REUNI ATENAS
Revista de Extensão
Faculdade Atenas
Especial Valença - Ba
Ano 4 volume 2 (2026)
ISSN 3085-5780



Campanha de Conscientização da Saúde Preventiva com Recorte na População Idosa

Érica de Sousa dos Santos[1] , Jeovana dos Santos Rangel[1], Kevellyn Beatriz de Jesus Sampaio[1], Sarah Barbosa Martins[1]

[1] Discente do curso de Medicina na Faculdade Atenas Valença

RESUMO

O presente estudo discute a relevância da saúde preventiva para a população idosa, levando em consideração o rápido processo de envelhecimento populacional que o Brasil vem enfrentando. O principal objetivo foi analisar a importância das iniciativas de promoção da saúde e prevenção de doenças que acometem especialmente os idosos, enfatizando o papel das políticas públicas e da Atenção Primária à Saúde para assegurar um envelhecimento saudável. Esta é uma revisão integrativa da literatura, conduzida por meio de pesquisas em bases de dados científicas (PubMed e Literatura Latino-Americana e do Caribe em ciências da saúde) e documentos oficiais do Ministério da Saúde e da Organização Mundial da Saúde. Os resultados mostram que adotar medidas preventivas, como vacinas, consultas regulares, exercícios físicos, alimentação saudável e ações de educação em saúde, colaboram com a diminuição de doenças crônicas, complicações e internações, além de ajudar a manter a autonomia e a qualidade de vida. Fortalecer as políticas públicas já existentes e amplificar as estratégias de promoção da saúde e conscientização da população idosa são medidas essenciais para superar os desafios do envelhecimento populacional e assegurar um atendimento integral e humanizado.

Palavras-chave: saúde preventiva; população idosa; envelhecimento saudável; atenção primária à saúde; políticas públicas.

REUNI ATENAS
Revista de Extensão
Faculdade Atenas
Especial Valença - Ba
Ano 4 volume 2 (2026)
ISSN 3085-5780



ABSTRACT

This study discusses the relevance of preventive healthcare for the elderly population, considering the rapid population aging process that Brazil has been experiencing. The main objective was to analyze the importance of health promotion and disease prevention initiatives aimed at older adults, emphasizing the role of public policies and Primary Health Care in ensuring healthy aging. This is an integrative literature review conducted through searches in scientific databases (PubMed and the Latin American and Caribbean Health Sciences Literature – LILACS) and official documents from the Brazilian Ministry of Health and the World Health Organization (WHO). The findings indicate that adopting preventive measures, such as vaccination, regular medical checkups, physical exercise, healthy eating habits, and health education initiatives, contributes to reducing chronic diseases, complications, and hospitalizations, while also helping to maintain autonomy and quality of life. Strengthening existing public policies and expanding health promotion and awareness strategies for the elderly population are essential measures to address the challenges of population aging and ensure comprehensive and humanized healthcare.
Keywords: preventive healthcare; elderly population; healthy aging; primary health care; public policies.

1. Introdução

A queda nas taxas de natalidade e mortalidade, juntamente com a redução da fecundidade e o aumento da expectativa de vida, tem intensificado os debates sobre a transição demográfica que a sociedade atual está experimentando. Esse fenômeno tem levado a um aumento significativo da população idosa, impactando diretamente os aspectos

Ano 4 volume 2 (2026)
ISSN 3085-5780

sociais, econômicos e as demandas de saúde pública de um país. Para o Ministério da Saúde considera-se idosa aquela pessoa que atingiu 60 anos ou mais de idade (Brasil, 2022). Mrejen et al. (2023) observam que enquanto a França viu a sua proporção de idosos dobrar de 10% para 20% em 140 anos, no Brasil, esse processo deverá ocorrer em apenas 25 anos. Assim, em 2060, mais de um quarto da nossa população terá mais de 60 anos. Nesse contexto, é essencial reforçar as políticas públicas que promovem o envelhecimento saudável, previnem doenças e ampliam o acesso aos serviços de saúde. O exponencial crescimento da população idosa demanda não só ajustes no sistema de saúde, mas também transformações sociais e estruturais que assegurem qualidade de vida, independência e inclusão para os mais velhos. Nesse cenário, campanhas de conscientização voltadas à saúde preventiva são pilar fundamental para diminuir complicações, fomentar hábitos saudáveis e garantir um envelhecimento mais ativo e saudável.

