

Artigo Original

FORTALECENDO A RESILIÊNCIA DE IDOSOS FRAGILIZADOS: ESTRATÉGIAS DO ENFERMEIRO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA

STRENGTHENING THE RESILIENCE OF FRAIL ELDERLY PEOPLE: NURSE STRATEGIES IN PRIMARY CARE.

Jhoyce Jhennif dos Santos e Isadora Alencar Medeiros

RESUMO

Introdução: O envelhecimento populacional e o aumento da fragilidade entre os idosos impõem desafios significativos para os sistemas de saúde, especialmente na atenção primária. **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo investigar as estratégias de enfermagem utilizadas para fortalecer a resiliência de idosos fragilizados na atenção primária à saúde (APS). **Método:** Foi realizada uma revisão bibliográfica com a seleção de artigos publicados entre 2019 e 2024 em bases de dados científicas, como PubMed, Scielo e LILACS. **Resultados:** Os resultados mostraram que as principais estratégias adotadas pelos enfermeiros incluem a promoção do autocuidado, o suporte psicossocial e o uso de tecnologias, como teleconsultas. Essas intervenções demonstraram ser eficazes na melhoria da autonomia, qualidade de vida e no bem-estar emocional dos idosos, especialmente durante a pandemia de COVID-19. **Conclusão:** Conclui-se que o enfermeiro desempenha um papel central na promoção da resiliência em idosos fragilizados, com estratégias que devem ser aplicadas de forma contínua e adaptada às necessidades individuais dos pacientes. A adoção dessas práticas na APS contribui significativamente para um cuidado mais humanizado e integral, favorecendo o envelhecimento saudável.

Palavras-chave: resiliência psicológica; idosos fragilizados; enfermagem; atenção primária à saúde; autocuidado.

ABSTRACT

Introduction: Population aging and the increasing fragility among the elderly pose significant challenges to healthcare systems, especially in primary care. **Objective:** This study aimed to investigate nursing strategies used to strengthen the resilience of frail elderly individuals in primary health care (PHC). **Method:** A literature review was conducted by selecting articles published between 2019 and 2024 from scientific databases such as PubMed, Scielo, and LILACS. **Results:** The results showed that the main strategies adopted by nurses include the promotion of self-care, psychosocial support, and the use of technologies such as teleconsultations. These interventions were found to be effective in improving autonomy, quality of life, and emotional well-being of the elderly, especially during the COVID-19 pandemic. **Conclusion:** It is concluded that nurses play a central role in promoting resilience in frail elderly individuals, with strategies that should be applied continuously and adapted to the individual needs of patients. The adoption of these practices in PHC significantly contributes to more humane and comprehensive care, fostering healthy aging.

Keywords: psychological resilience; frail elderly; nursing; primary health care; self-care.

Contato: Jhoyce.Santos@sounidesc.com.br / Isadora.medeiros@sounidesc.com.br / elias.rocha@unidesc.edu.br

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que traz desafios significativos para os sistemas de saúde, especialmente no contexto da atenção primária à saúde (APS). De acordo com projeções da Organização Mundial da Saúde (OMS), o número de pessoas com 60 anos ou mais deve atingir 2 bilhões até 2050, representando um aumento substancial no número de idosos que necessitam de cuidados de saúde contínuos e de qualidade (CABRAL et al., 2019). Entre os principais desafios enfrentados pela APS no cuidado a essa população está a fragilidade, um estado clínico caracterizado

pela redução da reserva funcional e pela vulnerabilidade a eventos adversos, como quedas, hospitalizações e incapacidades (SANTOS, 2021).

A resiliência, definida como a capacidade de superar adversidades e manter ou recuperar a saúde física e mental, emerge como um fator crucial na manutenção da qualidade de vida de idosos fragilizados. Estudos indicam que a resiliência pode atuar como um fator protetor contra o declínio funcional e cognitivo em idosos, promovendo um envelhecimento mais saudável e autônomo (DE SOUSA et al., 2022). Nesse sentido, o papel do enfermeiro na APS é fundamental para identificar situações de vulnerabilidade e desenvolver estratégias que fortaleçam a resiliência dos idosos fragilizados (CABRAL et al., 2019).

O enfermeiro, como membro central da equipe multiprofissional na APS, possui uma atuação essencial na promoção da saúde e no fortalecimento da resiliência dos idosos. A sua proximidade com os pacientes, aliada ao conhecimento técnico e à capacidade de prestar cuidados contínuos, permite que o enfermeiro identifique precocemente sinais de fragilidade e implemente intervenções personalizadas (FONSECA, 2023). Além disso, a educação em saúde voltada para o autocuidado e para o fortalecimento da rede de apoio social é uma das estratégias mais eficazes para promover a resiliência em idosos (AZEVEDO, 2024).

Durante a pandemia da COVID-19, a vulnerabilidade dos idosos ficou ainda mais evidente, agravada pelo isolamento social e pela restrição de acesso aos serviços de saúde (GANDOLFI, 2021). A pandemia trouxe à tona a importância da APS em prover cuidados integrados e adaptados às necessidades dessa população. Os enfermeiros desempenharam um papel crucial, não apenas na prestação de cuidados diretos, mas também no desenvolvimento de estratégias para manter o bem-estar emocional e físico dos idosos durante esse período (BRITO, 2021). Essas estratégias incluíram o uso de tecnologias de informação e comunicação para garantir a continuidade do acompanhamento de saúde e o fortalecimento da rede de suporte social (CHERULLE et al., 2022).

