

# CAPÍTULO 3.4

## Promoção do envelhecimento ativo e saudável no contexto da saúde física e mental: Relato de Experiência<sup>1</sup>

DOI: <https://doi.org/10.47879/ed.ep.202500019p201>

Milena Rubis da Costa  
Katly Pessanha Cardozo  
Karine da Silva Melo  
Herbert Marcelo Da Silva França  
Debora Teixeira Machado  
Lorenzo da Silva Santos  
Miriam Marinho Chrizostimo  
Maritza Consuelo Ortiz Sanchez  
Pedro Ruiz Barbora Nassar  
André Luiz de Souza Braga

### RESUMO:

**Objetivo:** Relatar a estratégia de educação em saúde na promoção da saúde física e mental da população idosa como forma de contribuição para o envelhecimento saudável. **Relato de Experiência:** Foi possível construir, aplicar e avaliar a estratégia de educação em saúde, a qual se baseou na utilização de um folder e uma cartilha com o tema de “Promoção da Saúde Física e Mental na 3ª Idade - Envelhecimento Saudável e Ativo”, ambos elaborados pelos acadêmicos, além da Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa. Notou-se forte engajamento dos idosos e seus familiares/cuidadores à ação educativa, o que possibilitou discussões sobre a temática do envelhecimento saudável, esclarecimento de dúvidas, assim como valorização da adoção de hábitos saudáveis e do acompanhamento em saúde. Por outro lado, foram identificadas barreiras a respeito da atividade física nesse grupo etário, principalmente

<sup>1</sup> Este Artigo não foi publicado em nenhum periódico.

em questões socioculturais, como conhecimento deficitário e falta de apoio ou inacessibilidade à locais apropriados, além de relatos quanto à não-aplicabilidade da caderneta do idoso por parte de profissionais da saúde. **Considerações finais:** A educação em saúde se mostrou promissora e benéfica na promoção do envelhecimento saudável. Ainda, entretanto, mostra-se necessário estabelecer outras ações, como investir em programas e na educação permanente, para que se possa efetivamente garantir um envelhecimento saudável.

**Palavras-chave:** Saúde do Idoso, Educação em Saúde, Promoção da Saúde, Envelhecimento Saudável.

## INTRODUÇÃO

A temática deste relato de experiência vem da promoção do envelhecimento ativo e saudável no contexto da saúde física e mental. Assim, o objeto desse estudo é representado pelo envelhecimento ativo e saudável da população idosa. Tal concepção compõe uma das diretrizes da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI) a qual, em suas disposições, garante a prevenção, promoção, proteção e recuperação da saúde do idoso de forma universal e equitativa, por intermédio de ações e serviços articulados e contínuos. Nessa conjuntura, enquadram-se o incentivo e a incorporação da pessoa idosa para a realização de atividades físicas, com a finalidade de estimular autonomia e capacidade corporal, diretamente associados com o bem-estar físico, social, mental e emocional (BRASIL, 2006).

Nesse contexto, o dia 1º de outubro marca o Dia Nacional e Internacional da Pessoa Idosa e o Dia Nacional do Idoso. A partir dessa data, então, a Organização das Nações Unidas (ONU) visa a conscientização de todo o corpo social acerca dos impactos do envelhecimento populacional e a necessidade de garantir que tais indivíduos possam aproveitar essa fase da vida com dignidade e perpetuar sua participação na sociedade como cidadãos com direitos plenos, os quais devem ser garantidos e respeitados (ONU, 1990).

Por sua vez, a legislação brasileira dispõe que os órgãos públicos são encarregados de realizar eventos que valorizem a pessoa idosa na sociedade e, assim, atender às ações estipuladas pela PNSPI, de forma a assegurar os direitos sociais da pessoa idosa e a criação de condições na promoção

da sua autonomia, integração e participação social. Esses eventos podem incluir atividades culturais, esportivas, educativas e de conscientização, que visam não apenas reconhecer o papel dos idosos, mas também fomentar sua inclusão social (BRASIL, 2006).

Sob tal perspectiva, o envelhecimento ativo pode ser definido como um processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, que objetiva melhorar a qualidade de vida conforme se fica mais velho, de modo que o curso do envelhecer saudável não se resume, mas, sim, é concomitante com o cotidiano fisicamente ativo. Destaca-se que a adoção de atividades psicomotoras na rotina diária atua como promulgador da qualidade de vida em todos os seus aspectos e em todo o seu progresso (WHO, 2005).

