Revista Eletrônica
Acervo Saúde
Electronic Journal Collection Health ISSN 2178-2091

# Envelhecimento ativo e manutenção da capacidade intrínseca em pessoas idosas: relato de experiência em extensão universitária

Active aging and maintenance of intrinsic capacity in older adults: experience report in university extension

Envejecimiento activo y mantenimiento de la capacidad intrínseca en personas mayores: relato de experiencia en extensión universitaria

Cláudia Dayane da Silva[1], Rômulo Diniz Sobreira Filho[2], José Leite Prado Neto[3], Laís Barbosa Barreto[4], Lukas Gabriel Reis de Andrade[3], Maria Luísa Valença Cahú[2], Alicia Rafaela Martinez Accioly[5], Isaura Romero Peixoto[6].

**RESUMO**

**Objetivo:** Descrever as ações e vivências do Projeto de Extensão "Envelhecimento Ativo e Capacidade Intrínseca de Pessoas Idosas", desenvolvido na Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), visando fomentar o envelhecimento saudável e a autonomia funcional por meio de atuação acadêmica. **Relato de experiência:** O projeto ocorreu entre agosto de 2024 e agosto de 2025, envolvendo acadêmicos de medicina em três eixos: atendimento ambulatorial geriátrico, rodas de conversa temáticas e produção de material educativo digital. As atividades englobaram a aplicação de instrumentos clínicos padronizados para avaliação da funcionalidade, cognição e humor, além da promoção da educação em saúde nas redes sociais, com impacto direto na comunidade e na formação crítica dos estudantes. O modelo demonstrou fortalecer vínculos entre a universidade e a comunidade. **Considerações finais:** O projeto contribuiu significativamente para a valorização da pessoa idosa como sujeito ativo no processo de cuidado, promovendo uma abordagem multidimensional e humanizada. Essa iniciativa está em consonância com as diretrizes da Década do Envelhecimento Saudável, proposta global da Organização das Nações Unidas (ONU) e da Organização Mundial da Saúde (OMS).

**Palavras-chave:** Envelhecimento saudável, Saúde do idoso, Promoção da saúde.

**ABSTRACT**

**Objective:** To describe the actions and experiences of the Extension Project "Active Aging and Intrinsic Capacity of Older Adults," developed at the Federal University of Pernambuco (UFPE), aiming to foster healthy aging and functional autonomy through academic engagement. **Experience report:** The project was conducted from August 2024 through August 2025, engaging medical students in three key areas: outpatient geriatric care, thematic group discussions, and developmet of accessible digital educational resources. Students employed standardized clinical instruments to evaluate functionality, cognition, and mood, while also

[1] Faculdade de Ciências Médicas AFYA, Jaboatão dos Guararapes – PE.
[2] Faculdade de Ciências Médicas AFYA, Recife – PE.
[3] Faculdade de Ciências Médicas AFYA, Aracaju – SE.
[4] Faculdade de Ciências Médicas AFYA, Gravatá – PE.
[5] Núcleo da Pessoa Idosa (UFPE), Recife – PE.
[6] Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), Recife – PE.

**SUBMETIDO EM: 12/2025** | **ACEITO EM: 1/2026** | **PUBLICADO EM: 2/2026**

sharing health education through digital platforms. This model not only positively impacted the community but also advanced the students clinical reasoning. Consequently, the project fostered a deeper integration between the university and the community. **Final considerations:** It is concluded that the project significantly contributed to recognizing older adults as active agents in their care, promoting a multidimensional and humanized approach. This initiative aligns with the guidelines of the Decade of Healthy Ageing.

**Keywords:** Healthy aging, Elderly health, Health promotion.

**RESUMEN**

**Objetivo:** Describir las acciones y vivencias del Proyecto de Extensión "Envejecimiento Activo y Capacidad Intrínseca de Personas Mayores", desarrollado en la Universidad Federal de Pernambuco (UFPE), con el objetivo de fomentar el envejecimiento saludable y la autonomía funcional a través de la actuación académica. **Relato de experiencia:** El proyecto se llevó a cabo entre agosto de 2024 y agosto de 2025, involucrando a académicos de medicina en tres ejes: atención ambulatoria geriátrica, ruedas de conversación temáticas y producción de material educativo digital. Las actividades incluyeron la aplicación de instrumentos clínicos estandarizados para la evaluación de la funcionalidad, cognición y estado de ánimo, además de la promoción de la educación en salud en las redes sociales, con impacto directo en la comunidad y en la formación crítica de los estudiantes. El modelo demostró fortalecer los lazos entre la universidad y la comunidad. **Consideraciones finales:** Se concluye que el proyecto contribuyó significativamente a la valoración de la persona mayor como sujeto activo en el proceso de cuidado, promoviendo un enfoque multidimensional y humanizado. Esta iniciativa está en línea con las directrices de la Década del Envejecimiento Saludable.