As estratégias de enfermagem para fortalecer a resiliência de idosos fragilizados na APS envolvem a implementação de práticas que vão além do cuidado clínico tradicional. Tais práticas incluem intervenções educativas, promoção do autocuidado, incentivo à atividade física regular e suporte emocional. A promoção de atividades que estimulem a interação social e a independência funcional é outra abordagem fundamental para manter a resiliência e a qualidade de vida dos idosos (PIMENTA et al., 2023). Ao integrar essas práticas no plano de cuidado, o enfermeiro promove uma abordagem holística, centrada

nas necessidades físicas, emocionais e sociais do idoso (ROUILLER, 2019).

Outro aspecto importante da atuação do enfermeiro é a identificação precoce de sinais de fragilidade e o desenvolvimento de planos de cuidado individualizados. A avaliação da força muscular, do equilíbrio e da capacidade funcional são medidas que auxiliam o enfermeiro a estabelecer intervenções adequadas para cada idoso, prevenindo complicações e promovendo a autonomia (DE SOUSA et al., 2022). Além disso, a articulação com outros profissionais da saúde, como fisioterapeutas e nutricionistas, contribui para um cuidado mais completo e eficaz (ALMEIDA JÚNIOR et al., 2023).

A literatura aponta que o fortalecimento da resiliência em idosos fragilizados também passa pelo suporte psicossocial. O estímulo à participação em grupos de apoio, atividades comunitárias e práticas religiosas são estratégias que têm mostrado resultados positivos na promoção da resiliência e na melhoria da qualidade de vida de idosos (SILVA et al., 2020). Esse suporte é essencial para mitigar os efeitos do isolamento social e promover um senso de pertencimento e propósito, fatores fundamentais para a resiliência (DE LIMA; PEDROSO, 2019).

Por fim, é importante destacar que o sucesso das intervenções de enfermagem na promoção da resiliência em idosos está diretamente relacionado à qualidade da relação estabelecida entre o profissional de saúde e o paciente. O vínculo terapêutico permite uma abordagem mais sensível e personalizada, facilitando a adesão às orientações e a implementação das estratégias de cuidado (CABRAL et al., 2019). A humanização do cuidado, aliada a intervenções baseadas em evidências, é um dos pilares para o fortalecimento da resiliência em idosos fragilizados (CARDOSO et al., 2020).

O envelhecimento populacional, combinado com o aumento das condições de fragilidade entre os idosos, torna essencial a busca por estratégias de cuidado que promovam a resiliência e a qualidade de vida dessa população. A APS é o cenário ideal para a implementação dessas estratégias, dada a proximidade dos enfermeiros com os pacientes e a possibilidade de acompanhamento longitudinal. Diante disso, justifica-se a elaboração deste estudo que visa investigar as principais estratégias utilizadas pelos enfermeiros para fortalecer a resiliência em idosos fragilizados, contribuindo para uma prática de cuidado mais eficiente e humanizada.

Este artigo tem como objetivo geral analisar as estratégias utilizadas pelos enfermeiros na atenção primária para promover a resiliência em idosos fragilizados. Os objetivos específicos incluem: identificar as principais práticas adotadas para fortalecer a resiliência em idosos na APS; discutir a eficácia dessas estratégias na melhoria da qualidade de vida dos idosos; e propor recomendações para aprimorar o cuidado de

enfermagem voltado para essa população.

MATERIAIS E MÉTODOS

Esta revisão bibliográfica foi conduzida com o objetivo de analisar as principais estratégias utilizadas pelos enfermeiros na atenção primária à saúde (APS) para fortalecer a resiliência de idosos fragilizados. O estudo foi desenvolvido com base em publicações científicas que abordam o tema, garantindo uma abordagem sistemática e rigorosa na coleta e análise das informações.

Critérios Éticos

Por se tratar de uma revisão bibliográfica, não houve a necessidade de aprovação por Comitê de Ética em Pesquisa, pois não envolveu a participação direta de seres humanos. Todas as fontes utilizadas foram devidamente citadas e respeitaram os direitos autorais e éticos na produção científica.

Caracterização do Estudo

Esta revisão bibliográfica segue um modelo descritivo e exploratório, buscando identificar, descrever e discutir as estratégias de promoção de resiliência em idosos fragilizados na APS. A pesquisa abrangeu publicações entre os anos de 2019 e 2024, com foco em artigos publicados em periódicos indexados em bases de dados como PubMed, Scielo, LILACS e Google Scholar. Foram selecionados estudos que apresentavam evidências científicas sobre o papel do enfermeiro na promoção da resiliência e no cuidado de idosos na APS.

Amostra

Foram incluídos na revisão artigos científicos que abordavam o tema da resiliência em idosos fragilizados e o papel do enfermeiro na APS, totalizando 15 estudos selecionados após o processo de triagem. Foram considerados apenas artigos publicados em português, inglês e espanhol, disponíveis em texto completo e que apresentavam metodologias claras de estudo. Estudos com foco em outras áreas de atuação ou que não mencionavam intervenções voltadas à APS foram excluídos.

Critérios de Inclusão

Os critérios de inclusão para a seleção dos estudos foram: artigos que abordassem especificamente a promoção da resiliência em idosos fragilizados na atenção primária e que destacassem a atuação do enfermeiro. Foram incluídos estudos empíricos, revisões sistemáticas e metanálises. Os estudos deveriam ter sido publicados entre 2019 e 2024, sendo realizados em contextos de atenção primária à saúde.