Apesar das orientações da Organização Mundial de Saúde quanto à prática regular de atividade física na velhice, essas recomendações não foram atendidas, conforme constatou estudo publicado na revista *The Lancet Global Health*, proposto em escala global nos anos de 2000 a 2022 (STRAIN, 2024). Levando em consideração que pessoas com 60 anos ou mais representam, segundo o censo demográfico de 2022, 14,7% dos brasileiros – com expectativa de que esse valor continue subindo –, os quadros de baixa atividade motora ou sedentarismo tornam-se ainda mais preocupantes no cenário da saúde pública (IBGE, 2022).

Cabe levar em consideração, também, estigmas do senso comum enraizados e perpetuados pelo coletivo. Encaradas como frágeis e dependentes, as pessoas idosas comumente são alvos de discriminações que subestimam sua capacidade de engajamento em exercícios físicos. Embora muitos idosos possuam quadros clínicos que requerem auxílio, atenção específica e adaptações, é fundamental o entendimento de que tais condições não necessariamente limitam as práticas de caráter físico-estimulante, tendo em vista que não há um “estereótipo” fixo que seja aplicável para qualquer pessoa idosa (LOPES MA, et al., 2016).

Assim, a motivação para a estruturação e implementação desse trabalho surgiu do reconhecimento pelos acadêmicos autores, ao longo da trajetória acadêmica, quanto a situações de negligência e/ou ineficiência no cuidado e na promoção da saúde do idoso. Notou-se que as intervenções voltadas para essa faixa etária eram, em sua maioria, focadas no gerenciamento medicamentoso de doenças crônicas, com poucas oportunidades favoráveis ao estilo de vida melhorado.

Logo, justifica-se a necessidade de criar e aplicar estratégias que promovam um envelhecimento ativo e saudável. A educação em saúde é uma abordagem eficaz para informar e capacitar os idosos sobre a importância da atividade física, pois ajuda a desmistificar preconceitos e incentivar essa prática regular de forma adaptada, recreativa e segura (SEABRA CAM, et al., 2019).

Dito isso, o problema estipulado para a realização desse trabalho é representado pela baixa adesão de idosos à prática de atividades físicas. À face disso, a questão norteadora definida foi: Como se pode ter o favorecimento da saúde física e mental da população idosa?

Diante do exposto, o presente estudo objetivou relatar a estratégia de educação em saúde, realizada em uma Policlínica Regional pelos acadêmicos de Enfermagem da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa, na promoção da saúde física e mental da população idosa como forma de contribuição para o envelhecimento ativo e saudável.

## **RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trata-se de um relato de experiência do tipo descritivo e com abordagem qualitativa, que visa relatar a estratégia de educação em saúde na promoção da saúde física e mental da população idosa como forma de contribuição para o envelhecimento ativo e saudável. O estudo foi realizado por quatro graduandos de enfermagem do 6º período cursando a disciplina de Gerência I, vinculada à Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa da Universidade Federal Fluminense, durante um período de 2024. No aspecto ético, a atividade foi autorizada pela gerência da unidade e seguiu os princípios de respeito à autonomia e dignidade dos participantes, sem necessidade de aprovação por comitê de ética, visto que nenhum dado sensível foi coletado.

A organização metodológica da ação foi, então, dividida em duas etapas, as quais serão descritas em sequência: Planejamento estratégico (1) e Implementação da ação (2). Além disso, a critério de estabelecer estrutura e execução assertivas ao longo deste trabalho, a análise de SWOT (strengths, weaknesses, opportunities and threats) foi utilizada como guia para o desenvolvimento da estratégia de educação em saúde e para a reflexão dos resultados obtidos.

Inicialmente, o planejamento estratégico (1) envolveu um diagnós-

tico situacional da população com a qual seria trabalhada, conforme aponta Silva (2016). Esse momento de observação possibilitou um panorama aprofundado quanto às características do público-alvo. Utilizando o SWOT como meio avaliativo, as forças identificadas corresponderam ao interesse pessoal na melhora da saúde e à receptibilidade, enquanto as fraquezas incluíram a dependência da alfabetização e a falta de acessibilidade. Quanto às oportunidades, foram identificadas: expansão do alcance, inclusão de tecnologias complementares, incentivo ao engajamento familiar e parcerias intersetoriais. Por fim, as ameaças são a baixa adesão ao uso contínuo, as barreiras socio-culturais e os fatores econômicos e de infraestrutura.

Posto isso, foi discutida a ideiação dos produtos, definidos como um folder e uma cartilha e para os quais o público-alvo seriam os idosos presentes no espaço comum de espera do atendimento. Para a seleção do conteúdo a ser abordado, além do diagnóstico situacional, houve a necessidade da busca na literatura, determinando, assim, as particularidades e necessidades da população na 3ª idade. Uma linguagem adaptada ao público também foi utilizada em ambas as produções dos autores.

