

## PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: A PSICOGERONTOLOGIA E A ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR NO CUIDADO AO IDOSO

Rafael Cardoso Pietsch\*; Fernanda Rodrigues Lemes\*; Patrícia Wionczak\*; Luísa Machado de Oliveira Marquezini\*\*; Cristina Cristóvão Ribeiro da Silva\*\*\*; Janaina Maria da Costa\*\*\*\*

\* Acadêmicos da Graduação em Psicologia da FACULDADE UNIGUAÇU FOZ, rafaelpietschp@gmail.com.  
fernandalemnz@gmail.com; psi.patriciawionczak@gmail.com;

\*\*Acadêmica de Medicina da FAG – Cascavel, omarqueziniluisa@gmail.com

\*\*\*Mentora das Práticas de Vivências Interdisciplinares, cristinaribeiroft@gmail.com

\*\*\*\*Especialista em Educação e Professora da Graduação em Psicologia da FACULDADE UNIGUAÇU FOZ,  
janainacosta.jmc@gmail.com

### INFORMAÇÕES

#### Histórico de submissão:

Recebido em: 15 jul. 2025

Aceite: 31 out. 2025

Publicação online: dez. 2025

### RESUMO

O estudo promove o envelhecimento saudável por meio da psicogerontologia e de uma abordagem multidisciplinar no cuidado ao idoso. Realizado no Condomínio do Idoso em Foz do Iguaçu, visou melhorar a qualidade de vida com intervenções psicoeducativas e sociais focadas em socialização, estimulação cognitiva, autocuidado e fortalecimento da rede de apoio. A pesquisa-intervenção qualitativa contou com aplicação da Escala de Propósito de Vida. Os resultados indicam que a abordagem integrada fortaleceu vínculos emocionais, autonomia e qualidade de vida, comprovando a eficácia das ações para o bem-estar e a funcionalidade dos idosos.

**Palavras-chave:** Envelhecimento Saudável; Psicogerontologia; Idosos; Qualidade de Vida; Interdisciplinaridade.

### ABSTRACT

The study promotes healthy aging through psychogerontology and a multidisciplinary approach to elderly care. Conducted at the Senior Citizens' Condominium in Foz do Iguaçu, it aimed to improve quality of life through psychoeducational and social interventions focused on socialization, cognitive stimulation, self-care, and strengthening the support network. The qualitative intervention research included the application of the Purpose in Life Scale. The results indicate that the integrated approach strengthened emotional bonds, autonomy, and quality of life, demonstrating the effectiveness of the interventions for the well-being and functionality of the elderly.

**Keywords:** Healthy Aging; Psychogerontology; Elderly; Quality of Life; Interdisciplinarity.

**Copyright** © 2025, Rafael Cardoso Pietsch; Fernanda Rodrigues Lemes; Patrícia Wionczak; Luísa Machado de Oliveira Marquezini; Cristina Cristóvão Ribeiro da Silva; Janaina Maria da Costa. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

**Citação:** PIETSCH, Rafael Cardoso; LEMES, Fernanda Rodrigues; WIONCZAK, Patrícia; MARQUEZINI, Luísa Machado de Oliveira; DA SILVA, Cristina Cristóvão Ribeiro; DA COSTA, Janaina Maria. Promoção do envelhecimento saudável: A psicogerontologia e a abordagem multidisciplinar no cuidado ao idoso. **Iguazu Science**, São Miguel do Iguaçu, v. 3, n. 8, p. 32-40, dez. 2025.

### INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno que exige reflexões sobre a forma como as pessoas vivem essa fase da vida e sobre estratégias que garantam não apenas a longevidade, mas também a qualidade e a dignidade desses anos. Trata-se de um processo multidimensional, influenciado por

vivências ao longo de toda a trajetória do indivíduo – desde a infância até a maturidade –, abrangendo aspectos biológicos, socioemocionais e econômicos. Essas experiências moldam a capacidade do idoso de lidar com as mudanças que acompanham o avançar da idade, resultando em diferentes formas de vivenciar a velhice (Rodrigues, 2000). O aumento da expectativa de vida representa não apenas uma conquista demográfica, mas um desafio à organização dos

sistemas de saúde, das políticas públicas e das práticas profissionais interdisciplinares (Camargos, 2021). Isso implica em repensar os modos de cuidar, com foco em estratégias que promovam a funcionalidade, o bem-estar emocional e a inserção social dos idosos.

O Censo Demográfico 2022 revelou que o número de pessoas idosas no Brasil chegou a 32.113.490, evidenciando um crescimento expressivo de 56,0% em comparação com os dados de 2010, um indicativo claro do envelhecimento progressivo da população brasileira (IBGE, 2023). Em contrapartida, segundo o relatório Global AgeWatch 2014, elaborado pela organização britânica HelpAge International, o Brasil ocupa a 58<sup>a</sup> posição no ranking global de qualidade de vida para pessoas idosas, ficando abaixo da média mundial, um dado que acende um alerta sobre os desafios ainda enfrentados nessa etapa da vida.

