



Fernanda de Aguiar Camargo
Gabriella Castro Silva de Jesus
Giovanna Schinaider Gueiros
Jéssica Rocha da Conceição
Laura Conceição Alves
Tatiane Silva Novais
Yasmin Rosa Veloso

Os fatores que influenciam o sedentarismo na Terceira Idade

Mongaguá

2023

Fernanda de Aguiar Camargo
Gabriella Castro Silva de Jesus
Giovanna Schinaider Gueiros
Jéssica Rocha da Conceição
Laura Conceição Alves
Tatiane Silva Novais
Yasmin Rosa Veloso

Os fatores que influenciam o sedentarismo na Terceira Idade

Trabalho de conclusão de curso, apresentado ao Curso Técnico em Enfermagem da Etec Adolpho Berezin, orientado pela Prof. Gabriella T.L.L. e Silva, como requisito exigido pela obtenção do título de Técnico em Enfermagem.

Agradecimentos

Agradecemos, inicialmente, a Deus por nos ter dado paciência e sabedoria para superar os obstáculos que enfrentamos ao longo do caminho. Aos nossos familiares por nos ter apoiado. Aos docentes Bruno Casalunga e José Carlos por proporcionarem uma base quanto ao desenvolvimento e formatação do trabalho. Ao Diretor Geral de Governo de Mongaguá, Douglas Guarnieri, e à toda equipe do PSF Itaguaí pelo apoio ao nosso plano de ação. À nossa orientadora Prof. Gabriella T.L.L. e Silva por ter nos direcionado e ao Graduando de Educação Física Renato Miguel por ter contribuído com todo seu conhecimento na aplicação do nosso projeto.

Somos gratas ainda umas às outras, especialmente à Tatiane, que assumiu brilhantemente o papel de uma líder e durante todo o desenvolvimento do trabalho nos disse palavras de incentivo e consolo para que pudéssemos perseverar até aqui, afim de trilharmos e protagonizarmos um só caminho: o êxito.

Sumário

1. Introdução	5
2. Justificativa.....	6
3. Objetivos	7
3.1 Objetivo geral	7
3.2 Objetivos específicos	7
4. O processo de envelhecimento	8
4.1 Alterações fisiológicas e morfológicas.....	8
4.1.1 Sistema cardiovascular	8
4.1.2 Sistema digestório.....	9
4.1.3 Sistema urinário	10
4.1.4 Sistema neurológico	10
4.1.5 Sistema musculoesquelético	10
4.2 Queixas e limitações	11
5. Fisiopatologia no envelhescente	12
5.1 Patologias que influenciam o sedentarismo	12
5.2 O enfrentamento da patologia	13
6. O exercício físico.....	13
6.1 Benefícios do exercício físico no tratamento das patologias.....	13
7. Metodologia.....	15
8. Resultados obtidos.....	17
9. Conclusão	18
10. Referências	19

1. Introdução

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o sedentarismo foi eleito um dos principais inimigos da saúde pública, responsável pelo risco de morte por todas as causas, e o quadro se agrava quando relacionado a saúde dos envelhescentes. Assim, há de se enfatizar que ao adotar esse modo de viver, eles tendem a diminuir a confiança e aceitação da imagem que tem de si próprios.

Sob esse viés, uma velhice bem-sucedida não significa apenas colher os frutos da aposentadoria, a qualidade de vida proporcionada pelo cuidado com a saúde mental e física também deve ser levada em conta e, justamente pela ausência desses cuidados, o sedentarismo na terceira idade é identificado como um problema em potencial, seja motivado por limitações patológicas ou físicas. De acordo com Platão, filósofo grego do período antropológico da Grécia Antiga: “A falta de atividade física destrói a boa condição de qualquer ser humano, enquanto o movimento e o exercício físico metódico a salva e o preserva”. Desta maneira, é notório que o entrave em questão promove a fragilização desse público, de forma a prejudicar ou enfraquecer a autonomia e o senso de autoestima.

