

LONGEVIDADE: CORPOS QUE ENVELHECEM, VIDAS QUE FLORESCEM

Ana Clara Pizarro Varella¹
Gabrielly Pereira Amorim¹
Giovanna Benvenuto Medeiros Zuconelli¹
Leonardo Ghering Pimenta¹
Mariana Moura Santos Fonsêca¹
Vivian Costa de Abreu Evangelista¹
Mariana Roberta Cardoso Barbosa²

O envelhecimento é um processo universal, contínuo e complexo que se inicia no momento do nascimento e acompanha o indivíduo ao longo de toda a sua existência.¹ Ele é o resultado da interação entre processos fisiológicos internos e fatores ambientais, sociais e comportamentais acumulados ao longo da vida de cada indivíduo, o que faz com que o processo de envelhecimento seja, por sua natureza, diverso.²

No Brasil, essa característica se reflete em um contexto demográfico em rápida mudança: o país tem mais de 30,2 milhões de pessoas idosas, o que equivale a 14,6% da população. As projeções sugerem que, em 2070, esse grupo pode representar 35% dos brasileiros.¹ Ademais, o envelhecimento mais rápido acontece entre as pessoas com 80 anos ou mais, que formam o grupo de maior vulnerabilidade funcional e clínica.¹ Sob essa ótica, esses dados reforçam que o processo de envelhecer não é apenas uma mudança individual, mas também um fenômeno populacional que indica necessidade de reorganização das políticas sociais e dos sistemas de saúde.¹

Nesse panorama, o conceito de envelhecimento saudável emerge ao focalizar na preservação das capacidades funcionais e na independência do indivíduo, desviando o foco, somente, da ausência de doenças. A capacidade funcional refere-se ao conjunto de habilidades físicas e mentais que possibilitam ao indivíduo executar atividades essenciais para sua vida. Além disso, é o princípio fundamental na definição de envelhecimento saudável da Organização Mundial da Saúde, que foi incorporada nas diretrizes brasileiras.¹ Manter a saúde na velhice não se limita apenas a aspectos fisiológicos, mas também inclui características emocionais, cognitivas e sociais que promovem a autonomia, independência e sentido de propósito.¹ Essa perspectiva amplia o

¹ Discentes da primeira etapa do Curso de Medicina do Centro Universitário - UNIVAG.

² Enfermeira. Mestre em Enfermagem. Docente do curso de Medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

entendimento de que o envelhecimento saudável é manter escolhas e vínculos que preservem identidade e dignidade, mesmo diante das transformações próprias da idade.²

Nesse contexto, se torna evidente a relevância que essa abordagem tem no contexto brasileiro, onde aproximadamente 75% das pessoas idosas utilizam o Sistema Único de Saúde como porta de entrada para cuidados, o que demonstra que a promoção da funcionalidade, e conseqüentemente, o ato de envelhecer com saúde, dependem de políticas públicas consistentes, acessíveis e coesas.¹

A qualidade do envelhecimento é fortemente determinada por aspectos individuais e coletivos. Partindo desse pressuposto, infere-se que a alimentação adequada, prática regular de atividade física, a estabilidade socioemocional e o acesso equitativo aos serviços de saúde influenciam de maneira decisiva a manutenção da funcionalidade da pessoa idosa. Logo, é perceptível que piores condições socioeconômicas estão associadas a maior fragilidade, maior risco de hospitalizações e maior probabilidade de dependência. Além disso, a existência de disparidades nas regiões do Brasil agrava o cenário ao conferir maior expectativa de vida ao Sul e Sudeste em discernimento às demais regiões.¹

Do ponto de vista das experiências diárias, pesquisas indicam que atividades simples, como o ato de comer, vão além do aspecto fisiológico e desempenham papéis simbólicos de afeto e pertencimento.³ Esses fatores destacam que o envelhecimento saudável é resultado da interação entre estilo de vida, apoio social, políticas públicas e condições ambientais, e que o foco não está apenas na prevenção de doenças, mas também na criação de condições que promovam a participação, autonomia e qualidade de vida na terceira idade.²

