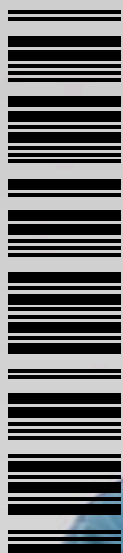


EDIÇÃO XLIX



INFORMATIVO

COMUNICA PISC

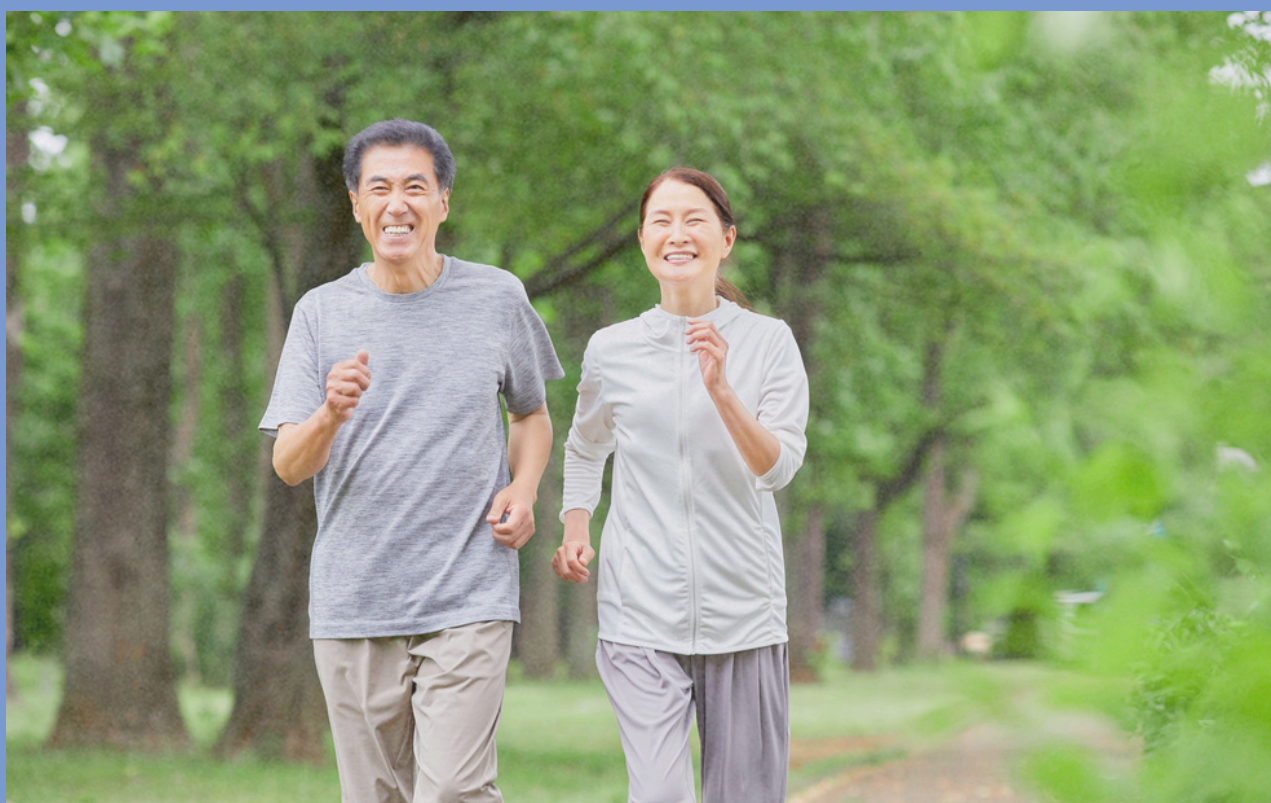
OUTUBRO, 2025

ENVELHECIMENTO ATIVO

PROMOVER O ENVELHECIMENTO ATIVO É CULTIVAR
AUTONOMIA, SAÚDE E PROPÓSITO PARA TODAS AS
ETAPAS DA VIDA.

DEFINIÇÃO

De acordo com o Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania (2024), o envelhecimento ativo consiste em promover condições que garantam às pessoas idosas a promoção e manutenção da saúde, da autonomia, da independência e da participação social, assegurando o exercício pleno de seus direitos e uma vida com dignidade, com segurança, autoeficácia e qualidade de vida e vivência. Essa perspectiva compreende o envelhecer como um processo contínuo de inclusão e valorização, no qual o idoso é estimulado a permanecer ativo física, social e emocionalmente, integrado à comunidade e reconhecido como sujeito de direitos.