Portanto, o tema é oportuno para trazer um entendimento acerca dos fatores que o influenciam nessa faixa etária. Mais do que saber que algumas patologias e condições desaceleram o ritmo do envelhescente, é necessário dissertar também que isso não pode ser usado como desculpa para não ter uma rotina adaptável e se exercitar. Ademais, é imprescindível voltar a atenção para o fato de que uma alimentação saudável tem alto poder de influenciar tanto na disposição quanto no fortalecimento do tônus muscular que, conseqüentemente, auxilia na postura corporal para a realização de movimentos e um bom desempenho da coordenação motora.

2. Justificativa

O tema da dissertação foi escolhido após ser observada a necessidade de abordar holisticamente o público-alvo, muitas vezes excluído quando o assunto se trata de exercício físico e, ao abordar a temática juntamente com breves pesquisas realizadas, foi constatado que o sedentarismo é mais incidente na terceira idade.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), uma pessoa considerada sedentária é aquela que pratica menos de 150 minutos semanais de atividades físicas leves e, segundo dados obtidos, grande parte das pessoas com mais de 65 anos não atingem essa meta, gastando muitas horas sentadas ou deitadas, sendo assim considerados envelhescentes sedentários. Outrossim, observa-se que o cenário se intensificou ainda mais após o isolamento social causado pela pandemia do COVID-19, que diminuiu drasticamente a realização de atividades físicas tanto pela população em geral, quanto principalmente pela população idosa. De acordo com estudos realizados por uma equipe da Universidade do Michigan em 2021, quase 40% das pessoas com mais de 65 anos entrevistadas relataram que suas atividades físicas diminuiriam desde a pandemia, pelo fato de fazerem parte do grupo de maior risco de ser contaminado e, por isso, atualmente nota-se o reflexo desse período, com quadros de deterioração do condicionamento físico e mobilidade.

Ademais, de acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) promovida pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2019 cerca de 59,7% das pessoas com 60 anos ou mais eram insuficientemente ativas, evidenciando a necessidade da prática de exercícios físicos na terceira idade tanto para uma qualidade de vida melhor, quanto para reduzir os impactos de enfermidades enfrentadas por eles. Nesse sentido, segundo os pesquisadores britânicos Dharmendra Solanki e Andrew M. Lane, o exercício físico vinculado a rotina é uma forma de melhorar a inteligência emocional, auxiliando na regulação do humor e manutenção corporal o que, por sua vez, terá grande impacto sobre o enfrentamento de patologias como a Depressão, Diabetes Mellitus, Hipertensão Arterial Sistêmica e, por conseguinte, do sedentarismo.

3. Objetivos

3.1 Objetivo geral

Conscientizamos o público envelhescnte do PSF do Itaguaí sobre os riscos do sedentarismo.

3.2 Objetivos específicos

Executamos uma visita técnica ao projeto Conviver de Mongaguá;

Realizamos um Dia de ação em prol da prática de exercício físico e alongamento.

4. O processo de envelhecimento

4.1 Alterações fisiológicas e morfológicas

Do início ao fim da vida, o corpo sofre alterações que podem tornar as dores mais intensas, os movimentos limitados e o corpo frágil e, ao abordar os envelhescentes, todos esses efeitos são acentuados. A composição corporal, antes íntegra na juventude e vida adulta, tende a modificar no processo de envelhecimento, já que o número de células diminui e, dessa forma, a função dos órgãos é reduzida. Redução essa motivada, principalmente, pela diminuição da água intracelular, a desidratação fisiológica, e pelo acúmulo de gordura e redução da massa muscular, conhecida como obesidade sarcopênica.

4.1.1 Sistema cardiovascular

Ao passo que o ser humano envelhece o coração tende a expandir em tamanho, de forma a desenvolver paredes mais espessas e câmaras levemente maiores. O aumento desse órgão ocorre, especificamente, por uma dilatação nas células musculares do coração. Essas paredes também ficam mais enrijecidas, o que impossibilita que as cavidades se encham com a mesma capacidade de antes em seus ventrículos, podendo resultar em insuficiência cardíaca, particularmente em envelhescentes com doenças pré-existentes, a exemplo da obesidade.

Em repouso, um coração jovem e um mais velho trabalham de forma similar, entretanto o ritmo cardíaco é discretamente mais baixo. Para mais, enquanto se é realizado exercícios físicos, a frequência cardíaca em um corpo idoso não se eleva tal como em pessoas jovens.

