

# Envelhecimento e Doenças Crônicas

Um Guia de Saúde e Movimento



**BELÉM - PA  
2025**

Lauanni Thamirys da Cruz Lopes  
Maria Beatriz Santana Moreira  
Nicole Karoline Silva Lopes  
Jorge Luís Monteiro Spinelli



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons -  
Atribuição - Não Comercial - CompartilhaIgual.

**TODOS OS DIREITOS RESERVADOS** – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

# APRESENTAÇÃO

Envelhecimento e Doenças Crônicas: Um Guia de Saúde e Movimento é um produto educacional desenvolvido a partir das pesquisas realizadas no ciclo 2024/2025 do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação Científica da Faculdade Estácio de Belém.

A obra reúne informações essenciais sobre as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), abordando seus fatores de risco, principais acometimentos em pessoas idosas e estratégias para prevenção e promoção da saúde.

O principal objetivo deste guia é conscientizar sobre a importância de hábitos saudáveis, orientar a prática de exercícios voltados à melhoria da qualidade de vida de pessoas que vivem com essas condições e educar em saúde no contexto amazônico, fortalecendo ações preventivas e de cuidado contínuo.

Este material foi elaborado para ser um recurso acessível e prático, que possa ampliar o conhecimento da população, profissionais e cuidadores sobre as DCNTs, incentivando a autonomia, o autocuidado e a valorização do movimento como ferramenta para viver melhor.

# SUMÁRIO

**5** O que são doenças crônicas não transmissíveis?

**6** Envelhecimento e DCNTs: Qual a relação?

**7** Prevenção na prática: Hábitos que fazem a diferença

**8** Vivendo melhor com DCNTs: Movimento como aliado!

**12** Referências

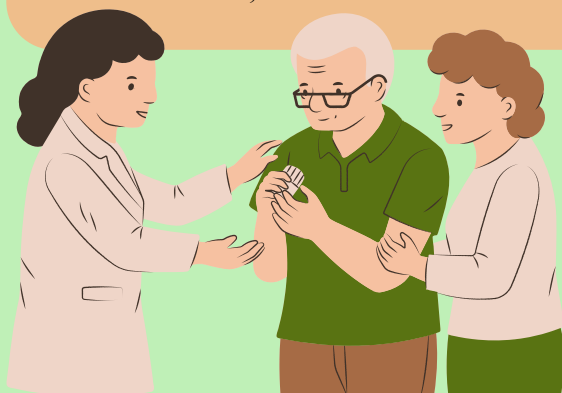
# O que são doenças crônicas não transmissíveis?

As Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNTs), são condições de saúde que **não são causadas por infecções** e caracterizam-se por persistirem após três meses. Dentre essas doenças temos: Doenças cardiovasculares, cânceres, diabetes e doenças respiratórias crônicas.

## Fatores de risco:



- Genética;
- Idade;
- Sexo;
- Tabagismo;
- Inatividade Física;
- Obesidade;
- Estresse e ansiedade;
- Hipertensão;
- Diabetes;
- Dislipidemia;
- Baixa demanda Nutricional;



# Envelhecimento e DCNTs: Qual a relação?

O envelhecimento é um processo natural que acontece com todos os seres vivos. Nessa fase da vida, o corpo passa por diversas mudanças estruturais (no funcionamento dos órgãos e sistemas) e funcionais (na forma como realizamos as atividades do dia a dia). Essas mudanças podem tornar o idoso mais dependente e interferir no seu desempenho nas tarefas cotidianas.

Entre as principais consequências do envelhecimento estão: rigidez nas articulações, dificuldade de equilíbrio, diminuição da força e da massa muscular. Além disso, pode haver redução da participação social e piora de doenças crônicas já existentes, o que leva à perda de autonomia para realizar tanto as Atividades Básicas de Vida Diária (ABVD) como tomar banho, se vestir e se alimentar, quanto as Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVD) como usar transporte, fazer compras e cuidar da casa.

O envelhecimento também está relacionado ao aumento da ocorrência de DCNTs, como diabetes, câncer, doenças cardiovasculares e doenças respiratórias crônicas. Essas condições afetam diretamente a qualidade de vida do idoso, comprometendo não apenas a sua funcionalidade física, mas também a sua participação ativa na sociedade.



