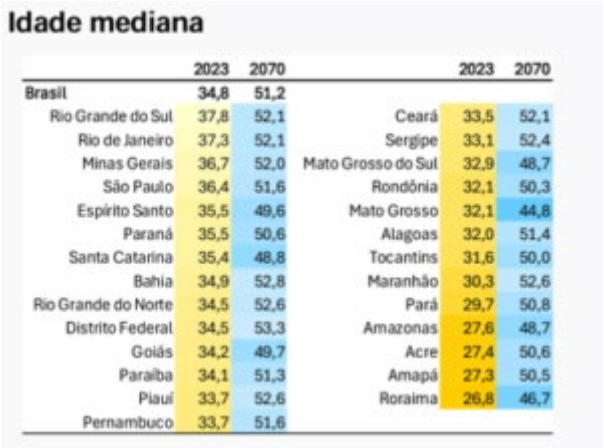


Fonte: IBGE, 2024.

A projeção para 2070 destaca um marco importante: 75,3 milhões de brasileiros terão 60 anos ou mais, superando em muito o número atual de 33 milhões. Isso implica não apenas um aumento absoluto, mas uma reconfiguração da pirâmide etária, com o topo se alargando progressivamente. Tal fenômeno contrasta com décadas anteriores, quando a base da pirâmide era ampla devido à alta taxa de natalidade. Esse cenário também afeta o equilíbrio econômico, exigindo reformas no sistema previdenciário e estratégias para aproveitar o potencial produtivo dos idosos.

A idade média da população brasileira também ilustra essa transição. Em 2023, a idade média era de 34,8 anos, um aumento considerável em relação ao observado anteriormente. Para 2070, espera-se que a idade média atinja 51,2 anos, colocando o Brasil entre os países mais envelhecidos do mundo. Essa transformação terá implicações em diversos setores, desde o mercado de trabalho até o consumo, pois a demanda por produtos e serviços voltados para idosos crescerá exponencialmente.

GRÁFICO 4 – COMPARATIVO DA IDADE MEDIANA NO BRASIL POR ESTADOS DA FEDERAÇÃO, 2023 X 2070



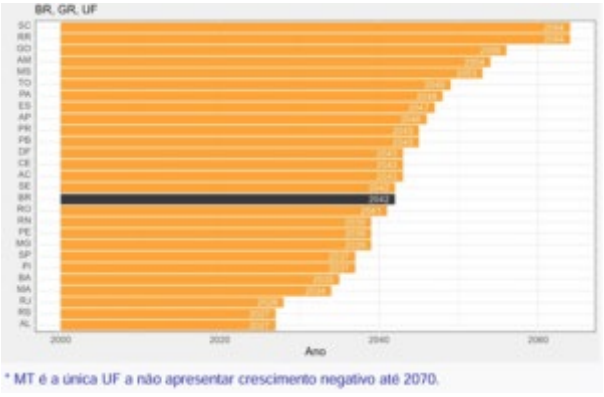
Idade mediana

	2023	2070		2023	2070
Brasil	34,8	51,2			
Rio Grande do Sul	37,8	52,1	Ceará	33,5	52,1
Rio de Janeiro	37,3	52,1	Sergipe	33,1	52,4
Minas Gerais	36,7	52,0	Mato Grosso do Sul	32,9	48,7
São Paulo	36,4	51,6	Rondônia	32,1	50,3
Espírito Santo	35,5	49,6	Mato Grosso	32,1	44,8
Paraná	35,5	50,6	Alagoas	32,0	51,4
Santa Catarina	35,4	48,8	Tocantins	31,6	50,0
Bahia	34,9	52,8	Maranhão	30,3	52,6
Rio Grande do Norte	34,5	52,6	Pará	29,7	50,8
Distrito Federal	34,5	53,3	Amazonas	27,6	48,7
Goiás	34,2	49,7	Acre	27,4	50,6
Paraíba	34,1	51,3	Amapá	27,3	50,5
Piauí	33,7	52,6	Roraima	26,8	46,7
Pernambuco	33,7	51,6			

Fonte: IBGE, 2024.