Além dos dados demográficos, é essencial compreender o envelhecimento também sob a ótica dos próprios idosos, considerando suas percepções sobre o que representa viver essa fase com plenitude. De acordo com revisão integrativa realizada por Valer *et al.* (2015), os idosos associam o envelhecimento saudável a fatores como independência, participação social, otimismo, fé, hábitos de vida saudáveis e manutenção de vínculos significativos. Esses aspectos são diretamente relacionados à satisfação com a vida e à percepção de bem-estar, revelando que o processo de envelhecimento é fortemente influenciado por dimensões subjetivas e culturais (Valer *et al.*, 2015). Essa abordagem destaca a relevância de se considerar os determinantes sociais do envelhecimento, os quais envolvem fatores estruturais como acesso à moradia digna, mobilidade urbana, escolaridade, renda e rede de apoio social. De acordo com o modelo de envelhecimento bem-sucedido proposto por Rowe e Kahn (1998), o envelhecimento ativo resulta da interação entre características individuais como condições biológicas, comportamentais e psicológicas, e os contextos sociais e ambientais em que o idoso está inserido. Nesse contexto, torna-se relevante considerar também a abordagem do Envelhecimento Ativo da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2005), que propõe quatro pilares: saúde, participação, segurança e aprendizagem ao longo da vida. Esses pilares destacam que o envelhecer com qualidade é uma construção coletiva, que deve envolver Estado, comunidade, famílias e o próprio sujeito envelhecente (Mendes, 2020). Complementando essa perspectiva, Neri (2001) enfatiza que o ambiente exerce papel fundamental na preservação das capacidades funcionais e emocionais dos idosos, sobretudo quando oferece suporte para a autonomia, participação e integração comunitária.

Além disso, este envelhecimento populacional determina um aumento nos recursos dos serviços de saúde do país, como nos seus custos, visto que, em geral, as doenças que acometem essa camada da

população necessitam de tratamento por períodos prolongados e intervenção multidisciplinar para a prevenção do agravamento das sequelas já instaladas (Assis, 2004).

Na perspectiva do envelhecimento saudável, a Organização Mundial da Saúde adotou o termo "envelhecimento ativo" nos anos 1990, conceituado como um processo que busca otimizar as oportunidades contínuas de saúde, segurança e participação, a fim de que a qualidade de vida das pessoas idosas melhore com o passar dos anos. O envelhecimento saudável assume uma conceituação mais ampla do que a ausência de doença, sendo considerado um processo de adaptação às mudanças que ocorrem ao longo da vida. O Programa do Ministério da Saúde "Brasil Saudável" envolve uma ação nacional para criar políticas públicas que promovam modos de vida mais saudáveis em todas as etapas da vida.

No Brasil, como destacado por Floriano e Dalgalarondo (2007), os idosos frequentemente enfrentam condições psicosociais desafiadoras, muitas vezes marcadas por sentimentos de isolamento e solidão, agravados pela limitada oferta de serviços especializados em saúde mental. Essas variáveis subjetivas são reconhecidas como importantes influências sobre a saúde física e mental, sobre a cognição e sobre a participação de idosos, mesmo que desfavorecidos por razões de saúde ou socioeconômicas (Ribeiro; Yassuda; Neri, 2020).

Um exemplo dessa realidade é observado no Parque Residencial Lagoa Azul, em Foz do Iguaçu - PR, local onde será aplicado esse projeto, que faz parte do programa Casa Fácil Paraná, o qual integra a iniciativa de moradias "Viver Mais". Este programa oferece habitação acessível e planejada para idosos a partir de 60 anos, criando um ambiente comunitário que busca atender tanto às necessidades residenciais quanto ao fortalecimento de vínculos afetivos e sociais. Os moradores têm a oportunidade de residir no local pelo tempo desejado. A seleção é voltada para indivíduos e casais que comprovadamente não tenham outro imóvel em seu nome, com renda mensal de até seis salários-mínimos (individual ou familiar), submetidos a uma análise socioeconômica e cognitiva. Essa moradia institucional ou assistida para idosos, como o Condomínio do Idoso, pode promover ganhos significativos em qualidade de vida, desde que pautada na autonomia, na liberdade de escolha e no estímulo à participação ativa. Estudos de Lino *et al.* (2012) indicam que esse tipo de ambiente favorece a construção de vínculos e reduz sentimentos de solidão e insegurança.

A saúde mental é um dos pilares fundamentais para o envelhecimento saudável, pois interfere diretamente na autonomia, nas relações interpessoais e na qualidade de vida da pessoa idosa. Transtornos como depressão e ansiedade são comuns nessa faixa

etária, muitas vezes agravados por perdas afetivas, aposentadoria, mudanças no corpo e afastamento da vida produtiva. Entretanto, essas condições são frequentemente negligenciadas no contexto das políticas públicas e dos serviços de saúde (Leandro-França; Murta, 2014). Estratégias de cuidado que valorizem a escuta qualificada, o reconhecimento das emoções e o fortalecimento da autoestima são essenciais para promover o bem-estar psicológico e resgatar o sentido de vida na velhice (Deusivania; Fernandes, 2018).

A Psicogerontologia emergiu como contraponto à visão tradicional da psicogerontologia, incorporando um paradigma interdisciplinar e biopsicossocial do envelhecimento, que reconhece a complexidade da subjetividade e dos fatores sociais envolvidos" (Zarebski, 2007). A Psicogerontologia, enquanto campo dedicado ao estudo e à intervenção no envelhecimento, é um campo interdisciplinar e de encontro epistemológico, de produção de conhecimentos científicos e ferramentas de intervenção no campo do envelhecimento, baseado na perspectiva da saúde mental e nos aspectos da produção da subjetividade, incluindo as dimensões psicossocial, institucional e histórica. Nessa perspectiva, a psicogerontologia é um espaço de confluência de teorias de vários campos disciplinares e profissionais (Deusivania; Fernandes, 2018).