# Prevenção na prática: Hábitos que fazem a diferença

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) resultam da interação de diversos fatores. Embora a genética exerça influência, os principais desencadeadores estão relacionados ao comportamento e ao estilo de vida. Entre eles, destacam-se a alimentação inadequada, o tabagismo, o consumo excessivo de álcool e o sedentarismo, que funcionam como gatilhos para processos não genéticos associados ao desenvolvimento dessas doenças.

Estudos mostram que a musculação pode ser muito benéfica para pessoas com doenças como osteoporose, câncer, insuficiência renal, fibromialgia, hérnia de disco e varizes. O uso de pesos adequados fortalece os músculos, diminui o risco de fraturas, melhora a circulação, ajuda no sono, reduz a perda muscular e mantém a saúde dos ossos.

A natação e a corrida também são indicadas em casos de doenças respiratórias, osteoporose e câncer, pois fortalecem o corpo e melhoram a capacidade física. Já a hidroginástica, mesmo não aumentando diretamente a força dos músculos ou dos ossos, é uma ótima opção porque não causa dor nas articulações, facilita a repetição dos exercícios, melhora a circulação e ajuda no tônus muscular.



# **Vivendo melhor com DCNTs: Movimento como aliado!**

O exercício físico é um componente fundamental para a melhoria da qualidade de vida de pessoas com Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), promovendo benefícios de forma segura e eficaz. A prática regular contribui para o controle da hipertensão arterial, favorece a circulação sanguínea e auxilia na redução dos níveis glicêmicos e de triglicerídeos.

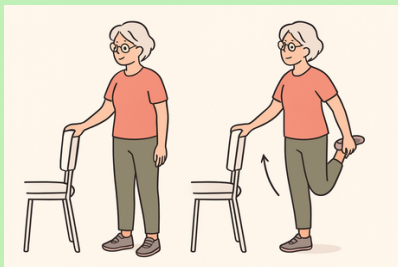
## **Orientações para iniciar sua prática de exercícios:**

- Exercício Aeróbico 5x na semana com duração de 30 minutos. (Caminhada, andar de bicicleta, dançar etc.)
- Intensidade do exercício: MODERADA. (Durante esse exercício falar é possível, mas com interrupções).
- Para praticar seus exercícios, selecione um ambiente apropriado em que você se sinta confortável.
- Faça exercícios que exijam força (Resistência) 3x por semana, com 3 séries de 10 repetições. (obs.: Se você sentir que o exercício está leve aumente o número de repetições).



## Exercício 1

Vamos iniciar os exercícios com alongamentos. Primeiro fique em pé, segurando em uma parede ou cadeira para apoio. Dobre uma perna para trás, segurando o pé com a mão e puxe o calcanhar em direção ao glúteo por cerca de 30 segundos.



## Exercício 2

Fique em pé ou sentado, com a coluna ereta. Leve um braço estendido à frente do corpo, na altura do peito. Com a outra mão, segure o braço e puxe suavemente em direção ao peito. Mantenha a posição por 20–30 segundos e Repita com o outro braço.



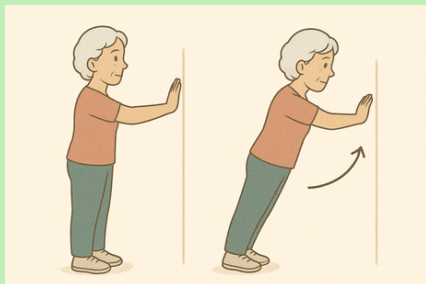
## Exercício 3

Fique em pé, com os pés afastados na largura dos ombros. Eleve um braço acima da cabeça, incline o tronco para o lado contrário, alongando a lateral do corpo. Mantenha a posição por 20–30 segundos. Repita do outro lado.



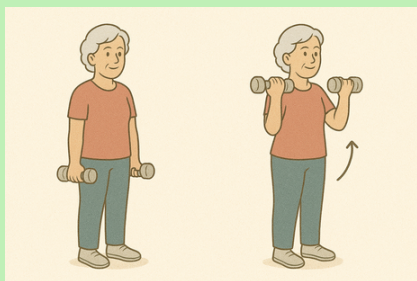
## Exercício 4

Fique de frente para a parede, a um passo de distância. Apoie as palmas das mãos, na altura dos ombros. Mantenha o corpo reto, pés firmes no chão. Dobre os cotovelos, levando o peito em direção à parede. Empurre a parede, esticando os braços e voltando à posição inicial.



