



# BRILHO NA TERCEIRA IDADE: PROMOVENDO SAÚDE E BEM-ESTAR POR MEIO DO AUTOCUIDADO

*Iasmim Brito Carvalho Andrade<sup>1</sup>, Ana Isabele Gonçalves Barbosa<sup>2</sup>, Eliel da Costa Simões Filho<sup>3</sup>, Paloma Barros Medeiros<sup>4</sup>, Edvanina de Sousa Costa Queiroz<sup>5</sup>, Edvanina de Sousa Costa Queiroz<sup>6</sup>*  
*edvanina.sousa@professor.ufcg.edu.br*

## **Resumo:**

A complexidade do cuidado com a saúde na terceira idade requer uma abordagem ampla e multiprofissional. Tendo como base a compreensão das necessidades específicas e os desafios dessa fase da vida, este projeto teve como objetivo a realização de atividades educacionais e práticas de incentivo e motivação para melhoria da higiene pessoal, autocuidado e qualidade de vida dos idosos. Buscou-se a promoção de melhoria na saúde física e na capacidade de enfrentar os desafios do envelhecimento com dignidade e vitalidade.

**Palavras-chaves:** Saúde e bem-estar, autocuidado, terceira idade.

## **1. Introdução**

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define como idoso, nos países em desenvolvimento a exemplo do Brasil, pessoas com mais de 60 anos. O processo individual de envelhecimento, contudo, é heterogêneo, sendo fortemente influenciado por variáveis como nível de renda, sexo, raça/cor, etnia, território, entre outros. Destarte, os processos de adoecimento desse grupo também têm influência de múltiplos fatores, requerendo uma abordagem abrangente para promoção de saúde na terceira idade. É essencial, portanto, compreender não apenas as necessidades específicas dessa fase da vida, mas também os desafios enfrentados pelos idosos, afim de promover um envelhecimento ativo e saudável. Nesse sentido, o projeto “Brilho na Terceira Idade: promovendo saúde e bem-estar por meio do autocuidado” apresentou uma abordagem holística e interdisciplinar, enfatizando a abordagem multiprofissional para promover estratégias educacionais e práticas de autocuidado na terceira idade, no Instituto São Vicente de Paulo – Instituição de Longa Permanência para Idosos. Desse modo, foram desenvolvidas ações de educação em saúde com uma abordagem ampla acerca de temas como cuidados com a pele, higiene oral, banho adequado, vestuário limpo e outros aspectos essenciais da higiene pessoal. Além disso, destacou-se as práticas de prevenção em saúde, como a atividade física, roda de conversa, música, leitura, valorização de alimentação equilibrada (importantes na diminuição/estabilização de doenças crônicas degenerativas) e o manejo do estresse e da

ansiedade (essencial na manutenção da saúde mental). Essa abordagem multidisciplinar busca não apenas promover a saúde física dos idosos, mas também melhorar sua qualidade de vida e bem-estar geral, capacitando-os a enfrentar os desafios do envelhecimento com dignidade e vitalidade. Ademais, o projeto também buscou integrar ensino, pesquisa e extensão, com a finalidade de assegurar um aprendizado prático multidisciplinar para estudantes, enquanto oferece uma atenção compassiva e informativa à população de longevos vulneráveis, contribuindo para uma melhoria em sua saúde e qualidade de vida. A colaboração entre diferentes especialidades e a inclusão da comunidade educativa asseguram uma abordagem compreensiva e eficaz, visando não apenas o acompanhamento de doenças, mas também a promoção de um estilo de vida saudável e proativo.

Pessoas na terceira idade representam 12% da população mundial atualmente, e as projeções indicam que essa porcentagem pode chegar a 36% até o ano 2100, essa maior longevidade pode ser considerada uma história de sucesso para a humanidade e um reflexo de nosso avanço civilizatório. Esses anos extras de vida permitem à população planejar o futuro de modo distinto das gerações anteriores, dependendo de um elemento central: a saúde (Tavares et al., 2017). As estimativas demográficas do Brasil evidenciam o avanço do processo de envelhecimento da sociedade. Um dos indicadores que ilustram essa tendência é a expectativa de vida ao nascer, que saiu de 74,9 anos em 2013 e se elevou para 76,6 anos em 2019 (IBGE, 2019). O envelhecimento populacional é um dos maiores acontecimentos da sociedade moderna. Em função da queda da fecundidade e da mortalidade, e do consequente aumento da expectativa de vida, praticamente todas as regiões do globo, incluindo o Brasil, têm experimentado o crescimento gradual da população de idosos. Estima-se que em 2050 cerca de 1,5 bilhão de pessoas no mundo terão 65 anos ou mais, correspondendo a aproximadamente 16% da população. Dessa maneira, não é satisfatório apenas envelhecer, mas também envelhecer com qualidade de vida e elevada autoestima, mantendo, sempre que possível, a capacidade funcional, a independência socio econômica, o bom estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o bom estado geral de saúde, os valores culturais, éticos, a religiosidade e o estilo de

