

PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

PROMOTION OF HEALTHY AGING PRIMARY HEALTH CARE: EXPERIENCE REPORT

PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE EN LA ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD: RELATO DE EXPERIENCIA

RESUMO

O envelhecimento é um processo natural e contínuo que ocorre ao longo da vida de todo indivíduo, envolvendo uma série de mudanças, possuindo suas peculiaridades físicas, biológicas, psicológicas e sociais. A forma como cada pessoa envelhece está relacionada com os seus recursos emocionais, estilo de vida e acesso aos cuidados de saúde. A atenção primária à saúde (APS) desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e prevenção de doenças, oferecendo cuidados integrais à saúde em todas as faixas etárias, incluindo a velhice. A abordagem em grupos é comum na APS, devido à sua eficácia e eficiência, sendo um pilar para promover a saúde e o bem-estar das comunidades. Este estudo, de natureza qualitativa, adotou a metodologia de relato de experiência, e foi realizado por meio de uma ação em um grupo com pessoas idosas que acontece na APS do município de Foz de Iguaçu-PR. O objetivo foi compreender a percepção dos próprios idosos sobre o processo de envelhecimento. A experiência proporcionou insights sobre as vicissitudes e dificuldades enfrentadas pelas pessoas idosas do grupo Saúde de Ouro, além de possibilitar trocas de experiência e transmissão de conhecimento entre os participantes. Os resultados apontaram para a importância de programas educativos e de socialização para a promoção de um envelhecimento saudável, além da necessidade de maior conscientização sobre os direitos e recursos disponíveis para os idosos.

Palavras-chave: Envelhecimento; Saúde; Atenção primária à saúde.

ABSTRACT

Aging is a natural and continuous process that occurs throughout every individual's life, involving a series of changes with physical, biological, psychological, and social particularities. The way each person experiences aging is closely related to their emotional resources, lifestyle, and access to healthcare. Primary Health Care (PHC) plays a fundamental role in health promotion and disease prevention, offering comprehensive care across all age groups, including old age. Group-based approaches are common in PHC due to their efficacy and efficiency, serving as a cornerstone for promoting community health and well-being. This study employed a qualitative experiential report methodology, focusing on an initiative with elderly participants within the PHC system of Foz do Iguaçu, Paraná. The objective was to understand the elderly participants' perceptions of the aging process. The experience provided insights into the challenges and hardships faced by members of the "Saúde de Ouro" group, while also fostering the exchange of experiences and knowledge among participants. The results highlighted the importance of educational and socialization programs in promoting healthy aging, as well as the need for greater awareness regarding the rights and resources available to the elderly.

Keywords: Aging; Health; Primary health care.

RESUMEN

El envejecimiento es un proceso natural y continuo que ocurre a lo largo de la vida de cada individuo, implicando una serie de cambios, teniendo sus peculiaridades físicas, biológicas, psicológicas y sociales. La forma en que cada persona envejece está relacionada con sus recursos emocionales, su estilo de vida y el acceso a la atención médica. La atención primaria de salud (APS) desempeña un papel fundamental en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, ofreciendo una atención integral de la salud en todos los grupos de edad, incluida la vejez. El enfoque grupal es común en la APS, debido a su eficacia y eficiencia, siendo un pilar para promover la salud y el bienestar de las comunidades. Este estudio, de naturaleza cualitativa, adoptó la metodología de relato de experiencia y se realizó a través de una acción en un grupo de personas mayores que tiene lugar en la APS del municipio de Foz de Iguaçu-PR. El objetivo fue comprender la percepción de los propios mayores sobre el proceso

de envejecimiento. La experiencia proporcionó conocer las vicisitudes y dificultades enfrentadas por las personas mayores del grupo Saúde de Ouro, además de permitir el intercambio de experiencias y la transmisión de conocimientos entre los participantes. Los resultados apuntaron a la importancia de programas educativos y de socialización para la promoción de un envejecimiento saludable, además de la necesidad de una mayor concientización sobre los derechos y recursos disponibles para las personas mayores.

Palabras clave: Envejecimiento; Salud; Atención primaria de salud.

Introdução

No Brasil, o Estatuto da Pessoa Idosa, considera pessoa idosa o cidadão com idade igual ou superior a 60 anos. De acordo com a Lei nº10.741, de outubro de 2003, é assegurada prioridade especial àquelas com mais de 80 anos, atendendo-se às suas necessidades sempre preferencialmente em relação às demais pessoas idosas (BRASIL, 2022).

Em 2020, a Assembleia Geral das Nações Unidas declarou a [Década do Envelhecimento Saudável os anos entre 2021-2030](#), como uma proposta para desenvolver estratégias, ações e intervenções em parceria com a sociedade civil, órgãos governamentais, agências internacionais, profissionais, academia, mídia e setor privado. O objetivo é melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas, conforme dados da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) (NAÇÕES UNIDAS, 2020).