**Palabras clave:** Envejecimiento saludable, Salud del anciano, Promoción de la salud.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento constitui um processo natural da existência humana, e alcançar uma velhice plena — marcada pelo bem-estar físico, mental, financeiro e espiritual — configura-se como uma das grandes aspirações da atualidade. Viver mais e com saúde possibilita usufruir de anos adicionais com qualidade, preservando autonomia e independência, o que repercute de forma positiva tanto na vida individual quanto na contribuição do sujeito para a sociedade (OPAS, 2020).

O panorama etário atual é um fenômeno com profundas implicações em todos os âmbitos sociais, modificando mercados de trabalho e financeiro e influenciando a demanda por bens e serviços essenciais, como saúde e cuidados de longo prazo (OMS, 2015). Atualmente, a população global com 60 anos ou mais supera um bilhão de pessoas, a maioria residente em países de baixa e média renda, o que impõe um desafio adicional para garantir um processo de envelhecimento saudável dada a escassez de recursos essenciais (OMS, 2020; BRASIL, 2023).

Em função do envelhecimento biológico, algumas alterações fisiológicas reduzem a reserva funcional e elevam o risco de morbidades e dependência. À medida que a pessoa envelhece, suas trajetórias funcionais são moldadas pela interação contínua entre a capacidade intrínseca (CI) e o ambiente circundante. Dessa forma, compreender essa dinâmica é fundamental, sendo a CI a articulação das habilidades físicas e mentais disponíveis ao indivíduo. A avaliação do estado funcional, por conseguinte, deve orientar as estratégias de cuidado, reconhecendo as diversas trajetórias funcionais na velhice (PEREZ M, et al., 2023).

Indivíduos que alcançam os 60 anos ou mais com boa saúde e que permanecem ativamente engajados em suas famílias e comunidades são um pilar para o fortalecimento social. Contudo, quando os anos adicionais são marcados por saúde debilitada, isolamento social ou dependência de cuidados, as consequências para as pessoas idosas e para a sociedade tornam-se consideravelmente negativas (BRASIL, 2023).

Nesse contexto, o envelhecimento saudável é definido como o desenvolvimento e a manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na idade avançada (SIQUEIRA FM, et al., 2023). Este conceito

transcende a ausência de doenças e abrange todo o curso da vida. A capacidade intrínseca de um indivíduo está relacionada a uma complexa interação de fatores, incluindo mudanças fisiológicas e psicológicas subjacentes, comportamentos de saúde e a presença ou ausência de enfermidades, sendo fortemente moldada pelos ambientes em que as pessoas viveram (OPAS, 2020; ZHOU Y e MA L, 2022).

A Capacidade Intrínseca (CI) definida como a articulação das habilidades físicas e mentais disponíveis a um indivíduo, sendo um indicador multidimensional do estado funcional na pessoa idosa. Composta por domínios inter-relacionados — incluindo o cognitivo, o psicológico, o sensorial, a locomoção e a vitalidade — a CI é crucial para avaliar a saúde na idade avançada. Essa capacidade preditiva é essencial, pois contribui para a estimativa de condições adversas, como a síndrome da fragilidade e a incapacidade funcional para as atividades de vida diária (CABRAL VS, et al., 2024).

O envelhecimento ativo inclui a prática de atividades físicas regulares, aliada à participação social e cognitiva, proporcionando benefícios expressivos na prevenção de doenças crônicas, como a hipertensão arterial sistêmica e o *Diabetes Mellitus* (NETA RLA, et al., 2020; PUGLIA CC, et al., 2024). Isso também diminui o risco de declínio cognitivo e transtorno depressivo. A autonomia funcional preservada através dessas práticas proporciona maior independência, o que está diretamente relacionado à sensação de bem-estar e autoestima (DEHI AM e MOHAMMADI SF, 2020; SEGATELI L, et al., 2024).