Procedimentos do Estudo

A pesquisa bibliográfica foi realizada em três etapas: (1) identificação dos termos de busca nas bases de dados utilizando descritores como "resiliência em idosos", "enfermagem na atenção primária", "fragilidade em idosos" e "estratégias de cuidado de enfermagem"; (2) leitura e análise dos resumos para verificar a adequação ao tema da revisão; e (3) seleção dos estudos que atendiam aos critérios estabelecidos e análise do texto completo. Cada estudo foi avaliado quanto à relevância, qualidade metodológica e contribuição para o tema abordado.

Instrumentos

Foram utilizados como instrumentos os descritores e termos de busca previamente definidos. As bases de dados utilizadas incluíram PubMed, Scielo, LILACS e Google Scholar. A busca foi feita utilizando combinações de palavras-chave como "resiliência em idosos", "fragilidade em idosos" e "atenção primária à saúde", visando garantir a amplitude da revisão e a inclusão de estudos relevantes. Para o controle de qualidade e relevância dos artigos, utilizou-se a ferramenta PRISMA para revisão sistemática.

Análise Estatística

A análise dos dados foi conduzida de forma qualitativa, utilizando-se a técnica de análise de conteúdo para sintetizar as principais estratégias e intervenções identificadas na literatura. Os dados extraídos foram agrupados de acordo com temas centrais, como intervenções educativas, suporte psicossocial e promoção da independência funcional. Não foram utilizados testes estatísticos quantitativos, já que o objetivo da revisão foi descritivo e interpretativo.

Retorno aos Avaliados

Por se tratar de uma revisão bibliográfica, não houve retorno direto aos avaliados,

pois não foram realizados experimentos ou coletas de dados primários. No entanto, os resultados desta revisão estarão disponíveis para profissionais da área, possibilitando a implementação das estratégias identificadas no contexto da prática da enfermagem na atenção primária.

REFERENCIAL TEÓRICO

O envelhecimento populacional é um dos maiores desafios de saúde pública do século XXI, com implicações profundas para os sistemas de saúde em todo o mundo. O aumento da expectativa de vida, combinado com a prevalência de doenças crônicas, torna essencial a adaptação dos serviços de saúde para atender às necessidades dos idosos, especialmente aqueles em situação de fragilidade (CABRAL et al., 2019). A fragilidade em idosos é caracterizada como uma síndrome clínica de vulnerabilidade aumentada, resultado da redução da reserva fisiológica e da capacidade de resposta a estressores (SILVA et al., 2020). Assim, a promoção da resiliência surge como uma abordagem fundamental para a manutenção da qualidade de vida e da autonomia entre os idosos fragilizados.

A resiliência, em seu sentido mais amplo, é definida como a capacidade de uma pessoa de enfrentar adversidades e se adaptar positivamente a circunstâncias desafiadoras (DE SOUSA et al., 2022). No contexto do envelhecimento, a resiliência assume um papel vital, pois está associada à capacidade de superar as limitações físicas, emocionais e sociais que acompanham a fragilidade (PIMENTA et al., 2023). Diversos estudos destacam a relação entre a resiliência e a melhoria da qualidade de vida dos idosos, uma vez que a capacidade de se adaptar às mudanças é fundamental para enfrentar o declínio funcional e cognitivo (SANTOS, 2021). Nesse cenário, o papel do enfermeiro na atenção primária à saúde (APS) é central, considerando sua atuação direta no cuidado integral e contínuo dessa população.

A fragilidade, por sua vez, é um estado clínico que expõe os idosos a um maior risco de quedas, hospitalizações e morte precoce. De acordo com Fried et al. (2001), os critérios de fragilidade incluem perda de peso não intencional, exaustão, fraqueza muscular, lentidão ao caminhar e baixa atividade física. A literatura aponta que a fragilidade tem uma prevalência crescente entre os idosos e está intimamente relacionada a fatores como idade avançada, doenças crônicas e condições socioeconômicas desfavoráveis (ROUILLER, 2019). Nesse contexto, é imprescindível que os enfermeiros da APS atuem de forma proativa na identificação precoce dos sinais de fragilidade, promovendo intervenções que

possam prevenir ou retardar o seu agravamento (AZEVEDO, 2024).

Entre as estratégias mais eficazes para o fortalecimento da resiliência em idosos fragilizados, destaca-se a educação em saúde. A educação voltada para o autocuidado e a promoção da independência funcional são elementos-chave na prática do enfermeiro, pois permitem que o idoso desenvolva habilidades para lidar com as limitações impostas pela fragilidade (FONSECA, 2023). A promoção de atividades físicas adaptadas, o incentivo à participação social e a orientação nutricional são exemplos de intervenções que podem fortalecer a resiliência dos idosos (CHERULLE et al., 2022). Além disso, a interação frequente com o enfermeiro permite a construção de um vínculo terapêutico, que é essencial para a adesão às orientações de saúde e o enfrentamento das adversidades.

Outro ponto relevante na literatura é a abordagem psicossocial do cuidado a idosos fragilizados. A fragilidade não se limita apenas ao aspecto físico, mas também afeta profundamente o bem-estar emocional e social dos idosos. A solidão, o isolamento social e a perda de papéis sociais são fatores que contribuem para o aumento da vulnerabilidade (GANDOLFI, 2021). Nesse sentido, o enfermeiro tem a responsabilidade de promover estratégias que envolvam o fortalecimento da rede de suporte social e emocional do idoso, seja por meio da inclusão em grupos de convivência, seja pelo incentivo à participação em atividades comunitárias e religiosas (SILVA et al., 2020). Essas intervenções têm mostrado resultados positivos na promoção da resiliência e na prevenção de agravos à saúde mental dos idosos.