Nesse cenário, o Ministério da Saúde, por meio da Portaria nº 2.528 de 19 de outubro de 2006, instituiu a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, objetivando “preservar, recuperar e incentivar a autonomia e a independência dos idosos, direcionando ações de saúde, tanto coletivas quanto individuais, para alcançar esse propósito, em conformidade com os princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS) (Brasil, 2006) justamente para favorecer a promoção de saúde preventiva da população senil.

A população idosa apresenta maior vulnerabilidade para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, diabetes mellitus, doenças cardiovasculares e condições neurodegenerativas. Desse modo, a prevenção e o acompanhamento constante se tornam métodos essenciais para diminuir complicações, número de internações e a perda da autonomia funcional. No contexto brasileiro, a Atenção Primária à Saúde tem um papel crucial, oferecendo acompanhamento integral e multiprofissional, realizando exames

Ano 4 volume 2 (2026)
ISSN 3085-5780

regulares, promovendo a vacinação e implementando ações educativas com intuito de melhorar a qualidade de vida e promover a saúde dos idosos. A principal porta de entrada do idoso nos serviços de saúde é a Atenção Básica à Saúde, que desempenha um papel fundamental na promoção do bem-estar, na prevenção de doenças e no acompanhamento integral dessa população (BRASIL, 2006). Nesse cenário, o cuidado com o idoso deve ser constante e humanizado, com foco em ações que promovam a saúde, previnam complicações e mantenham a autonomia e a qualidade de vida. De acordo com o Pacto pela Vida e a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI), ambos implementados no ano de 2006, a Atenção Primária à Saúde (APS), por meio da Estratégia Saúde da Família (ESF), foi estabelecida como o principal ponto de acesso para o atendimento à saúde da população idosa, contando com o apoio da rede de serviços especializados de média e alta complexidade (BRASIL, 2006).

Sendo assim, as iniciativas de educação em saúde direcionadas exclusivamente à população idosa são essenciais para aumentar a compreensão sobre a prevenção de doenças e promover o autocuidado. Campanhas de conscientização ajudam a informar os idosos sobre a importância de fazer exames regulares, seguir o calendário de vacinas, praticar atividades físicas regularmente e manter uma alimentação saudável. Para além, essas estratégias facilitam a detecção antecipada de problemas de saúde, diminuindo complicações, internações e efeitos prejudiciais na qualidade de vida dessa população. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2015), o envelhecimento saudável está relacionado à manutenção da capacidade funcional, da autonomia e da qualidade de vida da população idosa, reforçando a importância das ações de promoção e prevenção em saúde.

2. Metodologia

REUNI ATENAS
Revista de Extensão
Faculdade Atenas
Especial Valença - Ba
Ano 4 volume 2 (2026)
ISSN 3085-5780

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo e exploratório, com abordagem qualitativa, desenvolvida com o objetivo de identificar e analisar evidências científicas e documentos institucionais relacionados à promoção da saúde preventiva na população idosa, bem como às estratégias de conscientização voltadas ao envelhecimento saudável.

A coleta de dados foi realizada entre abril e maio de 2026, mediante consulta às bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PubMed/MEDLINE. Adicionalmente, foram utilizados documentos técnicos e normativos provenientes de instituições de reconhecida relevância nacional e internacional, incluindo o Ministério da Saúde do Brasil, a Organização Mundial da Saúde (OMS), a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG) e o Instituto de Estudos para Políticas de Saúde (IEPS).

Para a busca dos estudos foram empregados descritores em português e inglês relacionados ao tema, tais como: “saúde preventiva”, “promoção da saúde”, “saúde da pessoa idosa”, “envelhecimento saudável”, “atividade física”, “alimentação saudável”, “saúde mental do idoso”, “prevenção de quedas”, “healthy aging”, “health promotion”, “preventive health”, “older adults” e “elderly health”. Os termos foram utilizados isoladamente e em combinação, de acordo com as especificidades de cada base consultada.

