

Envelhecimento Ativo e Qualidade de Vida: Relato de Experiência Na Instituição de longa Permanência na cidade de Porto Nacional – TO.

Emilly Bianca Pires ⁽¹⁾,
Flávia Nunes Barreira Candido ⁽²⁾,
Gustavo Amorim Paranhos ⁽³⁾,
Jessica Mascarenhas Fernandes ⁽⁴⁾,
Kiria Vaz Da Silva Hamerski ⁽⁵⁾,
Maick Noronha Martins ⁽⁶⁾,
Maria Eduarda Pereira Barros ⁽⁷⁾,
Paulo Henrique Oliveira de Freitas ⁽⁸⁾,
Washington Charles Gomes Nunes ⁽⁹⁾.

Resumo

O envelhecimento é um processo natural e dinâmico, que envolve alterações biológicas, psicológicas e sociais ao longo do tempo. Envelhecer com qualidade de vida significa vivenciar essa fase de forma saudável, preservando a autonomia, a independência e o bem-estar físico, mental e social. A qualidade de vida na velhice está diretamente relacionada à adoção de hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada, prática regular de atividades físicas, participação social e acompanhamento médico contínuo. Além disso, o suporte familiar e comunitário, bem como políticas públicas voltadas à atenção integral à pessoa idosa, são fatores essenciais para garantir uma velhice digna e ativa. Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2025), envelhecer com qualidade de vida implica ampliar as oportunidades de saúde, participação e segurança, a fim de melhorar a experiência de vida no envelhecimento. Dessa forma, o envelhecimento saudável não se restringe à ausência de doenças, mas à promoção de um viver pleno, autônomo e socialmente integrado.

Palavras-chave: Envelhecimento; Qualidade de vida; Saúde do idoso; Envelhecimento ativo.

Active Aging and Quality of Life: An Experience Report from a Long-Term Care Institution in the city of Porto Nacional – TO.

Abstract

Aging is a natural and dynamic process that involves biological, psychological, and social changes over time. Aging with quality of life means experiencing this stage in a healthy way, preserving autonomy, independence, and physical, mental, and social well-being. Quality of life in old age is directly related to the adoption of healthy habits, such as a balanced diet, regular physical activity, social participation, and continuous medical follow-up. In addition, family and community support, as well as public policies aimed at comprehensive care for the elderly, are essential factors to ensure a dignified and active old age. According to the World Health Organization (WHO, 2025), aging with quality of life involves expanding opportunities for health, participation, and security in order to improve the experience of aging. Thus, healthy aging is not limited to the absence of diseases but to the promotion of a full, autonomous, and socially integrated life.

Keywords: Aging; Quality of life; Elderly health; Active aging.

Introdução

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que, apesar de refletir avanços na saúde, traz desafios para políticas públicas e profissionais da área. No Brasil, cresce a população idosa, especialmente aqueles que residem em Instituições de Longa Permanência (ILPIs), espaços essenciais para acolhimento, mas que enfrentam desafios relacionados à saúde física, emocional e social. Muitos idosos apresentam comorbidades, limitações funcionais e fragilidade emocional, além da falta de atividades que estimulem a cognição e a socialização.

Diante desse cenário, surge a questão de pesquisa: como promover saúde e qualidade de vida aos idosos institucionalizados por meio de ações interativas e humanizadas da enfermagem? A enfermagem, enquanto ciência do cuidado, desempenha papel central nesse processo, integrando assistência clínica, estímulo à autonomia, socialização e autoestima.

Este projeto tem como objetivo promover saúde e bem-estar físico, emocional e social aos idosos em ILPIs por meio de estações interativas que envolvam ações de enfermagem, atividades educativas, recreativas e de convivência, fortalecendo o vínculo entre acadêmicos e comunidade assistida.

Metodologia

Trata-se de um relato de experiência desenvolvido na Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) localizada na cidade de Porto Nacional – TO, realizado no período de (setembro 2025). A experiência teve como objetivo promover o envelhecimento ativo e a melhoria da qualidade de vida dos residentes, por meio de ações voltadas à promoção da saúde, estímulo cognitivo, socialização e bem-estar geral.

As atividades foram conduzidas pelos acadêmicos do curso de enfermagem, utilizando metodologias participativas e integrativas. Foram desenvolvidas dinâmicas de grupo, rodas de conversa, oficinas de memória, momentos de lazer e educação em saúde, buscando estimular a autonomia, a autoestima e o convívio social dos idosos.

A coleta das percepções e resultados ocorreu por meio da observação direta das interações e da participação dos idosos nas atividades propostas, bem como pelo registro em diário de campo, permitindo refletir sobre o impacto das ações no bem-estar e na qualidade de vida dos participantes.

A análise da experiência foi realizada de forma descritiva e reflexiva, considerando os princípios do envelhecimento ativo preconizados pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005), que incluem saúde, participação e segurança como pilares fundamentais para uma velhice digna e saudável.

Discussão

O projeto de extensão evidenciou a importância de ações de enfermagem que promovam saúde integral e bem-estar emocional em idosos institucionalizados. As atividades desenvolvidas, como aferição de sinais vitais, dinâmicas de socialização, jogos cognitivos e momentos de lazer, proporcionaram maior engajamento, autoestima e disposição entre os participantes, reforçando a necessidade de práticas humanizadas que vão além do cuidado clínico.