Segundo dados do IBGE, em 2022, a população com mais de 65 anos representava 10,5% da população brasileira, ocasionando uma mudança na pirâmide etária. O aumento da longevidade foi possibilitado devido às melhores condições de alimentação, educação, saneamento básico, saúde e assistência. Entretanto, o aumento acelerado da população idosa traz desafios para assegurar os seus direitos e garantir um envelhecimento saudável (IBGE, 2022).

A velhice apresenta características peculiares que precisam ser compreendidas. Trata-se de uma fase da vida que comporta transformações complexas, tanto no plano físico quanto no psicológico e social. Fochesatto (2018) pondera o envelhecimento como uma fase propensa às perdas, à medida que ocorre uma modificação corporal, são vivenciadas perdas progressivas de algumas habilidades e capacidades, seguidas pela aposentadoria, o silenciamento no status social, a perda de entes queridos, o distanciamento dos filhos e o surgimento de reflexões sobre a própria morte. Esses lutos podem ser experienciados nas perdas nos âmbitos social, financeiro, fisiológico e simbólico.

Nessa etapa da vida, devido à diminuição das capacidades físicas e cognitivas, à presença de doenças e agravos não transmissíveis, há impactos na funcionalidade e no psicológico, exigindo cuidados integrais à saúde. Dessa forma, é função do Estado, através das

políticas públicas, possibilitar a resolução de problemas e que garantam uma vida digna. A psicologia, por sua vez, contribuirá com a produção científica, olhar sensível e crítico, buscando compreender as necessidades específicas dos idosos e auxiliando no desenvolvimento de estratégias de cuidados sensíveis e adequados a esse público (BRASIL, 2006).

No contexto da Atenção Primária (APS), considerada a porta de entrada ao Sistema Único de Saúde (SUS), é essencial ofertar um conjunto de práticas de saúde no âmbito individual, familiar e coletivo. A APS engloba a promoção e proteção da saúde, prevenção de doenças, tratamento, reabilitação, redução de danos e desenvolvimento de cuidados integrais, incluindo os determinantes sociais que colaboram para melhoria da saúde dos indivíduos (BRASIL, 2012).

Além de prover informações e orientações, a APS promove ações coletivas na comunidade, incluindo atividades de grupo voltadas a criação de novos significados ao envelhecimento, a conscientização sobre os direitos, as potencialidades e produção de uma vida com qualidade, resiliência para enfrentar os fatores decorrentes do envelhecimento, como problemas físicos, de mobilidade e processo de doença. Essas iniciativas fortalecem os vínculos entre os idosos e comunidade e o SUS, contribuindo para a redução do sofrimento vivenciado nessa fase da vida (BRASIL, 2006).

Com o crescente aumento da população idosa no Brasil e no mundo, torna-se essencial o desenvolvimento de ações direcionadas a essa faixa etária. Para isso, é fundamental compreender como cada pessoa percebe e vivencia seu próprio processo de envelhecimento. Diante desse cenário, é imprescindível a formulação de políticas públicas que atendam às reais necessidades dessa população, promovendo qualidade de vida, inclusão social e acesso efetivo aos serviços essenciais.

Diante desse contexto, o objetivo deste trabalho é relatar a experiência de uma ação alusiva ao dia nacional da pessoa idosa e internacional da terceira idade. Para tanto, foram promovidos dois encontros, utilizando dinâmicas de grupo com temas pré-definidos. No primeiro encontro, foram utilizadas cartas sobre mitos e verdades sobre o processo de envelhecimento. No segundo, a atividade foi focada nos direitos da pessoa idosa, proporcionando reflexões e ampliando o conhecimento sobre essa temática.

Como principais contribuições, o trabalho transmitiu-, de forma lúdica, conhecimentos teóricos e jurídicos que contribuíram para a melhoria da qualidade de vida dos idosos. Destacou-se a importância das políticas públicas, o reconhecimento das potencialidades da velhice e a atenção às demandas relacionadas à APS. Além disso, foram desenvolvidas

estratégias para enfrentar os desafios do envelhecimento, incentivando a troca de informações e promovendo o bem-estar da comunidade idosa.

Saúde e Envelhecimento da Pessoa Idosa

A saúde da pessoa idosa resulta da interação entre bem-estar físico e mental, autonomia, apoio social e independência financeira. No envelhecimento, qualidade de vida vai além da ausência de doenças, refletindo a preservação da autonomia e a capacidade de alcançar objetivos (PARANÁ, 2014). Alinhada a essa perspectiva, a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (Portaria nº 2.528/2006) e a OMS reforçam que o envelhecimento saudável está diretamente relacionado ao desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, e não apenas à ausência de enfermidades. Castro *et al.* (2021) Destacam que o envelhecimento é um processo inevitável e irreversível marcado por alterações como a perda de força, dores crônicas e isolamento social, fatores que podem restringir o idoso ao ambiente doméstico. Esses desafios são agravados por desigualdades associadas a gênero, raça, orientação sexual, condições socioeconômicas e região de moradia, refletindo as disparidades sociais do país (BRASIL, 2021). Nesse contexto, Martins (2017) destaca a importância de ressignificar o envelhecimento, promovendo autonomia, segurança social, acessibilidade e mobilidade. Reflexões sobre o tema devem estimular novas práticas psicossociais que fortaleçam a autoestima, o apoio social e a participação cidadã, atenuando a vulnerabilidade na aposentadoria.

