

UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE - UFF  
ESCOLA DE ENFERMAGEM AURORA DE AFONSO COSTA - EEAAC  
PROGRAMA ACADÊMICO EM CIÊNCIAS DO CUIDADO EM SAÚDE - PACCS

## **ENVELHECIMENTO ATIVO:**

Derrubando Mitos e Vivendo com Propósito



### **AUTORES:**

VICTOR HUGO GOMES FERRAZ  
ALESSANDRA CONCEIÇÃO LEITE FUNCHAL CAMACHO  
JULIANA DE OLIVEIRA NUNES DA SILVA  
PAOLA PAIVA MONTEIRO  
MARIA EDUARDA ARAÚJO ALVES  
GUSTAVO MARTINS LEMOS TAVARES

# Introdução: O que significa, afinal, envelhecer de forma ativa?

Quando você ouve a palavra "envelhecimento", o que vem à sua mente? Por muito tempo, a sociedade nos ensinou a olhar para a velhice como uma fase de perdas ou de descanso obrigatório. Mas a ciência e a vida real mostram exatamente o contrário!

Segundo a Organização Mundial da Saúde, o Envelhecimento Ativo é o processo de aproveitar ao máximo as oportunidades de saúde, participação e segurança (OPAS, 2005). Sabe o que isso significa na prática? Significa que a vida não entra em "pausa" com o passar dos anos.

Envelhecer é continuar crescendo. É ter a oportunidade de aprender coisas novas, de se reinventar, de fazer novos amigos e de continuar tomando as rédeas da própria vida. Este guia foi feito para lembrar você do seu poder de escolha e para ajudar a derrubar as ideias ultrapassadas sobre a idade.

**Vamos juntos descobrir como viver com mais propósito todos os dias?**

# Capítulo 1: Mitos e Verdades sobre a Idade

Você já deve ter ouvido algumas frases desanimadoras sobre a idade. Esse preconceito tem um nome: **etarismo** (SILVA et al., 2024). Para viver com propósito, o primeiro passo é não deixar que as opiniões dos outros limitem o que você pode fazer. Vamos derrubar os três mitos mais comuns:

## Mito 1: "Aprender coisas novas é só para os jovens."

**A Verdade:** O nosso cérebro é como um músculo que adora ser exercitado! A ciência já provou que continuamos criando novas conexões cerebrais a vida inteira. Seja aprender a usar um aplicativo no celular, começar um novo idioma ou tocar um instrumento: você tem toda a capacidade de aprender o que quiser. O segredo é ter paciência e não ter medo de errar.

## Mito 2: "A velhice é sinônimo de doença."

**A Verdade:** Envelhecer não significa adoecer. Muitas pessoas idosas vivem com muita qualidade e bem-estar, mesmo quando convivem com alguma condição de saúde, como pressão alta ou diabetes. O cuidado constante, as visitas regulares ao enfermeiro e ao médico e os bons hábitos (como uma boa alimentação e movimento) garantem que você viva bem e de forma independente.

### **Mito 3: "Chegou a hora de deixar os filhos decidirem por mim."**

**A Verdade:** A sua autonomia é um direito fundamental (BRASIL, 2006). A não ser por motivos de saúde muito específicos, você é a pessoa mais qualificada para tomar as decisões sobre a sua própria vida: o que vestir, onde passear, com quem conversar e como gastar o seu dinheiro. A família está aí para apoiar, dialogar e proteger, mas o protagonismo da sua história continua sendo seu!

# Capítulo 2: Corpo em Movimento, Mente Ativa

Cuidar de si é um ato de liberdade. Manter a vitalidade do corpo e da mente é o segredo para continuar a realizar os seus planos e a viver com independência. Veja como pequenas mudanças na rotina diária fazem toda a diferença:

## 1. Movimento o seu corpo diariamente

O movimento protege as articulações, fortalece os músculos e melhora o equilíbrio, prevenindo quedas.

**Dica Prática:** Não precisa correr uma maratona! Caminhadas pelo bairro, alongamentos pela manhã, cuidar do jardim ou dançar na sala são excelentes formas de se manter ativo. O importante é escolher algo que lhe dê prazer e praticar regularmente.