A pandemia da COVID-19 trouxe à tona novos desafios para o cuidado de idosos fragilizados na APS. O isolamento social imposto pelas medidas de controle da pandemia agravou a condição de muitos idosos, que se viram privados de seus contatos sociais e do acesso regular aos serviços de saúde (BRITO, 2021). Neste cenário, o uso de tecnologias digitais para garantir a continuidade do cuidado mostrou-se uma solução eficaz para manter o acompanhamento da saúde dos idosos (GUEDES et al., 2023). O papel do enfermeiro na utilização dessas tecnologias, como teleconsultas e orientações remotas, foi fundamental para garantir a segurança e o bem-estar dos idosos durante a pandemia (AZEVEDO, 2024). Além disso, a orientação sobre medidas de prevenção à COVID-19 e o suporte emocional oferecido pelos enfermeiros contribuíram para mitigar os impactos negativos da pandemia na saúde dos idosos.

A interdisciplinaridade também é um aspecto relevante na promoção da resiliência de idosos fragilizados. A colaboração entre diferentes profissionais da saúde, como fisioterapeutas, nutricionistas e assistentes sociais, potencializa os resultados das intervenções de cuidado (ALMEIDA JÚNIOR et al., 2023). O enfermeiro, ao atuar como

coordenador do cuidado, desempenha um papel essencial na articulação entre os diferentes profissionais, garantindo que o idoso receba um atendimento integral e centrado em suas necessidades específicas (DE LIMA; PEDROSO, 2019). Essa abordagem colaborativa é especialmente importante para o manejo da fragilidade e para o fortalecimento da resiliência, pois envolve tanto o aspecto físico quanto o emocional e social do cuidado.

Por fim, cabe ressaltar a importância da humanização do cuidado no fortalecimento da resiliência de idosos fragilizados. O cuidado humanizado, que valoriza a escuta ativa, o respeito à individualidade e a construção de um vínculo terapêutico, é um dos pilares da prática de enfermagem na APS (CARDOSO et al., 2020). O estabelecimento de uma relação de confiança entre o enfermeiro e o idoso favorece a adesão ao tratamento e à implementação das estratégias de promoção da resiliência. Dessa forma, a prática de enfermagem torna-se não apenas técnica, mas também humanizada e centrada nas necessidades individuais de cada paciente.

RESULTADOS

1. Principais Estratégias de Enfermagem para Fortalecer a Resiliência em Idosos Fragilizados na Atenção Primária

A atenção primária à saúde (APS) é uma das principais estratégias do Sistema Único de Saúde (SUS) no Brasil para proporcionar cuidado integral, contínuo e coordenado à população, especialmente para grupos vulneráveis, como os idosos fragilizados. A fragilidade é um estado clínico caracterizado pela diminuição das reservas fisiológicas e pela incapacidade do organismo em lidar com estressores. Dessa forma, o fortalecimento da resiliência entre idosos fragilizados torna-se um desafio central para os profissionais da APS, especialmente os enfermeiros (CABRAL et al., 2019).

A resiliência, neste contexto, refere-se à capacidade do idoso de superar adversidades, manter a estabilidade emocional e a saúde física, mesmo diante das dificuldades impostas pela fragilidade. Entre as principais estratégias adotadas pelos enfermeiros, a promoção do autocuidado se destaca. A educação em saúde é fundamental para que o idoso assuma um papel ativo no manejo de sua saúde, o que pode incluir o controle da alimentação, a prática regular de exercícios físicos e o monitoramento de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão (FONSECA, 2023). Por meio de orientações claras e práticas, o enfermeiro contribui para a construção de uma rede de cuidados voltada para a autonomia do idoso, estimulando sua independência.

Outra estratégia central é o suporte psicossocial, que tem como objetivo reduzir os impactos do isolamento e da solidão, problemas frequentemente enfrentados por idosos fragilizados. O enfermeiro pode promover a inserção desses idosos em grupos comunitários, clubes de convivência e outras atividades sociais que estimulem a interação e o sentimento de pertencimento. Estudos mostram que o suporte social é um fator protetor contra o declínio funcional e emocional, favorecendo o desenvolvimento da resiliência (SANTOS, 2021). A intervenção do enfermeiro no campo psicossocial também pode envolver o cuidado emocional direto, com orientações sobre técnicas de relaxamento e a escuta ativa das necessidades e preocupações dos pacientes (AZEVEDO, 2024).

Durante a pandemia de COVID-19, as estratégias de resiliência ganharam novas formas, principalmente por meio da adoção de tecnologias de comunicação e acompanhamento à distância. Enfermeiros da APS passaram a utilizar teleconsultas e chamadas telefônicas para garantir que os idosos continuassem recebendo orientações sobre cuidados com a saúde e sobre medidas de proteção contra o vírus. Essa adaptação foi fundamental para reduzir os impactos do isolamento social prolongado e para garantir a continuidade do cuidado a essa população vulnerável (CHERULLE et al., 2022). O uso da tecnologia também permitiu que os profissionais de saúde monitorassem a condição física e mental dos idosos, possibilitando intervenções mais rápidas em casos de agravamento da fragilidade.

A Tabela 1 apresenta um resumo das principais estratégias de enfermagem na APS para promover a resiliência de idosos fragilizados. Essas estratégias incluem tanto intervenções diretas, como a promoção do autocuidado, quanto o uso de tecnologias para garantir a continuidade do acompanhamento em tempos de crise.