O crescimento da população longeva impõe desafios à saúde mental, enquanto a pressão estética do mundo capitalista intensifica angústias relacionadas ao envelhecimento (FOCHESATTO, 2018). Assim, as Diretrizes para o Cuidado das Pessoas Idosas no SUS (2014) reforçam a importância da APS na promoção da saúde integral, integrando família e comunidade e superando abordagens biomédicas.

Metodologia

Este estudo adota a abordagem qualitativa, por meio de um relato de experiência que visa compreender as dinâmicas de interação e os efeitos das atividades realizadas com idosos no âmbito da Atenção Primária à Saúde.

A pesquisa foi desenvolvida no contexto da Residência Multiprofissional em Saúde da Família, no Município de Foz do Iguaçu, tendo como cenário um distrito sanitário e como foco um grupo com idosos acompanhado no âmbito da APS. O grupo se reúne duas vezes por semana, com duração de aproximadamente uma hora em um ginásio esportivo do distrito, em parceria com a Secretaria Municipal de Esporte e Lazer do Município. O acompanhamento do

grupo é coordenado pela Fisioterapia, com apoio de outros profissionais da e-Multi, como a Psicologia, Nutrição, Serviço Social e Fonoaudiologia.

O principal objetivo do grupo é promover saúde, bem-estar e qualidade de vida, auxiliando os participantes na melhora da postura, alcançar um alongamento, maior flexibilidade, fortalecimento muscular, prevenir lesões e consciência corporal. Além disso, contribui para o fortalecimento de vínculos entre usuário e profissional de saúde, usuário e Sistema de Saúde, prevenindo o isolamento social e a solidão entre os idosos.

Público Alvo

Pessoas idosas integrantes de um grupo *de Promoção à Saúde*, vinculado a um distrito sanitário no Município de Foz do Iguaçu. No dia 02 de outubro, teve-se a participação de 37 pessoas. Enquanto no segundo dia da ação, realizada no dia 14 de outubro, estiveram presentes 25 pessoas idosas.

Coleta de dados

A coleta de dados foi realizada na primeira quinzena do mês de outubro de 2024, utilizando-se como instrumento o diário de campo. Minayo (2001 p. 64) ressalta que quanto mais detalhadas forem as anotações registradas no diário de campo, mais eficaz será sua contribuição para descrever e analisar o objeto de estudo. Um diário rico em informações oferece uma visão mais completa das experiências do pesquisador. Além disso, a literatura disponível na plataforma digital google acadêmico também foi consultada para embasar e complementar a análise.

O relato de experiência baseia-se em dois encontros realizados com os participantes. Durante o primeiro encontro foi realizada uma dinâmica de grupo, utilizando uma caixa contendo nove cartinhas sobre mitos e verdades acerca do envelhecimento. O objetivo foi fornecer informações verídicas aos participantes, e desmistificando o processo de envelhecimento. A dinâmica foi conduzida com uma música, na qual a caixa circulava entre os participantes até a música parar. Quando a música cessava, o participante que estivesse com a caixa retirava uma carta, lia em voz alta e respondia à questão proposta. Após a leitura, os demais participantes tiveram a oportunidade de expor suas opiniões sobre o tema.

Sobre as mudanças fisiológicas no envelhecimento as perguntas foram:

- A perda de memória é inevitável?
- A massa muscular tende a diminuir com o envelhecimento?
- O paladar pode ficar diferente?

- A pele fica mais sensível?
- A pessoa idosa pode ser sexualmente ativa?

No segundo encontro, foi realizada a dinâmica da "batata quente". Durante a dinâmica, um balão era passado rapidamente entre os participantes enquanto uma música tocava. Quando a música parava, o participante que estivesse segurando o balão deveria responder a uma pergunta previamente anexada ao balão. Após a resposta, o diálogo seguiu de maneira aberta e espontânea, permitindo que os participantes compartilhassem suas reflexões e percepções sobre o tema abordado.

As perguntas sobre as mudanças biopsicossociais no envelhecimento foram:

- Solidão e depressão são normais na velhice?
- O envelhecimento é uma doença?
- O envelhecimento ativo promove saúde e bem-estar?

Discussão e Resultados

A trajetória no Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família pela Universidade da Integração Latino-Americana, iniciou-se em meados do mês de março de 2023. A Residência Multiprofissional é composta por carga horária prática com atuação na Atenção Primária à Saúde do município de Foz do Iguaçu-PR e carga horária teórica desenvolvida na Universidade.

