



## Promoção da autonomia e envelhecimento ativo: experiência com pessoas idosas na atenção primária à saúde

Promotion of autonomy and active ageing: experience with older adults in primary health care

Promoción de la autonomía y el envejecimiento activo: experiencia con personas mayores en la atención primaria de salud

Pablo Souza de Sá<sup>1</sup>, Cremilson de Paula Silva<sup>2</sup>, Milene Dias Ferreira Magri<sup>1</sup>, Vanildo Xavier Furtado<sup>3</sup>, Daiane de Souza Fernandes<sup>3</sup>, Glilciane Morceli<sup>4</sup>, Larissa Sales Martins Baquião<sup>1</sup>.

### RESUMO

**Objetivo:** Relatar a experiência de ações de promoção em saúde e prevenção de doenças com pessoas idosas usuárias da atenção primária. **Relato de experiência:** Trata-se de um relato de experiência com abordagem descritiva, desenvolvido a partir das ações extensionistas do Projeto EnvelheSER UFPA, vinculado à Universidade Federal do Pará. Os encontros realizados evidenciaram boa adesão e participação ativa das pessoas idosas, com destaque para as atividades que abordaram prevenção e cuidados com doenças crônicas, os direitos da pessoa idosa, o uso do celular e a alimentação funcional. As atividades realizadas junto às pessoas idosas apontaram a relevância de estratégias educativas, interativas e interdisciplinares na promoção da autonomia, da saúde e da qualidade de vida no processo de envelhecimento ativo. **Considerações finais:** As ações educativas foram importantes para a sensibilização sobre o envelhecimento ativo, fortalecendo a autonomia da pessoa idosa, a formação dos acadêmicos de enfermagem e a qualificação dos serviços de saúde.

**Palavras-chave:** Atenção primária à saúde, Envelhecimento saudável, Educação em saúde, Idoso, Autonomia pessoal.

### ABSTRACT

**Objective:** To report the experience of health promotion and disease prevention actions with older adults users of primary care. **Experience report:** This is a descriptive experience report based on extension activities from the EnvelheSER UFPA Project, linked to the Federal University of Pará. The meetings showed good adherence and active participation of older adults, highlighting activities that addressed prevention and care of chronic diseases, the rights of older persons, cell phone use, and functional nutrition. The activities carried out with older adults highlighted the importance of educational, interactive, and interdisciplinary strategies in promoting autonomy, health, and quality of life within the active aging process. **Final considerations:** The educational actions were important for raising awareness about active aging, strengthening the autonomy of older adults, the education of nursing students, and the improvement of health services.

**Keywords:** Primary health care, Healthy aging, Health education, Older adults, Personal autonomy.

### RESUMEN

**Objetivo:** Relatar la experiencia de acciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades con personas mayores usuarias de la atención primaria. **Relato de experiencia:** Se trata de un relato de

<sup>1</sup>Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais (IFSULDEMINAS), Muzambinho-MG.

<sup>2</sup> Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL), Alfenas - MG.

<sup>3</sup> Universidade Federal do Pará (UFPA), Belém - PA.

<sup>4</sup> Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Passos - MG.

experiencia con enfoque descriptivo, desarrollado a partir de las acciones de extensión del Proyecto EnvelheSER UFPA, vinculado a la Universidad Federal de Pará. Los encuentros realizados evidenciaron una buena adhesión y participación activa de las personas mayores, destacándose las actividades que abordaron la prevención y el cuidado de enfermedades crónicas, los derechos de las personas mayores, el uso del teléfono móvil y la alimentación funcional. Las actividades realizadas con las personas mayores señalaron la relevancia de estrategias educativas, interactivas e interdisciplinarias para promover la autonomía, la salud y la calidad de vida en el proceso de envejecimiento activo. **Consideraciones finales:** Las acciones educativas fueron importantes para sensibilizar sobre el envejecimiento activo, fortaleciendo la autonomía de las personas mayores, la formación de los estudiantes de enfermería y la mejora de los servicios de salud.