Tabela 1: Estratégias de Enfermagem na APS para Promover a Resiliência de Idosos Fragilizados

Estratégia de Enfermagem	Descrição	Impacto na Resiliência
Promoção do Autocuidado	Incentivar o idoso a gerir sua saúde e hábitos diários	Melhora da autonomia e controle da saúde
Suporte Psicossocial	Oferecer redes de apoio e orientação emocional	Redução do isolamento e melhora da saúde mental
Uso de Tecnologias	Utilização de teleconsultas e comunicação remota	Continuidade do cuidado mesmo em períodos críticos

Fonte: Fonseca (2023)

Essas estratégias são particularmente eficazes quando aplicadas de maneira integrada e personalizada para as necessidades específicas de cada idoso. A educação em saúde, aliada ao suporte social e à tecnologia, garante que os idosos tenham acesso a um cuidado mais completo e direcionado, favorecendo o fortalecimento da resiliência diante das adversidades impostas pela fragilidade.

Além disso, a atuação do enfermeiro deve ser adaptativa, respondendo às mudanças nas condições de saúde do idoso e às circunstâncias externas, como a pandemia de COVID-19. A flexibilidade no uso de diferentes estratégias de promoção da resiliência permite que o cuidado seja contínuo e eficaz, mesmo em cenários adversos (BRITO, 2021). O papel do enfermeiro na APS, portanto, é multifacetado, e sua atuação deve sempre considerar os aspectos físicos, emocionais e sociais dos idosos fragilizados.

2. Eficácia das Estratégias de Enfermagem na Melhoria da Qualidade de Vida de Idosos Fragilizados

A fragilidade em idosos é uma condição que pode comprometer seriamente a qualidade de vida, aumentando a vulnerabilidade a doenças, quedas, hospitalizações e morte prematura. No entanto, estratégias de enfermagem centradas na promoção da resiliência têm mostrado resultados promissores na melhoria da qualidade de vida dos idosos fragilizados (PIMENTA et al., 2023). A atuação do enfermeiro na APS, por meio de ações de promoção de saúde e prevenção de complicações, pode ajudar a reduzir os efeitos adversos da fragilidade e a manter a funcionalidade e o bem-estar dos idosos.

Um dos principais benefícios observados com a implementação das estratégias de enfermagem é a melhora da autonomia dos idosos, especialmente no que se refere à gestão de sua própria saúde. A promoção do autocuidado, por exemplo, contribui diretamente para que os idosos mantenham um maior controle sobre suas condições crônicas, como diabetes, hipertensão e doenças cardíacas (SANTOS, 2021). Ao aprenderem a monitorar seus próprios sintomas e a tomar decisões informadas sobre o tratamento, os idosos conseguem evitar complicações mais graves e permanecem mais independentes em suas atividades diárias (GANDOLFI, 2021).

Além do autocuidado, as intervenções psicossociais também têm demonstrado eficácia na melhoria da qualidade de vida dos idosos. O suporte emocional oferecido pelos enfermeiros, combinado com a criação de redes de apoio social, é crucial para a saúde mental dos idosos fragilizados. Estudos apontam que a participação em atividades sociais

e em grupos de convivência melhora o humor, reduz sintomas de depressão e ansiedade e fortalece a autoestima dos idosos (ALMEIDA JÚNIOR et al., 2023). Isso é especialmente relevante em contextos onde os idosos enfrentam o isolamento social, como foi o caso durante a pandemia de COVID-19.

A introdução de tecnologias de comunicação, como teleconsultas e videoconferências, foi uma estratégia inovadora adotada pelos enfermeiros durante a pandemia, que mostrou resultados eficazes na continuidade do cuidado e na redução da solidão dos idosos. A possibilidade de manter contato regular com os profissionais de saúde, mesmo à distância, ajudou a mitigar os efeitos negativos do isolamento social prolongado e garantiu que os idosos continuassem recebendo orientações sobre o manejo de sua saúde (AZEVEDO, 2024). O uso de tecnologias também facilitou o monitoramento de sintomas e a implementação de intervenções rápidas em casos de agravamento da fragilidade.

A eficácia dessas estratégias pode ser vista na Tabela 2, que resume as principais intervenções de enfermagem na promoção da resiliência e os respectivos impactos na qualidade de vida dos idosos fragilizados.

Tabela 2: Estratégias de Enfermagem na APS para Promover a Resiliência de Idosos Fragilizados

Estratégia de Enfermagem	Descrição	Impacto na Resiliência
Promoção do Autocuidado	Incentivar o idoso a gerir sua saúde e hábitos diários	Melhora da autonomia e controle da saúde
Suporte Psicossocial	Oferecer redes de apoio e orientação emocional	Redução do isolamento e melhora da saúde mental
Uso de Tecnologias	Utilização de teleconsultas e comunicação remota	Continuidade do cuidado mesmo em períodos críticos

Fonte: Fonseca (2023)

As evidências sugerem que as estratégias de enfermagem na APS, ao fortalecerem a resiliência, resultam em ganhos significativos para a qualidade de vida dos idosos fragilizados. Ao promover a autonomia, reduzir o isolamento social e proporcionar suporte emocional, essas intervenções contribuem para uma vida mais ativa e saudável. A implementação dessas estratégias deve ser contínua e adaptada às mudanças nas condições de saúde dos idosos, garantindo que o cuidado seja eficaz em todas as fases do

envelhecimento (DE SOUSA et al., 2022).

Além disso, o impacto das estratégias de enfermagem não se limita ao bem-estar físico, mas também envolve melhorias substanciais na saúde mental dos idosos. A resiliência, por si só, é um fator de proteção contra o desenvolvimento de doenças psicológicas, como depressão e ansiedade, que são comuns em populações idosas fragilizadas. Ao proporcionar suporte emocional e promover a participação social, os enfermeiros ajudam a manter o equilíbrio psicológico dos idosos, o que, por sua vez, fortalece sua capacidade de lidar com adversidades (DE LIMA; PEDROSO, 2019).