Desde o início da prática houve a oportunidade de participar e contribuir com o grupo de Promoção à Saúde, com seu público majoritariamente de pessoas idosas. Como previsto na Política Nacional de Atenção Básica (PNAB), o atendimento em grupos visa ampliar o atendimento clínico (BRASIL, 2012), criando estratégias interligadas e adaptadas às diferentes realidades locais. Dessa forma, são desenvolvidas atividades tanto de promoção quanto de prevenção a agravos de saúde e educação em saúde.

Inicialmente participando como observadora do grupo, acompanhando momentos em que o foco era o exercício físico. Nesse período, tendo atuação em necessidade de escuta e acolhimento, ademais fornecendo apoio. Ao passo da familiarização com o grupo começaram as participações nas organizações dos encontros.

Devido ao vínculo estabelecido com o grupo e o interesse pela área da geriatria, adveio o interesse em realizar a ação com esse público. Guerra e Caldas (2010) salientam a importância de estudos com a população idosa, sendo capaz de contribuir para a valorização de si mesmo e para o incentivo na participação social, além de favorecer a criação e manutenção de grupos

com esse público alvo, diminuindo os conflitos intergeracionais, visto que idosos ativos são vistos como modelos na sociedade.

O mês de outubro foi escolhido para a realização dessa ação, em virtude da celebração do Dia Nacional da Pessoa Idosa e também o Dia Internacional da Terceira Idade, ambos comemorados em 1º de outubro. Essa data é significativa, pois marca a criação do Estatuto da Pessoa Idosa, instituído em 2003.

Primeiro encontro: Mitos e verdades sobre o processo de envelhecimento

No mundo contemporâneo, infelizmente, as *fakes news* são frequentes, trazendo muitas incertezas e desinformações, principalmente para aqueles que não têm como verificar a fidedignidade dos materiais ou que não possuem acesso ao conhecimento científico facilitado. Por isso, pensando na transmissão de conhecimento com veracidade para usuários do Sistema Único de Saúde, as ações de Promoção à Saúde propostas têm o propósito de desmistificar questões relacionadas ao processo de envelhecimento, a fim de diminuir riscos e complicações na saúde, e assim garantir uma saúde de qualidade.

Nesse sentido a primeira atividade proposta, foi utilizar a técnica da dinâmica de grupo por meio do cartas que continham mitos e verdades mais comuns durante o processo de envelhecimento, fatores relacionados ao bem estar físico e emocional, mudanças fisiológicas que podem ocorrer nesse período em formato de dinâmica de grupo, com a presença de 37 pessoas.

Para análise das cartas, optou-se em dividi-las em dois subtópicos: Mudanças fisiológicas no envelhecimento e Mudanças biopsicossociais do envelhecimento.

Mudanças fisiológicas no envelhecimento

O envelhecimento é um processo gradual, caracterizado por diversas alterações físicas, biológicas e psicológicas. Sobretudo, algumas medidas podem ser adotadas para postergar os efeitos indesejáveis desse processo (PARANÁ, 2014).

O médico cancerologista e escritor Drauzio Varella (2023) ressalta a importância de exercícios intelectuais para estimulação cognitiva ao longo de toda nossa vida, para aumentar a chamada reserva cognitiva, que nos ajuda a lidar melhor com a realidade. Segundo ele, as conexões entre os neurônios são o ponto chave, pois quanto mais conexões, melhor o cérebro funciona. Essas conexões são criadas a partir de estímulos e, quanto maior a reserva cognitiva, por mais tempo a inteligência será preservada.

No referido distrito sanitário também acontece o grupo Ginástica da Mente, que visa a estimulação cognitiva, e é enfatizado os benefícios em cuidar da saúde intelectual e aprender coisas novas. Alguns participantes deste grupo também frequentam o Saúde de Ouro, que reforça a confiança nas respostas obtidas. Visto que, a estimulação cognitiva é uma estratégia de redução dos riscos de declínio cognitivo e da melhoria de independência, contribuindo na qualidade de vida e prolongando a autonomia das pessoas idosas, diminuindo o surgimento de casos de demência (CARVALHAIS *et al.*, 2019). Assim, considera-se mito a ideia de que a perda de memória seja inevitável.

Nessa mesma lógica, a prática de exercícios físicos e uma alimentação saudável rica em proteínas colabora para prevenção da sarcopenia (INCA, 2020). A sarcopenia é reconhecida mundialmente como perda progressiva da força e da massa muscular, frequentemente observada em idosos, aumentando a suscetibilidade a quedas e outras complicações.

Como avanço da idade, o prazer pela alimentação, a capacidade de identificação alimentar e funcionalidade oral tendem a diminuir, potencializando a desnutrição (PEDRÃO *et al* 2013 p. 1362). Transtornos do paladar ou anosmia também são comuns, para Pedrão *et al.* (2013), o uso de próteses dentárias e de medicamentos podem ser fatores contribuintes. Por isso, com o passar dos anos as pessoas idosas podem queixar-se de dificuldades na percepção dos sabores ou terem as sensações gustativas distorcidas.