Como critérios de inclusão, foram considerados artigos científicos, revisões, estudos observacionais, documentos técnicos e diretrizes publicados entre 2010 e 2026, disponíveis na íntegra, em língua portuguesa ou inglesa, que abordassem ações de promoção da saúde, prevenção de agravos, envelhecimento saudável, atividade física, alimentação saudável, saúde mental e políticas públicas voltadas à população idosa. Também foram incluídos documentos institucionais oficiais por sua relevância para a compreensão das estratégias de saúde pública direcionadas ao envelhecimento populacional.

Ano 4 volume 2 (2026)
ISSN 3085-5780

Foram excluídos estudos duplicados, publicações sem acesso ao texto completo, trabalhos que não apresentavam relação direta com a temática da saúde preventiva na população idosa, bem como materiais sem rigor metodológico ou sem respaldo científico reconhecido.

Após a leitura dos títulos e resumos, os estudos potencialmente elegíveis foram submetidos à leitura integral para verificação da pertinência em relação ao objetivo da pesquisa. Posteriormente, realizou-se a extração e organização das informações referentes aos autores, ano de publicação, objetivos, metodologia empregada, principais resultados e contribuições para a promoção da saúde preventiva da população idosa.

Os dados obtidos foram analisados por meio de análise temática, permitindo a identificação de categorias relacionadas à promoção da saúde mental, alimentação saudável, prática de atividade física, prevenção de quedas, autocuidado, envelhecimento ativo e políticas públicas de atenção à saúde da pessoa idosa. A síntese dos resultados foi apresentada de forma descritiva, buscando evidenciar as principais estratégias de conscientização e prevenção que contribuem para a melhoria da qualidade de vida e da capacidade funcional da população idosa.

3. Resultados

A análise dos estudos e documentos selecionados evidenciou que a promoção da saúde preventiva na população idosa está fundamentada em uma abordagem multidimensional, envolvendo aspectos físicos, mentais, nutricionais e sociais. Os achados demonstraram consenso quanto à importância da adoção de hábitos saudáveis como estratégia para manutenção da autonomia e melhoria da qualidade de vida durante o envelhecimento.

No eixo da saúde mental, os estudos de Souza et al. (2022) e Tavares (2020) destacaram que ações de promoção do bem-estar psicológico e fortalecimento da autonomia contribuem para a prevenção de transtornos

Ano 4 volume 2 (2026)
ISSN 3085-5780

mentais, isolamento social e perda da independência funcional. Esses resultados reforçam a necessidade de campanhas educativas que valorizem a participação social e o envelhecimento ativo.

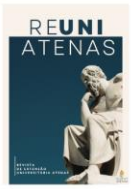
Em relação aos hábitos de vida, Menezes et al. (2010) evidenciaram que a alimentação saudável é reconhecida pelos idosos como fator essencial para prevenção de doenças crônicas e manutenção da saúde. Da mesma forma, Maciel (2010) e a Organização Mundial da Saúde (2020) demonstraram que a prática regular de atividade física está associada à preservação da funcionalidade, redução do sedentarismo e melhoria da capacidade funcional.

A prevenção de acidentes também se destacou como componente relevante da saúde preventiva. Michalski et al. (2022) identificaram que fatores presentes no ambiente domiciliar podem aumentar significativamente o risco de quedas, apontando para a necessidade de ações educativas voltadas à adaptação dos espaços e à segurança do idoso.

Os documentos institucionais analisados, especialmente a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa e o Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde da Organização Mundial da Saúde, reforçam que a promoção da saúde deve ocorrer de forma contínua e integrada aos serviços de Atenção Primária à Saúde. Além disso, o estudo de Mrejen, Nunes e Giacomin (2023) evidencia que o acelerado envelhecimento populacional brasileiro torna indispensável a ampliação das estratégias de conscientização e prevenção voltadas a esse grupo etário.

Dessa forma, os resultados indicam que campanhas de conscientização direcionadas à população idosa devem contemplar educação alimentar, incentivo à atividade física, promoção da saúde mental, prevenção de quedas e fortalecimento do autocuidado, constituindo importantes ferramentas para a promoção do envelhecimento saudável e a redução de agravos à saúde.