O grupo de quatro acadêmicos de enfermagem organizou e confeccionou os dois produtos a serem implementados na unidade de saúde, sendo ambos intitulados de “Promoção da Saúde Física e Mental na 3ª Idade - Envelhecimento Saudável e Ativo”. A Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa (CSPI) também foi implementada na ação educativa, de forma a colaborar ainda mais para o cuidado integral na promoção da saúde.

Após planejar os detalhes da ação, partiu-se para a fase da implementação da estratégia educativa (2). O grupo de quatro alunos foi dividido em duplas para, então, realizarem duas atividades, concomitantes e complementares, direcionada aos usuários presentes na Policlínica Regional Largo da Batalha (PRLB) no dia 8 de outubro de 2024.

Na primeira delas, duas alunas fizeram uma busca ativa no local e a atividade iniciou-se com a abordagem dos idosos, na qual questionou-se se estavam dispostos a conversar sobre o envelhecimento físico e mental ativo e saudável. Utilizou-se a cartilha (figura 1) como recurso principal para orientar a explicação e facilitar a compreensão do público. O índice do conteúdo da Cartilha (figura 2) e a elaboração de um folder (figura 3) entregue aos pacientes, o qual resumia as informações da cartilha.

A apresentação do conteúdo abordado (figura 2) foi feita de maneira

lúdica, através das ilustrações presentes no material, e envolveu o conceito de envelhecimento ativo e saudável, discutindo-se a definição de atividade física, seus benefícios e tipos, além de discorrer sobre tempo e intensidade ideal e sobre diferentes momentos e espaços na qual ela deve ser realizada. Exercícios promotores da circulação, do equilíbrio e para idosos com limitações físicas também foram apresentados. Por fim, orientou-se cuidados gerais que idosos devem ter durante as atividades e exercícios físicos.

Ao longo da atividade, foi percebido alto nível de interesse e interação. Desse modo, os participantes manifestaram suas opiniões, contaram suas experiências e levantaram questionamentos buscando orientações. Dúvidas frequentemente levantadas indagavam sobre onde encontrar espaços disponíveis para iniciar atividades de hidroginástica ou sobre como iniciar e fazer os exercícios de maneira segura.

As acadêmicas também demonstraram a execução de alguns exercícios, o que facilitou a visualização e potencializou o vínculo com os idosos e acompanhantes. Ao final, foi disponibilizado um QR code para que os participantes da atividade obtivessem acesso total e facilitado ao conteúdo da cartilha em seus celulares. Sendo assim, a ação de promoção em saúde realizada demonstrou-se eficaz, uma vez que a gestão da unidade optou por distribuir exemplares da cartilha e do folder à população, garantindo que as informações e o conhecimento tivessem maior alcance e perpetuação.

Já a segunda atividade foi realizada pela outra dupla de acadêmicos em uma sala de atendimento reservada, com o objetivo de proporcionar mais conforto e privacidade aos participantes. Essa atividade teve como foco a apresentação da Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa para o público-alvo e a sua importância, tanto para a melhoria da prestação de serviços e cuidados por parte dos profissionais de saúde, quanto para a melhoria da saúde dos próprios idosos.

Durante a execução do projeto de educação em saúde, observou-se significativa curiosidade por parte do população-alvo em relação aos temas abordados. Idosos que ainda não conheciam a Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa manifestaram interesse em adquiri-la, sendo auxiliados pelos acadêmicos de enfermagem no preenchimento inicial e esclarecimento de dúvidas. Nesse processo, foi continuamente enfatizada a importância da caderneta e sua utilidade como instrumento de registro e acompanhamento da saúde, além da sua serventia como um documento único.

Também, aqueles que já possuíam a caderneta procuraram os graduandos para verificar se as informações estavam atualizadas, incluindo o registro de vacinas, além de esclarecer dúvidas ainda pendentes. Foi identificado, entretanto, um desânimo entre alguns idosos quanto ao uso desse instrumento, causado por experiências negativas com profissionais de saúde que não reconheciam a relevância da caderneta ou se recusavam a utilizá-la adequadamente, o que tornou evidente a necessidade de uma ampliação da discussão sobre a Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa entre a equipe de saúde para uma maior compreensão e valorização desse instrumento.

Diante desse cenário, os alunos reforçaram também a importância de os próprios idosos incentivarem os profissionais de saúde a preencherem e utilizarem a caderneta durante os atendimentos. Destacou-se, ainda, a necessidade de os idosos estarem cientes das informações contidas no documento e de seu papel ativo no cuidado à saúde.