Entre as sugestões dos participantes para lidar com essa mudança no paladar estão a utilização de temperos naturais no preparo das refeições, o consumo de sucos de frutas, a realização dos cuidados odontológicos frequentes e, se necessário, acompanhamento nutricional. Também foi enfatizada a importância de controlar a quantidade de açúcar na e sal na alimentação.

A pele, por sua vez, sofre alterações fenotípicas e estéticas. Torna-se mais vulnerável ao surgimento de lesões, infecções, feridas crônicas, dermatites e doenças malignas, além de apresentar mais dificuldade de recuperação. Isso ocorre devido às mudanças significativas que ocorrem na epiderme e na derme com o passar dos anos, tornando a pele mais suscetível à desidratação e à maceração dos tecidos (TRINDADE, 2022). Os participantes relataram perceberem o surgimento de hematomas com mais frequência e o ressecamento da pele.

Durante as atividades relacionadas à sexualidade nessa fase da vida, foi possível observar que alguns participantes ficaram mais tímidos, devido esse assunto ainda ser um tabu na sociedade. Por outro lado, pessoas mais extrovertidas compartilharam suas vivências e estratégias para alcançar a satisfação sexual, como o uso de brinquedos sexuais e lubrificantes.

Freud, no século XX, elaborou a Teoria da Sexualidade, conceituando-a como inerente ao sujeito, inclusive desenvolvida desde a infância até a terceira idade. De forma complementar, Carmita Abdo (2021) afirma que o sexo “nos humanos, ultrapassa os limites da anatomia e da fisiologia, constituindo-se no principal polo estruturante da identidade e da personalidade”. Com isso, fica evidente que o sexo vai além da atividade sexual, fazendo parte da vida humana e dizendo respeito sobre quem somos.

Os sintomas de climatério, período de transição entre a fase reprodutiva e não reprodutiva, foram relatados pelas mulheres que participaram da dinâmica, como uma dificuldade para manterem-se sexualmente ativas. Apesar de a menopausa encerrar a possibilidade de gravidez, o uso de preservativo continua indispensável para proteção contra infecções sexualmente transmissíveis, que podem ser adquiridas em qualquer faixa etária. Afinal, as pessoas idosas também podem ser sexualmente ativas e ter um envelhecimento ativo. Em uma análise de dados realizada por Appelt e Oliveira (2024) entre os anos de 2013 e 2023, o estado do Paraná notificou 1.704 novos casos de pessoas idosas com AIDS, deixando evidente a necessidade de ações focadas na educação sexual para a terceira idade.

O conceito de envelhecimento ativo, definido pela OMS (2005) é definido como o “processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”. Esse conceito contempla o cuidado integral à pessoa idosa, englobando as dimensões psicológicas, sociais, econômicas, espirituais e físicas e físicas.

O grupo Saúde de Ouro foi citado pelos participantes como um grande facilitador na promoção de saúde e bem-estar. Eles relataram melhoria na mobilidade, na disposição e na socialização, além de terem feito amizades que expandem o horário do grupo. A participação em bailes da comunidade e outros eventos também foram citados como uma forma de enriquecer a convivência e o envelhecimento saudável.

Mudanças biopsicossociais do envelhecimento

Zimerman (2000, p. 24), em seu livro *Velhice: Aspectos Biopsicossociais*, destaca como aspectos relevantes desse período as crises de identidade, mudança de papéis, aposentadoria, perdas diversas e a diminuição dos contatos sociais. Esses fatores estão interligados aos aspectos psicológicos que podem resultar em dificuldades de adaptação aos novos papéis, falta de motivação, depressão, hipocondria, somatização, paranóia, suicídio, baixa autoestima e autoimagem fragilizada.

Em um estudo realizado na cidade de Maringá (PR), entre novembro de 2016 e março de 2017, com 93 idosos praticantes de dança de salão, foi possível observar a importância da atividade física e da socialização nessa faixa etária. A pesquisa obteve resultados satisfatórios quanto a qualidade de vida, satisfação com a vida e autoestima alta, além de baixa ansiedade, estresse e poucos indicativos de depressão (OLIVEIRA *et al.* 2017).

Concomitante, foram elaboradas cartas com objetivo de compreender a perspectiva dos participantes sobre aspectos que afetam a saúde mental da população idosa. A depressão é definida como um transtorno mental, podendo ser leve, moderada ou grave dependendo da intensidade dos sintomas, é uma preocupação importante. Segundo dados publicados pelo Observatório Nacional da Família, em 2019 as pessoas idosas com idade entre 60 e 64 anos eram as mais afetadas com diagnóstico de depressão, com prevalência de 13,2% na população brasileira.