**Palabras clave:** Atención primaria de salud, Envejecimiento saludable, Educación para la salud, Personas mayores, Autonomía personal.

---

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade global, resultado da transição demográfica marcada pela queda nas taxas de fecundidade e aumento da expectativa de vida, o que tem provocado alterações significativas na pirâmide etária e nos perfis epidemiológicos contemporâneos (MIRANDA GMD, et al., 2016). No Brasil, esse processo ocorre de forma acelerada, e a previsão é de que, até 2030, a população idosa ultrapasse o número de crianças e adolescentes, o que impõe novos desafios aos sistemas de saúde, às políticas públicas e às práticas assistenciais voltadas à população que envelhece (IBGE, 2024; NOBRE TTX, et al., 2015).

Esse fenômeno implica mudanças não apenas estruturais, mas também na forma como o envelhecimento deve ser compreendido e acolhido. Trata-se de um processo heterogêneo, dinâmico e multifatorial, que exige respostas interdisciplinares e abordagens integrais, respeitando as singularidades biopsicossociais dos indivíduos (ARAÚJO HSP, et al., 2021; AZEVEDO MSA, 2015). O processo de envelhecer, ainda que natural, pode representar uma experiência de risco ao bem-estar físico e psicológico, demandando intervenções que preservem a autonomia e a qualidade de vida das pessoas idosas (SOUSA TC, et al., 2022; FREITAS JMF, 2015).

A autonomia, neste sentido, constitui-se como um dos pilares fundamentais do envelhecimento ativo. É entendida como a capacidade de o indivíduo tomar decisões, gerir sua vida com independência e participar ativamente do seu processo de cuidado, mesmo diante de possíveis limitações funcionais ou cognitivas (GOMES GC, et al., 2021). Para tanto, estratégias de promoção da saúde que estimulem a cognição, o protagonismo, a convivência social e o autocuidado são essenciais, sobretudo em espaços de atenção primária e de convívio comunitário (ARAÚJO HSP, et al., 2021; MALLMANN, et al., 2015).

Dentre essas estratégias, destacam-se as ações educativas, que se revelam eficazes ao promoverem reflexões sobre hábitos de vida, prevenção de agravos e fortalecimento de vínculos comunitários. A utilização de metodologias ativas, lúdicas e culturalmente contextualizadas — como jogos, rodas de conversa, oficinas e teatro — tem demonstrado bons resultados na adesão de pessoas idosas às práticas de autocuidado e na internalização de novos conhecimentos (SOUSA TC, et al., 2022; SILVA W, et al., 2017). Essas práticas promovem a saúde integral e favorecem a construção de ambientes seguros, além de reduzirem os riscos de quedas, depressão, isolamento social e dependência funcional (MENDES LA, et al., 2020; MALINI FM, et al., 2019).

Evidências oriundas de projetos de extensão universitária reforçam que a articulação entre ensino, serviço e comunidade favorece a aplicação de saberes técnicos e populares, promovendo transformações no cotidiano dos idosos, nos profissionais envolvidos e no território em que vivem (ARAÚJO HSP, et al., 2021; SILVA W, et al., 2017). Dessa forma, os espaços coletivos e os serviços de atenção primária tornam-se estratégicos para a implementação de práticas de cuidado interativo, humanizado e educativo, especialmente quando consideram os fatores de risco presentes no domicílio, como iluminação inadequada, tapetes soltos e uso de medicamentos potencialmente perigosos em pessoas idosas, a exemplo, anti-hipertensivos e anti-agregantes plaquetários (SOUSA TC, et al., 2022; MENDES LA, et al., 2020).