REUNI ATENAS
Revista de Extensão
Faculdade Atenas
Especial Valença - Ba
Ano 4 volume 2 (2026)
ISSN 3085-5780



Autor/Ano	Objetivo	Método	Principais Resultados	Contribuição para a saúde preventiva do idoso
Souza et al. (2022)	Analisar ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na Atenção Primária à Saúde	Revisão integrativa	Identificou a importância de estratégias de promoção da saúde mental, fortalecimento de vínculos sociais e acompanhamento multiprofissional.	Evidencia que campanhas preventivas devem incluir a saúde mental como componente essencial do envelhecimento saudável.
Michalski et al. (2022)	Investigar fatores de risco para quedas em idosos no ambiente domiciliar	Estudo observacional	Verificou associação entre fatores ambientais e maior ocorrência de quedas.	Demonstra a importância de campanhas educativas voltadas para prevenção de acidentes domésticos.
Menezes et al. (2010)	Compreender a percepção dos idosos sobre alimentação saudável	Estudo qualitativo	Os idosos associaram alimentação saudável à qualidade de vida, autonomia e prevenção de doenças.	Reforça a necessidade de ações educativas sobre hábitos alimentares saudáveis.
Tavares (2020)	Discutir a saúde mental e a autonomia da pessoa idosa	Artigo de reflexão	Destacou a relação entre autonomia, bem-estar psicológico e qualidade de vida.	Sustenta a inclusão da saúde mental e do envelhecimento ativo em campanhas preventivas.
Maciel (2010)	Analisar a relação entre atividade física e funcionalidade do idoso	Revisão narrativa	Evidenciou que a prática regular de atividade física melhora a funcionalidade e reduz incapacidades.	Fundamenta campanhas voltadas ao incentivo da atividade física na terceira idade.

REUNI ATENAS
Revista de Extensão
Faculdade Atenas
Especial Valença - Ba
Ano 4 volume 2 (2026)
ISSN 3085-5780

Tabela 1– Caracterização dos estudos incluídos na revisão integrativa sobre saúde preventiva da população idosa.

Fonte: Autores (2025).

Documento	Instituição	Principais contribuições
Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (2006)	Ministério da Saúde	Define diretrizes para promoção do envelhecimento saudável e manutenção da capacidade funcional.
Portaria nº 2.528/2006	Ministério da Saúde	Institui oficialmente a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa.
Diretrizes Operacionais dos Pactos pela Vida (2006)	Ministério da Saúde	Estabelece a saúde do idoso como prioridade das políticas públicas brasileiras.
Saúde da Pessoa Idosa	Ministério da Saúde	Apresenta ações e programas voltados à prevenção de agravos e promoção da saúde.
Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde (2015)	Organização Mundial da Saúde	Defende o envelhecimento saudável como estratégia global de saúde pública.
WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)	Organização Mundial da Saúde	Recomenda níveis de atividade física para prevenção de doenças crônicas e manutenção da funcionalidade.
Envelhecimento populacional e saúde dos idosos: o Brasil está preparado? (2023)	IEPS	Analisa desafios demográficos e assistenciais decorrentes do envelhecimento populacional brasileiro.
Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (2026)	SBGG	Disponibiliza recomendações técnicas e científicas para o cuidado integral à pessoa idosa.

Tabela 2 – Documentos institucionais utilizados na fundamentação teórica

Fonte: Autores (2025).

Eixo temático	Estudos relacionados	Principais evidências
Promoção da saúde mental	Souza et al. (2022); Tavares (2020)	Ações educativas e fortalecimento da autonomia contribuem para melhor qualidade de vida.
Alimentação saudável	Menezes et al. (2010)	Hábitos alimentares adequados auxiliam na prevenção de doenças crônicas.
Atividade física	Maciel (2010); OMS (2020)	Exercícios regulares favorecem funcionalidade, independência e envelhecimento saudável.
Prevenção de quedas	Michalski et al. (2022)	Adequações ambientais reduzem riscos e promovem segurança domiciliar.
Políticas públicas para o envelhecimento	Ministério da Saúde (2006); OMS (2015); IEPS (2023)	A promoção da saúde preventiva exige ações intersetoriais e fortalecimento da Atenção Primária à Saúde.

Tabela 3 – Eixos temáticos identificados na literatura

Fonte: Autores (2025).