Para além dos dados epidemiológicos e dos diagnósticos clínicos, é importante considerar as dimensões subjetivas do sofrimento psíquico na velhice. Em contrapartida, para a psicanalista Ana Suy (2022, p. 43), a solidão é o entendimento de que somos seres faltantes e, por vezes, nos traz o sentimento de desamparo e angústia. Essa reflexão contribui para uma compreensão mais ampla das vivências emocionais da pessoa idosa, que muitas vezes enfrenta, silenciosamente, o impacto das perdas, das mudanças de papel social e da sensação de finitude — aspectos que nem sempre são captados por avaliações objetivas, mas que afetam profundamente a saúde mental.

Pensando no cuidado integral à pessoa idosa, os participantes citaram como estratégias para aliviar sintomas relacionados à saúde mental: a realização de exames, atividade física, alimentação saudável, sono regular, rede de apoio, momentos de lazer, participação comunitária e avaliação médica para utilização de medicação foram citados como meios de aliviar alguns sintomas.

Em uma segunda carta sobre esse tema, foi discutido o mito de que o envelhecimento seria uma doença. Assim como já citado anteriormente, o envelhecer é uma fase vital e inevitável do ciclo de vida. Embora algumas doenças sejam comuns nesse processo, existem estratégias de promoção e prevenção desses agravos à saúde. Todos os participantes concordaram com o fato de o envelhecimento fazer parte do desenvolvimento humano e relataram a utilização do SUS, especialmente da ESF no cuidado com a saúde, a fim, de diminuir o agravamento de doenças já estabelecidas e o surgimento de novas, bem como promover um envelhecimento saudável.

Com essa atividade, foi possível perceber que a promoção de práticas que estimulem a saúde mental, física e social - como a participação em atividades comunitárias, o fortalecimento de redes de apoio, à prática de exercícios e a adoção de hábitos saudáveis - desempenha um papel fundamental na melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas. Além disso, combater preconceitos e desmistificar tabus, como o mito de que envelhecer é sinônimo de doença, é essencial para construir uma sociedade mais inclusiva e acolhedora. Iniciativas como o grupo *Saúde de Ouro* promovem socialização, autoestima e bem-estar, reforçando o valor de abordagens coletivas e preventivas no cuidado com a população idosa.

Segundo encontro: Direitos da Pessoa Idosa

O foco dessa atividade foi abordar os direitos da pessoa idosa, com base no Estatuto da Pessoa Idosa (BRASIL, 2003). As perguntas anexadas ao balão foram:

- Quais são os direitos da pessoa idosa na área da saúde?
- Quais as prioridades da pessoa idosa?
- Qual o mês da conscientização da violência contra a pessoa idosa?
- Quem procurar em caso de violência contra a pessoa idosa?

Os direitos das pessoas idosas são assegurados através da Lei 10.741, de 2003 do dia 01 de outubro de 2003. Além de assegurar os direitos, essa lei estabelece punições a quem desrespeitá-las. Com a sua implantação, pessoas com mais de 65 anos têm direito à gratuidade nos transportes coletivos públicos. As empresas de transporte coletivo também são obrigadas a garantir 10% de seus assentos para as pessoas idosas, e os estabelecimentos públicos e privados devem garantir 5% das vagas de estacionamento (LEI ° 14.423, de 2022, art. 39°). Essas medidas visam facilitar a mobilidade da população idosa e ampliar o acesso a outros serviços públicos, especialmente em grandes centros urbanos onde o custo devido a longas distâncias se torna elevado, causando até desistências de acessar esses serviços.

Os participantes demonstraram conhecimento sobre esses direitos, porém relataram dificuldades para usufruí-los, principalmente no que diz respeito aos assentos prioritários no transporte coletivo. A superlotação e a falta de conscientização dos mais jovens, que muitas vezes não cedem seus lugares, foram apontadas como as principais barreiras.

Enquanto isso, as prioridades elencadas pelos participantes foram os atendimentos públicos, de saúde e assistência social. Durante o encontro, enfatizou-se a importância da participação social, como a presença nas reuniões do Conselho Local de Saúde, realizadas

mensalmente nas unidades de saúde, onde discutidos sobre o funcionamento dos equipamentos de saúde, levantando as demandas e possíveis soluções.

Quando questionados sobre o mês da conscientização da violência contra a pessoa idosa, os participantes não souberam responder. Com isso, foi possível perceber que o tema precisa ser melhor difundido e explanado no distrito. Junho é o mês dedicado à conscientização da violência contra a pessoa idosa, simbolizado pela cor violeta. O dia 15 de junho, foi instituído pela ONU, com o objetivo de combater a violação dos direitos das pessoas idosas (NAÇÕES UNIDAS, 2018), entre as diferentes formas de violação estão a violência física, psicológica, sexual, patrimonial, institucional, abandono, negligência e discriminação contra pessoas idosas.