ENVELHECIMENTO ATIVO: PROMOVER O ENVELHECIMENTO
ATIVO É CULTIVAR AUTONOMIA, SAÚDE E PROPÓSITO PARA
TODAS AS ETAPAS DA VIDA.

COMUNICA PISC

SUMÁRIO

Definição	2
Determinantes do Envelhecimento Ativo	4
Atividade Física e Funcionalidade	5
Saúde mental e bem estar	6
Nutrição Adequada	7
Participação Comunitária	8
Editorial Samuel Salvi Romero	9
Referências	16

Determinantes do Envelhecimento



DETERMINANTES DO ENVELHECIMENTO ATIVO

Os determinantes do envelhecimento englobam um conjunto de fatores sociais, econômicos, comportamentais e ambientais que influenciam diretamente a capacidade funcional e a qualidade de vida ao longo do processo de envelhecer.

Esses determinantes incluem aspectos como o nível socioeconômico, o acesso a serviços de saúde, as condições de moradia, o estilo de vida, as relações sociais e os fatores psicossociais, que em conjunto moldam a capacidade intrínseca do indivíduo, isto é, o conjunto de habilidades físicas e mentais que sustentam a autonomia e o bem-estar na velhice.

Dessa forma, compreender e intervir sobre esses determinantes é essencial para promover um envelhecimento saudável e reduzir desigualdades entre idosos.

Atividade Física e Funcionalidade



“

“ENVELHECER ATIVAMENTE É RECONHECER QUE CADA FASE DA VIDA TRÁS NOVAS FORMAS DE CUIDAR, PARTICIPAR E CONTINUAR FAZENDO PARTE DO MUNDO COM PROPÓSITO.”

O Ministério da Saúde (2022) destaca que a prática regular de atividade física é um dos pilares do envelhecimento ativo, pois contribui diretamente para a manutenção da força muscular, equilíbrio, coordenação motora e capacidade funcional. Além de prevenir doenças crônicas, como hipertensão e diabetes, o exercício físico favorece a autonomia e a independência do idoso, ampliando sua qualidade de vida.

Atividades simples, como caminhadas, alongamentos e exercícios de resistência, são capazes de preservar a mobilidade e reduzir o risco de quedas, tornando o corpo mais preparado para as demandas do cotidiano. Assim, a atividade física é vista não apenas como prevenção, mas também como promoção de saúde integral.

SAÚDE MENTAL E BEM ESTAR



De acordo com Tavares (2021), a saúde mental é um componente essencial do envelhecimento ativo, e sua preservação depende de múltiplos fatores, incluindo o convívio social e a prática de atividades físicas regulares. A pesquisa mostra que o exercício físico tem impacto positivo sobre o humor e a autoestima, reduzindo sintomas de depressão e ansiedade em idosos. Além disso, participar de atividades coletivas e manter laços afetivos fortalece o sentimento de pertencimento e propósito, prevenindo o isolamento social, que é um dos principais riscos à saúde mental nessa fase da vida. Promover o bem-estar emocional é, portanto, um aspecto fundamental da atenção integral à pessoa idosa.

NUTRIÇÃO ADEQUADA

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira - Pessoa Idosa (Ministério da Saúde, 2021), a alimentação exerce papel central na promoção do envelhecimento saudável. Uma dieta equilibrada, rica em alimentos in natura, frutas, legumes e cereais integrais, é essencial para a manutenção da saúde, prevenção de doenças crônicas e preservação da funcionalidade. O documento reforça que o ato de se alimentar deve ser também um momento de prazer e socialização, contribuindo para o bem-estar emocional. Além disso, a educação alimentar e nutricional é apontada como estratégia fundamental da saúde coletiva para reduzir desigualdades e garantir que todos os idosos tenham acesso a uma alimentação adequada e sustentável.



PARTICIPAÇÃO COMUNITÁRIA



Paúl e Ribeiro (2019) destacam que a participação social e comunitária é uma dimensão essencial do envelhecimento ativo, pois fortalece o sentimento de pertencimento e a integração social. Estar inserido em grupos, projetos ou atividades coletivas contribui para a autoestima, o bem-estar emocional e o exercício da cidadania. A convivência com outras pessoas promove trocas de experiências, reduz o isolamento e amplia o apoio social, elementos reconhecidos pela saúde coletiva como determinantes da qualidade de vida. Assim, incentivar a participação comunitária é uma forma de garantir que o envelhecimento ocorra de maneira mais saudável, autônoma e solidária.