À vista disso, o revestimento das artérias e arteríolas se torna mais denso e o espaço dentro das artérias aumenta de forma discreta. O tecido flexível presente no interior delas é perdido. Juntas, essas mudanças fazem com que os vasos fiquem menos resistentes e elásticos. Como as artérias e arteríolas são mais rígidas, a pressão arterial não pode se regular rapidamente assim que as pessoas se levantam ou fazem movimentos bruscos, por essa razão pessoas idosas comumente vivenciam a hipotensão ortostática, em alguns casos mais acentuados podendo levar até a síncope. Além disso, com o envelhecimento os vasos perdem a capacidade de relaxar

no decorrer do ritmo sinusal, por isso a pressão arterial se eleva mais durante a sístole nos idosos do que em jovens.

4.1.2 Sistema digestório

O sistema digestório é responsável pela digestão dos alimentos, por meio da qual, conseguimos absorver nutrientes necessários para a manutenção do nosso corpo. Porém, com o passar dos anos podem surgir distúrbios que interferem diretamente nesse sistema, reduzindo sua função e causando desgastes em todo o aparelho digestivo. Sendo assim, cada órgão será afetado de alguma maneira pelo envelhecimento, entre eles podemos citar a boca, esôfago, estômago, pâncreas, intestino delgado e intestino grosso.

Na boca a salivação é reduzida, além disso pode ocorrer a perda de alguns dentes, o que acarretará numa deficiência no processo de mastigação e deglutição dos alimentos. Com essa dificuldade, os envelhescentes agora necessitam fazer algumas alterações em sua alimentação, optando por alimentos mais pastosos e de fácil deglutição, no entanto, estes podem não somar o valor calórico necessário para a nutrição corporal e, por isso não trarão as fibras, proteínas e outros nutrientes necessários.

O esôfago sofre a redução dos movimentos peristálticos e, em consonância, há uma diminuição na produção de suco gástrico no estômago, retardando o processo de digestão e causando uma sensação de estufamento, sendo isso mais um fator para um déficit na absorção dos alimentos e seu respectivo aproveitamento.

A deterioração do pâncreas se dá, principalmente, pela redução ou interrupção da produção de insulina, motivada muitas das vezes pela resistência do organismo a ela e, desse modo, ele não é capaz de metabolizar adequadamente a glicose, que pode desencadear episódios de hiperglicemia característicos da Diabetes Mellitus.

Os intestinos delgado e grosso também são impactados por atrasos no peristaltismo, o que prolonga o tempo que o bolo fecal fica à mercê da absorção de líquidos, levando ao ressecamento dele e, posteriormente, à constipação do indivíduo.

4.1.3 Sistema urinário

Quanto ao sistema urinário, pode-se afirmar que, durante o processo de envelhecimento, sofre alterações que limitam o idoso no dia a dia. Entre essas modificações, vale citar tanto a incontinência quanto a retenção urinária, que no caso dos homens é causada ou agravada por disfunções na próstata, intimamente ligadas pelo aumento do volume dela. Porém, a mulher está mais suscetível ao problema devido ao menor comprimento da uretra em relação à masculina e a redução da força no músculo do esfíncter, impactada pela perda de estrogênio na fase da menopausa. Assim, a prática de exercícios físicos, sendo de baixo ou alto impacto, se transforma numa grande dificuldade para os envelhescentes, pois a insegurança e o medo de vivenciar situações constrangedoras, como episódios involuntários de perda de urina, se torna uma barreira.

4.1.4 Sistema neurológico

Com o avançar da idade, dentre as inúmeras modificações do Sistema Nervoso Central (SNC), o equilíbrio é o que mais pode ser afetado, causando quedas e fraturas. Essa síndrome de desequilíbrio pode ser ocasionada por fatores como alterações no Sistema vestibular, que é o estímulo das movimentações oculares e as respostas posturais durante a movimentação da cabeça; alterações na capacidade de orientação dos eixos verticais e horizontais da visão; aparecimento de zumbidos e vertigens; declínio da força e atrofia. O processo de envelhecimento afeta todo o controle postural, desde o sensorial até o central, com o SNC prejudicado fica evidente que o envelhescente encontra dificuldades para se exercitar, tendo em vista que a segurança em si próprio não é a mesma pelo medo de falhar.