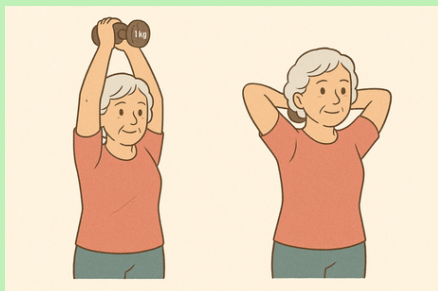
## Exercício 5

Fique em pé, pés afastados na largura dos ombros, segure um peso leve (pode ser uma garrafinha de água) com as palmas voltadas para frente. Dobre os cotovelos, levando o peso até os ombros e baixe devagar os braços até a posição inicial.



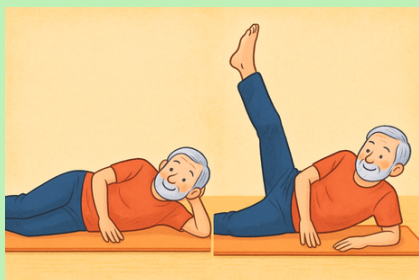
## Exercício 6

Segure um peso leve (pode ser 1kg de feijão) com as duas mãos. Levante os braços para cima. Dobre os cotovelos e leve o peso atrás da cabeça. Estique os braços novamente para cima.



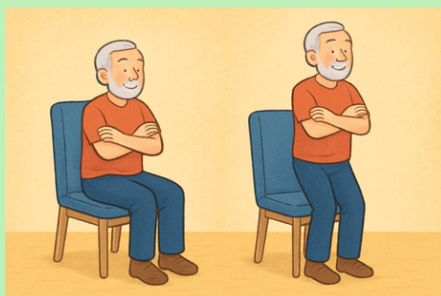
## Exercício 7

Deitado de lado, levante a perna em direção ao teto, sem movimentar o tronco.



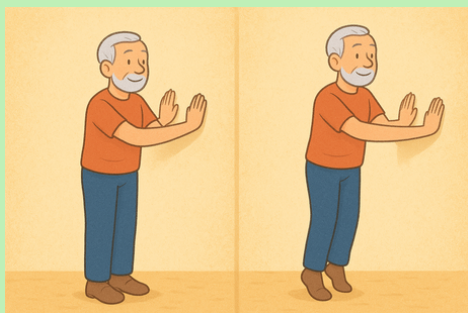
## Exercício 8

Sentado em uma cadeira encostada na parede, cruze os braços sobre o peito e faça os movimentos de sentar e levantar.



## Exercício 9

Coloque as mãos encostadas na parede, e em seguida fica na ponta do pé e volte a posição inicial.



## Referências

ARAÚJO, HV, FARIAS, IO, & REIS, BCC (2022). A importância da mudança do estilo de vida em pacientes portadores de doenças crônicas não transmissíveis: uma revisão da literatura. *Revista Eletrônica Acervo Médico*, 12, e10359. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/39295>

GAMA, D. E. T; SILVA, M. A. S; PIMENTEL P. H. R. A funcionalidade de idosos institucionalizados: uma revisão integrativa. *REAS*, v.13, n.10, e9024, 16 de Out. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e9024.2021>.

MELO, L. D. et al. Representações sociais elaboradas por pessoas idosas sobre ser idoso ou envelhecido: abordagens estrutural e processual. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 10, p. 1-20, 2020. Disponível em; <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/38464>.

SANTOS, P. A. et al. A percepção do idoso sobre a comunicação no processo de envelhecimento. **Audiology-Communication Research**, v. 24, p. e2058, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6431-2018-2058>.

SOARES, M. M. et al. A importância de hábitos saudáveis e adequados na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, [S. l.] , v. 12, n. 1, p. e18012139295, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/39295>

## Referências

HARTMANN, C. et al. Epidemiologia das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e os benefícios da atividade e do exercício físico. CPAH Science Journal of the health, v. 4, n. 2, 2021.

# Envelhecimento e Doenças Crônicas: Um Guia de Saúde e Movimento elaborado por discentes e docente do curso de fisioterapia da Faculdade Estácio de Belém



Apoio:  
Faculdade Estácio de Belém  
Coordenação de Pesquisa, Extensão e Internacionalização - CPEI

