

ENVELHECIMENTO SAÚDAVEL: AÇÃO REALIZADA COM UM GRUPO DE PESSOAS IDOSAS EM PORTO NACIONAL-TO

Dallyne Machado Nunes Alves ⁽¹⁾
Ana Carolina Lima Nascimento Aires ⁽²⁾
Anna Beatriz De Carvalho Dias ⁽³⁾
Kemelly Carvalho Tavares da Silva ⁽⁴⁾
Laisa Rodrigues Chagas ⁽⁵⁾
Maria Eduarda Pimentel Ferreira ⁽⁶⁾
Maria Paula Ferreira Oliveira ⁽⁷⁾
Markos Gabriel Rodrigues Araújo ⁽⁸⁾
Edinaura Rios Cunha ⁽⁹⁾
Grazielly Mendes de Sousa ⁽¹⁰⁾

Resumo – O presente projeto envelhecimento saudável, teve como objetivo promover conhecimento aos idosos do grupo raízes de porto Nacional -TO, acerca de como eles podem ser ativos na velhice e apresentar opções saudáveis para sua alimentação, mostrar que essa fase em que estão vivendo pode ser uma fase leve. O projeto surgiu a partir de uma ação das disciplinas Saúde do idoso em conjunto com Projeto de extensão III, idealizados pelos alunos de Enfermagem e Odontologia da Afya Faculdade Porto Nacional, no ano de 2025. A metodologia adotada foi de um encontro estruturado em cinco etapas: acolhimento dos idosos, roda de conversa, avaliação de sinais vitais, coffee break, sorteio de itens tematizados, e dinâmica com bingo com a entrega de mimos. A ação contou com a presença de 50 idosos deste determinado grupo. os resultados mostraram que a maioria dos idosos possui doenças pré-existente e faz uso de medicamentos para controle, porém não entendiam que envelhecer por senescência e não por senilidade é ter qualidade de vida. O projeto demonstrou a importância para promover a saúde física, mas também para fortalecer o bem-estar emocional, social e mental.

Palavras-chave: Bem-estar de idosos; Envelhecimento ativo; Promoção da Saúde.

Introdução

A velhice é a última fase do ciclo da vida, caracteriza pelo processo natural do envelhecimento, é uma das fases mais complexas e desafiadoras da vida humana, pois é repleta de incertezas e mudanças (Brasil, 2003). Em sua maioria essas mudanças não são aceitas com facilidade, pois com a chegada desse novo ciclo às pessoas tendem a concluir que tenham de renunciar de seus sonhos, da vida profissional, de sua liberdade, independência e que a velhice é sinônimo de doença.

¹ Graduanda do curso de Enfermagem da AFYA Porto Nacional. Dallynnunes2@gmail.com

² Graduanda do curso de Enfermagem da AFYA Porto Nacional. anaaires.student@gmail.com

³ Graduanda do curso de Enfermagem da AFYA Porto Nacional. annabcarvalho97@gmail.com

⁴ Graduanda do curso de Enfermagem da AFYA Porto Nacional. annabcarvalho97@gmail.com

⁵ Graduanda do curso de Enfermagem da AFYA Porto Nacional. annabcarvalho97@gmail.com

⁶ Graduanda do curso de Enfermagem da AFYA Porto Nacional. annabcarvalho97@gmail.com

⁷ Graduanda do curso de Enfermagem da AFYA Porto Nacional. marihferroli.markt@gmail.com

⁸ Graduanda do curso de Enfermagem da AFYA Porto Nacional. markosgabriel123@hotmail.com

⁹ Professora do curso de Enfermagem da AFYA Porto Nacional. edinaura.cunha@afya.com.br. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4211268291704133>

¹⁰ Professora do curso de Enfermagem da AFYA Porto Nacional. grazi.sousa@afya.com.br. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8270208469758194>

Porém o que muitos não sabem, é que quando falamos de envelhecimento atualmente falamos também da importância da pessoa idosa ter sua autonomia e independência. Pois só assim teremos uma população idosa, ativa e saudável junto a sociedade, a velhice é uma realidade para todos, mas ela não precisa ser encarada de forma triste é sim como uma nova oportunidade de sonhar. É foi pensando na saúde dessa parte da população que desenvolvemos um projeto junto ao grupo de idosos Raízes no município de Porto Nacional.

O projeto teve como objetivo promover uma manhã interativa com o grupo, onde foram realizadas palestra com temas variados desde a importância da alimentação saudável até os direitos que eles têm garantidos pela Constituição e pelo Estatuto de Idosos. Foram desenvolvidas também dinâmicas interativas, uma banca para realizar avaliação de suas condições de saúde, um bingo com diversos prêmios e por fim, ofertou-se um café da manhã com lanches leves e saudáveis. O projeto foi realizado na primeira semana de outubro de 2025, teve como intuito de comemorar o dia do idoso.