Nesse contexto, este trabalho justifica-se pela relevância de ações educativas voltadas à promoção da saúde e à prevenção de doenças entre pessoas idosas. O objetivo deste relato de experiência é compartilhar as vivências de um projeto de intervenção com foco em atividades educativas realizadas com pessoas idosas atendidas pela atenção primária, visando à promoção da autonomia, à redução de riscos no ambiente domiciliar e ao fortalecimento do envelhecimento saudável.

## RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trata-se de um relato de experiência com abordagem descritiva, originado das ações extensionistas desenvolvidas no âmbito do Projeto EnvelheSER UFPA, vinculado à Universidade Federal do Pará (UFPA). Essa modalidade de estudo tem como objetivo principal descrever, de forma sistemática e reflexiva, vivências práticas relacionadas a contextos específicos da atuação profissional, permitindo a socialização de saberes e a inspiração de novas práticas. Embora não se configure como pesquisa original, o relato de experiência requer fundamentação teórica e detalhamento metodológico que possibilite sua compreensão e eventual replicabilidade por outros profissionais da área (CASARIN ST e PORTO AR, 2021).

As atividades foram conduzidas por acadêmicos de Enfermagem do 7º e 8º período, entre os meses de novembro de 2024 a maio de 2025, na cidade de Belém, estado do Pará. O planejamento das ações ocorreu por meio de reuniões mensais, com duração aproximada de uma hora e trinta minutos cada, ao longo de seis meses consecutivos. As temáticas trabalhadas foram definidas com base na realidade sociocultural das pessoas idosas atendidas e alinhadas à proposta pedagógica e extensionista do projeto.

Considerando possíveis limitações de mobilidade do público-alvo, os encontros presenciais foram organizados em locais acessíveis e estrategicamente escolhidos para garantir a participação efetiva e o conforto dos participantes. No total, foram realizados três workshops e dois minicursos presenciais, direcionados a pessoas idosas usuárias de uma Unidade Básica de Saúde (UBS) do município. A captação dos participantes deu-se por meio de convite digital, veiculado em grupos de WhatsApp destinados ao público idoso e por divulgação na página oficial do projeto na rede social Instagram. Não foram estabelecidos critérios de exclusão.

As atividades contemplaram as seguintes temáticas: Workshop 1 – Importância da avaliação da velocidade da marcha; Workshop 2 – Direitos da pessoa idosa; Workshop 3 – Prevenção e cuidados essenciais com doenças crônicas; Minicurso 1 – Alimentação saudável com foco em pratos funcionais; e Minicurso 2 – Uso do celular por pessoas idosas. A definição desses temas foi realizada pela coordenação do projeto, durante a elaboração da proposta submetida ao edital da instituição de fomento, com base na relevância das temáticas para a promoção do envelhecimento ativo, do exercício da cidadania e do estímulo ao autocuidado.

Cada atividade teve duração média de duas horas e foi estruturada a partir de exposições dialogadas, rodas de conversa e momentos práticos, visando à construção coletiva do conhecimento. As ações contaram com a participação de profissionais especializados em Gerontologia, como enfermeiros, nutricionista e representante do Conselho Estadual dos Direitos da Pessoa Idosa, o que garantiu uma abordagem qualificada e multiprofissional dos conteúdos.

Como estratégia de apoio ao processo de ensino-aprendizagem, foram utilizados recursos audiovisuais e materiais gráficos (banners e folders), elaborados pelos extensionistas por meio da plataforma Canva, com supervisão da coordenação do projeto. Esses materiais foram elaborados de acordo com os temas abordados, com o intuito de reforçar os conceitos trabalhados e favorecer a assimilação das informações. Por se tratar de um relato de experiência que não envolve coleta de dados para fins de pesquisa científica com seres humanos, este trabalho não exigiu submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme estabelece a Resolução nº 510/2016, do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2016).