<sup>1,2,3,4</sup> Estudantes de Graduação, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

<sup>5</sup> Orientadora, <Professora de Graduação>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

<sup>6</sup> Coordenadora, <Professora de Graduação>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

vida próprio de cada indivíduo (Vecchia et al., 2005). O bem-estar é, portanto, singular e permeado de aspirações subjetivas, incluindo sentimentos de realização, satisfação e felicidade. Nesse contexto, o envelhecimento populacional traz consigo uma série de desafios para a saúde pública e está relacionado a um maior risco de desenvolvimento de doenças crônicas e incapacitantes, que vulnerabilizam essa parcela da sociedade (Veras, 2009). Com o aumento da expectativa de vida, os processos relacionados ao envelhecimento precisam ser estudados pelas diversas áreas de saúde, com um enfoque interdisciplinar, a fim de possibilitar a promoção de saúde e prevenção de doenças (Bezerra et al. 2012). O desafio maior no século XXI será cuidar dessa população crescente de idosos, a maioria com níveis socioeconômico e educacional baixos e elevada prevalência de doenças crônicas e incapacitantes (Lima-Costa; Veras, 2003). Para enfrentar esses desafios, é crucial adotar medidas holísticas

O envelhecimento ativo é um processo que envolve a prevenção e o controle de doenças, autocuidado com a saúde (alimentação equilibrada, atividade física, sono, evitar fumo e álcool), manutenção da atividade de produtividade e participação social, exercício da memória e definição de objetivos e metas no percurso da vida. Ilha et al. (2016) descrevem o envelhecimento ativo como um acontecimento do processo de vida, o qual é marcado por mudanças psicológicas, biológicas e sociais específicas associadas à passagem do tempo. Conforme o Estatuto do Idoso, a pessoa idosa tem direito à saúde em seu aspecto amplo, que deve ser assegurada pelo Estado e promovida pela sociedade, ou seja, os longevos têm acesso universal e igualitário a ações e serviços de prevenção, promoção, proteção e recuperação da saúde. Sendo, dessa forma, dever do estado e um compromisso social a promoção do envelhecimento ativo. O cuidado em saúde para a pessoa idosa precisa ser contínuo e adaptado às necessidades individuais, respeitando os desejos e possibilidades de cada indivíduo. A assistência a longo prazo é um sistema de atividades empreendidas seja pela família, por amigos ou vizinhos, e profissionais (de serviços sociais e de saúde) a uma pessoa não plenamente capaz de se cuidar, para que esta tenha a melhor qualidade de vida possível, de acordo com suas preferências, com o maior nível possível de independência e autonomia (estimulando o autocuidado), participação, satisfação pessoal, a fim de garantir dignidade humana (OMS, 2006). Dessa forma, para atender adequadamente às diferentes camadas da população idosa, é essencial adotar uma abordagem multidimensional, considerando aspectos clínicos, psicossociais e funcionais, visando garantir a manutenção ou recuperação da independência e autonomia, promovendo assim uma melhor qualidade de vida durante o processo de envelhecimento. O cuidado deve, então, ser organizado de modo a permitir uma compreensão abrangente do estado de saúde da pessoa idosa, direcionando intervenções oportunas (sempre que possível de prevenção no nível de educação em saúde), com vistas a atender às necessidades