## 2. Exercite o seu cérebro

Assim como o corpo, a mente precisa de desafios para continuar forte e saudável.

**Dica Prática:** Leia livros, faça palavras-cruzadas, aprenda uma receita nova ou jogue jogos de tabuleiro com os amigos. Dedicar algum tempo para aprender a usar um novo aplicativo no celular ou no computador também é uma excelente ginástica cerebral (BERNARDO, 2022).

### **3. Alimentação e Hidratação**

Com o passar dos anos, o corpo muda e a necessidade de água aumenta, mesmo que não sinta sede.

**Dica Prática:** Tenha sempre uma garrafa de água por perto ao longo do dia. Procure incluir mais alimentos frescos na sua rotina, como frutas, legumes e cereais, reduzindo o excesso de sal e açúcar.

# Capítulo 3: O Poder da Convivência e da Participação

Ninguém vive sozinho. O convívio social é um dos pilares mais importantes do envelhecimento ativo, pois protege a saúde mental, combate a solidão e enche a rotina de significado (MARQUES; LIMA; FERREIRA, 2023).

## 1. Mantenha-se conectado com a comunidade

Participar em atividades fora de casa ajuda a manter a mente desperta e o coração alegre.

**Onde ir?** Procure grupos de convivência de idosos, centros comunitários, aulas de artesanato, ginástica sênior ou projetos de voluntariado. Compartilhar as suas experiências e aprender com os outros é uma forma valiosa de participação social.

## 2. Valorize os laços familiares e as amizades

Aproveite as ferramentas digitais para encurtar distâncias. Uma chamada de vídeo para um amigo ou familiar que mora longe ajuda a manter os afetos sempre por perto.

## 3. Partilhe os seus conhecimentos

A sua sabedoria e a sua história de vida têm um valor imenso. Ensinar um neto, contar histórias ou ajudar um vizinho são formas potentes de se manter integrado e valorizado na sociedade.

# Capítulo 4: Segurança e Autonomia no Dia a Dia

Viver com propósito também significa viver num ambiente seguro que proteja a sua independência. Adaptar o espaço à sua volta não significa perda de capacidade, mas sim inteligência e prevenção.

## 1. Uma casa livre de armadilhas

A maioria das quedas acontece dentro do próprio lar. Pequenos ajustes aumentam a segurança:

- Evite tapetes soltos nos corredores e na sala.
- Garanta que os caminhos por onde passa estão bem iluminados, principalmente à noite.
- Se possível, instale barras de apoio no banheiro para facilitar os movimentos.

## 2. Organização dos medicamentos

Tomar os remédios nos horários certos é fundamental para manter a saúde controlada.

**Dica Prática:** Utilize caixas organizadoras de comprimidos separadas por dias da semana e períodos (manhã, tarde e noite). Se tiver dúvidas sobre algum medicamento, anote-as num papel para conversar com o seu enfermeiro ou médico na próxima consulta.

# Encerramento: A Idade do Propósito

Envelhecer de forma ativa é uma conquista diária. Não permita que o preconceito da sociedade determine o que pode ou não fazer. Cada linha da sua história trouxe você até aqui, e o futuro continua aberto para novas descobertas.

Defina metas, tenha passatempos, cuide do seu corpo e esteja perto de quem lhe faz bem. O protagonismo da sua vida é, e sempre será, exclusivamente seu.

**Viva com orgulho da sua trajetória e com os olhos postos no amanhã!**

# Referências Bibliográficas

BERNARDO, L. D. As pessoas idosas e as novas tecnologias: desafios para a construção de soluções que promovam a inclusão digital. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 25, n. 4, p. e230142, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 20 out. 2006. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528\\_19\\_10\\_2006.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html).

MARQUES, A. M.; LIMA, M. N.; FERREIRA, A. F. Educação em saúde e envelhecimento: práticas inclusivas e acessibilidade comunicacional. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 26, e220143, 2023. DOI: 10.1590/1981-22562023026.220143.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: **OPAS**, 2005. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\\_ativo.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf). Acesso em: 26 maio 2026.

SILVA, R. L. et al. Ageismo e estereótipos do envelhecimento. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, 2024. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/biblio-1580109>.