4. Discussão

O envelhecimento populacional constitui um dos fenômenos demográficos mais significativos da contemporaneidade e representa um importante desafio para os sistemas de saúde. O aumento da expectativa de vida observado nas últimas décadas exige a implementação de estratégias voltadas à promoção do envelhecimento saudável, visando não apenas o prolongamento da vida, mas também a preservação da autonomia, da funcionalidade e da qualidade de vida dos indivíduos. Sob a perspectiva biológica, o envelhecimento é acompanhado por modificações fisiológicas e estruturais progressivas, incluindo a redução da imunidade celular e humoral, a diminuição da massa e da força muscular, a perda da densidade mineral óssea e alterações cognitivas decorrentes da redução da plasticidade cerebral. Tais transformações tornam os idosos mais suscetíveis ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como

Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), Diabetes Mellitus Tipo 2 (DM2), doenças cardiovasculares, patologias osteoarticulares e síndromes demenciais.

Nesse contexto, a saúde preventiva assume papel fundamental na redução de agravos e na manutenção da capacidade funcional da população idosa. A prevenção permite identificar precocemente fatores de risco, controlar doenças já instaladas e promover hábitos de vida saudáveis capazes de retardar o declínio funcional inerente ao envelhecimento. Considerando a relevância do tema, este estudo buscou analisar a percepção de profissionais de saúde acerca da prevenção em saúde da população idosa, identificando os principais desafios enfrentados na prática clínica e possíveis estratégias para aprimorar a assistência prestada.

Trata-se de uma pesquisa qualitativa e descritiva realizada por meio de entrevistas semiestruturadas com cinco médicos atuantes nas áreas de Medicina de Família, Cardiologia, Nutrologia e Clínica Geral. As entrevistas abordaram questões relacionadas ao acesso à saúde preventiva, às doenças mais frequentemente observadas entre os idosos, aos fatores que dificultam a adesão às medidas preventivas e às estratégias consideradas mais eficazes para a promoção da saúde nessa faixa etária.

Os resultados evidenciaram uma percepção predominantemente negativa quanto ao acesso da população idosa aos serviços de prevenção. A maioria dos profissionais entrevistados afirmou que os idosos não possuem acesso adequado às ações preventivas, enquanto nenhum participante considerou esse acesso plenamente satisfatório. Tal cenário sugere fragilidades na organização da Atenção Primária à Saúde, especialmente no que se refere à realização sistemática de acompanhamento clínico e exames preventivos.

Para mais, entre as condições clínicas mais frequentemente observadas, destacaram-se a Hipertensão Arterial Sistêmica e o Diabetes Mellitus, citadas por todos os entrevistados. Também foram mencionados transtornos mentais, doenças neurocognitivas, sarcopenia, doenças degenerativas, lombalgia e sequelas de acidentes vasculares encefálicos. Esses achados refletem diretamente as alterações fisiológicas do envelhecimento, caracterizadas pela

perda progressiva da capacidade adaptativa do organismo e pelo aumento da vulnerabilidade a doenças crônicas e incapacitantes.

Os profissionais relataram ainda que a baixa adesão ao tratamento representa o principal obstáculo à efetividade das ações preventivas. Além disso, fatores como falta de informação, dificuldades financeiras, insuficiência de apoio familiar e sedentarismo foram apontados como importantes barreiras ao cuidado. A influência familiar foi considerada determinante por todos os entrevistados, evidenciando que a rede de apoio exerce papel central na adesão ao tratamento, no comparecimento às consultas e na manutenção de hábitos saudáveis.

Sobre isso, a literatura científica demonstra que a alimentação adequada constitui um dos pilares fundamentais para a promoção da saúde na terceira idade. Entretanto, alterações sensoriais e mecânicas associadas ao envelhecimento, como redução do paladar, dificuldades mastigatórias e diminuição da sensação de sede, podem comprometer o estado nutricional dos idosos. Dessa forma, torna-se essencial estimular uma dieta rica em proteínas magras, vitaminas, minerais e fibras, associada à redução do consumo de sódio, açúcares e gorduras saturadas. Essas medidas contribuem para o controle das doenças crônicas, para a preservação da massa muscular e para a manutenção da funcionalidade.