3. Recomendações para o Aprimoramento do Cuidado de Enfermagem Voltado a Idosos Fragilizados

Diante dos desafios enfrentados pelos idosos fragilizados na APS, é fundamental que os enfermeiros aprimorem continuamente suas práticas e adotem abordagens que considerem as necessidades específicas dessa população. A implementação de estratégias centradas na resiliência deve ser priorizada, considerando a sua eficácia na manutenção da saúde e da qualidade de vida dos idosos. Para tanto, recomenda-se que o cuidado de enfermagem seja interdisciplinar, envolvendo outros profissionais de saúde, como fisioterapeutas, assistentes sociais e nutricionistas, a fim de garantir uma abordagem holística e integrada (ROUILLER, 2019).

O fortalecimento da capacitação dos enfermeiros também é essencial para o aprimoramento do cuidado. O envelhecimento populacional exige profissionais preparados para lidar com as especificidades da fragilidade, que vão além dos aspectos físicos e envolvem dimensões emocionais, sociais e espirituais. Programas de capacitação contínua devem ser oferecidos, com foco em habilidades de comunicação, tecnologias de informação em saúde e abordagens psicossociais. A resiliência é um conceito multidimensional, e os enfermeiros precisam estar preparados para avaliar e intervir de maneira personalizada em cada caso (SILVA et al., 2020).

A integração de tecnologias na APS também deve ser aprimorada, especialmente em áreas rurais ou de difícil acesso. A pandemia de COVID-19 mostrou que a telemedicina pode ser uma ferramenta valiosa para garantir a continuidade do cuidado, mesmo em situações adversas. Enfermeiros podem utilizar tecnologias de comunicação para monitorar remotamente os sinais de fragilidade e fornecer orientações à distância, garantindo que os idosos não fiquem desassistidos em momentos de crise (GUEDES et al., 2023). Essa prática deve ser mantida e ampliada, com investimentos em infraestrutura e formação dos profissionais para o uso eficiente dessas tecnologias.

A Tabela 3 apresenta um resumo das recomendações para aprimorar o cuidado de enfermagem voltado à promoção da resiliência em idosos fragilizados, com foco na integração das práticas de autocuidado, suporte psicossocial e uso de tecnologias.

Tabela 3: Estratégias de Enfermagem na APS para Promover a Resiliência de Idosos Fragilizados

Estratégia de Enfermagem	Descrição	Impacto na Resiliência
Promoção do Autocuidado	Incentivar o idoso a gerir sua saúde e hábitos diários	Melhora da autonomia e controle da saúde
Suporte Psicossocial	Oferecer redes de apoio e orientação emocional	Redução do isolamento e melhora da saúde mental
Uso de Tecnologias	Utilização de teleconsultas e comunicação remota	Continuidade do cuidado mesmo em períodos críticos

Fonte: Fonseca (2023)

A partir das recomendações listadas, fica evidente que a prática de enfermagem na APS deve ser continuamente ajustada e aprimorada para garantir que os idosos fragilizados recebam o melhor cuidado possível. As evidências indicam que a promoção da resiliência deve ser uma prioridade, pois essa abordagem é eficaz tanto para a saúde física quanto para o bem-estar emocional dos idosos (CARDOSO et al., 2020). A atuação interdisciplinar, a capacitação contínua e a incorporação de tecnologias são elementos-chave para um cuidado de alta qualidade, capaz de enfrentar os desafios impostos pela fragilidade.

Ao seguir essas recomendações, o enfermeiro pode garantir que o cuidado prestado seja centrado nas necessidades dos idosos, promovendo a resiliência e garantindo uma melhor qualidade de vida, mesmo diante das adversidades do envelhecimento (DE SOUSA et al., 2022).

DISCUSSÃO

Os resultados obtidos ao longo deste estudo destacam o papel central do enfermeiro na promoção da resiliência de idosos fragilizados na atenção primária à saúde (APS). As principais estratégias identificadas, como a promoção do autocuidado, o suporte psicossocial e o uso de tecnologias, revelam-se eficazes para melhorar a qualidade de vida

e a autonomia dos idosos, contribuindo significativamente para a manutenção de sua saúde física e mental. Essas práticas demonstraram impactos positivos na redução da fragilidade e na promoção de um envelhecimento mais saudável.

A promoção do autocuidado é uma das estratégias mais eficazes para fortalecer a resiliência em idosos fragilizados, conforme observado em diversos estudos (CABRAL et al., 2019; FONSECA, 2023). O incentivo à autonomia no manejo de condições crônicas, como diabetes e hipertensão, tem se mostrado uma ferramenta essencial para evitar complicações e hospitalizações recorrentes. Ao educar os idosos sobre como monitorar seus sintomas e tomar decisões baseadas em suas condições de saúde, os enfermeiros ajudam a aumentar a sensação de controle e a confiança dos idosos em sua capacidade de gerenciar suas vidas (SANTOS, 2021).

Além do autocuidado, o suporte psicossocial desempenha um papel crucial na promoção da resiliência, especialmente ao enfrentar o isolamento social e a solidão, problemas comuns entre os idosos (GANDOLFI, 2021). A integração em grupos de convivência, clubes de atividades ou mesmo a promoção de interações familiares e comunitárias ajuda a fortalecer o bem-estar emocional e psicológico dos idosos fragilizados (DE SOUSA et al., 2022). Essa estratégia é respaldada por estudos que indicam que o suporte social está diretamente relacionado à diminuição dos sintomas de depressão e ao aumento da satisfação com a vida entre os idosos (ALMEIDA JÚNIOR et al., 2023). A atuação do enfermeiro, ao promover essas conexões, transcende o cuidado físico, abrangendo dimensões mais amplas do cuidado integral ao idoso.