## DISCUSSÃO

Os encontros realizados revelaram-se como importantes espaços de convivência, escuta e construção de saberes, evidenciando uma boa adesão e participação ativa das pessoas idosas. Dentre as atividades

promovidas, destacaram-se aquelas que abordaram temas como a prevenção e os cuidados com doenças crônicas, os direitos da pessoa idosa, o uso do celular e a alimentação funcional. Essas temáticas não apenas despertaram interesse, como também promoveram o envolvimento efetivo do público-alvo, fortalecendo os vínculos comunitários e contribuindo para a valorização das vivências individuais e coletivas. Tais aspectos corroboram os achados de Araújo HSP, et al. (2021), ao evidenciar que o planejamento participativo de ações educativas favorece a adesão e a efetividade das intervenções voltadas à pessoa idosa (SOUSA TC, et al., 2022).

A partir dessas experiências, reafirma-se a importância de reconhecer o envelhecimento saudável como um direito humano inalienável, conforme estabelecido na Constituição Federal de 1988, que garante a vedação de qualquer forma de discriminação por motivo de idade (BRASIL, 1988). Ao promover a inclusão da pessoa idosa em atividades comunitárias, educativas e interativas, reforça-se também sua cidadania e dignidade. Como destacado por Silva W, et al. (2017), ações educativas nesse contexto devem considerar as transformações biopsicossociais do envelhecimento e proporcionar espaços de escuta, acolhimento e reflexão crítica sobre a vida e o cuidado de si (SILVA W, et al., 2017).

Nesse sentido, as atividades desenvolvidas buscaram reposicionar a pessoa idosa como pessoa de direitos, potencializando sua autonomia e autoestima por meio do acesso ao conhecimento, lazer, participação social e inclusão digital. A promoção da educação em saúde como ferramenta emancipatória permitiu que os participantes desenvolvessem competências para administrar seus próprios recursos e para reivindicar melhorias nas condições de saúde e qualidade de vida. Essa abordagem está em consonância com a perspectiva da extensão universitária como estratégia integradora entre ensino, serviço e comunidade, conforme apontado por Souza et al. (2022), que destacam o protagonismo da pessoa idosa no processo educativo como fator fundamental para o empoderamento e a corresponsabilidade pelo cuidado (SOUSA TC, et al., 2022).

Dentre as estratégias utilizadas, destacou-se o minicurso “Uso do celular por pessoas idosas”, voltado à inclusão digital e à superação de barreiras tecnológicas. A apropriação das Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) pelas pessoas idosas representa uma importante via de enfrentamento ao etarismo, além de ser ferramenta de promoção do envelhecimento ativo e conectado. Durante o curso, foi possível observar falas que expressavam inseguranças quanto à competência digital, especialmente ao compararem suas habilidades com as das gerações mais jovens. Contudo, ao longo da atividade, identificou-se um crescente engajamento, entusiasmo e aquisição de novas habilidades, evidenciando o potencial de superação de limitações por meio de metodologias acessíveis, acolhedoras e centradas na experiência do sujeito.

Tais resultados convergem com os achados de Sousa TC, et al. (2022), que destacam o papel das metodologias lúdicas e participativas como facilitadoras do aprendizado e promotoras da autonomia da pessoa idosa (SOUSA TC, et al., 2022). Outro minicurso de grande relevância foi “Alimentação saudável com foco no preparo de pratos funcionais”, que abordou a nutrição como eixo fundamental do envelhecimento com qualidade. Sabe-se que o processo de envelhecimento envolve alterações fisiológicas como a perda de massa muscular, que pode levar à sarcopenia (RODRIGUES SF, 2020). Durante o minicurso, os participantes foram incentivados a refletir sobre suas práticas alimentares e a reconhecer o papel dos alimentos naturais na prevenção de agravos, no fortalecimento do sistema imunológico e na disposição física.