EDITORIAL SAMUEL ROMERO

Doutor em Saúde Coletiva (UNISINOS - 2021). Bacharel em Enfermagem pela Universidade Federal de Pelotas- RS. UFPel (2010). Especialização Multiprofissional em Saúde da Família pela Universidade Federal de Santa Catarina- UFSC (2014). Mestre em Envelhecimento Humano, com ênfase em atuação coletiva, pela Universidade de Passo Fundo- RS - UPF (2017). Professor do Magistério Superior da Universidade Federal do Pampa - UNIPAMPA - Curso de Medicina - Área de Conhecimento: Saúde Coletiva. Professor da Residência Integrada Multiprofissional em Saúde Mental Coletiva. Tutor do PET Saúde - Equidade/UNIPAMPA. Coordenador docente do IFMSA UNIPAMPA. Membro do Grupo de Estudos e Pesquisa em Gestão na Saúde Coletiva - GEPGESC. Área de Conhecimento: Saúde Coletiva. Áreas de atuação: Saúde Coletiva; Gestão em Saúde; Promoção da Saúde; Alfabetização em Saúde; Qualidade de Vida.





1. NA SUA VISÃO, O QUE CARACTERIZA UM ENVELHECIMENTO REALMENTE ATIVO DENTRO DO CONTEXTO DA SAÚDE COLETIVA?

O envelhecimento ativo na saúde coletiva é caracterizado pela promoção da melhoria dos escores para a qualidade de vida, autonomia e independência de idosos, observando os processos de vivência e convivência para além da saúde física (entendimento biopsicossocial e espiritual) e estimulando um cuidado que possa oportunizar saúde, segurança, participação social e aprendizado ativo ao longo das buscas pessoais, sociais, culturais, políticas, epidemiológicas, ambientais e sanitárias. Estes anseios podem ser ancorados em políticas públicas, noções para a promoção e prevenção em saúde e educação em saúde para as populações idosas, famílias e redes sociais em suas comunidades e territórios.

2. QUAIS FATORES SOCIAIS E AMBIENTAIS VOCÊ CONSIDERA MAIS DETERMINANTES PARA QUE UMA PESSOA ENVELHEÇA COM QUALIDADE DE VIDA?



Os fatores sociais e ambientais que podem contribuir para um envelhecimento com maiores escores para qualidade de vida, incluem forte capital social e suporte das redes sociais apoiadoras, suporte emocional e ambiental, viver e conviver em ambientes seguros, com amigos e compartilhamento do tempo e saberes, acesso a áreas verdes e serviços (intersectorialidade) além de políticas públicas de todas as esferas que possam subsidiar ações e atividades que envolvam a pessoa idosa em contextos de saúde, cuidado, socialização, proteção, cultura, lazer e inclusão. A combinação ambientes estimulantes e relações sólidas podem favorecer a longevidade senescente o bem-estar.



3. DE QUE FORMA, TU ACREDITA QUE A ATIVIDADE FÍSICA PODE SER INCORPORADA DE FORMA ACESSÍVEL NA ROTINA DOS IDOSOS, ESPECIALMENTE EM COMUNIDADES COM POUÇOS RECURSOS?

A atividade física pode, sim, ser incorporada de forma acessível na rotina dos idosos e familiares mesmo em comunidades com poucos recursos, por meio de ações que possam utilizar o ambiente local, a estrutura das praças, clubes e comunidades e serem subsidiadas por orientações técnicas a partir de lideranças locais, poder público e organizações de comunidades e bairros. Algumas atividades que podem ser destacadas são as caminhadas em grupo, exercícios de alongamento e danças que oportunizem o movimento e a busca por melhoria nos indicadores e parâmetros do status processo saúde/doença. É imprescindível, contudo, selecionar ações que se adequem ao contexto individual de cada pessoa idosa e que possibilitem, sobretudo, a socialização de experiências e conhecimentos de vida.