4.1.5 Sistema musculoesquelético

A densidade óssea em homens e mulheres, em média, tende a diminuir a partir dos 30 anos de idade, porém no caso das mulheres a perda é acelerada depois da menopausa e, como resultado, os ossos se tornam frágeis e são mais propensos a fraturas. Ao passo que se envelhece, as articulações são afetadas de forma radical por mudanças na cartilagem e no tecido conjuntivo.

A cartilagem se torna mais fina e os componentes dela, os proteoglicanos, são alterados, o que pode tornar a articulação menos resistente e mais sensível a danos, um exemplo comum é a falha no deslizamento das superfícies da articulação, o que pode ocasionar osteoartrite no indivíduo. Ademais, as articulações também ficam mais rígidas, propiciando a limitação da amplitude e movimento delas.

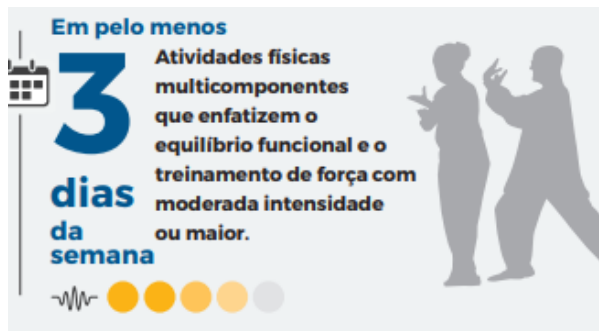
Em segundo plano, a perda de massa muscular, sarcopenia, é um processo que também se inicia por volta dos 30 anos e evolui ao longo da vida, nessa situação a quantidade de tecido muscular e o número e tamanho de fibras musculares diminuem gradualmente. O resultado disso é a perda de força muscular, que aumenta o esforço nas articulações já desgastadas, causando artralguas e afastando ainda mais esse idoso da possibilidade de ser ativo pelo receio de que apareçam mais dores quando realizar exercícios. Além disso, os diversos tipos de fibras musculares são impactados pelo envelhecimento, o número de fibras que contraem mais rápido diminui muito mais do que o número de fibras que contraem mais devagar e, por essa razão, os músculos não são capazes de contrair tão rapidamente na terceira idade.

4.2 Queixas e limitações

Do início ao fim da vida, o corpo sofre mudanças fisiológicas que podem tornar as dores mais intensas, os movimentos limitados e o corpo frágil e, ao abordar os envelhescentes, todos esses efeitos são acentuados. Concomitante a isso, a presença de dores na coluna se mostra uma das principais queixas no cotidiano. A dorsalgia acontece devido a uma diminuição da massa óssea que provoca um desequilíbrio pélvico motivado pela instabilidade muscular, promovendo uma lesão.

A partir desse momento é que as limitações se instauram bruscamente, o envelhescente que antes realizava tarefas simples, tal como varrer a casa, com facilidade, agora encontra dificuldades até mesmo para se sentar numa poltrona.

Mesmo com as dificuldades, é necessário ter força de vontade para suportar as queixas e se exercitar de forma controlada, pois é mais favorável lidar com as dores musculares pela prática física e ter resultados a longo prazo do que sentir dor pela letargia.



Em pelo menos
3
dias
da
semana

Atividades físicas multicomponentes que enfatizem o equilíbrio funcional e o treinamento de força com moderada intensidade ou maior.

> Como parte da atividade física semanal, idosos devem realizar atividades físicas multicomponentes que enfatizem o equilíbrio funcional e o treinamento de força com moderada intensidade ou maior, em 3 ou mais dias da semana, para aumentar a capacidade funcional e prevenir quedas.

Recomendação forte, moderado grau de evidência.

(Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário)

5. Fisiopatologia no envelhecimento

5.1 Patologias que influenciam o sedentarismo

Conforme o Estudo Longitudinal de Saúde dos Idosos Brasileiros, 7 em cada 10 envelhecidos sofrem de alguma doença crônica, sendo a mais comum Hipertensão Arterial, seguida por Diabetes Mellitus e Depressão, que são responsáveis também pelo aumento nos quadros de sedentarismo.