A construção coletiva de receitas funcionais e adaptadas à realidade socioeconômica local evidenciou o potencial dessas ações para estimular o autocuidado e a valorização da saúde como bem-estar integral. Experiências semelhantes foram descritas por Araújo HSP, et al. (2021), que ressaltaram o impacto das práticas culinárias educativas na promoção da autonomia alimentar e na ressignificação do ato de se cuidar (ARAÚJO HSP, et al., 2021). Verificou-se que metodologias ativas e interativas — como rodas de conversa, jogos e oficinas — foram eficazes na mobilização dos participantes e na consolidação dos conteúdos trabalhados.

A criação de um ambiente horizontal e inclusivo favoreceu não apenas o compartilhamento de informações, mas também a valorização do saber popular, elemento essencial para a construção de um

cuidado culturalmente sensível e centrado na pessoa. Essa abordagem dialoga com os princípios defendidos por Freire e reforçados por Silva W, et al. (2017), ao afirmar que o conhecimento é uma construção coletiva, situada e potencialmente transformadora. Destaca-se que essa experiência também se alinha aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), em especial ao ODS 3 – Saúde e Bem-Estar, que visa assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todas as pessoas, em todas as idades, e ao ODS 10 – Redução das Desigualdades, que busca reduzir as desigualdades dentro dos países e entre eles (ONU, 2015).

As ações educativas e participativas desenvolvidas junto às pessoas idosas no âmbito da atenção primária à saúde contribuem de maneira concreta para esses objetivos, ao promover o acesso equitativo à informação em saúde, estimular o autocuidado e fortalecer a autonomia dessa população historicamente vulnerabilizada. Além disso, ao incorporar metodologias dialógicas e valorização dos saberes locais, tais ações reafirmam os princípios da equidade, da inclusão social e do respeito à diversidade cultural, elementos centrais na construção de sistemas de saúde mais justos e responsivos às necessidades do território. Nesse sentido, as atividades educativas não apenas favorecem o envelhecimento saudável, como também atuam como ferramenta de transformação social, contribuindo para a construção de comunidades mais resilientes, conscientes e comprometidas com a dignidade no envelhecer.

Por fim, é importante salientar que as atividades desenvolvidas contribuíram significativamente não apenas para os participantes idosos, mas também para os acadêmicos de Enfermagem envolvidos na ação. A experiência proporcionou o desenvolvimento de competências essenciais como escuta qualificada, empatia, trabalho em equipe e mediação do conhecimento. Mais do que vivências práticas, os encontros permitiram o exercício da integralidade do cuidado, rompendo com o modelo biomédico e reforçando a dimensão preventiva, educativa e comunitária da Enfermagem. Conforme discutido por Silva LM, et al. (2024), a atuação da Enfermagem na atenção à pessoa idosa deve ser pautada na compreensão ampliada da saúde e na construção de vínculos que respeitem a singularidade e a história de cada sujeito atendido.

## AGRADECIMENTOS

Ao Projeto EnvelheSER UFPA vinculado à Universidade Federal do Pará pela parceria e viabilização do trabalho. Ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais - Campus Muzambinho.

---

## REFERÊNCIAS

1. ARAÚJO HSP, et al. Ações educativas em saúde com idosos em um centro de convivência: relato de experiência. *Saúde Coletiva*, 2021; 11(69): 7000-7009.
2. AZEVEDO MSA. O envelhecimento ativo e a qualidade de vida: uma revisão integrativa. Dissertação (Mestrado em Enfermagem Comunitária) - Escola Superior de Enfermagem do Porto. Porto, 2015; 92.
3. BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil. 1988 [2016]. Disponível em: [https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/518231/CF88\\_Livro\\_EC91\\_2016.pdf](https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/518231/CF88_Livro_EC91_2016.pdf). Acessado em: 15 de junho de 2025.
4. BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016. Disponível em: [https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2016/res0510\\_07\\_04\\_2016.html](https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2016/res0510_07_04_2016.html). Acessado em: 05 de julho de 2025.
5. CASARIN ST e PORTO AR. Relato de Experiência e Estudo de Caso: algumas considerações. *J. nurs. health*. 2021; 11(2): 2111221998.
6. CEDI. Conhecendo os Direitos da Pessoa Idosa. 2020. Disponível em: <https://www.cedipi.p.r.gov.br/Noticia/Cartilha-Conhecendo-os-direitos-da-Pessoa-Idosa>. Acesso em: 15 jun. 2025.
7. ESCORSIM SM. O envelhecimento no Brasil: aspectos sociais, políticos e demográficos em análise. *Serviço Social & Sociedade*, 2021; 142: 427–446.
8. FREITAS JMF. O processo de envelhecimento: relação da qualidade de vida e atitudes face ao envelhecimento com a ideação suicida na população idosa. Dissertação (Mestrado Integrado em Psicologia) - Núcleo de Psicologia Clínica e Dinâmica. Universidade de Lisboa, Lisboa, 2015; 75.