Alcançar estratégias eficazes que promovam o envelhecimento ativo e a preservação da capacidade intrínseca é uma constante no campo da saúde, gerando discussões e impulsionando a implementação de ações extensionistas. Nesse contexto, o Projeto de Extensão Envelhecimento Ativo e Capacidade Intrínseca de Pessoas Idosas, vinculado ao Núcleo da Pessoa Idosa da Universidade Federal de Pernambuco, fundamenta suas atividades em um sólido referencial teórico (FONSECA MPS, et al., 2023). O projeto tem como principal meta proporcionar ações que fomentem o envelhecimento ativo, contribuindo para que as pessoas idosas que frequentam o Núcleo tenham uma vida longeva marcada pela autonomia e independência. Essa perspectiva é crucial para o desenvolvimento de abordagens que realmente impactam a qualidade de vida da população idosa.

## RELATO DE EXPERIÊNCIA

O projeto de extensão universitária foi conduzido integralmente no ambulatório de envelhecimento ativo, pertencente a uma universidade pública localizada no estado de Pernambuco. A execução das atividades ocorreu ao longo de um período total de doze meses (um ano), permitindo uma intervenção abrangente e contínua. A ação envolveu a participação ativa de vinte (20) estudantes do curso de graduação em Medicina, que dedicaram uma carga horária semanal de seis (6) horas.

O desenvolvimento da iniciativa foi estruturado em três etapas sequenciais bem definidas para garantir a organização e a efetividade das ações. A primeira etapa, dedicada ao Planejamento, durou um mês e focou em encontros iniciais para apresentar os objetivos do projeto, organizar os grupos de trabalho, definir a identidade visual e elaborar as planilhas de frequência e a estrutura operacional detalhada das atividades. Esta fase preparatória foi essencial para o alinhamento de toda a equipe.

Após o planejamento, iniciou-se a fase de Execução, que se estendeu por um período de dez meses consecutivos, representando o cerne prático do projeto. Durante este tempo, todas as atividades programadas foram implementadas e realizadas de forma prática, utilizando um sistema de rodízio mensal entre os diferentes grupos de estudantes. Por fim, a etapa de Finalização (com duração de um mês) concentrou-se na produção dos relatórios técnicos e dos produtos acadêmicos gerados pelo projeto, culminando na avaliação global dos resultados obtidos.

O foco principal dos atendimentos ambulatoriais concentrou-se na minuciosa avaliação da capacidade funcional dos indivíduos na terceira idade. Para tal, foram empregados instrumentos de avaliação cruciais e amplamente validados na prática geriátrica. Especificamente, utilizou-se a avaliação através dos Índices de Katz e de Lawton para mensurar o desempenho nas Atividades Básicas (ABVD) e Instrumentais da Vida Diária (AIVD). Complementarmente, o Timed Up and Go (TUG) foi utilizado para medir a mobilidade e o

equilíbrio dinâmico, sendo um indicador essencial de risco. A precisão desses instrumentos mostrou-se indispensável para a criação de um perfil funcional dos idosos. Deste modo, o detalhamento do estado funcional constitui a base para o planejamento de um cuidado eficaz.

Em uma abordagem complementar, a avaliação ambulatorial expandiu-se para rastrear os domínios cognitivo e emocional dos participantes. A função cognitiva foi cuidadosamente examinada com o uso de testes reconhecidos, como o 10-CS e o teste do relógio. Para a análise do estado de humor e a detecção precoce de sintomas, foram aplicadas as Escalas de Depressão Geriátrica (GDS-4) e a de ansiedade de 4 itens. Adicionalmente, dados clínicos foram meticulosamente coletados, o que incluiu a identificação de comorbidades pré-existentes. O registro detalhado dos medicamentos em uso, juntamente com a análise do suporte social e do estado nutricional, também foi cuidadosamente realizado. Esse mapeamento clínico e psicossocial se mostrou indispensável para uma compreensão integral na geriatria.

A partir da avaliação clínica e funcional, foram implementadas intervenções direcionadas, principalmente focadas na otimização da farmacoterapia dos participantes. Observou-se que o ajuste de medicamentos ou a adequação de suas doses resultaram em melhorias perceptíveis no bem-estar geral dos idosos. Notavelmente, estas intervenções geraram impactos significativos na autonomia dos participantes no estudo (SOUZA AV, et al., 2025). A satisfação expressa pelos idosos submetidos ao acompanhamento corroborou a eficácia das ações de cuidado. Essa percepção de melhora confirmou que o fortalecimento da Capacidade Intrínseca (CI) transcende a esfera física. O impacto positivo se estendeu à dimensão psicológica, elevando a autoestima e o senso de propósito dos participantes.