A fim de compreender o envelhecimento é de extrema importância estabelecer a distinção conceitual entre senescência e senilidade. A senescência corresponde ao processo natural e fisiológico do ato de envelhecer, que ocorre em todos os organismos e envolve mudanças progressivas sem a presença de doenças incapacitantes. Em contraposição, a senilidade está relacionada a processos patológicos que acarretam declínio funcional significativo, como enfermidades neurodegenerativas, fragilidade avançada e dependência física, social e emocional progressiva.¹

Dessa forma, a exemplo disso, o número de pessoas acima de 60 anos que necessitarão de cuidados prolongados deve aumentar exponencialmente, podendo triplicar nas próximas décadas nas Américas, alcançando cerca de 27 a 30 milhões até 2050.¹ Nesse cenário, o envelhecimento saudável se apresenta como intermédio entre o envelhecimento natural e o envelhecimento patológico, caracterizando-se pela capacidade

do indivíduo de adaptar-se às mudanças biológicas mantendo sua capacidade funcional e livre-alvedrio.¹ Depreende-se, portanto, que envelhecer bem não é apenas uma questão de prevenção de doenças, mas uma construção dinâmica sustentada por políticas públicas eficazes, redes de cuidado, ambientes humanizados e atitudes individuais que promovam saúde física, mental e social.²

Nesse sentido, percebe-se que com o passar dos anos, o corpo humano passa por transformações que incluem perda de massa muscular, alterações nos sentidos, mudanças no metabolismo e no processo digestivo. Essas modificações aumentam a vulnerabilidade a doenças crônicas, limitações funcionais e deficiências nutricionais, o que torna as escolhas alimentares ao longo da vida ainda mais importantes. Assim, viver mais depende também de viver melhor e parte essencial desse processo está relacionada aos hábitos alimentares e ao cuidado diário com o próprio corpo.¹

Quando se aborda a alimentação no processo de envelhecimento, não se trata apenas de definir “o que” deve ser consumido, mas de compreender “para que” cada nutriente contribui. As proteínas, por exemplo, exercem papel fundamental na preservação da massa muscular e na prevenção da sarcopenia, condição progressiva que afeta força, equilíbrio e autonomia funcional. As fibras alimentares colaboram para a saúde intestinal, favorecendo o trânsito regular e prevenindo a constipação, que é bastante frequente entre pessoas idosas. Já vitaminas e minerais desempenham funções essenciais: a vitamina D e o cálcio são importantes para a saúde óssea; antioxidantes como vitaminas C e E ajudam no combate ao estresse oxidativo, que aumenta com o avançar da idade; e micronutrientes como zinco e selênio têm participação direta na regulação do sistema imunológico.⁴

Entretanto, alimentar-se bem não envolve somente nutrir o corpo, é também um ato humano, afetivo e social. Para muitas pessoas idosas, as refeições representam momentos de convivência, pertencimento e memória, elementos estes que impactam diretamente o bem-estar emocional. O Ministério da Saúde reforça que o envelhecimento saudável ultrapassa o aspecto físico, incorporando dimensões sociais, emocionais e funcionais.¹ Essa abordagem se torna ainda mais necessária diante do dado de que 79,1% das pessoas com 65 anos ou mais convivem com pelo menos uma doença crônica, o que exige um cuidado sensível, individualizado e atento às particularidades de cada trajetória de vida.⁵

Por isso, ao planejar a alimentação de uma pessoa idosa, não se deve partir de prescrições rígidas ou padronizadas, mas sim considerar suas preferências, limitações,

história, cultura alimentar e condições socioeconômicas.⁴ Uma alimentação saudável precisa ser possível, acessível e prazerosa, constituindo um plano de cuidado que respeite a individualidade.¹