Além disso, as variações regionais mostram disparidades significativas. Estados como Rio Grande do Sul e Rio de Janeiro já possuem uma idade média elevada, acima de 37 anos, enquanto estados do Norte, como Roraima e Amapá, permanecem com uma população mais jovem. Essa desigualdade reflete diferenças nas condições socioeconômicas e nos padrões de migração, sendo essencial considerar essas particularidades ao formular políticas públicas.

GRÁFICO 5 – UNIDADES DA FEDERAÇÃO E ANO DE INFLEXÃO DO CRESCIMENTO POPULACIONAL NO BRASIL



Fonte: IBGE, 2024.

Outro aspecto relevante é o impacto do envelhecimento no tamanho da população total. Segundo as projeções, a população brasileira atingirá o pico de 220,4 milhões em 2041, mas começará a diminuir, chegando a 199,2 milhões em 2070 (Gráfico 5). Esse declínio reflete não apenas o envelhecimento, mas também a redução nas taxas de natalidade, um fenômeno que exige atenção para evitar consequências econômicas adversas, como a diminuição da força de trabalho.

Por fim, o envelhecimento populacional deve ser compreendido como um fenômeno multidimensional que demanda respostas abrangentes. Reformas nas políticas previdenciárias,

investimento em educação ao longo da vida e promoção de hábitos saudáveis desde cedo são estratégias fundamentais. A sustentabilidade dessa transformação dependerá de como o Brasil se adapta aos desafios impostos por uma população majoritariamente idosa.

DISTRIBUIÇÃO POR IDADE E SEXO

Os gráficos apresentados pelo IBGE (2024) destacam mudanças significativas na distribuição da população por idade e sexo, evidenciando uma transição demográfica marcada pelo envelhecimento. Atualmente, a população feminina predomina entre os idosos, devido à maior expectativa de vida das mulheres em relação aos homens. Essa diferença acentua-se nas faixas etárias mais avançadas, com maior prevalência de mulheres com 80 anos ou mais. Esse dado tem implicações importantes, especialmente na formulação de políticas de saúde, pois as mulheres idosas apresentam maior demanda por cuidados de longo prazo.

A análise regional mostra que estados como o Rio Grande do Sul possuem uma população mais envelhecida, refletida em uma idade média de 38,1 anos. Por outro lado, estados do Norte, como Roraima e Amapá, têm populações mais jovens, com idades médias abaixo de 30 anos. Essas diferenças podem ser atribuídas a fatores como migração, padrões econômicos e acesso a serviços de saúde e educação. Políticas regionais específicas são necessárias para atender às diferentes demandas dessas populações heterogêneas.

Os homens apresentam uma taxa de mortalidade maior em todas as faixas etárias, o que resulta em um número menor de idosos do sexo masculino. Isso está associado a fatores como maior exposição a acidentes, doenças ocupacionais e comportamentos de risco. As políticas de saúde pública devem abordar essas desigualdades para melhorar a qualidade de vida dos homens idosos e reduzir as disparidades de gênero na expectativa de vida.

Outro ponto crítico é o impacto das mudanças demográficas nos arranjos familiares. Com menos crianças e mais idosos, as famílias brasileiras estão se transformando, com aumento no número de lares unipessoais e uma maior carga de cuidados recaindo sobre membros mais jovens, geralmente mulheres. Isso exige políticas que ofereçam suporte aos cuidadores familiares e promovam alternativas como serviços de assistência domiciliar.

Por fim, a heterogeneidade regional e de gênero observada nos dados reforça a necessidade de uma abordagem integrada e personalizada para o planejamento de políticas públicas. Investir em saúde preventiva, fortalecer as redes de apoio social e considerar as diferenças culturais e econômicas de cada região são estratégias essenciais para enfrentar os desafios do envelhecimento populacional.