## DISCUSSÃO

A elevação dos índices populacionais de idosos é um fato na realidade internacional e que é apoiado pelas inovações e tecnologias que propiciam cada vez mais a continuidade da vida. O censo demográfico indicou que pessoas de 60 anos ou mais correspondiam, em 2022, 15,6% da população nacional, o que representa um aumento de 56,0% em relação ao ano de 2010 (IBGE, 2022).

Nesse âmbito, o envelhecimento populacional fomenta a demanda de estratégias apropriadas e eficientes para fornecer melhores condições para a vida da pessoa idosa. Assim, o conceito de envelhecimento ativo e saudável emerge como resposta a essa necessidade, enfatizando a importância de promover a saúde física e mental dos idosos através de ações que garantam a prevenção, promoção e recuperação da saúde, assegurando que eles possam participar ativamente da sociedade. A prática regular de atividades físicas é fundamental nesse sentido, pois contribui para as capacidades funcional, social e emocional dos indivíduos mais velhos (SEABRA CAM, et al., 2019).

Entretanto, o cenário desfavorável enfrentado por muitos idosos atualmente não pode ser ignorado. A solidão, o isolamento social e a falta de acesso a recursos adequados para essa prática são barreiras significativas que limitam a participação ativa dessa população. Além disso, muitos en-

frentam desafios relacionados à saúde, como doenças crônicas e limitações físicas, que podem dificultar a adesão a um estilo de vida ativo (LOPES MA, et al., 2016).

Nesse contexto, é imprescindível que programas de saúde e profissionais da área se mobilizem para reforçar o estímulo à atividade física, articulando-a com outros hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada, cuidados com a saúde mental e a promoção de interações sociais, para a construção de um estilo de vida favorável ao envelhecimento ativo. A prática de exercícios deve ser complementada, entre outros, por ações que promovam conforto psicoemocional e estímulo cognitivo, como atividades culturais e sociais, de caráter recreativo, participativo e comunitário (PUGLIA CC, et al., 2024; BRASIL, 2006).

Dessarte, é evidente que, na assistência em saúde, a Enfermagem ocupa uma posição de destaque na promoção do envelhecimento ativo e saudável, a partir do seu contato direto com o usuário. Através da educação em saúde, um dos principais papéis desse ramo profissional, os profissionais enfermeiros detêm o enfático potencial de atuar positivamente na vida dos idosos. O papel da Enfermagem, então, caracteriza um agente de mudança de vida e uma rede de apoio desses indivíduos, de modo que oportuniza não apenas a saúde física, mas também o bem-estar emocional e social dessa população (SEABRA CAM, et al., 2019).

Por conseguinte, a partir da análise SWOT embasada nas vivências dos acadêmicos e na pesquisa bibliográfica, evidenciam-se os pontos fortes, fracos, as oportunidades e as ameaças nessa contextura.

Como pontos fortes, a cartilha e o folder apresentam linguagem simples, com clareza e ilustrações atrativas de fácil entendimento para compreensão do público-alvo. Além disso, o fato de que o material pode ser facilmente transportado propicia a consulta de informações de acordo com a necessidade ou tempo disponível, e o baixo custo de produção favorece a sua aplicação em diferentes contextos. Em relação à atividade com a CSPI, destaca-se a criação de um espaço de confortável e reservado, o qual permitiu que os participantes se sentissem à vontade para expressar preocupações e discutir aspectos cruciais relacionados à saúde na terceira idade.

As fraquezas expostas, por sua vez, incluem dificuldade na interpretação do material por indivíduos com baixo grau de escolaridade, além da falta de acessibilidade para grupos específicos, como pessoas com déficits



cognitivos. Outros pontos fracos se referem às limitações dos profissionais no uso da Caderneta, o que impacta diretamente na falta de reconhecimento da mesma pela comunidade e, conseqüentemente, na perda substancial centrada na perspectiva do cuidado integral da pessoa idosa e na sua saúde.

Em compensação, as oportunidades apontadas trazem a implementação facilitada dessa estratégia em ambientes variados. Também, cabe envolver os funcionários no âmbito multiprofissional, até mesmo para realização de parcerias com a equipe de fisioterapia e médica, a fim de corroborar o aspecto colaborativo no processo de promoção à saúde e efetuar o cuidado com eficiência e integral, tal como o incentivo ao uso da CSPI. Adiante, os produtos também servem como instrumentos para que os familiares sejam envolvidos no processo de cuidar do idoso.