A prática de atividade física é vantajosa para todas as idades, especialmente para os idosos, pois contribui para a melhoria da saúde e da qualidade de vida deles. Dessa maneira, os benefícios se manifestam de diferentes formas, desde a construção de massa muscular e desenvolvimento do equilíbrio à manutenção da saúde mental. O sedentarismo na terceira idade pode levar ao surgimento de várias doenças crônicas, como cardiopatias, diabetes tipo 2 e hipertensão arterial, assim como condições atreladas à senescência como a sarcopenia, que significa a diminuição de volume muscular, e a osteopenia, relacionada à perda de massa óssea que pode resultar na osteoporose.⁶

É recomendado que se deva praticar, no mínimo, 150 minutos semanais de exercícios físicos de intensidade moderada ou 75 minutos de atividades vigorosas, sendo possível combinar as duas para atingir a quantidade recomendada. Ademais, o é relevante incorporar, na rotina, atividades de fortalecimento muscular e exercícios para o equilíbrio, de duas a três vezes por semana, além de reduzir o tempo em que se está sentado ou deitado, com o objetivo de combater o sedentarismo. Para isso, recomenda-se, por exemplo, realizar ao menos 5 minutos de movimento a cada hora em repouso.⁷

Desse modo, tais práticas trazem diversos benefícios à saúde durante o envelhecimento, entre eles o desenvolvimento social e bem-estar conduzindo à melhora da qualidade de vida, habilidade de comunicação pelas atividades em grupos, o aumento da disposição diária, autonomia e independência.⁷

Outrossim, a saúde mental é um estado de estabilidade emocional, onde uma pessoa é capaz de reconhecer e controlar seus sentimentos e emoções. Não se resume apenas à falta de uma doença, mas à forma como uma pessoa lida e reage aos desafios do dia a dia. É uma das condições mais relevantes para adotar um estilo de vida saudável e fazer escolhas.

O transtorno depressivo em pessoas idosas é muito comum, visto a perda de entes queridos, desenvolvimento de doenças, limitações e negligência ao contato com a família, o que afeta a saúde mental de forma significativa e pode ser confundido com o envelhecimento normal.⁹

A ansiedade é uma resposta natural do corpo e está presente no dia a dia de todas as pessoas, porém podem aumentar em situações de estresse, preocupação e medo. Em indivíduos idosos a preocupação com a saúde, o afastamento da família e a perda da

autonomia em coisas simples, como por exemplo andar, tomar banho e comer pode intensificar esse sintoma.⁹

Assim, a prática de atividades físicas, alimentação regrada, interação com familiares e amigos, participar de grupos de convivência e ter um sono regulado, são formas de prevenir esses transtornos mentais e garantir uma vida com qualidade, não apenas longa.

Diante disso, percebe-se a importância das atividades extensionistas enquanto ferramentas para aproximar o conhecimento discente das necessidades reais da comunidade, especialmente quando se trata do presente tema. Diante do exposto, o objetivo das atividades extensionistas foi promover ações de educação em saúde voltadas ao envelhecimento saudável entre as pessoas idosas.

Ao integrar estudantes, profissionais e população idosa em ações que promovem atividade física, educação em saúde e fortalecimento dos vínculos sociais, essas iniciativas contribuem para a construção de um cuidado mais humano, integral e alinhado às diretrizes do SUS.

Considerando o panorama demográfico brasileiro, marcado pelo crescimento acelerado da população idosa e pelos desafios associados às desigualdades sociais, assim como às condições crônicas de saúde, mostra-se evidente que trabalhos como este desempenham papel extremamente relevante na formação médica e cada vez mais na transformação de toda uma comunidade. Assim, ao incentivar a autonomia, a funcionalidade e o bem-estar da pessoa idosa, o Programa Extensionista Integrador não apenas reforça a importância de ampliar a formação universitária, mas também reafirma o compromisso ético e social do centro acadêmico com a promoção de um envelhecer digno, participativo e saudável.