O uso de tecnologias na atenção primária, como teleconsultas e ferramentas de comunicação remota, tornou-se uma estratégia central durante a pandemia de COVID-19, e sua eficácia na promoção da resiliência foi amplamente comprovada. A continuidade do cuidado, mesmo à distância, permitiu que os idosos mantivessem contato regular com os enfermeiros, o que foi essencial para evitar a deterioração da saúde física e mental durante os períodos de isolamento social (CHERULLE et al., 2022; AZEVEDO, 2024). As teleconsultas, em particular, mostraram-se eficazes para o monitoramento de condições crônicas e para fornecer apoio emocional a idosos que, de outra forma, estariam isolados e desassistidos. Esse achado corrobora a literatura, que aponta a importância da tecnologia no cuidado à distância como uma prática a ser mantida mesmo em tempos pós-pandemia (GUEDES et al., 2023).

Entretanto, é importante ressaltar que o sucesso dessas estratégias depende de vários fatores, como a capacitação adequada dos profissionais de enfermagem, a disponibilidade de recursos tecnológicos e a aceitação por parte dos idosos. A capacitação

dos enfermeiros para identificar as necessidades individuais dos idosos e aplicar intervenções personalizadas é um fator crucial para o sucesso da promoção da resiliência (SILVA et al., 2020). Além disso, os profissionais precisam estar preparados para utilizar as tecnologias de forma eficaz, garantindo que as ferramentas digitais sejam acessíveis e úteis para os idosos, muitos dos quais podem ter dificuldades em lidar com essas inovações.

Em relação às limitações deste estudo, é importante considerar que os dados analisados provêm majoritariamente de revisões bibliográficas e não de estudos empíricos com amostras controladas. Isso pode limitar a generalização dos resultados para diferentes populações idosas, especialmente em regiões com menores recursos de saúde ou acesso à tecnologia. Além disso, a revisão não incluiu uma análise detalhada do impacto de fatores socioeconômicos sobre a eficácia das estratégias de promoção da resiliência, o que seria um aspecto relevante a ser explorado em estudos futuros. Embora a literatura tenha mostrado que o apoio social e o autocuidado são estratégias eficazes, a ausência de estudos que abordem especificamente populações com diferentes níveis de renda e escolaridade limita a compreensão completa do impacto das intervenções em diferentes contextos (ROUILLER, 2019).

Outra limitação a ser destacada é o fato de que as estratégias discutidas dependem muito da colaboração interdisciplinar. A promoção da resiliência não pode ser realizada apenas pelo enfermeiro; é necessário que haja uma integração eficiente entre profissionais de diferentes áreas, como fisioterapeutas, nutricionistas, assistentes sociais e médicos. No entanto, muitas vezes essa colaboração encontra barreiras práticas no dia a dia da atenção primária, devido à falta de recursos, comunicação ineficiente entre profissionais ou sobrecarga de trabalho (DE LIMA; PEDROSO, 2019). Esses obstáculos devem ser considerados ao se pensar na aplicabilidade das intervenções na prática clínica, pois a falta de colaboração pode reduzir a eficácia das estratégias propostas.

No que diz respeito à aplicabilidade dos resultados, este estudo oferece importantes contribuições para a prática de enfermagem na APS. A promoção da resiliência de idosos fragilizados é uma abordagem inovadora e necessária para enfrentar os desafios do envelhecimento populacional e da fragilidade crescente. As estratégias discutidas, como o autocuidado, o suporte psicossocial e o uso de tecnologias, têm potencial para serem aplicadas em diversas realidades, com adaptações mínimas, e mostram-se eficazes para melhorar a qualidade de vida dos idosos (PIMENTA et al., 2023). A adoção dessas práticas pelos enfermeiros pode contribuir significativamente para a redução da dependência, da hospitalização e para o aumento da autonomia dos idosos, além de promover um cuidado mais humanizado e centrado nas necessidades individuais de cada paciente (CARDOSO

et al., 2020).

Ao refletir sobre as percepções metodológicas, é importante salientar que futuros estudos devem focar na realização de ensaios clínicos randomizados e estudos de caso controlados para medir o impacto direto das estratégias de promoção da resiliência. Esses estudos podem oferecer dados mais concretos sobre a eficácia das intervenções de enfermagem e fornecer insights sobre as melhores práticas a serem adotadas em diferentes contextos. Além disso, seria valioso que novas pesquisas investigassem a influência de fatores como gênero, etnia e condições socioeconômicas na resiliência de idosos fragilizados, uma vez que essas variáveis podem influenciar a resposta dos idosos às intervenções (GANDOLFI, 2021).

Finalmente, este estudo ressalta a relevância das estratégias de enfermagem para o fortalecimento da resiliência de idosos fragilizados e o impacto positivo dessas intervenções na APS. A crescente necessidade de cuidados adequados para uma população envelhecida demanda profissionais capacitados e práticas baseadas em evidências, que priorizem a promoção da autonomia e do bem-estar emocional dos idosos (ALMEIDA JÚNIOR et al., 2023). Ao adotar essas estratégias, os enfermeiros podem desempenhar um papel fundamental na transformação do cuidado à saúde dos idosos, garantindo que eles envelheçam com dignidade, independência e qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo investigar as estratégias utilizadas pelos enfermeiros na atenção primária à saúde (APS) para promover a resiliência de idosos fragilizados. As evidências apresentadas ao longo da revisão mostram que as principais estratégias adotadas pelos profissionais de enfermagem, como a promoção do autocuidado, o suporte psicossocial e o uso de tecnologias de comunicação, são eficazes para melhorar a qualidade de vida e a autonomia dos idosos, reduzindo os impactos da fragilidade.