IMPACTOS NA SAÚDE E NA QUALIDADE DE VIDA

O envelhecimento populacional no Brasil está diretamente associado ao aumento da prevalência de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares. Essas condições afetam uma parcela significativa da população idosa, comprometendo sua qualidade de vida e elevando os custos com saúde. A falta de acesso a cuidados médicos contínuos agrava ainda mais esse cenário, especialmente em áreas rurais e regiões com infraestrutura de saúde precária.

A Pesquisa Nacional de Saúde de 2019 (IBGE, 2020), trouxe informações relevantes sobre a saúde e as condições de vida da população idosa no Brasil. Em 2019, a expectativa de vida ao nascer alcançou 76,6 anos, um aumento em relação aos 74,9 anos registrados em 2013. Essa evolução

reflete o impacto das melhorias nas condições de saúde e qualidade de vida ao longo das últimas décadas. Além disso, a proporção de pessoas com 60 anos ou mais atingiu 16,4% da população brasileira, o que equivale a aproximadamente 34,4 milhões de indivíduos, destacando o envelhecimento como uma característica marcante da demografia brasileira.

No âmbito das limitações funcionais, os dados mostram que 9,5% dos idosos enfrentam dificuldades para realizar atividades básicas de vida diária, como comer, tomar banho e vestir-se. Essas limitações são mais comuns entre as mulheres, com 10,6% relatando tais dificuldades, enquanto entre os homens o índice é de 8,2%. Essas limitações aumentam com a idade, impactando diretamente a autonomia e a qualidade de vida desses indivíduos. Esse cenário ressalta a importância de políticas públicas voltadas para a assistência e cuidado a idosos com limitações funcionais.

Além disso, 20,4% dos idosos declararam apresentar limitações em atividades instrumentais de vida diária, que incluem tarefas como fazer compras, cuidar do próprio dinheiro e administrar medicamentos. Assim como no caso das atividades básicas, as mulheres são mais afetadas, com 24,6% relatando dificuldades, em comparação com 15,0% dos homens. Esse dado revela uma sobrecarga potencial para as mulheres idosas e para os sistemas de apoio familiar e comunitário, que frequentemente assumem a responsabilidade por essas limitações.

As quedas também representam um problema significativo para a população idosa, afetando 15,5% dos indivíduos dessa faixa etária. As mulheres têm sido mais impactadas, com 18,6% relatando quedas, contra 11,5% dos homens. Essas quedas muitas vezes resultam em fraturas e outras complicações, aumentando a necessidade de intervenções médicas e reabilitação, além de influenciar negativamente a independência dos idosos.

Outro aspecto relevante é o uso de medicamentos. A Pesquisa Nacional de Saúde de 2019 (IBGE, 2020) mostrou que 75,4% dos idosos fazem uso regular de medicamentos receitados. Esse índice é mais elevado em áreas urbanas, onde atinge 76,3%, enquanto nas áreas rurais é de 69,6%. Esses números destacam a importância do acesso a medicamentos e serviços de saúde, especialmente em regiões mais isoladas, para atender às necessidades dessa população em crescimento.

Por outro lado, a participação social dos idosos mostra um dado positivo: 73,8% relataram envolvimento em atividades sociais organizadas no ano anterior à pesquisa, com maior prevalência nas áreas rurais, onde o índice alcançou 76,8%. Essa participação social desempenha um papel crucial no bem-estar emocional e mental dos idosos, ajudando a combater o isolamento social e a promover uma vida mais ativa e saudável. Os resultados reforçam a necessidade de políticas que incentivem a integração e a convivência social para garantir um envelhecimento digno e produtivo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O impacto do envelhecimento populacional na saúde e qualidade de vida no Brasil destaca uma transformação significativa na estrutura demográfica do país. O envelhecimento não é apenas um reflexo de avanços sociais e melhorias nas condições de vida, mas também um desafio multifacetado que exige respostas integradas de políticas públicas. O crescimento da população idosa, que deverá compor 37,8% do total em 2070, é acompanhado pelo aumento das condições crônicas, limitações funcionais e desafios socioeconômicos, como o aumento na demanda por cuidados médicos, previdência e suporte social.