As rodas de conversa estabeleceram-se como o espaço fundamental onde o conceito de envelhecimento ativo se materializou de maneira mais expressiva e tangível. O propósito central dessas atividades era fomentar ativamente a participação no domínio social e o engajamento na esfera cognitiva dos idosos. A atmosfera característica dos encontros evoluiu para um ambiente de intensa interação e colaboração mútua entre os participantes. Nesse contexto de troca constante, o compartilhamento de experiências diversas e o apoio recíproco tornaram-se elementos estruturantes. Essencialmente, o protagonismo na condução e na participação dos encontros pertencia inteiramente aos próprios idosos. Deste modo, o ambiente de grupo validou a autonomia e a capacidade de contribuição de cada indivíduo no processo.

Em termos de resultados sociais, as rodas de conversa atuaram como um dispositivo de intervenção eficaz no combate direto ao isolamento social na comunidade. A ação demonstrou ser uma ferramenta poderosa para mitigar a solidão e a retração observadas na terceira idade. A percepção inicial do projeto, centrada na ideia de "transmitir conhecimento" de forma vertical, foi rapidamente substituída. Houve uma constatação observada e importante de que o conhecimento era, na verdade, construído por meio de um processo de aprendizado horizontal e recíproco. Esse intercâmbio mútuo de saberes e vivências reforçou claramente a relevância crítica da interação social. Tal reforço se mostrou fundamental para a duradoura manutenção de uma saúde cognitiva robusta e para o fortalecimento do bem-estar psicológico dos participantes.

A produção de material educativo nas redes sociais e o consequente engajamento do grupo no ambiente digital constituíram resultados relevantes. O desafio de adaptar temas complexos — como a sarcopenia — para formatos de consumo rápido demandou o desenvolvimento de habilidades de comunicação claras e criativas, evidenciando a importância de integrar estratégias tradicionais de promoção da saúde aos recursos da comunicação digital (BERNARDO LD, 2022).

## DISCUSSÃO

O projeto de extensão universitária denominado "Envelhecimento Ativo e Capacidade Intrínseca de Pessoas Idosas" demonstrou a obtenção de impactos significativos no que tange à promoção da saúde e o fortalecimento da autonomia dos indivíduos idosos. Notavelmente, os objetivos e as ações do projeto estão amplamente alinhados com as diretrizes estabelecidas e propostas pela Década do Envelhecimento Saudável (OMS, 2020). Tais resultados reforçam a relevância de se investir em intervenções de caráter multidisciplinar como modelo de cuidado eficaz. Estas abordagens integradas são essenciais para promover uma melhora substancial na qualidade de vida durante a velhice.

Os resultados alcançados pelo projeto corroboram para a necessidade de intervenções que articulem múltiplos saberes e práticas para um cuidado integral. O modelo de intervenção demonstrou a importância de integrar a educação em saúde como um componente crucial de empoderamento. Além disso, as ações combinaram atendimento clínico individualizado com a participação e engajamento comunitário das pessoas idosas. Este formato integrado está em consonância com estudos que posicionam a capacidade intrínseca (CI) como o eixo central e articulador para alcançar um envelhecimento pleno e saudável (SEGATELI L, et al., 2024).

O êxito da iniciativa reforça a premissa de que o fortalecimento da capacidade intrínseca é o caminho mais eficaz para a manutenção da saúde funcional na terceira idade. A CI, sendo a articulação das habilidades físicas e mentais, é diretamente impactada pela atuação conjunta dos diferentes profissionais de saúde envolvidos. Em síntese, os achados validam a eficácia das intervenções implementadas, alinhando-as à literatura especializada (SEGATELI L, et al., 2024). A convergência entre a prática extensionista e os marcos conceituais da gerontologia indicam que o projeto contribui com uma estratégia replicável de promoção da saúde.

O projeto se baseou em três pilares básicos: clínico, educacional e comunitário, demonstrando eficácia para promover a autonomia e a saúde multidimensional em pessoas idosas. Os achados reforçam a premissa da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) de que o envelhecimento saudável requer ações integradas, transcendendo a ausência de doenças.