No Brasil, a Psicogerontologia vem se consolidando como um campo emergente, promissor e necessário, tendo sido incorporada progressivamente nos serviços de atenção psicossocial, centros de convivência, espaços coletivos e programas de extensão que favoreçam a participação social, o exercício da cidadania e o protagonismo do idoso. Ambientes comunitários, como centros de convivência ou condomínios planejados para a terceira idade, podem oferecer condições ideais para o desenvolvimento de vínculos afetivos e trocas de saberes intergeracionais (Garcia *et al.*, 2006). Conforme destaca Succi (2018), a atuação do psicogerontólogo abrange práticas preventivas, de reabilitação e promoção da saúde, com intervenções que articulam dimensões clínicas, sociais, educacionais e comunitárias. Essa integração fortalece os sentidos de pertencimento, continuidade de identidade e desenvolvimento humano na velhice, e corrobora com os princípios em que a OMS (2005) denomina de "envelhecimento ativo", conceito que reforça o direito da pessoa idosa de ser agente de sua própria história, contribuindo com a sociedade em que vive.

O fortalecimento de ações locais sensíveis às especificidades de cada território é fundamental para garantir que os direitos da pessoa idosa não se limitem a diretrizes formais, mas se traduzam em práticas efetivas e humanizadas. O Estatuto do Idoso (Brasil, 2003) reconhece o envelhecimento como um direito

social, promovendo a dignidade, a cidadania e a participação ativa do idoso nas decisões que afetam sua vida e sua comunidade. Considerar o idoso como sujeito político implica inseri-lo nos espaços coletivos e nas práticas de cuidado, permitindo que ele atue como agente transformador de sua realidade. Mendes (2020) reforça que a construção de redes de atenção deve envolver o protagonismo do próprio sujeito envelhecente, articulado ao Estado, à família e à comunidade, fortalecendo o tecido social e resgatando a perspectiva de pertencimento. Ao valorizar a escuta, a história de vida e os saberes locais, as intervenções tornam-se mais efetivas e enraizadas, promovendo um envelhecimento ativo no sentido mais pleno do termo.

Diante desse cenário, o projeto "Promoção do Envelhecimento Saudável: A Psicogerontologia e a Abordagem Multidisciplinar no Cuidado ao Idoso" foi planejado para atender às necessidades específicas do Condomínio do Idoso - Parque Lagoa Azul, Foz do Iguaçu - Paraná. A proposta abrange ações multidisciplinares distribuídas em encontros semanais, organizados com o objetivo de estimular a socialização, incentivar o cuidado com a saúde física e mental e promover o bem-estar emocional dos moradores. Estudos demonstram que práticas interdisciplinares são eficazes na promoção da saúde mental e no fortalecimento de laços sociais entre idosos, contribuindo para a construção de relações mais sólidas e para o bem-estar dessa população (Fernandes *et al.*, 2009; Andrade *et al.*, 2010; Souza *et al.*, 2022).

Adicionalmente, o conhecimento sobre o comportamento de variáveis psicológicas em idosos pode contribuir para o planejamento de trabalhos orientados à melhoria de seu bem-estar psicológico. Revisões de literatura, como a realizada por Ribeiro, Yassuda e Neri (2020), são úteis para reunir, relacionar e sintetizar dados de estudos publicados sobre um dado assunto, auxiliando a análise dos conhecimentos teóricos e o planejamento de intervenções relevantes.

## METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa-intervenção de abordagem qualitativa, desenvolvida por acadêmicos de psicologia no projeto "Promoção do Envelhecimento Saudável: A Psicogerontologia e a Abordagem Multidisciplinar no Cuidado ao Idoso". O projeto visa incentivar o bem-estar dos moradores do Condomínio do Idoso Parque Lagoa Azul, localizado no Parque Residencial Lagoa Azul, em Foz do Iguaçu - PR. Essa iniciativa contempla ações multidisciplinares que integram cuidados físicos, emocionais e sociais, fortalecendo os vínculos comunitários e incentivando práticas de autocuidado.

A metodologia foi planejada com base na ferramenta estratégica 5W2H, descrita por Lucinda (2016) como um checklist que auxilia na definição clara e objetiva das atividades que devem ser realizadas em um projeto. Com isso, as ações foram estruturadas para responder às sete perguntas fundamentais: o que será feito, por que será feito, onde será feito, quando será feito, por quem será feito, como será feito e quanto custará. Cada encontro possui um eixo temático, alinhado às necessidades identificadas durante a anamnese realizada previamente com a síndica do condomínio, garantindo que as atividades estejam em sintonia com a realidade e os desafios enfrentados pelos moradores.

A aplicação prática deste projeto envolveu 16 a 24 participantes residentes no Condomínio do Idoso Parque Lagoa Azul, com idades entre 63 e 81 anos. A maioria era do sexo feminino, com predominância de escolaridade até o ensino fundamental e tempo de residência variando entre três e trinta e seis meses. Essa diversidade permitiu observar diferentes perfis de engajamento nas atividades. As intervenções foram registradas por meio de diário de campo elaborado pela equipe executora, com anotações sistemáticas sobre a participação, expressões verbais e comportamentos observáveis durante os encontros. Além disso, com o consentimento dos participantes, foram feitas fotografias das dinâmicas em grupo e do material construído coletivamente, com o objetivo de documentar as ações realizadas e compor os relatos técnicos que subsidiaram a análise qualitativa. Esses registros permitiram uma avaliação mais sensível dos efeitos da intervenção, respeitando os princípios éticos e de sigilo previstos na prática acadêmico-científica.