individuais, o que pode resultar em prognósticos mais favoráveis ao longo do envelhecimento, evitando ou amenizando a história natural de doenças comuns dessa faixa etária (OMS, 2005). A participação em atividades físicas regulares e moderadas pode retardar declínios funcionais, além de diminuir o aparecimento de doenças crônicas em idosos saudáveis ou doentes crônicos. Por exemplo, uma atividade física regular e moderada reduz o risco de morte por problemas cardíacos em 20 a 25% em pessoas com doença do coração diagnosticada (Matsudo et al., 2001). Por conseguinte, é necessário desenvolver ações no sentido de estimular o hábito de praticar atividades físicas, dentro da capacidade funcional, na terceira idade, pois além de contribuir para a melhora da saúde física, o desenvolvimento dessa atividade é importante no progresso psicossocial, por contribuir no gerenciamento do estresse, redução da ansiedade e promovendo a integração do indivíduo com a coletividade (Lourenço et al., 2017). Observa-se, portanto, a necessidade de iniciativas com a finalidade de proporcionar uma atenção holística, multidirecional e multiprofissional, às pessoas idosas, com a função de assegurar seu direito a uma saúde integral e que vise seu bem-estar psicossocial. Diante disso, partindo da necessidade social, da conveniência acadêmica em propor uma educação que comunique saberes e seguindo também os princípios delineados no Estatuto da Universidade Federal de Campina Grande, esse projeto buscou permitir uma abordagem interdisciplinar essencial para a formação dos estudantes envolvidos em atividades de extensão, enriquecendo seu entendimento sobre promoção de saúde, e buscando oferecer à sociedade uma intervenção objetiva, científica e solidária quanto às questões referentes à saúde das pessoas idosas. O projeto realizado procurou atenuar essa lacuna, oferecendo uma abordagem multidisciplinar que integra os saberes adquiridos por meio do ensino e da pesquisa com a prática extensionista. Por meio de ações de promoção da saúde, realizadas no Instituto São Vicente de Paulo – Instituição de Longa Permanência para Idosos, da cidade de Campina Grande, PB, foram desenvolvidas atividades práticas e informativas, com vistas a melhorar a capacidade dos idosos em cuidarem melhor de si mesmos, promovendo não apenas a saúde física, mas também a saúde mental e emocional, buscando facilitar e promover o envelhecimento ativo e consciente. Ademais, o projeto prestou aos estudantes de diferentes áreas de saúde, uma oportunidade única de se envolverem em atividades com abordagem em fisiologia, saúde coletiva e práticas multidisciplinares, integrando teoria e prática, enquanto possibilitava uma valiosa troca de conhecimentos e experiências com o público alvo deste Projeto. Essa cooperação multidirecional e multiprofissional em ações educativas e de saúde garantiram uma abordagem compreensiva e eficaz, que visa transpor o foco no tratamento de doenças, buscando a promoção de um estilo de vida saudável e proativo entre os idosos. Portanto, o projeto "Brilho na Terceira Idade: promovendo saúde e bem-estar por meio do autocuidado" se propôs a envia-

esforços para melhorar a saúde e qualidade de vida dos idosos, contribuir para a formação de profissionais de saúde mais conscientes e compassivos, além de promover uma cultura de cuidado e respeito pelos idosos, em nossa sociedade.

## **2. Metodologia**

O projeto "Brilho na Terceira Idade: promovendo saúde e bem-estar por meio do autocuidado", teve como público alvo os idosos assistidos pelo Instituto São Vicente de Paulo – Instituição de Longa Permanência para Idosos, localizado na cidade Campina Grande, PB, contando com a participação voluntária daqueles que apresentavam as condições mínimas para realização das atividades.

A realização do projeto contou com uma metodologia delineada por formulação de metas e resultado esperado, que foram sendo ajustadas de acordo com as necessidades apresentadas pelo público-alvo e que refletiam os objetivos do projeto e sua importância para a saúde e o bem-estar dos idosos.

### **2.1. Acolhimento Integral:**

- Proporcionar momentos de acolhimento e escuta ativa para todos os idosos atendidos, promovendo um ambiente de respeito e empatia.
- Idosos se sentindo valorizados e ouvidos, o que pode contribuir para um aumento da autoestima e do bem-estar emocional.

### **2.2. Educação em Autocuidado:**

- Realizar oficinas educativas sobre temas de autocuidado, abordando práticas de higiene pessoal, cuidados com a saúde bucal, aparência e nutrição.
- Aumento do conhecimento dos idosos sobre cuidados pessoais, levando a uma melhor adoção de hábitos saudáveis.

### **2.3. Incentivo a Hábitos Saudáveis:**

- Fomentar a prática regular de exercícios físicos e a adoção de uma dieta equilibrada entre os idosos.
- Melhorar na saúde física, redução do risco de doenças crônicas e aumento da qualidade de vida.

### **2.4. Conscientização sobre Autocuidado:**

- Promover rodas de conversas que abordem a importância do autocuidado para a saúde física, mental e social.
- Maior conscientização dos idosos sobre a relevância do autocuidado, resultando em práticas mais frequentes.