Em caso de qualquer tipo de violência contra a pessoa idosa, é possível registrar denúncia através do Disque 100, Conselho da Pessoa Idosa, Ministério Público, Delegacia Militar, serviços da assistência social, que contam com equipe técnica ou de apoio podem estar colaborando com maiores informações. Entretanto, os participantes relataram tentativa de denúncia sem sucesso, desconhecimento do endereço da sede do Conselho da Pessoa Idosa, e a falta de resolutividade nesses casos.

Considerações Finais

O envelhecimento humano é um processo natural influenciado por diversos fatores, como aspectos sociais, culturais, ambientais e de gênero, entre outros. Por isso, pode ser vivenciado por cada um de uma forma diferente que estará relacionada com as fases de vida anteriores que esse sujeito experienciou.

Através da pesquisa, foi possível identificar tanto semelhanças quanto diferenças no processo de envelhecimento entre os participantes. Um ponto que merece atenção é o desconhecimento da rede de proteção às pessoas idosas em Foz do Iguaçu. Essa constatação reforça a necessidade de planejar e implementar mais ações educativas e informativas voltadas a essa população, com o objetivo de promover maior conscientização sobre os direitos e serviços disponíveis, fortalecendo assim sua qualidade de vida e bem-estar.

Durante a atuação como residente em Saúde da Família, este estudo proporcionou uma compreensão mais profunda sobre as vicissitudes e dificuldades enfrentadas pelas pessoas idosas do distrito sanitário em que estive vinculada. Além disso, permitiu desmistificar assuntos de relevância nessa fase vital. Essa experiência, além de enriquecer a prática profissional, também gerou a percepção de que ações integradas, envolvendo tanto os serviços de saúde quanto a comunidade, são fundamentais para garantir um envelhecimento digno e saudável. Devido às ações terem sido realizadas em ambiente amplo, com dezenas de participantes

contribuindo para conversas paralelas, teve-se a dificuldade de ouvir todos os usuários e captar suas vivências.

Por fim, a vivência no território e o contato direto com as pessoas idosas permitiram o entendimento de forma mais concreta os impactos das políticas públicas e a necessidade de aprimoramento dessas políticas. A importância de iniciativas que incentivem a participação ativa dos idosos, promovam a educação sobre seus direitos e ofereçam suporte psicossocial é evidente. Enfrentar os desafios relacionados ao envelhecimento exige um compromisso coletivo, que envolva não apenas os profissionais de saúde, mas também os próprios idosos, suas famílias e a sociedade em geral.

Referências

ABDO, Carmita. **Sexo no cotidiano: atração, sedução, encontro, intimidação**. São Paulo: Editora Contexto, 2021.

APPELT, Ana Paula; OLIVEIRA, Hugo Razini. **Análise dos índices de diagnósticos de AIDS em idosos no Paraná**. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, [S. l.], v. 11, pág. 2258–2268, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i11.16641. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/16641>. Acesso em: 22 jan. 2025.

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, 2003. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm#:~:text=LEI%20No%2010.741%2C%20DE%201%C2%BA%20DE%20OUTUBRO%20DE%202003.&text=Disp%C3%B5e%20sobre%20o%20Estatuto%20do%20Idoso%20e%20d%C3%A1%20outras%20provid%C3%Aancias.&text=Art.,a%2060%20\(sessenta\)%20anos](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm#:~:text=LEI%20No%2010.741%2C%20DE%201%C2%BA%20DE%20OUTUBRO%20DE%202003.&text=Disp%C3%B5e%20sobre%20o%20Estatuto%20do%20Idoso%20e%20d%C3%A1%20outras%20provid%C3%Aancias.&text=Art.,a%2060%20(sessenta)%20anos).

BRASIL. Lei nº 14.423, de 24 de maio de 2022. Altera dispositivos da Lei nº 8.742, de 7 de dezembro de 1993, e da Lei nº 14.364, de 23 de março de 2022, e da Lei nº 8.742, de 7 de dezembro de 1993, para promover a melhoria da assistência à saúde das pessoas idosas no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 25 maio 2022. Seção 1, p. 1.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Diretrizes de cuidado à pessoa idosa no SUS: Propostas de modelos de atenção integral**. Brasília, 2014. Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_cuidado_pessoa_idosa_sus.pdf. Acesso em: 27 jun. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_saude_pessoa_idosa.pdf.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria MS/GM nº 2.528 de 19 de outubro de 2006**. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa [Internet]. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria GM/MS nº 635, de 22 de maio de 2023**. Brasília, 2023. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2023/prt0635_22_05_2023 Acesso em: 27 abr. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Atenção Básica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Especializada à Saúde. Departamento de Atenção Especializada e Temática. **Guia de atenção à reabilitação da pessoa idosa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria Nacional da Família/Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. **Observatório Nacional da Família: saúde mental**. Brasília, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/observatorio-nacional-da-familia/fatos-e-numericos/5.SADEMENTAL28.12.22.pdf>. Acesso em: 27 dez. 2024.