O primeiro encontro, realizado em 05/04, teve como foco as boas-vindas e a integração social. Seu objetivo foi fortalecer os laços afetivos entre os moradores e apresentar as diretrizes do projeto. Durante as atividades, aplicou-se a ESCALA DE PROPÓSITO DE VIDA (Ribeiro *et al.*, 2018) e Mini Exame do Estado Mental (MEEM), seguida por uma dinâmica chamada de "Caixa das Emoções", na qual os participantes compartilharam momentos pessoais relacionados a diferentes emoções positivas. A roda de conversa sobre envelhecimento saudável permitiu a troca de experiências, finalizando o encontro com um lanche de confraternização. A Escala de Propósito de Vida utilizada foi validada semanticamente e culturalmente para uso no Brasil por Ribeiro, Neri e Yassuda (2018) no artigo "Validação Semântico-Cultural e Análise de Consistência Interna da Escala de Propósito de Vida em Adultos mais Velhos Brasileiros", com boa consistência interna.

O segundo encontro, em 12/04, priorizou o movimento e o autocuidado, com o objetivo de estimular a prática de atividades físicas leves e adaptadas para melhorar a mobilidade e a qualidade

de vida dos idosos. Nessa etapa, foram realizadas sessões de ginástica laboral e alongamentos, orientadas por um fisioterapeuta, além de práticas de relaxamento guiado e técnicas de respiração, incentivando rotinas diárias de exercícios simples.

Já o terceiro encontro, em 26/04, foi dedicado ao cuidado com a alimentação e orientações nutricionais. O encontro contou com a participação de um nutricionista, que proporcionou um espaço educativo e informativo sobre alimentos que ajudam na prevenção de comorbidades. Esse tema foi abordado devido a necessidade, observado em campo, de uma reeducação alimentar para os idosos.

Por fim, o quarto encontro, ocorrido em 10/05, abordou a criação de uma rede de apoio comunitário, promovendo o suporte mútuo entre os moradores. A programação incluiu uma roda de conversa sobre a importância do apoio mútuo e o fortalecimento dos vínculos, além de um bingo temático, encerrando as atividades com um momento de convivência.

Os fatores abordados ao longo dos encontros evidenciam que o envelhecimento saudável vai além da ausência de doenças, tratando-se de um processo multidimensional que envolve adaptação às mudanças da vida e integração plena na sociedade (Silva *et al.*, 2017; Antunes; Almeida, 2019). As práticas desenvolvidas buscam combater o isolamento social e promover a autonomia emocional, a mobilidade e a criação de redes de apoio, elementos indispensáveis para a qualidade de vida na terceira idade.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao longo das quatro intervenções realizadas no Condomínio do Idoso Parque Lagoa Azul, observou-se um alto grau de adesão e engajamento por parte dos participantes. Em todos os encontros, os idosos demonstraram entusiasmo e envolvimento com as atividades propostas, muitas vezes permanecendo além do tempo inicialmente planejado, motivados pela necessidade de escuta, convivência e troca de experiências (Rocha *et al.*, 2009; Deusivania; Fernandes, 2018).

No segundo encontro, voltado à atividade física e ao autocuidado, foi possível identificar uma iniciativa espontânea dos próprios moradores, que propuseram entre si o desafio de realizar diariamente os exercícios aprendidos. Essa prática foi acompanhada pelo envio de fotos à equipe do projeto, reforçando o vínculo com os facilitadores e a internalização da importância da prática corporal regular, que está associada à saúde mental positiva em idosos (Fernandes *et al.*, 2009). Nesse dia, também contamos com a participação de uma estudante de medicina, que aferiu a pressão arterial dos participantes e prestou esclarecimentos sobre queixas físicas frequentes, como dores musculares, articulares e desconfortos recorrentes.

Esse tipo de iniciativa demonstra o potencial multiplicador da intervenção, bem como a autonomia e o protagonismo dos participantes (Leandro-França; Murta, 2014; Souza *et al.*, 2022).

Ao longo das atividades, a equipe recebeu diversos feedbacks positivos, tanto presenciais quanto posteriormente via contatos informais. Houve um número expressivo de dúvidas e comentários sobre os temas abordados, o que evidenciou o interesse dos idosos em aprofundar os conhecimentos adquiridos. Além disso, muitos manifestaram o desejo de continuidade do projeto nos próximos semestres, inclusive solicitando novos temas e sugerindo outros formatos de encontros.

No quarto e último encontro, a coincidência com a confraternização do Dia das Mães favoreceu um clima acolhedor e afetivo. Os participantes preparam um churrasco coletivo e receberam a equipe com entusiasmo para a realização do bingo. Em um gesto simbólico de integração, organizaram-se para preparar pipoca para todos, envolvendo a equipe do projeto na atividade. Esse momento reforça a capacidade das ações de promover senso comunitário e afetividade compartilhada, pilares para a promoção da saúde integral no envelhecimento. Ao final do encontro, houve manifestações de carinho e agradecimento à equipe, reafirmando o impacto positivo do projeto na vida dos envolvidos.