Trata-se de um relato de experiência desenvolvido no âmbito da extensão curricular pelos estudantes de medicina da primeira etapa, que estão matriculados no componente curricular Programa Extensionista Integrador (PEI) do Centro Universitário (UNIVAG). As atividades de extensão ocorreram no período de agosto a novembro na área de abrangência da Unidade de Saúde da Família Binoca Maria da Costa (USF Manga), no bairro Manga em Várzea Grande-MT.

Para a elaboração do estudo, adotou-se a metodologia da problematização, fundamentada seguindo as etapas do Arco de Magueres. Na etapa inicial, durante o início das práticas extensionistas, os estudantes de medicina conheceram o grupo de pessoas idosas “Promoção da Saúde” e identificou estilos de vida com desequilíbrio da parte

psicomotora e da parte nutricional. Dentre essas dificuldades, notam-se a ausência da prática diária de exercícios físicos, o ínfimo consumo de alimentos saudáveis e a solidão de alguns indivíduos, os quais refletem na qualidade de vida desses indivíduos, o que fomenta futuras doenças e disfuncionalidades.

Durante a segunda parte, no decorrer das atividades extensionistas com o grupo, ao se aferir a pressão arterial e medir a glicemia desses indivíduos, percebeu-se que, em sua maioria, são pessoas acometidas pela diabetes e pela hipertensão. Acerca dessa problemática, foi identificado, durante conversas e análise dos dados coletados, a dificuldade de seguir uma dieta adequada que evite o consumo excessivo de açúcar e sódio, o qual gera problemas de circulação e cardiovasculares, intensificando o quadro clínico do indivíduo. Aliado a isso, percebeu-se a inconstância na realização de atividade física, a qual colabora para a perda de massa muscular no envelhecimento, comprometendo a mobilidade, o equilíbrio e a autonomia funcional, além de que se notou a reclusão de alguns participantes do grupo de atividade, os quais não possuem muita interação com as outras pessoas, mantendo-se isolados após as atividades físicas, o que dificulta o acesso a um suporte emocional e aumenta o sentimento de solidão entre as pessoas idosas.

A teorização deste projeto foi construída por meio de um processo sistemático de busca, seleção e análise crítica de referenciais capazes de explicar os fenômenos identificados durante a etapa de observação da realidade, conforme o Método do Arco de Magueréz. As visitas iniciais ao território e a quadra do CMEI Senador Jonas Pinheiro revelaram questões relacionadas ao processo de envelhecimento, as condições de saúde mais presentes no grupo e aos fatores sociais que influenciam o bem-estar da população idosa. Diante desses elementos, tornou-se necessário investigar quais conhecimentos científicos poderiam fundamentar a compreensão da realidade observada. Para orientar a investigação, foi elaborado um roteiro de pesquisa composto por termos-chave como envelhecimento saudável, senescência e senilidade, processo saúde-doença, atividade física na terceira idade, alimentação do idoso, determinantes sociais da saúde e saúde mental no envelhecimento.

Nesse sentido, após a seleção dessas fontes, os discentes de medicina iniciaram a leitura e síntese dos conteúdos, buscando relacionar os conceitos teóricos aos elementos identificados no campo. Esse processo permitiu-os compreender, entre outros aspectos, a relação entre hábitos alimentares inadequados e maior prevalência de doenças crônicas, a influência do sedentarismo no declínio funcional do idoso e o impacto dos

determinantes sociais sobre o processo saúde-doença. Assim, a teorização possibilitou uma compreensão mais clara e estruturada da realidade estudada e ofereceu a base teórica necessária para a formulação das hipóteses de solução e para o planejamento das ações extensionistas desenvolvidas no projeto.