De maneira complementar, a prática regular de atividade física foi unanimemente reconhecida pelos participantes como uma das intervenções mais eficazes para a promoção do envelhecimento saudável. Exercícios voltados ao fortalecimento muscular, equilíbrio, flexibilidade e condicionamento cardiorrespiratório auxiliam na prevenção de quedas, reduzem o sedentarismo e promovem maior independência funcional. Além dos benefícios físicos, a atividade física exerce efeitos positivos sobre a saúde mental, contribuindo para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão frequentemente observados na população idosa.

Outro aspecto amplamente valorizado pelos profissionais foi a importância da vacinação periódica e do acompanhamento médico contínuo. Todos os entrevistados afirmaram que o seguimento preventivo reduz significativamente

as internações hospitalares, uma vez que permite o diagnóstico precoce de doenças, o monitoramento de condições crônicas e a orientação adequada quanto ao uso de medicamentos, reduzindo os riscos associados à polifarmácia.

No município de Valença, Bahia, os relatos dos profissionais evidenciam uma elevada incidência de idosos que chegam aos serviços de saúde apresentando hipertensão e diabetes descompensadas, além de doenças crônicas incapacitantes e quadros de sofrimento psíquico. Tal realidade reforça a necessidade de fortalecimento das ações desenvolvidas nas Unidades Básicas de Saúde, uma vez que muitas das intercorrências observadas poderiam ser evitadas por meio de acompanhamento preventivo adequado e intervenções precoces realizadas no âmbito da Atenção Primária à Saúde.

Os resultados obtidos demonstram consenso entre os profissionais entrevistados quanto à relevância da saúde preventiva para a população idosa. Apesar disso, persistem importantes desafios relacionados ao acesso aos serviços de prevenção, à adesão ao tratamento e à disseminação de informações em saúde. A elevada frequência de Hipertensão Arterial Sistêmica e Diabetes Mellitus observada entre os idosos evidencia a necessidade de intensificar estratégias voltadas ao controle das doenças crônicas e à promoção de hábitos saudáveis.

Nesse sentido, torna-se fundamental fortalecer a Atenção Primária à Saúde por meio da ampliação das ações educativas, do incentivo à atividade física, da promoção da alimentação saudável, da vacinação periódica e do acompanhamento clínico regular. Além disso, o fortalecimento das redes de apoio familiar e a ampliação do acesso a equipes multiprofissionais qualificadas podem contribuir significativamente para a adesão às medidas preventivas.

Em consonância com as diretrizes da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, conclui-se que a implementação de políticas públicas voltadas ao envelhecimento ativo e saudável representa uma estratégia essencial para reduzir internações evitáveis, otimizar os recursos do Sistema Único de Saúde e garantir que o aumento da longevidade seja acompanhado de melhores condições de saúde, autonomia, dignidade e bem-estar para a população

Ano 4 volume 2 (2026)
ISSN 3085-5780

idosa.Essa versão está mais adequada ao formato de artigo científico ou trabalho acadêmico, com encadeamento lógico entre a fundamentação teórica, os resultados da pesquisa e as implicações para a saúde pública.

Ademais, a saúde mental e social da pessoal idosa configura-se como elemento essencial para a promoção de um envelhecimento saudável, estando diretamente relacionada à qualidade de vida e à manutenção da autonomia. Nesse sentido, com o avanço da idade, é comum a ocorrência de mudanças no estilo de vida, como aposentadoria, perdas afetivas e redução da participação social, fatores que podem favorecer o isolamento. Nesse sentido, o isolamento social tem sido apontado como um importante fator de risco, uma vez que contribui para o desenvolvimento de sofrimento psíquico. Conforme destacado, a redução das interações sociais pode levar ao comprometimento da saúde mental do idoso, aumentando a vulnerabilidade a quadros depressivos (SOUZA AP et al., 2021).

O convívio familiar exerce papel fundamental nesse contexto, funcionando como rede de suporte emocional e social. Idosos que mantêm vínculos familiares ativos tendem a apresentar melhores condições psicológicas e maior adesão aos cuidados em saúde. Além disso, a estimulação cognitiva por meio de atividades sociais e intelectuais mostra-se relevante na preservação das funções mentais. De acordo com o estudo analisado, a participação em atividades sociais contribui significativamente para a manutenção da capacidade cognitiva e da autonomia do idoso (SOUZA AP et al., 2021). Dessa forma, estratégias que incentivem a socialização e o engajamento devem ser valorizadas.