Em relação à aplicação da Escala de Propósito de Vida junto aos idosos, os resultados obtidos, com uma média de 3,73, em uma escala Likert de 1 a 5 pontos, posicionam este grupo de idosos na metade superior da escala e acima das médias (3,58 para homens e 3,51 para mulheres) quando comparado com os resultados do estudo de validação da EPV no Brasil (Ribeiro *et al.*, 2018). Considerando que pontuações mais altas indicam um maior senso de propósito, esses achados podem sugerir um nível relativamente robusto de propósito de vida entre os participantes. A literatura científica consistentemente associa um forte senso de propósito a diversos resultados positivos em idosos, incluindo maior resiliência, melhores hábitos de saúde, maior satisfação com a vida e até mesmo longevidade (RYFF, 1989).

Estudos como de Forner e Alves (2020) e de Ribeiro, Yassuda e Neri (2020) apontam que fatores como maior escolaridade, engajamento em atividades significativas e redes de apoio social estão associados a níveis mais elevados de propósito de vida em populações idosas brasileiras. A ausência de participantes com pontuações nos extremos inferiores da escala é um indicativo positivo, sugerindo que nenhum dos participantes demonstrou uma severa ausência de propósito, o que poderia estar associado a piores desfechos de saúde mental e física.

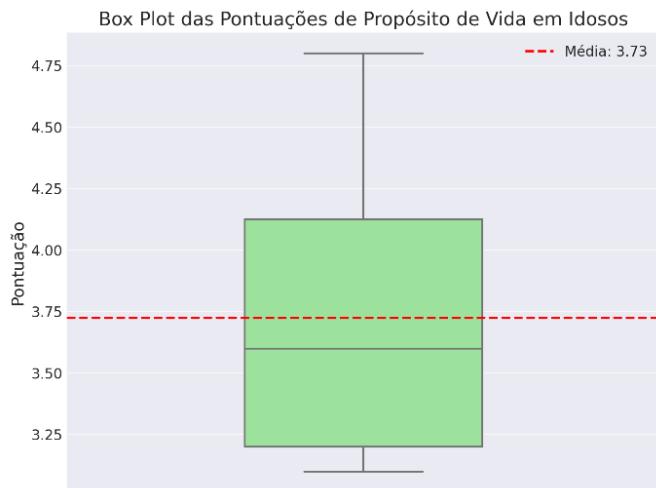
Analizando as pontuações obtidas nas escalas aplicadas nos idosos, apresentados na Tabela 01, juntamente com o Box Plot dos dados mostrado na

Figura 01, revelou-se uma pontuação média de 3,73, com a mediana (3,60) muito próxima da média, sugerindo uma distribuição relativamente simétrica. A presença de duas modas (3,20 e 3,60) aponta para duas concentrações de respostas mais frequentes no grupo. O desvio padrão (0,54) foi considerado baixo e a amplitude reduzida (1,70) indicam que as pontuações estão bastante agrupadas em torno da média.

Tabela 1 - Pontuações obtidas pelos idosos entrevistados na Escala de Propósito de Vida (EPV).

Paciente	Pontuação EPV
01	3,1
02	3,1
03	3,2
04	3,2
05	3,2
06	3,5
07	3,5
08	3,6
09	3,6
10	3,6
11	4
12	4,1
13	4,2
14	4,3
15	4,6
16	4,8
<b>Média</b>	<b>3,73</b>
<b>Moda</b>	<b>3,20 e 3,60</b>
<b>Mediana</b>	<b>3,60</b>
<b>DP</b>	<b>0,54</b>
<b>Máxima</b>	<b>4,8</b>
<b>Mínima</b>	<b>3,1</b>
<b>Amplitude</b>	<b>1,70</b>

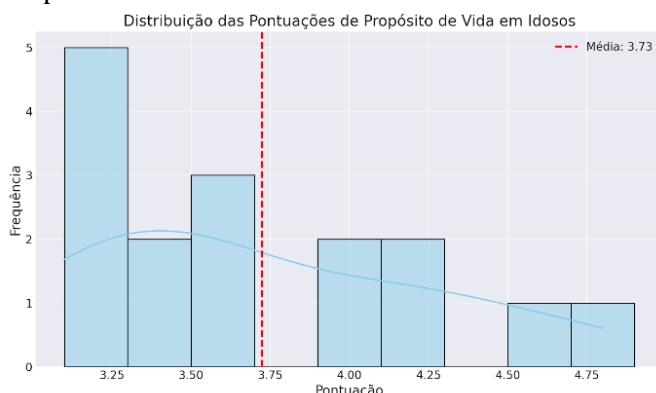
Figura 1. Box Plot das Pontuações da Escala de Propósito de Vida em Idosos



Fonte: Autoria própria.

A Figura 02 mostra a distribuição das pontuações obtidas e revela que a maioria dos participantes da amostra concentraram suas respostas na porção intermediária a superior da escala, especificamente entre 3,10 e 4,20. A média de 3,73 se alinha com essa concentração, indicando que a tendência geral é de um senso de propósito de vida moderado a alto neste grupo. A forma da distribuição sugere que, embora haja alguma variação, muitos idosos expressaram níveis de propósito acima da média, e a ausência de pontuações nos valores mais baixos da escala reforça um padrão positivo no senso de significado na vida desses participantes.