Segundo a OMS, 6% das mortes em todo o mundo são atribuídas à inatividade física. Sendo a primeira causa a hipertensão (13%), seguida pela hiperglicemia (6%). Visto isso, a Diabetes Mellitus tipo 2 tem uma relação mais próxima com a inatividade física, pois seu aparecimento está relacionado ao estilo de vida adotado. A resistência do organismo à insulina impossibilita a conversão de açúcares em energia, o que leva o corpo a fadiga e a indisposição para se movimentar. Já no caso da Hipertensão, qualquer movimento realizado desde os mais simples, como uma breve caminhada, até os mais complexos, como uma corrida, pode causar alterações na pressão arterial, uma vez que os exercícios físicos ativam a circulação, o que pode causar receio por parte dos envelhecidos e os impedir de realizar diversas atividades físicas.

5.2 O enfrentamento da patologia

Como é de se esperar, a notícia do diagnóstico de uma patologia por si só já causa grande desconforto e gera preocupações, no entanto, no período da envelhecimento, esses sentimentos se tornam ainda mais intensos pois o corpo já não tem o mesmo vigor e resistência como tinha quando mais jovem.

A longevidade cada vez maior do ser humano acarreta uma situação ambígua, vivenciada até mesmo pelas pessoas não idosas, porque há o desejo de viver cada vez mais e, ao mesmo tempo, o temor de viver em meio a incapacidade e à dependência (PASCHOAL, 2000; PASCHOAL et al., 2007).

Ao descobrir uma patologia, a tendência é que se adote novos hábitos que possam ajudar a minimizar os sintomas e o impacto que ela pode ter, porém como este idoso carrega consigo hábitos arraigados, que cultivou e manteve durante seus muitos anos de vida, torna-se um desafio para ele. A mudança na rotina, mesmo que apenas a inclusão de medicamentos de uso diário, que antes não precisava, pode causar grande efeito sobre o modo como ele encara sua nova condição. Alguns podem encarar seu novo quadro clínico como algo a se levar a sério e colaborar com o tratamento e mudanças de hábitos, porém há aqueles que banalizam essa nova realidade com a justificativa de ser algo esperado para sua idade. Sendo assim, ao se entregarem a esse pensamento, eles dão espaço para a inércia, que intensifica o sedentarismo antes visto e colabora para o surgimento de uma patologia associada.

6. O exercício físico

6.1 Benefícios do exercício físico no tratamento das patologias

Muito além de tratamento medicamentoso, a prática de exercício físico diário se enquadra como terapia alternativa para tratar as patologias citadas, visto que aspectos como a redução do tecido adiposo, estabilização da pressão arterial, melhora na sensibilidade à insulina, aumento de massa muscular e melhorias na capacidade cardiorrespiratória são indicativos de um tratamento assertivo. Cada patologia tem suas especificidades e, por essa razão, os benefícios dos exercícios se darão de acordo com a condição de cada indivíduo.

O organismo de pessoas hipertensas tende a tensionar menos o sistema circulatório, fazendo a pressão diminuir; em um quadro diabético a resistência do corpo a insulina pode ser minimizada, propiciando uma entrada mais fácil dela nas células.

A aptidão cardiovascular, a força muscular, a flexibilidade, o equilíbrio e a agilidade podem ser mantidos ou melhorados com exercícios moderados; não é necessário alcançar os limites do desempenho. Atividades leves, como dança e caminhada são recomendadas pelos seus benefícios biológicos, psicológicos e sociais. (SABA, 2003, p. 301).

A prática física também possui efeitos significativos na saúde mental, visto que há um aumento na autoestima e no nível de endorfina, o que ocasiona uma sensação de bem-estar. Ao optar por se tornar ativo fisicamente, o envelhecido se submerge na autoeficácia, ou seja, na capacidade de confiar em sua própria competência, e se torna protagonista de sua própria vida.