Outrossim, no que se refere à prevenção de quedas e acidentes domésticos, observa-se que estes representam um dos principais agravos à saúde da população idosa. As quedas estão frequentemente associadas à perda da independência e ao aumento da morbimortalidade. Conforme descrito, as quedas de idosos estão entre as principais causas de hospitalização, sendo frequentemente relacionadas a fatores ambientais e físicos (MICHALSKI J et al., 2022). Entre os fatores de risco, destacam-se tanto os intrínsecos – como

alterações fisiológicas do envelhecimento – quanto os extrínsecos, relacionados ao ambiente domiciliar inadequado.

Dessa forma, a presença de obstáculos dentro de casa, como tapetes soltos, iluminação insuficiente e ausência de adaptação estruturais, aumenta significativamente o risco de acidentes. Nesse sentido, a maioria das quedas ocorre no ambiente domiciliar, podendo ser evitada com medidas simples de adaptação e organização do espaço. Assim, a promoção da segurança domiciliar torna-se uma estratégia essencial, incluindo a instalação de barras de apoio, melhoria da iluminação e eliminação de risco ambientais.

Além das adaptações físicas, destaca-se a importância de praticas voltadas ao fortalecimento muscular e ao equilíbrio corporal. Exercícios físicos regulares contribuem para a manutenção da capacidade funcional, reduzindo a incidência de quedas. Conforme evidenciado, programas de atividades físicas voltadas ao equilíbrio e à força muscular são eficazes na prevenção de quedas em idosos (MICHALSKI J et al., 2022).

Ademais, o papel da família e da comunidade é indispensável na promoção da saúde do idoso. O apoio emocional fortalece vínculos e contribui para o bem-estar psicológico, enquanto o incentivo a hábitos saudáveis favorece a prevenção de doenças. Além disso, a humanização no cuidado deve ser priorizada, garantindo respeito, dignidade e atenção integral às necessidades do idoso. Nesse contexto, concretizando o dispositivo legal, destaca-se que o cuidado à pessoa idosa deve ser compartilhado entre família, comunidade e serviço de saúde:

> *"Art. 230. A família, a sociedade e o Estado têm o dever de amparar as pessoas idosas, assegurando sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade e bem-estar e garantindo-lhes o direito à vida"* (BRASIL, 1988, art. 230).

Além disso, as campanhas de conscientização constituem importantes ferramentas de educação em saúde, possibilitando a disseminação de

Ano 4 volume 2 (2026)
ISSN 3085-5780

informações e o fortalecimento da autonomia dos indivíduos. Entre as principais estratégias, destacam-se as palestras educativas, a distribuição de panfletos informativos e a realização de atividades interativas. Essas ações favorecem o aprendizado e estimulam a participação ativa dos idosos no cuidado com a própria saúde. Nesse viés, ações educativas contribuem para o aumento do conhecimento e para a adoção de práticas preventivas entre idosos.

No que diz respeito à análise dos resultados da pesquisa, torna-se fundamental compreender o perfil dos entrevistados, considerando aspectos como idade, condições de saúde e nível de escolaridade. Observa-se que muitos idosos apresentam doenças crônicas e enfrentam dificuldades na adoção de medidas preventivas, seja por limitações físicas, seja pela falta de informações. A dificuldade de acesso à informação e as limitações funcionais estão entre os principais obstáculos para a prevenção de agravos na população idosa.

Dessa forma, evidencia-se que as campanhas educativas desempenham papel essencial na promoção da saúde e na prevenção de agravos. Ao fornecer orientações claras e acessíveis, essas ações contribuem para redução de risco, especialmente aqueles relacionados a quedas e ao isolamento social, além de fortalecerem os vínculos familiares e comunitários.

5. Considerações finais

Em conclusão, os resultados desta pesquisa mostram que a saúde preventiva é uma das principais abordagens para lidar com os desafios do envelhecimento populacional e melhorar a qualidade de vida dos idosos. A implementação de ações preventivas, combinada com o monitoramento constante pelos serviços de saúde, tem um impacto significativo na diminuição da ocorrência e das complicações das doenças crônicas, além de ajudar na preservação da capacidade funcional e da autonomia dos idosos.