Figura 2. Distribuição das Pontuações da Escala de Propósito de Vida em Idosos



Fonte: Autoria própria.

No contexto brasileiro, a pesquisa sobre propósito de vida em idosos tem crescido. Estudos como o de Floriano e Dalgalarondo (2007), que validaram uma Escala de Propósito de Vida para Idosos no Brasil, destacam a importância de ferramentas culturalmente adaptadas para avaliar esse construto. Embora as escalas e suas faixas de pontuação possam variar entre os estudos (impossibilitando uma comparação

numérica direta da média com a literatura), a consistência dos achados sobre a relevância do propósito de vida para o envelhecimento saudável é universal. Por exemplo, pesquisas em populações idosas brasileiras têm identificado que fatores como maior escolaridade, engajamento em atividades significativas e redes de apoio social estão associados a níveis mais elevados de propósito (Forner; Alves, 2020).

A relativa homogeneidade observada nas pontuações, com a maioria concentrada na faixa intermediária superior e a ausência de pontuações muito baixas (próximas de 1,0), pode indicar que este grupo específico de idosos mantém um envolvimento ativo com a vida e encontra significado em suas experiências. É importante ressaltar que a ausência de participantes com pontuações nos extremos inferiores da escala (próximos a 1,0) é um indicativo positivo, sugerindo que nenhum dos participantes demonstrou uma severa ausência de propósito, o que poderia estar associado a piores desfechos de saúde mental e física.

Em síntese, os resultados alcançados durante os encontros demonstram que o envelhecimento saudável está intimamente ligado à promoção de ambientes de confiança, convivência e estímulo, nos quais o idoso possa se reconhecer como sujeito ativo, capaz de compartilhar, aprender e cuidar de si e do outro. A manutenção da participação social na velhice, mesmo na presença de doenças e incapacidades, tem sido explicada pela presença de propósito de vida como um indicador motivacional que confere sentido, direção, metas e significado (Santos *et al.*, 2019).

A participação social de idosos, além de compor os principais paradigmas de envelhecimento bem-sucedido, ativo, saudável e produtivo, constitui-se em um campo de investigação especial por dizer respeito a um fenômeno de natureza complexa e expressão diferenciada ao longo de toda a vida. Embora estudos longitudinais como os citados em "Participação social de idosos: associações com saúde, mobilidade e propósito de vida", de Santos *et al.* (2019), apontem para uma tendência normativa de declínio em participação social na velhice, principalmente em suas fases mais avançadas, uma compreensão complexa e interdisciplinar em Gerontologia considera que os movimentos de engajamento ou desengajamento social são processos dinâmicos e importantes ao longo de toda a vida. É importante identificar se a manutenção ou restrição em atividades sociais é fruto de condições ambientais desfavoráveis/excludentes ou de livre escolha e oferta de oportunidades para o alcance de metas de vida significativas.

A literatura gerontológica evidencia que a participação social e o envelhecimento estão relacionados a fatores como saúde, gênero, raça, idade, preconceito, discriminação, motivações, acesso a meios de transporte, contexto do bairro e apoio familiar, sendo esses cada vez mais pesquisados

(Santos *et al.*, 2019). O propósito de vida é uma variável interveniente que se associa a desfechos positivos em saúde, bem-estar e qualidade de vida. Benefícios de uma vida com propósito incluem melhor funcionamento do sistema imunológico, maior reserva cognitiva e neural, aumento da atividade física, maior expectativa de vida, e redução de doenças cardiovasculares e depressão (Silva, 2018; Ribeiro, 2024). Em relação ao bem-estar, o propósito de vida é considerado fonte de resiliência em resposta a eventos imprevisíveis, incontroláveis ou estressantes, acarretando maior otimismo, satisfação com a vida, maior autoestima e estratégias de enfrentamento mais maduras. Pode também diminuir a probabilidade de depressão e moderar o medo da morte ou solidão (Ribeiro *et al.*, 2022; Silva *et al.*, 2022; Ribeiro, 2024).

## CONCLUSÕES

O presente estudo demonstrou a relevância da abordagem multidisciplinar no cuidado ao idoso e na promoção do envelhecimento saudável. A implementação do projeto no Condomínio do Idoso - Parque Lagoa Azul, em Foz do Iguaçu - PR, evidenciou que a integração entre diferentes áreas do conhecimento, como Psicologia, Nutrição, Fisioterapia e Medicina, contribuem significativamente para a melhora da qualidade de vida dos idosos, reforçando aspectos essenciais como socialização, mobilidade, autocuidado e fortalecimento emocional. Estratégias interdisciplinares voltadas para a saúde mental dos idosos permitem a construção de um ambiente acolhedor, incentivando interações sociais e proporcionando bem-estar emocional (Fernandes *et al.*, 2009; Andrade *et al.*, 2010).

Além disso, os encontros semanais realizados permitiram que os participantes se envolvessem em atividades educativas, que foram fundamentais para estimular a autonomia e minimizar os efeitos do isolamento social. A vivência do projeto evidenciou que o envelhecimento saudável ultrapassa a dimensão clínica, exigindo uma abordagem que valorize o cotidiano, os vínculos afetivos e o reconhecimento do idoso como sujeito ativo em sua história. O envolvimento nas atividades propostas despertou nos participantes sentimentos de pertencimento, autonomia e propósito, reafirmando o papel transformador de ações psicoeducativas quando construídas com escuta, respeito e intencionalidade. Como citado por Floriano e Dalgalarondo (2007) e Souza *et al.* (2022) eles reforçam que a ausência de vínculos afetivos e sociais está entre os principais fatores que impactam negativamente a saúde mental dos idosos. Nesse sentido, projetos como este desempenham a promoção de estratégias eficazes para o fortalecimento das redes de apoio e integração comunitária.