### **2.5. Desenvolvimento de Habilidades:**

- Oferecer atividades que desenvolvam habilidades relacionadas ao cuidado pessoal e à saúde mental.
- Idosos mais capacitados para gerenciar sua saúde e bem-estar, promovendo um envelhecimento ativo.

### **2.6. Grupos de Apoio e Roda de Conversa:**

- Criar grupos de apoio onde os idosos possam compartilhar experiências e desafios relacionados ao autocuidado.

- Fortalecimento da interação entre os idosos, promovendo um ambiente de solidariedade e troca de informações.

### **2.7. Atividades Físicas Adaptadas:**

- Realizar sessões práticas de exercícios físicos adaptados às capacidades dos idosos.
- Aumento da mobilidade, força e resistência, além de benefícios psicológicos associados à prática de exercícios.

### **2.8. Estimulação Cognitiva:**

- Incentivar atividades que estimulem as capacidades cognitivas, como jogos e artesanato.
- Melhora da função cognitiva e redução do risco de declínio mental.

### **2.9. Formação Acadêmica dos Extensionistas:**

- Proporcionar cursos e seminários para os estudantes envolvidos no projeto.
- Formação de profissionais mais capacitados e conscientes sobre as necessidades da população idosa.

### **2.10. Integração Teórica e Prática:**

- Integrar os saberes adquiridos no ensino e na pesquisa com a prática extensionista.
- Criação de um ciclo de aprendizado e aplicação do conhecimento de benefício para os idosos e para os estudantes.

## **3. Ilustrações**



Figura 1 – Primeiro dia do Projeto.



Figura 2– Reconhecimento dos espaços disponíveis.

#### 4. Resultados e Discussões

O projeto "Brilho na Terceira Idade: promovendo saúde e bem-estar por meio do autocuidado" contribuiu de maneira significativa para a melhoria da vida do público-alvo, trazendo benefícios em várias dimensões, a partir de uma equipe multiprofissional, formada de estudantes dos Cursos de Graduação em Enfermagem, Medicina e Psicologia.

As principais maneiras pelas quais o projeto impactou positivamente os idosos assistidos pelo Instituto São Vicente de Paulo, foram:

- Aumento da autonomia e independência;
- Melhoria da saúde física e emocional;
- Fortalecimento do bem-estar;
- Aprimoramento das Relações Sociais
- Promoção do conhecimento e autocuidado;
- Promoção de um estilo de vida mais saudável.

##### 4.1. As principais necessidades atendidas incluem:

- Melhoria da saúde física
- Estímulo ao autocuidado
- Apoio emocional
- Conexão social
- Estímulo cognitivo
- Educação e informação
- Melhora da autonomia e independência
- Acompanhamento e orientação multiprofissional
- Promoção de hábitos saudáveis

Discussão: essas necessidades atendidas refletem a abordagem abrangente e multiprofissional do projeto, que visa promover não apenas a saúde física, mas também o bem-estar emocional, social e cognitivo dos idosos. Dessa forma, o projeto contribuiu para um envelhecimento ativo e de qualidade, respeitando a individualidade e as particularidades de cada idoso.

4.2. A apropriação e reprodução do conhecimento aperfeiçoado e adquirido pela comunidade beneficiada pelo projeto podem ser observadas de diversas maneiras, refletindo a efetividade das ações

implementadas. Aqui estão alguns aspectos relevantes:

- Autonomia na prática do autocuidado;
- Participação em atividades físicas;
- Criação de grupos de apoio;
- Integração social e ação comunitária;
- Educação continuada;
- Estímulo à saúde mental e cognitiva;
- Capacitação dos profissionais de saúde.

Discussão: a apropriação e reprodução do conhecimento adquirido por meio do projeto refletem um impacto positivo e duradouro, na vida dos idosos assistidos. Por meio da prática e do compartilhamento de informações, a comunidade não apenas melhora sua qualidade de vida, mas também cria um ambiente de aprendizado coletivo, onde o autocuidado e a saúde se tornam prioridades, contribuindo para um envelhecimento ativo e saudável. Esse processo fortalece a capacidade da comunidade de se auto-organizar e de cuidar de seus membros, criando um legado de conhecimento e práticas saudáveis que pode ser transmitido às futuras gerações.