As atividades extensionistas implementadas demonstraram impactos significativos e positivos, especialmente quando analisadas sob a perspectiva dos cinco domínios da Capacidade Intrínseca (OMS, 2020). No domínio da Locomoção, as avaliações geriátricas detalhadas e as discussões sobre a prática de exercícios físicos contribuíram para a manutenção da mobilidade e a redução do risco de sarcopenia. Essa abordagem alinhou-se a estudos que associam a atividade física regular à preservação essencial da função muscular (XAVIER PR e REIS LMA, 2023).

Em relação ao domínio da Cognição, as dinâmicas interativas promovidas nas rodas de conversa foram ferramentas eficazes para estimular a memória e o raciocínio dos participantes. Tais achados corroboram a literatura científica mais recente, que estabelece uma forte vinculação entre o engajamento social ativo e uma menor incidência de quadros demenciais na população idosa (SEGATELI L, et al., 2024). Essa estimulação contínua é um pilar fundamental para o envelhecimento saudável.

No que concerne à Saúde Psicológica, a inclusão de temas como o autocuidado e o suporte à saúde mental nas discussões resultou em uma percepção de diminuição nos relatos de ansiedade e sentimentos de solidão entre as pessoas idosas. Este resultado está em total alinhamento com as evidências de que o oferecimento de suporte emocional estruturado é um componente crucial para o desenvolvimento da resiliência psicológica na terceira idade (CHINA DL, et al., 2021; SILVA KCV, et al., 2025).

O principal diferencial da experiência formativa reside na combinação metodológica, percebida e vivenciada diretamente pelos acadêmicos. Essa abordagem integra o tradicional atendimento ambulatorial, focado na coleta sistemática e análise de dados clínicos objetivos. De forma complementar, esta prática é articulada com as ações educativas que são executadas por meio da produção e uso de materiais digitais e mídias sociais. Essa união de métodos permitiu a criação de um ecossistema de cuidado que é holístico e, ao mesmo tempo, completo em suas abordagens. Ao transcender o modelo de atenção fragmentada, a estratégia reforça a importância da coleta de dados objetivos. Assim, o cuidado torna-se centrado na pessoa e fundamentado em evidências concretas.

A integração bem-sucedida das práticas ambulatoriais e das ações digitais estabeleceu um sistema de cuidado integral, que se apresenta como modelo inovador. Neste contexto, os estudantes tiveram a oportunidade de aplicar o conhecimento técnico adquirido em sala de aula de forma prática e supervisionada. Eles puderam, paralelamente à aplicação clínica, atuar ativamente na promoção da saúde preventiva. Dessa forma, os acadêmicos desenvolveram habilidades de comunicação e educativas fundamentais para a saúde contemporânea. Em última análise, a experiência consolida a formação de profissionais aptos a integrar a tecnologia na prática de um cuidado realmente abrangente.

Ademais, o projeto apresentou implicações mais amplas que merecem ser avaliadas, conforme as diretrizes da OMS (2020). Evidencia-se a contribuição para a discussão de políticas públicas, uma vez que a estrutura metodológica desenvolvida pode servir como um modelo replicável de sucesso em outros contextos. Assim, o projeto gera um impacto direto ao fortalecer a conexão e a responsabilidade social entre a universidade e a comunidade.

Para o futuro, é notável a necessidade de ajustar as lacunas relativas à integração de acadêmicos. Dada a relevância do projeto, a experiência aponta para a importância de aumentar o número de estudantes envolvidos nesses tipos de iniciativas de extensão. Além disso, o direcionamento futuro deve incluir o desenvolvimento de tecnologias para monitorar indicadores de saúde (SILVA AC, et al., 2023).

O projeto de extensão demonstrou e validou, de forma categórica, a eficácia do seu modelo operacional, enfatizando pontos cruciais. Essa validação reitera o papel transformador e essencial da extensão universitária na sociedade. A essência desse impacto reside em sua notável capacidade de traduzir o conhecimento científico acadêmico. Este conhecimento é transformado em práticas sociais concretas e aplicáveis, que beneficiam diretamente a comunidade atendida. Isso reforça que a universidade cumpre a missão de superar os limites de ensino e pesquisa isolados (COSTA AV e DIAS MFS, 2025). Ao integrar-se ao contexto social, o projeto afirma sua relevância e seu impacto direto na qualidade de vida dos cidadãos. A comprovação desse modelo eficaz o estabelece como uma referência para futuras iniciativas de intervenção social.