A experiência vivenciada nesse projeto está em consonância com os princípios estabelecidos pela Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030), iniciativa da Organização Mundial da Saúde que destaca quatro áreas prioritárias: mudar a forma como pensamos, sentimos e agimos em relação à idade e ao envelhecimento; criar ambientes físicos e sociais amigáveis; oferecer cuidados de saúde integrados e centrados na pessoa; e garantir acesso a cuidados de longo prazo. Nesse contexto, o projeto representa uma contribuição prática para essas diretrizes, ao promover o protagonismo da pessoa idosa, o fortalecimento das relações comunitárias e a construção de uma visão positiva sobre o envelhecer. Reconhecer o envelhecimento como uma etapa de potencialidades, e não apenas de perdas, é um passo fundamental para a construção de uma sociedade mais inclusiva, justa e intergeracional (OMS, 2020).

Apesar dos avanços promovidos pelo projeto, é necessário reconhecer que ainda existem desafios estruturais significativos no cenário brasileiro relacionados à promoção da saúde mental dos idosos. A ausência de políticas públicas específicas, o subfinanciamento da atenção psicossocial e a carência de profissionais capacitados para lidar com as demandas da velhice representam entraves para a consolidação de um envelhecimento digno e saudável (Valer *et al.*, 2015; Santos *et al.*, 2019).

Diante da efetividade do projeto, conclui-se que a abordagem multidisciplinar e qualitativa adotada se fez eficaz na promoção do bem-estar da população idosa do Condomínio do Idoso - Parque Lagoa Azul. As atividades desenvolvidas favoreceram a inclusão social, proporcionaram orientações de autocuidado e fortaleceram as conexões comunitárias entre os participantes. Tais evidências reforçam a necessidade de pesquisas contínuas e novas iniciativas que busquem fortalecer o suporte psicológico, físico e social, garantindo aos idosos um envelhecimento saudável e ativo.

Visando dar continuidade e ampliar o impacto das ações, os autores pretendem expandir as atividades para um projeto de extensão, com foco aprofundado no propósito de vida da pessoa idosa. Este novo estágio incluirá a aplicação de atividades e a realização de intervenções mais direcionadas a este construto. Reconhecendo a centralidade do propósito para o bem-estar psicológico no envelhecimento, o projeto buscará desenvolver estratégias específicas para ajudar os idosos a identificar, cultivar e fortalecer seus objetivos e significados na vida, promovendo assim um envelhecimento ainda mais ativo e pleno.

Pequenas estratégias comportamentais e modificações no cotidiano podem propiciar um maior senso de intencionalidade, utilidade e relevância para indivíduos na velhice avançada (Ribeiro *et al.*, 2022). Profissionais de saúde, como o fisioterapeuta, devem estimular a participação e o engajamento do idoso em

atividades significativas, a fim de facilitar o propósito de vida e melhorar a funcionalidade. Estabelecer metas entre paciente e terapeuta pode ser um dos objetivos da reabilitação, aumentando a motivação e a adesão do paciente à fisioterapia. A capacidade funcional do idoso, incluindo as atividades avançadas de vida diária (AAVD) e atividades instrumentais de vida diária (AIVD), é crucial para a independência e a qualidade de vida.