Por último, as ameaças consideram que os idosos podem não consultar a cartilha regularmente ou perder o material físico, além do fato de alguns deles não implementarem a prática de atividades físicas rotineiramente, justamente por não compreender sua importância, estando isso diretamente atrelado a questões sociais e culturais. Também pode-se haver dificuldade em obter materiais para a distribuição dos produtos ou até mesmo para disposição de um local adequado para o idoso realizar as atividades sugeridas.

Dado o exposto, entende-se que a interação durante a atividade foi um ponto alto, a partir da qual notou-se que a troca de informações e o esclarecimento de dúvidas são atitudes impactantes para estimular mudanças positivas no comportamento. Além disso, o ambiente descontraído e acolhedor contribuiu para o envolvimento do público, mostrando que ações educativas realizadas em unidades de saúde podem ser aproveitadas e consideradas para realizar a promoção de saúde de forma efetiva, enfatizando o protagonismo, a autonomia e o autocuidado dos idosos para com a saúde física e mental.

Em síntese, a experiência vivenciada pelos acadêmicos na Policlínica Regional Largo da Batalha apontou a relevância de ações educativas voltadas para a promoção da saúde física e mental dos idosos, destacando a imprescindibilidade da atividade física na rotina desses indivíduos e a importância da Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa. Através da construção e aplicação dos materiais educativos, foi possível engajar os idosos e seus cuidadores em discussões significativas sobre o envelhecimento saudável e ativo, além de esclarecer dúvidas e reforçar a adoção de hábitos saudáveis.

Além disso, a análise SWOT revelou tanto os pontos fortes, como a clareza e acessibilidade dos materiais, quanto as fraquezas e ameaças, como a resistência cultural e a falta de adesão contínua. Portanto, apesar desse trabalho educativo ter sido positivo na promoção de saúde do idoso e no envelhecimento ativo e saudável, salienta-se que, para que seja possível obter o favorecimento da saúde física e mental dessa população, é necessário um olhar mais atento e respeitoso em relação às suas capacidades e direitos, associado a investimentos públicos e elaboração de estratégias e abordagens de maior escala que promovam cuidado integral a esse grupo social.

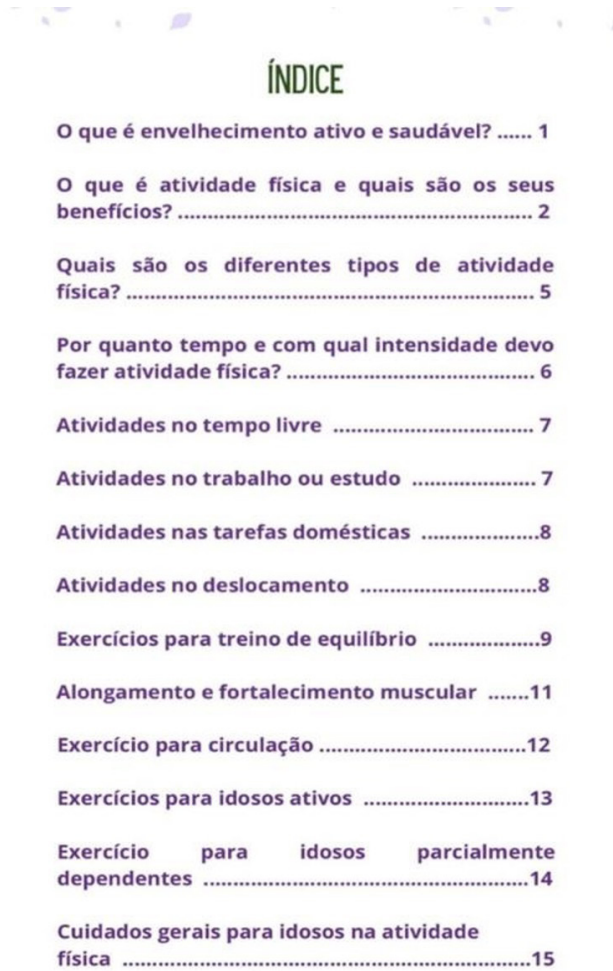
Finalmente, ressalta-se o papel da Enfermagem como crucial nesse contexto, não apenas como educadora, mas também como facilitadora do acesso a cuidados e serviços de saúde. A atuação dos enfermeiros deve ser ampliada para incluir a defesa dos direitos dos idosos e a promoção de um ambiente que favoreça sua autonomia e participação social. Portanto, a continuidade de iniciativas como a relatada no presente trabalho, aliada a um compromisso coletivo com a saúde do idoso, é fundamental para assegurar que essa fase da vida seja vivida com dignidade, saúde e qualidade.