9. FULMER T, et al. Actualizing Better Health And Health Care For Older Adults: Commentary describes six vital directions to improve the care and quality of life for all older Americans. *Health Affairs*, 2021; 40(2): 219-225.
10. GALLO AM, et al. Uso de smartphone por pessoas idosas no processo de envelhecimento saudável: uma teoria fundamentada nos dados. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 2024; 32: 4384.
11. GOMES GC, et al. Fatores associados à autonomia pessoal em idosos: revisão sistemática da literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2021; 26(3): 1035–1046.
12. IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. 2022. In: Censo Brasileiro de 2022. Rio de Janeiro: IBGE. Disponível em: [https://censo2022.ibge.gov.br/panorama/?utm\\_source=ibgeHYPERLINK](https://censo2022.ibge.gov.br/panorama/?utm_source=ibgeHYPERLINK)"[https://censo2022.ibge.gov.br/panorama/?utm\\_source=ibge&utm\\_medium=home&utm\\_campaign=portal](https://censo2022.ibge.gov.br/panorama/?utm_source=ibge&utm_medium=home&utm_campaign=portal)". Acesso em 24 jun. 2025.
13. MALINI FM, et al. Prevalence of falls and associated factors among older adults in Rio de Janeiro, Brazil: the FIBRA-RJ study. *Geriatrics, Gerontology and Aging*, 2019; 13(3): 149–156.
14. MALLMANN DG, et al. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2015; 20(6): 1763–1772.
15. MENDES LA, et al. Fatores de risco associados à queda de idosos. *Brazilian Journal of Development*, 2020; 6(9): 67229–67237.
16. MIRANDA GMD, et al. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 2016; 19(3): 507–519.
17. NOBRE TTX, et al. Características sociodemográficas e condições de saúde de idosos de um município do interior do Nordeste/Brasil. *Revista Baiana de Saúde Pública*, 2015; 39(3): 542–551.
18. ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Transformando Nosso Mundo: A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. Nova Iorque, 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/sites/default/files/2020-09/agenda2030-pt-br.pdf>. Acesso em: 7 jul. 2025.
19. PEREIRA BKG, et al. Isolamento social e processos educativos à distância: limites e desafios para o conhecimento escolar. *Revista de Psicologia da UNESP*, 2021; 20(1): 176-198.
20. RIBEIRO AFM, et al. Influência das atividades de lazer na qualidade de vida de idosos institucionalizados. *Cuid Enferm*, 2021; 15(1): 82-89.
21. RODRIGUES SF. Nutrição e envelhecimento saudável e ativo: uma revisão de literatura. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2020; 38.
22. SILVA LM, et al. Atuação do enfermeiro em instituições de longa permanência para idosos. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, 2024; 7(14): 1-12.
23. SILVA W, et al. Ações educativas vivenciadas com idosos: um relato de experiência. *Revista de Ciências da Saúde*, 2017; 15(3): 1-6.
24. SOUSA TC, et al. Educação em saúde na prevenção de quedas para idosos com hipertensão. *Revista de Enfermagem UFPE On-line*, 2020; 16: 252832.