Nesse contexto, estudos como de Ribeiro *et al.*, (2022) e Silva *et al.* (2022) demonstram que idosos com maior propósito de vida são mais propensos a realizar AAVD, e que a participação em atividades educacionais e culturais, como as oferecidas em centros de convivência, melhora a funcionalidade geral do idoso. A relevância da abordagem multidisciplinar para promover o envelhecimento saudável e a qualidade de vida dos idosos, com ênfase na socialização, mobilidade, autocuidado e fortalecimento emocional, é amplamente reconhecida na literatura.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Osvaldo P. Idosos atendidos em serviço de emergência de saúde mental: características demográficas e clínicas. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 21, p. 12-18, 1999.
- ANDRADE, Fábia Barbosa de et al. Promoção da saúde mental do idoso na atenção básica: as contribuições da terapia comunitária. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 19, p. 129-136, 2010.
- ASSIS, Mônica de. **Promoção da saúde e envelhecimento: avaliação de uma experiência no ambulatório do Núcleo de Atenção ao Idoso da UnATI/UERJ**. 2004. 220 f. Tese (Doutorado em Saúde Pública) – Escola Nacional de Saúde Pública, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2004.
- BALTES, P. B.; BALTES, M. M. **Successful aging: perspectives from the behavioral sciences**. New York: Cambridge University Press, 1990.
- BRASIL. Estatuto do Idoso. **Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003**. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/l10.741.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm).
- CAMARGOS, M. C. S.; MACHADO, C. J.; ROCHA, T. A. H. Envelhecimento populacional e cuidados de longa duração: o desafio das políticas públicas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 24, n. 6, p. e210093, 2021.
- CASEMIRO, Nildila Villa; FERREIRA, Heloísa Gonçalves. Indicadores de saúde mental em idosos frequentadores de grupos de convivência. **Revista da SPAGESP**, v. 21, n. 2, p. 83-96, 2020.
- DEUSIVANIA, V. S. FALCÃO; FERNANDES, L. **Idosos e saúde mental**. Campinas, SP: Papirus Editora, 2018.
- FALEIROS, Vicente de Paula. **Envelhecimento e políticas públicas**. São Paulo: Cortez, 2007.
- FERNANDES, Helder Miguel *et al.* A influência da atividade física na saúde mental positiva de idosos. **Motricidade**, v. 5, n. 1, p. 33-50, 2009.
- FLORIANO, Petterson de Jesus; DALGALARRONDO, Paulo. Saúde mental, qualidade de vida e religião em idosos de um Programa de Saúde da Família. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 56, p. 162-170, 2007.
- FORNER, F. C.; ALVES, C. F. Uma revisão de literatura sobre os fatores que contribuem para o envelhecimento ativo na atualidade. **Revista Universo Psi**, v. 1, n. 1, p. 150-174, 2020.
- GARCIA, Maria Alice Amorim *et al.* Atenção à saúde em grupos sob a perspectiva dos idosos. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 14, n. 2, p. 175-182, mar./abr. 2006.
- HelpAge International. **Global AgeWatch Index 2014**: Insight report. Londres: HelpAge International, 2014. Disponível em: <https://www.helpage.org/global-agewatch/reports/global-agewatch-index-2014-insight-report-summary-and-methodology/>.
- IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Demográfico 2022: **Resultados da segunda apuração – População residente por sexo e idade**. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/22827-censo-demografico-2022.html>.
- LEANDRO-FRANÇA, C.; MURTA, S. G. Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento: conceitos e intervenções. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 34, n. 2, p. 318-329, 2014.
- LINO, V. T. S. *et al.* Fatores associados à qualidade de vida de idosos residentes em instituições. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 28, n. 8, p. 1519-1528, 2012.

- MENDES, Eugênio Vilaça. **As redes de atenção à saúde.** Brasília, DF: Organização Pan-Americana da Saúde, 2020.
- MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Violência contra a pessoa idosa: o que todos precisam saber.** Rio de Janeiro: Garamond, 2020.
- NERI, Anita Liberalesso. **Psicologia do envelhecimento: temas relevantes na promoção da qualidade de vida.** Campinas: Papirus, 2001.
- NERI, Anita Liberalesso. Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 2, n. 2, p. 59-71, 2001.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Década do Envelhecimento Saudável 2021–2030.** Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde.** Brasília, DF: OPAS, 2005.
- RIBEIRO, Cristina Cristovão *et al.* Propósito de vida e desempenho de atividades avançadas de vida diária em idosos mais velhos. **Revista Brasileira de geriatria e Gerontologia**, v. 25, n. 5, p. e210216, 2022.
- RIBEIRO, Cristina Cristovão. **Propósito de vida da pessoa idosa:** Conceitos, abordagens e propostas de intervenções gerontológicas. Summus Editorial, 2024.
- RIBEIRO, Cristina Cristovão; NERI, Anita Liberalesso; YASSUDA, Mônica Sanches. Validação Semântico-Cultural e Análise de Consistência Interna da Escala de Propósito de Vida em Adultos mais Velhos Brasileiros. **Dementia & Neuropsychologia**, v. 12, p. 244-249, 2018.
- RIBEIRO, Cristina Cristovão; YASSUDA, Mônica Sanches; NERI, Anita Liberalesso. Propósito de vida em adultos e idosos: revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 6, p. 2127-2142, 2020.
- ROCHA, Ianine Alves *da et al.* A terapia comunitária como um novo instrumento de cuidado para saúde mental do idoso. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 62, p. 687-694, 2009.
- RODRIGUES, Nara Costa. Envelhecimento e cidadania. In: SCHONS, C. R.; PALMA, L. T. S. (org.). **Conversando com Nara Costa Rodrigues sobre**
- Gerontologia Social.** Passo Fundo: UPF Editora, 2000. p. 77-81.
- ROWE, John W.; KAHN, Robert L. Successful aging. **The Gerontologist**, v. 37, n. 4, p. 433-440, 1998.
- RYFF, Carol D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. **Journal of personality and social psychology**, v. 57, n. 6, p. 1069, 1989.
- SANTOS, Jéssica Dellalibera dos *et al.* **Participação social de idosos: associações com saúde, mobilidade e propósito de vida.** 2019.
- SILVA, Cristina Cristovão Ribeiro da. **Propósito de vida e funcionalidade em idosos participantes do Estudo Fibra 80.** Campinas, SP. 2018.
- SILVA, Jessica Ketelin Marques da *et al.* Hábitos de vida, propósito de vida e funcionalidade de idosos de um centro de convivência. **Saúde e Pesquisa**, v. 15, n. 4, p. 1-12, 2022.
- SOCSSI, Vera. **Psicogerontologia: uma análise multidisciplinar.** Campinas: Alínea, 2018.
- SOUZA, Aline Pereira de *et al.* Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, p. 1741-1752, 2022.
- VALER, D. B. *et al.* The significance of healthy aging for older persons who participated in health education groups. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 18, n. 4, p. 809-819, 1 dez. 2015.
- ZAREBSKI, Graciela. La Psicogerontología Hoy. In: Memorias del II Congreso Iberoamericano de Psicogerontología, 2007.