Os resultados positivos alcançados por esta iniciativa impõem, de forma imediata, uma exigência clara à esfera de gestão pública responsável. Esta demanda deve ser direcionada prioritariamente à atenção dos gestores, visando garantir a continuidade do trabalho. O ponto central da solicitação reside na necessidade urgente de assegurar o financiamento adequado e o suporte institucional. Adicionalmente, torna-se imperativo viabilizar o escalonamento deste modelo de intervenção para outras localidades do país. A expansão é particularmente necessária para as regiões que enfrentam um envelhecimento populacional em ritmo acelerado. Tais áreas, notadamente, são aquelas que, concomitantemente, apresentam as condições mais críticas de infraestrutura precária. A replicação do modelo é a chave para que o impacto social atinja as populações mais vulneráveis.

## REFERÊNCIAS


1. BERNARDO LD. As pessoas idosas e as novas tecnologias: desafios para a construção de soluções que promovam a inclusão digital. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2022; 25(4): e230142.
2. BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome. Secretaria Nacional da Política de Cuidados e Família. Nota Informativa nº 5/2023 MDS/SNCF: envelhecimento e o direito ao cuidado. Brasília, DF, MDS, dez. 2023. 27p.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Gestão do Cuidado Integral. Guia de cuidados para a pessoa idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. 164 p.
4. CABRAL VS, et al. Capacidade intrínseca e mortalidade entre pessoas idosas residentes em uma microrregião de saúde de Minas Gerais. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2024; 27: e230272.
5. CHINA DL, et al. Envelhecimento ativo e fatores associados. Revista Kairós-Gerontologia, 2021; 24(Especial 29): 141-156.
6. COSTA AV, DIAS MFS. Universidade em movimento: o papel da extensão universitária no envelhecimento ativo. Cadernos Cajuína: Revista Interdisciplinar, 2025; 10(2): e975.
7. DEHI AM, MOHAMMADI SF. Social Participation of Older Adults: A Concept Analysis. International Journal of Community Based Nursing & Midwifery, 2020; 8(1): 55-72.
8. FONSECA MPS, et al. Relato de experiência no projeto de extensão Educação Física escolar na perspectiva inclusiva: o protagonismo estudantil nas lutas. Cadernos do Aplicação, 2023; 36.
9. NETA RLA, et al. Envelhecimento ativo e qualidade de vida: importância dos serviços de saúde. Revista Interdisciplinar em Saúde, 2020; 7(1): 1516-1526.
10. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Década do Envelhecimento Saudável 2020–2030. Genebra: OMS, 2020.

11. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Década del Envejecimiento Saludable (2021-2030). Disponível em: https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing. Acessado em: 1 jul. 2025.
12. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Década do envelhecimento saudável 2020-2030: plano de ação. OPAS, 2020. Disponível em: https://iris.paho.org/handle/10665.2/52902. Acessado em: 1 jul. 2025.
13. PEREZ M, et al. O impacto da capacidade intrínseca e da resiliência física em desfechos de saúde: um relato de caso. Geriatrics, Gerontology and Aging, 2023; 17: e0000070.
14. PUGLIA CC, et al. Abordagens para o envelhecimento ativo e saúde do idoso. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, 2024; 6(4): 1320–1330.
15. SEGATELI L, et al. Envelhecimento ativo e qualidade de vida de idosos: uma análise cienciométrica de 2004 a 2024. Contribuciones a las Ciencias Sociales, 2024; 17(13): e13533.
16. SILVA AC, et al. Intervenções intergeracionais e seus benefícios na capacidade funcional de idosos. Cadernos de Saúde Coletiva, 2023; 30(5): e23101.
17. SILVA KCV, et al. O impacto da solidão e o isolamento social na saúde mental dos idosos. Revista Contemporânea, 2025; 5(7): e8659.
18. SIQUEIRA FM, et al. Avaliação multidimensional de pessoas idosas na Atenção Primária à Saúde: uma revisão de escopo. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2023; 26.
19. SOUZA AV, et al. Relação entre polifarmácia e saúde mental em idosos: Uma revisão sistemática. Research, Society and Development, 2025; 14(2): e10814248269.
20. XAVIER PR, REIS LMA. Avaliação e manejo da sarcopenia no contexto ambulatorial geriátrico. Journal of Geriatric Medicine, 2023; 7(2): 300-315.
21. ZHOU Y, MA L. Intrinsic Capacity in Older Adults: Recent Advances. Aging and Disease, 2022; 13(2): 353-359.