Métodos

O projeto contou com a presença de 50 idosos provenientes do grupo de pessoas idosas que frequentam a capela Sagrado Coração de Maria, localizada no Município de Porto Nacional-TO. A ação foi desenvolvida por estudantes de Enfermagem e Odontologia da Afya Faculdade Porto Nacional-TO e teve apoio dos comércios locais.

Antes da chegada dos idosos, os alunos organizaram o espaço com mural, preparação das dinâmicas, banca de examinação de sinais vitais e higiene bucal, café da manhã, com copos e cadernetas personalizadas brindes tematizados, com o objetivo de tornar o momento mais leve, descontraído e acolhedor, despertando nos participantes o interesse sobre qualidade de vida é ser um idoso robusto.

A ação foi baseada em uma aula de saúde do idoso, onde foi notada a necessidade de abordar pontos importantes de como envelhecer com saúde pode ser eficaz para o envelhecimento com autonomia e independência e que a assistência ao idoso deve prezar pela manutenção da qualidade de vida, considerando o processo de perdas próprias do envelhecimento e as possibilidades de prevenção, manutenção e reabilitação do seu estado de saúde.

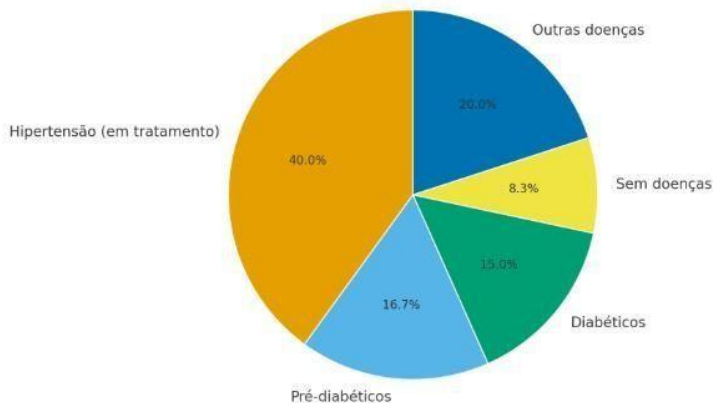
Resultados e Discussão

O envelhecer passa por transformações físicas mentais e sociais (OMS, 2015). É importante saber que além dos desafios que essa fase traz é essencial cuidar da qualidade de vida desde cedo, porque ela é o que sustenta nossa autonomia, nossa liberdade de escolher, de ir e vir, de continuar sendo protagonistas da própria história. Alimentar o corpo com saúde, manter o coração aquecido por vínculos afetivos e exercitar a mente com curiosidade são gestos que fazem do envelhecimento não um fim, mas um recomeço cheio de dignidade e possibilidades. O projeto teve como intuito promover uma visão positiva da velhice, combatendo estigmas e alertando que o envelhecer com saúde é ter autonomia e independência, conscientizar que os direitos visam garantir proteção legal e social aos idosos, reforçando seu papel como cidadãos plenos. Durante a avaliação de saúde foi realizado uma breve coleta de anamnese e

coletas dados dos sinais vitais, alinhados à Resolução COFEN nº 293/2004, que enfatiza o cuidado integral ao idoso.

Durante o projeto foi compreendido a necessidade de abordar e conscientizar esse tema com a comunidade. com base na coleta de dados de avaliação dos sinais vitais foi realizada a análise dos dados coletados, e obteve-se os seguintes resultados (gráfico 1):

Gráfico 1 – Distribuição de doenças entre os idosos participantes da ação



Fonte: Elaborado pelos autores (2025)

Considerações Finais

Diante de tal exposto, percebe-se que os dados reforçam a importância de promover o envelhecimento saudável, com foco em prevenção, controle de doenças crônicas, educação em saúde e incentivo a hábitos de vida saudáveis (alimentação equilibrada, prática de atividade física e adesão ao tratamento). O sucesso desse projeto reforça a necessidade de um olhar de cuidado e valorização da pessoa idosa, por meio de iniciativas que estimulem a informação, a socialização e a saúde, contribui não apenas para a promoção da longevidade ativa, mas também para a construção de uma sociedade mais inclusiva e humanizada.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia de Cuidados para a Pessoa Idosa*. Brasília: MS, 2023. 164 p. ISBN 978-65-5993-455-3.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE; ALTO COMISSARIADO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA DIREITOS HUMANOS; DEPARTAMENTO DE ASSUNTOS ECONÔMICOS E SOCIAIS DA ONU; FUNDO DE POPULAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. *Relatório Mundial sobre o Idadismo*. Genebra: OMS; 2022. ISBN 978-92-4-001686-6.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. *Década do Envelhecimento Saudável: Relatório de Linha de Base*. Washington, D.C.: OPAS, 2023. ISBN 978-92-75-72675-4.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). *Pesquisa para aprimorar a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa*. Brasília, 2025. Disponível em: notícia de participação popular para revisão da PNSPI.