Ao decorrer da quarta etapa foi realizado a análise da realidade observada e das necessidades identificadas entre as pessoas idosas foram levantadas hipóteses de solução voltadas a promoção do envelhecimento ativo e saudável. As ações propostas demonstram uma compreensão crítica do problema e associam teoria e prática de forma criativa, priorizando soluções viáveis e significativas. O desenvolvimento das hipóteses foi debatido entre os integrantes do grupo e definido de maneira colaborativa. Para isso, foi utilizada a ferramenta 5W2H., que possibilitou estruturar as atividades de forma clara, definindo o que será feito, por que, onde, quando, quem executará, como e quanto será necessário.

No estágio de aplicação na realidade, constatou-se que as finais do projeto foram compostas por três ações principais, realizadas na quadra anexa ao Centro Municipal de Educação Infantil (CMEI) Jonas Pinheiro, com o público-alvo formado por pessoas idosas atendidas pelo programa de Promoção da Saúde. As atividades foram conduzidas pelos acadêmicos de medicina sob orientação docente e buscaram integrar práticas educativas, interativas e de lazer, com enfoque na promoção do envelhecimento saudável e na prevenção de doenças.

A primeira atividade foi realizada no dia 31 de outubro, na quadra da CMEI Senador Jonas Pinheiro, com a participação de 26 idosos. Durante o evento, foram aferidas as pressões arteriais e as glicemias dos participantes. Em seguida, iniciaram-se os exercícios físicos, conduzidos por um educador físico, e posteriormente foi ministrada uma palestra sobre envelhecimento saudável, que abordou tópicos relevantes como alimentação equilibrada, importância da adoção de hábitos saudáveis, substituição de alimentos ultraprocessados, redução do consumo de açúcares, sal e gorduras. A palestra foi conduzida pelos acadêmicos do curso de Medicina da UNIVAG, do primeiro semestre. A atividade apresentou intensa interação entre os participantes e os palestrantes, evidenciando interesse e receptividade por parte do público-alvo em relação aos conteúdos abordados. Na sequência, foi realizada uma oficina de alimentos saudáveis, que contou com a degustação de sanduíches de frango, pudim de chia, bolo de arroz e salada de frutas.

O objetivo da oficina foi possibilitar que essas receitas pudessem ser reproduzidas pelos idosos, com o apoio de um caderno de receitas elaborado pelos acadêmicos, o qual contém, além das opções apresentadas, outras preparações saudáveis e de baixo custo. Ao final das atividades, foram distribuídos saís de ervas como brinde, em reconhecimento à participação dos idosos na ação.

A segunda atividade foi realizada no dia 7 de novembro, na quadra do CMEI Senador Jonas Pinheiro, com início às 7 horas. Os acadêmicos de Medicina iniciaram os trabalhos realizando a aferição da pressão arterial e da glicemia dos 14 idosos presentes. Em seguida, foi apresentada uma breve palestra sobre a importância da prática de exercícios físicos, acompanhada dos alongamentos recomendados no manual digital elaborado pelos acadêmicos e disponibilizado de forma on-line. Sequencialmente, deu-se início ao projeto de extensão referente à aula de zumba, coordenado pelos acadêmicos, utilizando as músicas Bomba (Braga Boys), Whisky a Go-Go e Dancing Queen (ABBA), com coreografias adaptadas e simplificadas para o público da terceira idade. Observou-se significativa interação e boa receptividade do grupo-alvo à atividade proposta.

Após a finalização da atividade, realizou-se, como de costume na primeira semana de cada mês, um café da manhã comunitário entre os idosos. Durante o momento, foram identificados diversos alimentos sugeridos pelos estudantes no livro de receitas, evidenciando a boa assimilação da proposta do primeiro projeto sobre alimentação saudável. Por fim, foram entregues brindes como forma de agradecimento pela participação: elásticos de cabelo para as mulheres e pulseiras para os homens.