4.3. A apropriação e reprodução do conhecimento aperfeiçoado e adquirido pelos estudantes e professores envolvidos no projeto são aspectos fundamentais que refletem o impacto do projeto no desenvolvimento acadêmico e profissional desses indivíduos. A seguir estão alguns pontos que ilustram essa apropriação e reprodução do conhecimento:

##### 4.3.1. Aprendizado Prático:

- Apropriação: os estudantes tiveram a oportunidade de aplicar teorias aprendidas em sala de aula, em um contexto real, lidando diretamente com as necessidades dos idosos. Essa experiência prática nos permitiu a compreensão e a aplicação dos conceitos de saúde, nutrição, psicologia e fisioterapia em situações do dia a dia.

- Reprodução: os extensionistas compartilham suas experiências com colegas e em ambientes acadêmicos, como seminários e apresentações, disseminando o conhecimento adquirido e gerando discussões sobre a importância do cuidado com a população idosa.

##### 4.3.2. Desenvolvimento de Habilidades multidisciplinares:

- Apropriação: os extensionistas aprenderam a trabalhar em equipe com profissionais de diversas áreas, como saúde, assistência social e educação, desenvolvendo habilidades de comunicação, colaboração e resolução de problemas.

- Reprodução: esta experiência interdisciplinar é frequentemente compartilhada em cursos e workshops, onde os estudantes enfatizam a importância da abordagem multidisciplinar no cuidado à saúde do idoso.

##### 4.3.3. Aprofundamento do Conhecimento sobre Envelhecimento:

- Apropriação: os estudantes, por meio deste projeto de extensão, adquiriram um entendimento mais profundo das questões relacionadas ao envelhecimento, incluindo as dimensões físicas, emocionais e sociais, bem como as melhores práticas para promover um envelhecimento saudável.

- Reprodução: esse conhecimento se reflete em trabalhos acadêmicos, pesquisas e projetos futuros, onde cada estudante aplica o que aprendeu sobre o envelhecimento e a promoção da saúde em sua área de atuação.

#### 4.3.4. Promoção de Práticas de Autocuidado

- Apropriação: os estudantes, não apenas transmitiram informações, como, também, desempenharam ações sobre autocuidado junto aos idosos, além de implementarem práticas de autocuidado em suas próprias vidas, reconhecendo sua importância.

- Reprodução: esta mudança de comportamento é compartilhada com colegas e familiares, promovendo uma cultura de autocuidado que se estende além do ambiente do projeto.

#### 4.3.5. Engajamento Comunitário e Voluntariado

- Apropriação: a experiência no projeto incentivou os estudantes a se envolverem mais ativamente em suas comunidades, reconhecendo a importância do voluntariado e do trabalho social na formação profissional.

- Reprodução: muitos estudantes buscarão outras oportunidades de participação em projetos ou estágios em instituições que atendem a populações idosas, replicando a experiência adquirida neste projeto.

#### 4.3.6. Reflexão Crítica e Melhoria Contínua

- Apropriação: os professores e estudantes desenvolveram uma reflexão crítica sobre as práticas de cuidado e as políticas relacionadas à saúde do idoso, identificando áreas para melhoria e inovação.

- Reprodução: este processo reflexivo é frequentemente integrado em currículos acadêmicos, onde os estudantes são encorajados a desenvolver propostas de intervenção e pesquisa que visem aprimorar o cuidado com a população idosa, que cresce a cada dia.

#### 4.3.7. Networking e Colaboração Profissional

- Apropriação: durante o projeto, os estudantes tiveram a oportunidade de interagir com profissionais da área da saúde e da assistência social, construindo uma valiosa rede de contatos.

- Reprodução: este networking pode levar a colaborações futuras em projetos de pesquisa, estágios e oportunidades de trabalho, ampliando o impacto do conhecimento adquirido.

Discussão: A apropriação e reprodução do conhecimento aperfeiçoado e adquirido por estudantes e professores no âmbito do projeto não apenas enriqueceram sua formação acadêmica e profissional,

mas também contribuíram para a construção de um compromisso com a promoção da saúde e bem-estar da população idosa. Essa troca de conhecimento e experiências cria um ciclo virtuoso que beneficia os estudantes e os idosos, ampliando a conscientização sobre a importância do cuidado e do respeito à dignidade das pessoas na terceira idade.

## 5. Conclusões

A realização deste projeto caracterizou-se pelo compromisso significativo com a promoção da saúde e bem-estar dos idosos residentes na instituição parceira. Ao longo de sua execução, os integrantes do projeto demonstraram um empenho significativo em atender às necessidades e expectativas dos participantes, sempre respeitando suas limitações e preferências. Dessa forma, as atividades implementadas, que incluíram jogos, pintura, música, alongamento físico, bingo, integrados com rodas de conversa e ações de autocuidado, foram criteriosamente planejadas para proporcionar um ambiente acolhedor e estimulante para que o maior número de idosos tivesse condições de participar.