A visão dos profissionais de saúde entrevistados corrobora essa ideia, evidenciando um acordo sobre a relevância das medidas preventivas para promover um envelhecimento saudável. Os participantes ressaltaram que, embora as políticas públicas e os serviços de saúde tenham feito progressos,

ainda há desafios em relação ao acesso à assistência preventiva, à adesão aos cuidados recomendados e à necessidade de expandir as iniciativas de educação em saúde para a população idosa.

Nesse cenário, é fundamental promover o incentivo ao autocuidado de forma constante, através de iniciativas que fomentem hábitos saudáveis, monitoramento constante da saúde e adesão às práticas preventivas. Ações diárias podem ter um impacto importante na prevenção de problemas de saúde e na melhoria da qualidade de vida. Incentivar a saúde do idoso é impulsionar sua autonomia, qualidade de vida e dignidade. Portanto, é essencial investir em estratégias de prevenção e promoção da saúde para assegurar um envelhecimento mais ativo, saudável e com qualidade de vida.

6. Referências

ACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Revista Motriz: Revista de Educação Física**, v. 16, n. 4, p. 1024–1032, out. 2010. Disponível em: https://www.scielo.br/j/motriz/a/fFxf4W5HZ6bWvxpshvwrkHj/?lang=pt. Acesso em: 22 maio 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Diretrizes operacionais dos Pactos pela Vida, em Defesa do SUS e de Gestão**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. **Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html. Acesso em: 15 maio 2026.

CASALI, Paulo. **A importância da alimentação saudável para a terceira idade**. [S. l.], 2026. Disponível em: https://paulocasali.com.br/a-importancia-da-alimentacao-saudavel-para-a-terceira-idade/. Acesso em: 17 maio 2026.

MENEZES, Maria Fátima Garcia de; TAVARES, Elda Lima; SANTOS, Débora Martins dos; TARGUETA, Carina Loureiro; PRADO, Shirley Donizete. Alimentação saudável na experiência de idosos = Healthy alimentation on the experience of the elderly. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 267–275, 2010. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbgg/a/gHyqvVPtW3pr5DzNzgvZBPs/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 17 maio 2026.

MICHALSKI, Juliana; LEBIODA, Lucia Aparecida; BORDIN, Rodrigo; BERNARTT, Maria de Lourdes; GRDEN, Clóris Regina Blanski; BORDIN, Danielle. Quedas em pessoas idosas e fatores de risco em ambientes domésticos. **Publicações UEPG: Ciências Biológicas e da Saúde**, Ponta Grossa, v. 28, n. 2, p. 116-126, jul./dez. 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde da pessoa idosa**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2026. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-pessoa-idosa. Acesso em: 15 maio 2026.

MREJEN, Matías; NUNES, Letícia; GIACOMIN, Karla. **Envelhecimento populacional e saúde dos idosos**: o Brasil está preparado? Estudo Institucional n. 10. São Paulo: Instituto de Estudos para Políticas de Saúde, 2023. Disponível em: https://ieps.org.br/. Acesso em: 22 abr. 2026. *(Nota: Em títulos com subtítulo, apenas o título principal fica em negrito).*

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório mundial de envelhecimento e saúde**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2015.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA. **SBGG – Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro, 2026. Disponível em: https://sbgg.org.br/. Acesso em: 22 maio 2026.

SOUZA, Aline Pereira de; REZENDE, Kátia Terezinha Alves; MARIN, Maria José Sanches; TONHOM, Silvia Franco da Rocha; DAMACENO, Daniela Garcia. Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à

saúde: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 5, p. 1741-1750, 2022.

TAVARES, Sandra Maria Greger. A saúde mental do idoso brasileiro e a sua autonomia. **Boletim do Instituto de Saúde (BIS)**, n. 47, p. 87–89, 2020. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/02/1049570/bis-n47-envelhecimento-e-saude-87-89.pdf. Acesso em: 20 maio 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: World Health Organization, 2020. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886. Acesso em: 20 maio 2026.