Figura 1. Capa da cartilha.



Fonte: COSTA, MR, et al, 2025.

Figura 2. Conteúdo da cartilha



The image shows a table of contents for a brochure. The title 'ÍNDICE' is centered at the top in a green, bold font. Below it, a list of topics is presented in a purple font, each followed by a dotted line and a page number. The topics include: 'O que é envelhecimento ativo e saudável?' (1), 'O que é atividade física e quais são os seus benefícios?' (2), 'Quais são os diferentes tipos de atividade física?' (5), 'Por quanto tempo e com qual intensidade devo fazer atividade física?' (6), 'Atividades no tempo livre' (7), 'Atividades no trabalho ou estudo' (7), 'Atividades nas tarefas domésticas' (8), 'Atividades no deslocamento' (8), 'Exercícios para treino de equilíbrio' (9), 'Alongamento e fortalecimento muscular' (11), 'Exercício para circulação' (12), 'Exercícios para idosos ativos' (13), 'Exercício para idosos parcialmente dependentes' (14), and 'Cuidados gerais para idosos na atividade física' (15).

<b>ÍNDICE</b>	
O que é envelhecimento ativo e saudável? .....	1
O que é atividade física e quais são os seus benefícios? .....	2
Quais são os diferentes tipos de atividade física? .....	5
Por quanto tempo e com qual intensidade devo fazer atividade física? .....	6
Atividades no tempo livre .....	7
Atividades no trabalho ou estudo .....	7
Atividades nas tarefas domésticas .....	8
Atividades no deslocamento .....	8
Exercícios para treino de equilíbrio .....	9
Alongamento e fortalecimento muscular .....	11
Exercício para circulação .....	12
Exercícios para idosos ativos .....	13
Exercício para idosos parcialmente dependentes .....	14
Cuidados gerais para idosos na atividade física .....	15

Fonte: COSTA, MR, et al, 2025.

Figura 3. Folder informativo.

### DICAS E ORIENTAÇÕES

Alie os exercícios à uma dieta balanceada e à ingestão adequada de água.

Certifique-se de que o espaço onde você vai se exercitar é seguro, com móveis bem posicionados e sem obstáculos que possam causar quedas.

Envolve familiares e amigos ou escute uma música para tornar a atividade mais divertida e motivadora.

Tire descansos ao longo dos exercícios e, sempre que possível, utilize alguma superfície como apoio e tenha alguém para auxiliar para maior segurança.

**IMPORTANTE**

Os exercícios propostos servem como estímulo para os idosos e sua rede de apoio, mas não substituem a avaliação e orientação fisioterapêutica.

Em caso de qualquer incômodo, dor, desconforto ou instabilidade, suspenda os exercícios e procure ajuda profissional.



**Policlínica Regional do Largo da Batalha**

Diretora  
Vivian Vilela

Coordenadora Multiprofissional  
Andréa Bittencourt

Docentes  
Miriam Marinho Chrizostimo  
Maritza Consuelo Ortiz  
Pedro Ruiz Barbosa Nassar

Discentes  
Herbert Marcelo da Silva França  
Kátie da Silva Melo  
Milena Rubis da Costa

Referências  
Ministério da Saúde; Organização Mundial de Saúde; Flocruz.

Ilustrações retiradas do Canva.

saiba mais



## PROMOÇÃO DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL NA 3ª IDADE

Saiba como ter um:



### ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E ATIVO

1º DE OUTUBRO  
DIA NACIONAL DO IDOSO

---

### O QUE É ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E ATIVO?

É o processo de fortalecer as oportunidades de saúde, de participação social e de segurança para a melhoria da qualidade de vida. A atividade física regular desempenha grande papel nesse processo em todas as fases do indivíduo, inclusive na velhice.

**Benefícios da atividade física**

- ✓ REDUZ O RISCO E OS SINTOMAS DE DIVERSAS DOENÇAS
- ✓ MELHORA A MOBILIDADE
- ✓ PROMOVE EQUILÍBRIO E FORÇA
- ✓ ESTIMULA A CIRCULAÇÃO DO SANGUE
- ✓ REDUZ STRESS E ANSIEDADE
- ✓ COLABORA PARA A SOCIALIZAÇÃO E MUITOS OUTROS

Ao lado estão alguns exemplos de exercícios, a maioria podendo ser realizados enquanto sentado, que não precisam de equipamentos específicos e que são apropriados para a maioria dos idosos.