Os resultados obtidos ao longo do projeto foram notáveis, as atividades não apenas promoveram a autoestima e o empoderamento dos idosos, mas também facilitaram a socialização entre os participantes, criando um espaço de troca e apoio mútuo. Além do mais, essa interação social é fundamental para o bem-estar emocional e psicológico dos idosos, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e a manutenção de um envelhecimento ativo e saudável.

Em suma, o projeto "Brilho na Terceira Idade" não apenas atendeu às expectativas iniciais, mas também superou desafios, proporcionando um impacto positivo na vida dos idosos atendidos, fortalecendo os laços entre eles e construindo novos hábitos. Desse modo, a continuidade e a expansão de iniciativas como esta são essenciais para garantir que os direitos e a dignidade dos idosos sejam respeitados, promovendo um envelhecimento com qualidade e vitalidade, agradecemos a todos os envolvidos e esperamos que os aprendizados e resultados deste projeto inspirem futuras ações em prol da saúde da população idosa e impulsionem novas iniciativas nessas instituições de acolhimento de pessoas idosas, que demonstram possuir a necessidade de uma atenção e visibilidade maiores.

## 6. Referências

Baltes, P. B., & Smith, J. (2003), New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *The Gerontologist*, 49, 123-135.

Bezerra, F. C.; Almeida, M. I. de; Nóbrega-Therrien, S. M. Estudos sobre Envelhecimento no Brasil: Revisão Bibliográfica. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, 15(1):155-167, 2012.

Cardoso, R. R., & Soares, C. M. A. Grupo de idosos: promovendo qualidade de vida através de uma equipe



mul disciplinar de saúde. Revista Norte Mineira de Enfermagem, v. 4, p.39-40, 2015.

Cochar-Soares, N.; Delinocente, M. L. B.; Dati, L. M. M. Fisiologia do Envelhecimento: da plasticidade às consequências cognitivas. Rev Neurocienc., v. 29, p. 1-28, 2021.

Ilha, S. et al. Envelhecimento ativo: reflexão necessária aos profissionais de enfermagem. Rev. Pesqui., v. 8., 4231 4242, 2016.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Plano Nacional de Saúde 2019. Rio de Janeiro: IBGE, 2019.

Lima, A. M. M., Silva, H. S., Galhardoni, R. Envelhecimento bem-sucedido: trajetórias de um constructo e novas fronteiras. Interface, 12(27),795-807, 2008.

Lima-Costa, M. F.; Veras, R. Saúde pública e envelhecimento. Cad. Saúde Pública, 19: 700-701, 2003.

Lourenço, B. S., Peres, M. A. A., Porto, I. S., Oliveira, R. M. P., Dutra, V. F. D. Atividade física como uma estratégia terapêutica em saúde mental: revisão integrativa com implicação para o cuidado de enfermagem. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 70(6), 1109-1118, 2017.

Macena, W. G., Hermano, L. O., Costa. T. C. Alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento. Rev. Mosaicum, v.15:223-38, 2018.

Matsudo, S. M., Matsudo, V. K. R., Neto, T. L. B. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. Rev. Bras. Med. Esporte, v. 7 (1), 2001. Neri, A. L. (Org.). (2007). Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar. Campinas: Alínea.

Neri, A. L.; Yassuda, M. S.; Cachioni, M. (2004). Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos. Campinas: Papirus.

Organização Mundial da Saúde. (2005). Envelhecimento ativo: uma política de saúde / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde.

Tavares, R. E., Jesus, M. C. P., Machado, D. R., Braga, V. A. S., Tocantins, F. R., & Merighi, M. A. B. (2017). Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. Revista Brasileira de Enfermagem, 70(6), 1251-1258. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.170091>. Acesso em: 21 abr. 2024.

Vecchia, R. D.; Ruiz, T.; Bocchi, S. C. M.; Corrente, J. E. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito

subjetivo. Revista Brasileira de Epidemiologia, 8(3), 246-52, 2005.

Veras, R. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. Rev. Saúde Publica, 43(3):548-54, 2009.

### *Agradecimentos*

- Ao Instituto São Vicente de Paulo – Instituição de Longa Permanência para Idosos, localizada na cidade de Campina Grande, PB, pelo suporte e colaboração no desenvolvimento das atividades.

- À UFCG pela concessão de bolsa por meio da Chamada PROPEX 002/2024 PROBEX/UFCG.