

ENVELHECER COM QUALIDADE: ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E AUTOCUIDADO COM PESSOAS IDOSAS

Anna Beatriz Nascimento Aires¹(1)
Bruna Kaleny Gomes Ribeiro²(2)
Lara Abreu Nunes Da Silva³(3)
Rayssa Da Silva Lopes⁴(4)
Thayane Sabryna Sousa Da Silva Santarém⁵(5)
Edinaura Rios Cunha⁶(6)

Resumo: O envelhecimento populacional é um fenômeno crescente que demanda estratégias voltadas à promoção da saúde e à valorização da pessoa idosa como sujeito ativo na sociedade. O projeto teve como objetivo promover o envelhecimento saudável entre os participantes do grupo “Raízes”, da Igreja Reitoral Imaculado Coração de Maria, em Porto Nacional-TO, por meio de uma ação educativa e preventiva. Trata-se de um projeto de intervenção comunitária, com abordagem qualitativa e descritiva, desenvolvido pelos acadêmicos do curso de Enfermagem da Afya Faculdade de Porto Nacional-TO. As atividades envolveram aferição de pressão arterial, glicemia e saturação de oxigênio, saúde bucal e palestras. A iniciativa buscou estimular a autonomia, o autocuidado e a integração social, prevenindo o isolamento e contribuindo para o bem-estar físico e emocional. Espera-se que o projeto desperte nos idosos a consciência sobre a importância da manutenção de hábitos saudáveis, reforçando que envelhecer com qualidade é possível quando há informação, cuidado e apoio social.

Palavras-chave: Autonomia; Envelhecimento; Promoção da saúde.

Introdução

O envelhecimento faz parte do ciclo natural da vida e traz consigo diversas mudanças físicas, emocionais e sociais que precisam ser acompanhadas com atenção e cuidado. Diante disso, torna-se essencial desenvolver ações que valorizem a pessoa idosa, incentivando o convívio social, o autocuidado e a promoção de uma vida ativa e saudável (BRASIL, 2018).

Com esse propósito, foi desenvolvido o projeto “Envelhecimento Saudável”, realizado no dia 3 de outubro de 2025, no período da manhã, com o grupo de 66 (sessenta e seis) idosos da Igreja Reitoral Imaculado Coração de Maria, no município de Porto Nacional-TO.

Durante a atividade, foram realizados momentos de lazer, como bingo e brincadeiras, que trouxeram alegria e interação entre os idosos. Também ocorreram ações voltadas à saúde, como anamnese, verificação da pressão arterial, batimentos cardíacos, saturação e avaliação da saúde bucal. Essas práticas

¹ Graduanda do curso de Enfermagem da Afya Faculdade Porto Nacional. nascimentoairesaraujoa294@gmail.com.

² Graduanda do curso de Enfermagem da Afya Faculdade Porto Nacional. brunakalenyg@gmail.com.

³ Graduanda do curso de Enfermagem do Afya Faculdade Porto Nacional. laraans24@gmail.com.

⁴ Graduanda do curso de Enfermagem da Afya Faculdade Porto Nacional. rayssadasilvalopes13@gmail.com.

⁵ Graduanda do curso de Enfermagem da Afya Faculdade Porto Nacional. thayanesabryna12345@gmail.com.

⁶ Professora do curso de Enfermagem da Afya Faculdade Porto Nacional. edinaura.cunha@afya.com.br. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4211268291704133>.

proporcionaram cuidado, atenção e troca de experiências entre os acadêmicos e os participantes.

A iniciativa teve como principal objetivo despertar a importância do envelhecimento ativo e da qualidade de vida na terceira idade, reforçando que essa fase pode ser vivida com bem-estar, alegria e novas oportunidades de convivência. O projeto demonstrou que o cuidado e a inclusão social são fundamentais para garantir um envelhecimento digno, saudável e repleto de significado.