Os dados apresentados reforçam a importância de intervenções específicas para lidar com as mudanças nas condições de saúde dos idosos. Entre 2000 e 2023, a proporção de pessoas com 60 anos ou mais quase dobrou. Esse aumento foi acompanhado por uma prevalência significativa de

doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares, que comprometem não apenas a saúde física, mas também a qualidade de vida, elevando os custos para o sistema de saúde. Essas condições se tornam mais prevalentes com a idade, configurando um dos maiores desafios do envelhecimento. Além disso, a falta de acesso contínuo a cuidados médicos, especialmente em regiões rurais, agrava ainda mais a vulnerabilidade dessa população. Essas questões demandam uma reorganização do sistema de saúde, com foco na prevenção e no gerenciamento integrado de condições crônicas.

Outro desafio relevante é a diminuição das capacidades funcionais dos idosos, que afeta significativamente sua autonomia e aumenta a dependência de cuidadores. Aproximadamente 9,5% dos idosos relataram dificuldades para realizar atividades diárias básicas, como comer e tomar banho, e 20,4% enfrentam limitações em tarefas instrumentais, como administrar finanças ou fazer compras. A maior prevalência dessas limitações entre as mulheres, que alcançam 10,6% em atividades básicas e 24,6% em atividades instrumentais, evidencia uma necessidade de suporte adicional, tanto para os idosos quanto para os cuidadores familiares, frequentemente sobrecarregados. Esses dados destacam como o envelhecimento impacta a saúde física e a qualidade de vida de maneira ampla, justificando a necessidade de políticas direcionadas para atender essas demandas.

A participação social e a saúde mental dos idosos também merecem atenção especial. Problemas como depressão e declínio cognitivo, que afetam cerca de 20% dos idosos, são exacerbados pelo isolamento social, muitas vezes consequência da perda de mobilidade e da autonomia. No entanto, os dados revelam que 73,8% dos idosos participaram de atividades sociais organizadas no último ano, com índices ainda maiores em áreas rurais. Esse dado reflete o papel positivo das redes sociais e comunitárias no bem-estar geral dos idosos. Promover a inclusão social e ampliar essas oportunidades são passos essenciais para um envelhecimento mais saudável e produtivo.

Além disso, o envelhecimento populacional impacta as dinâmicas econômicas e familiares. A redução da força de trabalho e a necessidade crescente de financiamento para previdência e saúde pública exigem reformas estruturais. A mudança nos arranjos familiares, com mais idosos vivendo sozinhos e menos crianças por família, transforma os padrões de cuidado e reforça a importância de serviços de assistência domiciliar e suporte aos cuidadores. Para mitigar os efeitos adversos dessas mudanças, será essencial combinar políticas econômicas, educacionais e sociais, além de considerar fatores específicos que influenciam os resultados de saúde, como estado civil, uso de próteses dentárias e hábitos de higiene bucal.

Concluindo, o envelhecimento populacional no Brasil apresenta tanto desafios quanto oportunidades. Ele demanda uma abordagem intersetorial que inclua investimentos em saúde preventiva, fortalecimento de redes de apoio social, adequação de políticas previdenciárias e promoção de um estilo de vida saudável desde a juventude. Compreender os fatores específicos que influenciam os resultados de saúde entre os idosos, como os altos índices de doenças crônicas, limitações funcionais e problemas de saúde mental, é essencial para o planejamento de políticas eficazes. Somente com planejamento estratégico e ações coordenadas será possível transformar o envelhecimento em uma fase produtiva e digna da vida, assegurando que as gerações futuras se beneficiem dos avanços sociais e tecnológicos que moldaram essa transição demográfica.

REFERÊNCIAS

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Projeções da população: notas metodológicas 01/2024: Brasil e unidades da federação: estimativas e projeções: revisão 2024. Rio de Janeiro: IBGE, 2024.

IBGE. **Pesquisa Nacional de Saúde 2019: ciclos de vida.** Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em: https://www.pns.icict.fiocruz.br/wp-content/uploads/2021/12/liv101846.pdf Acesso em: 22 nov. 2024.