**SE LIGA!**



#### 1 CAMINHAR

É uma ótima opção, pois além de trabalhar o corpo como um todo, é uma atividade que pode ser feita em qualquer ambiente e em conjunto com outras pessoas. Para maior segurança, pode-se apoiar a mão na parede ou outra superfície firme. Também é possível caminhar no mesmo lugar ou com auxílio de andador e muletas.



#### 3 MOVIMENTAR O TRONCO

Sentado, segura-se um objeto à frente do corpo, como uma bola ou almofada, movimentando o tronco e levando o objeto de um lado para o outro.



---

#### 2 LEVANTAR PERNAS

Enquanto sentado, com as costas apoiadas, esticar e dobrar os joelhos, levantando as pernas uma de cada vez. Você também pode movimentar o tornozelo levemente.



#### 4 ERGUER BRÇOS

Sentado, levantar e abaixar os braços. Esse exercício também pode ser feito segurando um cabo de vassoura ou uma bola, por exemplo. Então, eleva-se os braços até onde se sentir confortável.



#### 5 MOVIMENTAR A CABEÇA

Enquanto sentado ou em pé (de preferência com apoio), deve-se fazer movimentos com a cabeça para os lados, para cima e para baixo, conforme sua segurança.



Fonte: COSTA, MR, et al, 2025.

## REFERÊNCIAS

ASSIS M. Envelhecimento ativo e promoção da saúde: Reflexão para as ações educativas com idosos. Revista de APS, 2005; 8(1): 15-24. Disponível em: <https://ninho.inca.gov.br/jspui/handle/123456789/12561>. Acessado em: 25 set. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Diretrizes para o cuidado das pessoas idosas no SUS: proposta de modelo de atenção integral. 2014. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes\\_cuidado\\_pessoa\\_idosa\\_sus.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_cuidado_pessoa_idosa_sus.pdf). Acesso em: 27 set. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. PORTARIA Nº 2.528, de 19 de outubro de 2006. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/sau-delegis/gm/2006/prt2528\\_19\\_10\\_2006.html](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/sau-delegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html). Acesso em: 25 set. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Grupo Hospitalar Conceição. Promoção do envelhecimento saudável: Cartilha do profissional de saúde. Porto Alegre: Hospital Nossa Senhora da Conceição, 2009; 80 p. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/promocao\\_envelhecimento\\_saudavel\\_cartilha\\_profissional\\_sau\\_de.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/promocao_envelhecimento_saudavel_cartilha_profissional_sau_de.pdf). Acessado em: 28 de setembro de 2024

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Orientações técnicas para a implementação de Linha de Cuidado para Atenção Integral à Saúde da Pessoa Idosa no Sistema Único de Saúde. 2018. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/linha\\_cuidado\\_atencao\\_pessoa\\_idosa.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/linha_cuidado_atencao_pessoa_idosa.pdf). Acessado em: 27 set. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. 2006. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/evlhecimento\\_sau-de\\_pessoa\\_idosa.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/evlhecimento_sau-de_pessoa_idosa.pdf). Acesso em: 25 set. 2024

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. 2021. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf). Acesso em: 28 set. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Gestão do Cuidado Integral. Guia de cuidados para a pessoa idosa. 2023. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_cuidados\\_pessoa\\_idosa.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_cuidados_pessoa_idosa.pdf). Acesso em: 28 set. 2024.

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia de assuntos jurídicos. Lei nº 11.433, de 28 de dezembro de 2006. 2006. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2004-2006/2006/lei/11433.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/11433.htm). Acesso em: 25 set. 2024.

BRASIL. Presidência da República. Secretaria Geral. Subchefia de assuntos jurídicos. Decreto Nº 9.921, de 18 de julho de 2019. 2019. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2019-2022/2019/decreto/d9921.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2019/decreto/d9921.htm). Acesso em: 25 set. 2024.

CABERLON, Iride Cristofoli, et al. IMPORTÂNCIA DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL COMO POLÍTICA PÚBLICA NO PÓS-PANDEMIA DA COVID-19. Brasília, DF: Editora Aben, 2021; 5, p. 171. Disponível em: <https://publicacoes.abennacional.org.br/wp-content/uploads/2021/04/e5-geronto3-cap1.pdf>. Acesso em: 27 set. 2024.

CAMARGO, Edina Maria de; AÑEZ, Ciro Romelio Rodriguez. DIRETRIZES DA OMS PARA ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO: Num piscar de olhos. 2020. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>. Acesso em: 28 set. 2024.

FRANCA, Cristineide Leandro. MURTA, Sheila Giardini. Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento: conceitos e intervenções. *Psicol. cienc. prof.*, Brasília, jun. 2014, v. 34, n. 2, p. 318-329. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/GnQzV9V5t9GBYjwJxVyGYkH/#>. Acesso em: 28 set. 2024.