4. DE QUE MANEIRA A ATENÇÃO À SAÚDE MENTAL PODE CONTRIBUIR PARA UM ENVELHECIMENTO MAIS SAUDÁVEL E AUTÔNOMO?



A atenção à saúde mental contribui para o envelhecimento ativo ao promover autoconhecimento, melhoria da autoestima emocional, autoconfiança e resiliência, compreendendo as limitações e potencialidades que a pessoa idosa possui e para que possa amenizar adversidades relacionadas ao processo de senescência e senilidade. Oportunidade, maior adaptação aos ambientes, compreensão acerca das mudanças, fortalecimento de laços familiares e comunitários, estímulo cognitivo e prevenção do sofrimento mental (que pode se caracterizar de formas muito violentas) resultando em assunção do humor, comunicação, mobilidade, independência, autonomia e fortalecimento no entendimento de si.



5. DE QUE FORMA AS POLÍTICAS PÚBLICAS E AS AÇÕES DE PROMOÇÃO DA SAÚDE PODEM CONTRIBUIR PARA REDUZIR AS DESIGUALDADES NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO?

Políticas públicas e ações de promoção à saúde podem amenizar as desigualdades, iniquidades, vulnerações no processo do envelhecimento humano por meio de engajamento intersetorial, interdisciplinar e interprofissional, entendendo a dinamicidade e pluralidade do envelhecimento nos territórios e a singularidade do vivenciar, experienciar a velhice. As políticas públicas e ações de promoção à saúde podem promover o envelhecimento ativo, garantindo melhoria do acesso universal à saúde e cuidados personalizados (projetos terapêuticos singulares; acolhimento com classificação de risco; olhares para a política da pessoa idosa; cumprimento do estatuto do idoso; validação das políticas equitativas) além de criar ambientes amigáveis, inclusivos e humanizados. A capilaridade das políticas públicas pode garantir autonomia, independência e dignidade para todos os idosos, horizontalizando a oportunidade de participação comunitária e compreendendo seu lugar na contemporaneidade (vulnerabilidades, falta de oportunidades, desengajamento).



6.COMO VOCÊ ENXERGA A IMPORTÂNCIA DA PARTICIPAÇÃO COMUNITÁRIA E DO CONVÍVIO SOCIAL PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE ENTRE OS IDOSOS?

A participação comunitária e o convívio social são fundamentais para a promoção da saúde da pessoa idosa, pois fortalecem o compartilhamento de experiências e sentimentos, assim como, amenizam o isolamento, oportunizam manejo e monitoramento para a saúde mental e física, estimulam a função cognitiva e beneficiam o bem-estar integral das pessoas em processo de envelhecimento. Essa interação fortalece a rede de apoio social, o capital social, aumenta a autoestima e a autonomia, incentiva a adequação do letramento funcional em saúde para tomadas de decisão mais assertivas e responsáveis, assim como a adoção de hábitos saudáveis, como exercícios físicos e alimentação mais equilibrada, cessação de ações danosas (tabagismo, álcool em excesso, drogadição, jogos ilegais). Por fim, a Promoção do envelhecimento ativo é dotar o olhar ampliado para a pessoa idosa, compreendendo sua singularidade e permitindo uma convivência com prazer, amistosa e pacífica.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania. Ações do Governo Federal promovem envelhecimento ativo, saudável e com garantia de direitos. Brasília, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2024/agosto/acoes-do-governo-federal-promovem-envelhecimento-ativo-saudavel-e-com-garantia-de-direitos>. Acesso em: 25 out. 2025.

CHAN, Wai Yee et al. Social determinants of intrinsic capacity: a systematic review of observational studies. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, v. 118, p. 105249, 2023. DOI: 10.1016/j.archger.2023.105249. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38382677/>. Acesso em: 25 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Atividade física para idosos: por que e como praticar? Brasília: Ministério da Saúde, 2022.

TAVARES, M. Relação do exercício físico com a saúde mental em idosos. Goiânia: Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Protocolos de uso do Guia Alimentar para a População Brasileira – Pessoa Idosa. Brasília: Ministério da Saúde; Universidade de São Paulo, 2021.

PAÚL, C.; RIBEIRO, O. Participação social e envelhecimento ativo: o papel das redes de apoio. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 22, n. 1, p. 1-10, 2019.

Samuel Salvi Romeiro <http://lattes.cnpq.br/2852066348239303>



INFORMATIVO COMUNICA PISC



 @petpisc

 <https://sites.unipampa.edu.br/petpisc/>

PRODUÇÃO

- Bernardo Lima, Gabriela Andres e Isadora Schiavo
- Bolsistas PET PISC
- Discentes da Universidade Federal do Pampa

REVISÃO

- Rodrigo de Souza Balk
- Tutor PET PISC
- Docente do curso de Fisioterapia na Universidade Federal do Pampa