Métodos

O projeto foi desenvolvido de forma participativa e acolhedora, com o propósito de promover o envelhecimento ativo e melhorar a qualidade de vida da população idosa. A ação fez parte do projeto desenvolvido na disciplina de Extensão III. A proposta teve como foco oferecer um momento de acolhimento, descontração e aprendizado, buscando fortalecer os vínculos entre os participantes e promover a valorização da terceira idade.

Para o início das atividades, foi realizada uma mobilização voltada à seleção dos participantes, com idade igual ou superior a 60 anos. Essa etapa contou com uma ampla divulgação e momentos informativos, como palestras e conversas, que despertaram o interesse e o engajamento do grupo.

As ações foram cuidadosamente planejadas, incluindo momentos de lazer, como jogos e gincanas, que estimularam a socialização e proporcionaram alegria e bem-estar dos participantes. Também houve uma breve palestra sobre cuidados com a saúde, a distribuição de brindes e um momento especial de atenção, com aferição da pressão arterial e da glicemia. Além disso, foi entregue um folder informativo elaborado pela equipe, com orientações úteis para o cuidado diário.

Todo o projeto foi pensado com carinho, buscando incentivar a participação ativa, fortalecer vínculos e contribuir para o bem-estar físico, emocional e social dos idosos participantes.

Resultados e Discussão

O projeto “Envelhecimento Saudável” possibilitou vivências significativas tanto para os participantes quanto para os acadêmicos envolvidos, reforçando o valor do cuidado, do acolhimento e da escuta ativa na atenção à pessoa idosa. As ações desenvolvidas promoveram não apenas o monitoramento da saúde física, mas o fortalecimento emocional e social dos idosos, contribuindo para um envelhecimento mais digno, participativo e feliz.

A interação durante as atividades revelou o quanto o convívio e a valorização do idoso são fundamentais para o bem-estar e a construção de uma vida com sentido. Através de momentos de lazer, diálogo e cuidado, foi possível observar o despertar de sorrisos, memórias e a reafirmação de que a velhice pode e deve ser vivida com alegria, autonomia e respeito.

Além disso, a experiência proporcionou aos acadêmicos uma compreensão mais ampla e humanizada sobre o papel do enfermeiro na promoção da saúde e na valorização da pessoa idosa como sujeito ativo de seu próprio cuidado. Essa troca entre gerações reforçou a importância do olhar sensível, do vínculo e do afeto como pilares essenciais na prática do cuidado em enfermagem.

Dessa forma, o projeto cumpriu seu propósito de promover o envelhecimento ativo, disseminar informações sobre autocuidado e fortalecer o sentimento de pertencimento social entre os idosos, reafirmando que envelhecer com qualidade é um direito que deve ser garantido com amor, respeito e oportunidades de participação.

Considerações Finais

Espera-se que o projeto “Envelhecimento Saudável” tenha despertado nos idosos uma maior consciência sobre a importância do cuidado integral com a saúde, valorizando tanto o corpo quanto a mente. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), o envelhecimento saudável consiste na otimização da capacidade funcional, permitindo manter a autonomia e a qualidade de vida ao longo do tempo. Assim, por meio de atividades educativas, recreativas e de cuidado, busca-se demonstrar que o envelhecimento não está necessariamente associado a limitações, mas pode representar uma fase de descobertas, convivência e novas possibilidades.

Além disso, espera-se que a iniciativa estimule práticas de autocuidado, incentive hábitos saudáveis e contribua para a prevenção de agravos comuns à faixa etária, reforçando que é possível envelhecer com qualidade quando há informação, apoio e socialização. O convívio entre os idosos e os acadêmicos deve favorecer a troca de experiências e o fortalecimento dos laços sociais, reduzindo o risco de isolamento e solidão fatores essenciais para o bem-estar mental e emocional na velhice.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html. Acesso em: 16 nov. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Envelhecimento saudável e capacidade funcional. 2015. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/healthy-ageing-and-functional-ability>. Acesso em: 16 nov. 2025.