FRANCI, Kristiane Mesquita Barros. JUNIOR, Renan Magalhães Mentenegro. ATIVIDADE FÍSICA: UMA NECESSIDADE PARA A BOA SAÚDE NA TERCEIRA IDADE. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, 2005, v. 18, n. 3, p. 152-156. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/408/40818308.pdf>. Acesso em: 28 set. 2024.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). GOMES, Irene. BRITTO, Vinícius. Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos. Agência de Notícias IBGE. 01 de novembro de 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/>

2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos. Acesso em: 02 out. 2024.

LOPES, Marize Amorim, et al. Barreiras que influenciaram a não adoção de atividade física por longevas. *Revista Brasileira Ciências do Esporte*, 2016, v. 38, n. 1, p. 76-83. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/19770/16373>. Acesso em: 28 set. 2024.

MAZO, Giovana Zarpellon, et al. DO DIAGNÓSTICO À AÇÃO: GRUPO DE ESTUDOS DA TERCEIRA IDADE: ALTERNATIVA PARA A PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, [S. l.], v. 14, n. 1, p. 65–70, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.14n1p65-70. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/756>. Acesso em: 27 set. 2024.

NAHAS MV. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Florianópolis, ed. do autor, 2017; 360p. Disponível em: <https://dspace.unisa.br/server/api/core/bitstreams/a10dec68-e-814-4d0e-8805-5152e062fcd2/content>. Acesso em: 26 set. 2024.

Organização das Nações Unidas. Resolução nº 45/106, de 14 de dezembro de 1990. 1990. Disponível em: <https://documents.un.org/doc/resolution/gen/nr0/564/95/img/nr056495.pdf>. Acessado em: 25 de setembro de 2024.

PUGLIA, Carla Costa, et al. ABORDAGENS PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO E SAÚDE DO IDOSO. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 2024; 6(4) 1320-1330. Disponível em: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n4p1320-1330>. Acesso em: 28 set. 2024.

RIO DE JANEIRO (Estado). Lei nº 6559 de 16 de outubro de 2013. 2013. Disponível em: [http://alerjln1.alerj.rj.gov.br/CONTLEI.NSF/b24a2da5a-077847c032564f4005d4bf2/7371a404973d664183257\\_c07006b2d37?OpenDocument#:~:text=1%C2%BA%20A%20Pol%C3%ADtica%20Estadual%20do,na%20fa%20m%C3%ADlia%20e%20na%20sociedade](http://alerjln1.alerj.rj.gov.br/CONTLEI.NSF/b24a2da5a-077847c032564f4005d4bf2/7371a404973d664183257_c07006b2d37?OpenDocument#:~:text=1%C2%BA%20A%20Pol%C3%ADtica%20Estadual%20do,na%20fa%20m%C3%ADlia%20e%20na%20sociedade). Acesso em: 27 de setembro de 2024.

SEABRA, Cícera Amanda Mota, et al. Educação em saúde como estratégia para promoção da saúde dos idosos: Uma revisão integrativa. *Rev. bras. geriatr. gerontol*, 2019; 22(4). Disponível em: <https://www.scielo.br/rbagg/a/xmDgQQxDN4gPRWgTQHysZXn/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 28 set. 2024.

SILVA, Carine Silvestrini Sena Lima; KOOPMANS, Fabiana Ferreira; DAHER, Donizete Vago. O Diagnóstico Situacional como ferramenta para o planejamento de ações na Atenção Primária a Saúde. *Revista Pró-UniversUS*, 2016; 7 (2): 30-33. Disponível em: <https://sumarios.org/artigo/o-diagn%C3%B3stico-situacional-como-ferramenta-para-o-planejamento-de-a%C3%A7%C3%B5es-na-aten%C3%A7%C3%A3o-prim%C3%A1ria>. Acesso em: 25 set. 2024.

SOUZA, Elza Maria de, et al. Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa. *Ciênc. Saúde coletiva*, 2021; 26(4). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/gKNHyg95H4SQgK-Q3hxnzNZx/>. Acesso em: 26 set. 2024.

STRAIN, Tessa, et al. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. *World Health Organization* 25, jun., 2024. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(24\)00150-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(24)00150-5/fulltext). Acesso em: 28 set. 2024.

World Health Organization (WHO). Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário. 2020. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>. Acesso em: 28 de set. 2024.

World Health Organization (WHO). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. Disponível em: [https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\\_ativo.pdf](https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf). Acesso em: 28 set. 2024.