CARVALHAIS, Maribel *et al.* **Efeitos de um programa de estimulação cognitiva no funcionamento cognitivo de idosos institucionalizados**. *Revista de Investigação & Inovação em Saúde*, [S. l.], v. 2, pág. 19–28, 2019. DOI: 10.37914/riis.v2i2.54. Disponível em: <https://riis.essnortecvp.pt/index.php/RIIS/article/view/54>. Acesso em: 12 jan. 2025.

DE CERQUEIRA CASTRO, Jefferson Luiz et al. Representações sociais do envelhecimento e qualidade de vida na velhice ribeirinha. **Revista de Psicologia**, Lima, v. 39, n. 1, p. 85-113, jan. 2021. Disponível em: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472021000100085&lng=es&nrm=iso. acesso em 03 abr. 2024. <http://dx.doi.org/10.18800/psico.202101.004>.

DÉCADA DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL NAS AMÉRICAS (2021-2030). **Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS)**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/decada-do-envelhecimento-saudavel-nas-americas-2021-2030>. Acesso em: 23 jun. 2023.

FOCHESATTO, Waleska Pessato Farenze na. Reflexões sobre o envelhecer: A clínica com idosos e a escuta psicanalítica em um serviço de pesquisa. **Estudos Psicanalíticos**, Belo Horizonte, n. 50, pág. 155-160, dez. 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-34372018000200017&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 01 out. 2023.

GUERRA, Ana Carolina Lima Cavaletti; CALDAS, Célia Pereira. Dificuldades e recompensas no processo de envelhecimento: a percepção do sujeito idoso. **Temas livres. Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 6, p. 1401-1410, set. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/VwW7SNQhDvR3jGvTqfYWsgP/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 07 jan. 2024.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. *Pirâmide etária*. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18318-piramide-etaria.html>. Acesso em: 25 mar. 2025.

INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER (INCA). **Prevenindo a sarcopenia**. Disponível em: https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/prevenindo_a_sarcopenia.pdf. Acesso em: 18 set. 2024.

MARTINS, Lígia Márcia. Psicologia **histórico-cultural, pedagogia histórico-crítica e desenvolvimento humano**. In: MARTINS, L.M.; ABRANTES, A. A.; FACCI, M.G.D. (Org.). *Periodização histórico-cultural do desenvolvimento psíquico: do nascimento à velhice*. Campinas: Autores Associados, 2016.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). **Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade**. 18. ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

NAÇÕES UNIDAS. *Assembleia Geral da ONU declara 2021-2030 como Década do Envelhecimento Saudável*. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/105264-assembleia-geral-da-onu-declara-2021-2030-como-d%C3%A9cada-do-envelhecimento-saud%C3%A1vel>.

NAÇÕES UNIDAS NO BRASIL. Fundo de População da ONU alerta para violência contra idosos no Brasil. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/80314-fundo-de-populacao-da-onu-alerta-para-violencia-contraidosos-no-brasil>. Acesso em: 03 jan. 2025.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de *et al.* Investigação dos fatores psicológicos e emocionais de idosos frequentadores de clubes de dança de salão. **Rev. bras. geriatr. Gerontol**, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/ybtjHG9SqB9JM7thGLCdwxr/?lang=pt#top>.

OMS. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2005.

PEDRÃO, Rodolfo Augusto Alves. **O idoso e os órgãos do sentido**. In: FREITAS, Elizabeth Viana de; e outros. (org.). *Tratado de geriatria e gerontologia*. 3.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013. p. 1360-1374.

PREVIATO, Giselle Fernanda *et al.* Grupo de convivência para idosos na atenção primária à saúde: contribuições para envelhecimento o ativo. **Revista Fun Care Online**, 2019. Acesso em: 01 out. 2023.

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE DO PARANÁ. Oficina 9 - **Saúde do Idoso na Atenção Primária à Saúde**. *Atenção Primária à Saúde de Qualidade em todo Paraná*, 2014.

SUY, Ana. Solidão x sentimento de solidão. In: Ana Suy. **A gente mira no amor e acerta na solidão**. São Paulo: Editora Planeta do Brasil, 2022. cap 7, pag. 43-47.

TRINDADE, Joana Lucia R. da. ENVELHECIMENTO DA PELE – REVISÃO NARRATIVA DA EVOLUÇÃO HISTOLÓGICA JOANA LÚCIA RODRIGUES DA TRINDADE. Trabalho apresentado à Universidade Fernando Pessoa como parte dos requisitos para obtenção do grau de Mestre em Ciências Farmacêuticas, 2022. https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/11588/1/PPG_38526.pdf

VARELLA, Drauzio. **É possível evitar a perda de memória e o declínio cognitivo?** Youtube, 2023. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=3VbhuAkqSy8>. Acesso em: 06 set. 2024.

ZIMERMAN, Guite I. **Velhice: aspectos biopsicossociais**. Porto Alegre: Artmed, 2007.