Estudos recentes corroboram esses achados e reforçam a importância de estratégias integradas. Campos *et al.* (2024) observaram que a promoção de saúde, humor positivo e satisfação influenciam significativamente a qualidade de vida de idosos em instituições. Além disso, Nascimento *et al.* (2022) destacam que estímulos cognitivos e atividades de socialização são essenciais para reduzir impactos negativos, especialmente em contextos de isolamento social, enquanto Rodrigues, Santos e Soares (2024) apontam que ações voltadas à saúde mental melhoram a adaptação e a integração social de idosos institucionalizados.

A perspectiva de cuidado integral e humanizado adotada no projeto está alinhada à Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (BRASIL, 2006) e aos princípios do Envelhecimento Ativo da OPAS (2005), que enfatizam a autonomia, participação social e promoção da saúde. Além disso, a diversidade de perfis e necessidades dos idosos, discutida por Camarano (2004) e Freitas *et al.* (2017), reforça a importância de estratégias individualizadas, respeitando limitações físicas, cognitivas e emocionais.

Em síntese, o projeto demonstrou que a integração de ações educativas, recreativas e de saúde é eficaz para promover bem-estar, socialização e qualidade de

vida em idosos institucionalizados, ao mesmo tempo em que qualifica futuros profissionais para uma prática ética, empática e centrada no cuidado integral.

Considerações Finais

O presente projeto cumpriu seu objetivo de promover saúde, bem-estar e socialização entre idosos institucionalizados, por meio de atividades como exercícios leves, jogos, momentos de lazer e estímulos à criatividade, que contribuíram para a autoestima, a integração social e a disposição dos participantes.

Além de beneficiar os idosos, o projeto possibilitou aos acadêmicos de enfermagem vivenciar a prática profissional de forma humanizada, desenvolvendo habilidades técnicas e sociais, como empatia, respeito e atenção às necessidades individuais. Dessa forma, o projeto demonstrou que ações educativas, recreativas e de cuidado podem melhorar significativamente a qualidade de vida dos idosos e ao mesmo tempo formar profissionais mais preparados, sensíveis e comprometidos com o cuidado integral.

Referências

CAMARANO, Ana Amélia (org.). **Os novos Idosos Brasileiros: Muito Além dos 60?** Rio de Janeiro: IPEA, 2004. Disponível em: https://portalantigo.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=5476. Acesso em: 16 ago. 2025.

CAMPOS, Marcella Barreto. *et al.* **Qualidade de vida em idosos institucionalizados: o papel da saúde, satisfação e humor.** Revista Ibero-Americana de Saúde e Envelhecimento, 2024. Disponível em: https://www.revistas.uevora.pt/index.php/saude_envelhecimento/article/view/653/1158. Acesso em: 05 nov. 2025.

FREITAS, Elizabete Viana de. *et al.* **Tratado de Geriatria e Gerontologia.** 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017. Disponível em: <https://dmapk.com.br/wp-content/uploads/2024/09/TRATADO-DE-GERIATRIA-e-GERONTOLOGIA-4ed-2017.pdf>. Acesso em: 15 ago. 2025.

NASCIMENTO, Michelle Souza. *et al.* **Estímulo cognitivo e socialização de idosos institucionalizados na pandemia por Covid-19.** Revista Brasileira em Promoção da Saúde, 2022. Disponível em: <https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/11860>. Acesso em: 05 nov. 2025.

OPAS - Organização Pan-Americana de Saúde – OMS. **Envelhecimento Ativo: Uma Política de Saúde.** Brasília, DF, 2005. Disponível em:

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf. Acesso em: 15 ago. 2025.

RODRIGUES, Amanda Carriço Rodrigues; SANTOS, Aliny de Lima; SOARES, Ligia dos Santos Mendes Lemes. **Saúde mental do idoso institucionalizado**. Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade, 2024. Disponível em: <https://rbmfc.org.br/rbmfc/article/view/3589>. Acesso em: 05 nov. 2025.

¹Graduando do curso de Enfermagem do ITPAC – Porto Nacional. emillypires851@gmail.com

²Graduando do curso de Enfermagem do ITPAC – Porto Nacional. fnunesbarreiracandido@gmail.com.
Lattes: <https://lattes.cnpq.br/7078994929849843>

³Graduando do curso de Enfermagem do ITPAC – Porto Nacional. gustavo06amorim@gmail.com.
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4722214943420365>.

⁴Graduando do curso de Enfermagem do ITPAC – Porto Nacional. jessicamascarenhas590@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2129455996932541>.

⁵ Professora especialista UTI adulto, docência, do curso de Enfermagem do ITPAC – Porto Nacional. kiriaenfermagem@gmail.com Lattes: <https://lattes.cnpq.br/3749041054890912>.

⁶Graduando do curso de Enfermagem do ITPAC – Porto Nacional. maickfacul@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0777434261904183>.

⁷Graduando do curso de Enfermagem do ITPAC – Porto Nacional. eduardamariabarros29@gmail.com.
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7374863978599539>.

⁸Graduando do curso de Enfermagem do ITPAC – Porto Nacional. paulo57freitas@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7077162816248890>.

⁹Graduando do curso de Enfermagem do ITPAC – Porto Nacional. washingtoncharlesgomesnunes@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0964467974334835>.