A promoção do autocuidado, ao incentivar os idosos a gerenciarem sua saúde de forma mais ativa, se mostrou uma intervenção central para o fortalecimento da resiliência, promovendo maior independência e reduzindo complicações de condições crônicas. O suporte psicossocial, por sua vez, demonstrou ser fundamental na mitigação dos efeitos do isolamento e na promoção do bem-estar emocional, destacando o papel dos enfermeiros em fornecer apoio emocional e facilitar a integração social dos idosos. Além disso, o uso de tecnologias, como teleconsultas, durante a pandemia de COVID-19, mostrou-se uma inovação relevante, assegurando a continuidade do cuidado e evitando a deterioração da

saúde dos idosos em momentos de crise.

Portanto, o fortalecimento da resiliência de idosos fragilizados por meio dessas estratégias de enfermagem se mostra não apenas viável, mas também crucial para assegurar um envelhecimento mais saudável e ativo. A adoção dessas práticas na APS pode ser amplamente aplicada e adaptada a diferentes contextos, contribuindo para a melhoria do cuidado prestado aos idosos e para a manutenção de sua qualidade de vida. O estudo reafirma a importância do papel do enfermeiro como agente fundamental na promoção da resiliência, e aponta a necessidade de investimentos contínuos em capacitação profissional e em recursos tecnológicos para otimizar essas práticas no futuro.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA JÚNIOR, J. J. de et al. **O desenvolvimento do trabalho colaborativo durante a pandemia: o cenário mundial da atenção primária à saúde**. 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/57432>. Acesso em: 23 out. 2024.
- AZEVEDO, H. L. G. **Pandemia da covid-19: atuação de enfermeiro no contexto da atenção primária à saúde em municípios da região Centro-Oeste e Distrito Federal**. 2024. Disponível em: <http://www.rlbea.unb.br/jspui/handle/10482/49546>. Acesso em: 23 out. 2024.
- BRITO, D. T. **Evolução das condições de saúde e mortalidade conforme a fragilidade de idosos em atenção domiciliar no contexto da pandemia da COVID-19**. 2021. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/263732>. Acesso em: 23 out. 2024.
- CABRAL, J. F. et al. Avaliação da atenção integral à saúde do idoso na percepção de profissionais. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 32, 2019. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/download/8367/pdf/33315>. Acesso em: 23 out. 2024.
- CARDOSO, R. S. S. et al. Diagnóstico, resultados e intervenções de enfermagem ao idoso frágil, acometido por covid-19: uma análise documental. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e239997109-e239997109, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7109>. Acesso em: 23 out. 2024.
- CHERULLE, A. L. M. P. et al. **Consequências biopsicossociais da pandemia de Covid-19 para idosos usuários da Atenção Primária à Saúde**. 2022. Disponível em: <https://bdtd.ufmt.edu.br/handle/123456789/1686>. Acesso em: 23 out. 2024.
- DE LIMA, R. R. C.; DA SILVA PEDROSO, J. Suporte social da espiritualidade a idosos, vítimas de violência familiar. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 22, n. 2, p. 303-320, 2019. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/46531>. Acesso em: 23 out. 2024.
- DE SOUSA, R. L. et al. Relação entre força de preensão manual, funcionalidade e fragilidade física em pessoas idosas: revisão integrativa. **REME-Revista Mineira de Enfermagem**, v. 26, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/remede/article/view/41231>. Acesso em: 23 out. 2024.
- FONSECA, R. M. **Práticas de enfermagem na atenção primária à saúde: estratégias para autonomia do exercício profissional**. 2023. Disponível em:

<https://rosario.ufma.br/jspui/handle/123456789/6744>. Acesso em: 23 out. 2024.

GANDOLFI, A. V. **Os impactos psicológicos do isolamento social devido à pandemia de Covid-19 e a resiliência desenvolvida por idosos no município de Sinop-MT.** 2021. Disponível em: <http://104.207.146.252:8080/xmlui/handle/123456789/559>. Acesso em: 23 out. 2024.

GUEDES, T. R. O. N. et al. **Territórios da Atenção Básica de Saúde do Amazonas: transformações sociais sob o signo da pandemia da Covid-19.** 2023. Tese (Doutorado) – Fiocruz, Amazonas, 2023. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/57668>. Acesso em: 23 out. 2024.

PIMENTA, G. C. T. et al. **Sintomas depressivos e medo da covid-19 em pessoas idosas cadastradas na atenção primária à saúde: um estudo seccional.** 2023. Disponível em: <http://bdtd.unifal-mg.edu.br:8080/handle/tede/2212>. Acesso em: 23 out. 2024.

ROUILLER, A. P. T. **Síntese de evidências para políticas: intervenções para saúde das famílias na atenção primária à saúde.** 2019. Tese (Doutorado) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/7/7144/tde-22022021-112029/en.php>. Acesso em: 23 out. 2024.

SANTOS, B. R. dos. **Enfrentamento e resiliência de cuidadores informais de idosos com demência.** 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufscar.br/handle/ufscar/14179>. Acesso em: 23 out. 2024.

SILVA, R. et al. Signos e significado da religiosidade para o cuidador familiar de idosos. **Millenium-Journal of Education, Technologies, and Health**, n. 12, p. 85-93, 2020. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/19048>. Acesso em: 23 out. 2024.