

A photograph of an older man and a young girl in a lush green forest. The man, wearing a grey cap and a blue plaid shirt, is looking down at something in his hands. The girl, wearing a white shirt, is sitting next to him, also looking down. They appear to be engaged in a traditional activity, possibly weaving or working with plant fibers. The background is filled with dense foliage and trees.

Envelhecer na floresta

a ciência por trás da saúde do povo

Tsimane

AUTOR

Autor: Erick Rodrigues Caetano

Acadêmico de Fisioterapia – Universidade do Estado do Pará
(UEPA), Campus XII – Santarém/PA.

ORCID: 0009-0006-3185-764X

Email: fisioerick034@gmail.com

Ano: 2026

Apresentação

Este material apresenta evidências científicas sobre a relação entre estilo de vida, atividade física e envelhecimento saudável a partir de estudos realizados com o povo indígena Tsimane, da Amazônia boliviana. Reconhecidos por seus excelentes indicadores de saúde cardiovascular e cognitiva, os Tsimane oferecem importantes reflexões sobre como hábitos de vida ativos podem contribuir para a manutenção da saúde ao longo dos anos. Por meio da divulgação científica em linguagem acessível, busca-se aproximar o leitor de conhecimentos atuais sobre promoção da saúde e envelhecimento.

Os Tsimane (ou Chimane) são um povo indígena que habita as terras baixas da **Amazônia boliviana**. Eles vivem num sistema de subsistência que pouco mudou ao longo dos séculos: baseiam a sua sobrevivência na **caça**, na **pesca** e na **agricultura** de pequena escala.



Eles caminham distâncias impressionantes todos os dias. Seja para caçar, pescar ou buscar alimentos, o **movimento é constante e funcional**.

A alimentação vem direto da terra e do rio. Comem o que plantam e o que a natureza oferece: muita mandioca, banana-da-terra, milho e arroz, acompanhados de peixes e carne de caça fresca.

Essa característica no modo de vida, transformou os Tsimane em foco constante de estudos. Eles desafiam tudo o que sabemos sobre o tempo, mostrando que o declínio físico e mental que hoje aceitamos como "normal" pode, na verdade, ser muito mais **lento** e **suave**.

A atividade física diária ajuda a proteger o cérebro e a mente contra o envelhecimento nas populações Tsimane.

Eles possuem menores taxas de demência e comprometimento cognitivo do mundo. Enquanto nos EUA a prevalência de demência em idosos é de cerca de 11,3%, entre os Tsimane é de apenas 2,7%.

JOURNAL ARTICLE EDITOR'S CHOICE

Physical activity mediates age differences in cognition among Tsimane forager-horticulturalists

Atividade física intensa atua como um mediador que reduz a perda de funções cognitivas com o passar da idade.

Manter-se ativo ajuda a preservar o volume cerebral, o que, por sua vez, sustenta uma memória e atenção melhores.



Enquanto o sedentarismo afeta a saúde do mundo moderno, um povo na Amazônia boliviana nos dá uma aula de saúde vascular. Eles têm artérias muito mais elásticas e saudáveis do que as pessoas que vivem em países desenvolvidos, e o segredo está no seu estilo de vida extremamente ativo. No dia a dia, eles praticam **longas caminhadas** para a caça, realizam o manejo agrícola manual e mantêm uma alimentação natural, livre de ultraprocessados e **rica em fibras**.

Arterial Stiffness in Heart-Healthy
Indigenous Tsimane Forager-
Horticulturalists

Journal of the American Heart Association

Volume 14, Issue 14, 15 July 2025

<https://doi.org/10.1161/JAHA.125.042978>

A rotina de subsistência na floresta garante uma saúde vascular de ferro até a velhice.

Mesmo os indígenas com fatores de risco têm artérias 25% mais saudáveis do que pessoas "saudáveis" em países desenvolvidos.

O povo Tsimane ensina ao mundo moderno que o **envelhecimento** não precisa ser sinônimo de fragilidade. Eles são a prova viva de que o corpo humano não foi projetado para a estagnação, mas para se manter ativo através do **movimento**.

Para entender mais sobre a dinâmica e o modo de vida dos Tsimane, assista também a duas produções gratuitas sobre esse fantástico povo:



Autor: Erick Rodrigues Caetano

Instituição: UEPA

Ano: 2026

Tipo de material: E-book educativo

Área temática: Saúde Coletiva; Saúde Indígena; Envelhecimento

Idioma: Português

Este material está licenciado sob Creative Commons Atribuição-NãoComercial 4.0 Internacional (CC BY-NC 4.0).

COMO CITAR ESTE MATERIAL

CAETANO, Erick Rodrigues. Envelhecer na floresta: a ciência por trás da saúde do povo Tsimane. Santarém, PA, 2026. Recurso educacional digital.

Referências bibliográficas

Imms P, Chaudhari NN, Cummings D, Eid Rodriguez D, Barisano G, Hooper PL, Sayre MK, Seabright E, Thompson RC, Sutherland ML, Sutherland JD, Trumble BC, Gurven M, Stieglitz J, Finch CE, Kaplan HS, Mack WJ, Gatz M, Irimia A. **Physical activity mediates age differences in cognition among Tsimane forager-horticulturalists.** J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2025 Jul 24;80(8):glaf163. doi: 10.1093/gerona/glaf163. PMID: 40700584; PMCID: PMC12365640.

Cao T, Linares EC, Quispe Gutierrez R, Eid Rodriguez D, Bani Cuata J, Miyamoto MI, von Rueden CR, Cummings DK, Hooper PL, Trumble BC, Stieglitz J, Thompson RC, Thomas GS, Kaplan H, Duprez DA, Jacobs DR Jr, Gurven M. **Arterial Stiffness in Heart-Healthy Indigenous Tsimane Forager-Horticulturalists.** J Am Heart Assoc. 2025 Jul 15;14(14):e042978. doi: 10.1161/JAHA.125.042978. Epub 2025 Jul 14. PMID: 40654243; PMCID: PMC12533632.

Créditos das Imagens

As imagens utilizadas neste material foram obtidas da reportagem "O remoto povoado na Bolívia onde as pessoas envelhecem mais devagar", publicada pela BBC News Brasil, e são empregadas exclusivamente para fins educacionais e de divulgação científica.

Referência:

VALENCIA, Alejandro Millán. **O remoto povoado na Bolívia onde as pessoas envelhecem mais devagar.** BBC News Brasil, 27 jul. 2024. Disponível em: "<https://www.bbc.com/portuguese/articles/c3ge30d7p4wo>" (<https://www.bbc.com/portuguese/articles/c3ge30d7p4wo>). Acesso em: 30 jun. 2026.