A terceira atividade foi realizada no dia 14 de novembro, na quadra do CMEI Senador Jonas Pinheiro, com início às 7h. Inicialmente, foram aferidas as pressões arteriais e, posteriormente, deu-se início à atividade física de costume. Após essa etapa, foi realizada uma breve palestra para os idosos sobre saúde mental, ressaltando a importância do tema e retomando os conteúdos previamente discutidos acerca do envelhecimento saudável.

Em seguida, por iniciativa dos acadêmicos, foi realizado um bingo, organizado da seguinte forma: a cada três números sorteados, era feita uma pergunta relacionada ao assunto apresentado, e aqueles que acertassem recebiam um brinde; ao completar a cartela, os participantes também estavam aptos a receber o prêmio.

Todos os indivíduos presentes participaram de forma significativa, respondendo às perguntas e engajando-se no jogo, demonstrando conhecimento sobre os conteúdos

abordados nos projetos extensionistas, além de expressarem afeto, por se tratar do último dia dos alunos na unidade.

Durante as ações do projeto extensionista, foi possível observar a assimilação de grande parte das informações apresentadas pelos acadêmicos. O público-alvo demonstrou conhecimento acerca dos benefícios e dos meios para alcançar um envelhecimento saudável, incluindo práticas relacionadas à alimentação, à atividade física e à importância da saúde mental.

Além disso, foi perceptível o empenho de todos os integrantes do grupo estudantil, aspecto fundamental para a eficácia do projeto. Todos os acadêmicos consideraram de suma importância o contato em primeira mão com medicina na prática, em conjunto ao convívio com os profissionais de saúde da unidade e com os participantes das atividades dos projetos na quadra CMEI Senador Jonas Pinheiro. Portanto, o projeto reforça a necessidade de promover o envelhecimento saudável como estratégia para a melhoria da qualidade de vida. Em relação a todo o processo das atividades, os acadêmicos receberam muitos feedbacks positivos de todos os participantes. Cada ação foi planejada com bastante atenção. A oficina de alimentos saudáveis apresentava o risco de incluir ingredientes de alto custo, já que alimentos saudáveis geralmente são mais caros, o que não era a intenção dos estudantes. Como cada projeto tinha o objetivo de ser reproduzido por todos, as receitas foram escolhidas com muito cuidado e reformuladas para garantir fácil acesso.

A aula de zumba também foi planejada com o mesmo critério quanto ao tipo de exercício a ser realizado. Por se tratar de uma atividade que trabalha o corpo inteiro, os estudantes optaram por passos simples, permitindo a participação de todos os presentes, sempre atentos para que nenhum dos idosos apresentasse cansaço extremo durante a prática. O bingo foi uma atividade mais tranquila, mas, ainda assim, todos permaneceram disponíveis para qualquer auxílio necessário.

Dessa forma, os resultados foram muito satisfatórios, com ampla participação e agradecimento de todos os idosos presentes, não havendo qualquer insatisfação em relação às atividades propostas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Gestão do Cuidado Integral. Guia de cuidados para a pessoa idosa [recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde; 2023. 164 p.
2. Hojaij N. Envelhecimento: aspectos conceituais e fundamentos do processo de envelhecer. São Paulo: Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo; 2018.
3. Daun F. Comer, velhice e cotidiano: significados sociais e afetivos da alimentação na experiência do envelhecer. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo; 2024.
4. Philippi ST, organizadora. Dietética: princípios para o planejamento de uma alimentação saudável. São Paulo: Manole; 2018.
5. Mendes EV. As redes de atenção à saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2010;15(5):2297-2305.
6. Ministério da Saúde (BR). Atividade física: comportamento sedentário em idosos pode ter desfecho grave para a saúde. Brasília: Ministério da Saúde; 14 out 2022.
7. Ministério da Saúde (BR). Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde; 202.
8. Leandro-França C, Murta SG. Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento: conceitos e intervenções. *Psicologia: Ciência & Profissão*. 2014;34(2):318-329.