7. Metodologia

A princípio fizemos uma visita técnica no instituto conviver de Mongaguá, com o intuito de compreender a rotina do projeto e notar as diferenças entre o envelhescentes ativos e sedentários. Vimos que o projeto abrange exercícios para o corpo e também para a mente, são oferecidos esportes adaptados, dança, batucada, dama, xadrez, dominó, baralho, entre outros. Marcamos o dia da nossa ação para 14 de setembro no PSF Itaguaí, que foi a unidade escolhida pelo grupo para desenvolver o trabalho. Convidamos a Ivete, diretora do conviver, para se apresentar no dia, com o grupo da batucada da 3º idade. Tivemos uma reunião com o Diretor Geral de Governo de Mongaguá, Douglas Guarnieri, que nos recebeu de forma muito amistosa e assim conseguimos o patrocínio de água e frutas. Tivemos também uma reunião com a coordenadora dos postos de saúde de Mongaguá, Ana Paula Camargo, a fim de convidá-la e pedir, inclusive, que ela solicitasse à Semultran o fechamento da rua no dia da ação.

Fomos para as redondezas da unidade fazer o convite ao público alvo. Estendemos também o convite ao Graduando em educação física, Renato Miguel, e a profissional de educação física, Júlia Gare, para estarem presentes e realizarem os exercícios com o público sedentário. Com esses convites fomos agraciados com alguns patrocínios, os quais faziam parte de um sorteio. Na data de 14/09 ocorreu o dia da ação, porém choveu e não conseguimos realizar como gostaríamos, por isso tivemos que cancelar a presença da batucada e da profissional Júlia Gare. Mas não poderíamos deixar de realizar a ação, mesmo desanimadas seguimos até o PSF do Itaguaí com o apoio da professora Gabriella, do Renato e da Ana Paula Camargo. E dentro da unidade, abordamos a importância de uma alimentação saudável e a prática de exercício físico. Após a introdução, realizamos alongamentos direcionados pelo Renato Miguel e ofertamos água e frutas no encerramento desse dia. Finalizamos com o convite para uma nova data onde realizaríamos uma segunda tentativa de alcançar o público alvo. Fizemos uma nova divulgação da data escolhida, o dia 25/09 e, para nossa surpresa dia 25/09 também choveu, novamente não conseguimos ter a apresentação da batucada da 3º idade do Projeto Conviver, a Julia Gare, a Coordenadora Ana Paula Camargo e a enfermeira da unidade Patrícia tinham compromissos e conseqüentemente, não conseguiram participar. Então nós montamos uma mesa com água e kits para o sorteio e, juntamente com o Renato

Miguel, seguimos com o dia da ação. Assim, abordamos alguns envelhescentes na porta da unidade reforçando o convite, apresentamos uma introdução mostrando como o sedentarismo pode afetar a vida do idoso e esclarecendo a importância da qualidade de vida com bons hábitos, alimentação saudável e exercícios físicos. Logo, montamos um grupo na rua com alguns envelhescentes e profissionais da unidade e realizamos uma aula de alongamento e ginástica com o Renato Miguel. Dessa maneira, finalizamos este dia com a entrega dos kits para os envelhescentes que compareceram.

8. Resultados obtidos

Através da aplicação do plano de ação no PSF Itaguaí, pôde-se observar que os envelhescentes que residem no bairro possuem dificuldades para sair da zona de conforto. Muitos cultivam o hábito de dormir durante a tarde ou passar longas horas assistindo televisão e, por essa razão, relataram como suficiente para a atividade corporal uma caminhada até o mercado. Além disso, o público feminino mostrou-se mais disposto a praticar exercícios físicos, demonstrando força de vontade e confiança.

Em suma, obteve-se um resultado positivo em relação a nossa ação para com o público. Os agentes de saúde tiveram um papel fundamental nisso, desde a parceria com o grupo de tcc na divulgação do evento até a motivação que eles deram para os envelhescentes participarem nos dois dias de ação.

9. Conclusão

Por meio da aplicação do plano de ação e dos resultados obtidos, pudemos constatar que o público alvo utiliza suas patologias como uma espécie de justificativa para não realizar atividades físicas, mesmo que estas sejam oferecidas de maneira acessível e adaptada às suas limitações. Por isso, podemos concluir que o sedentarismo na terceira idade está relacionado, em sua maioria, ao modo como o indivíduo enfrenta a nova realidade com as dificuldades que o processo de envelhecimento traz. De acordo com todas as informações colhidas e experiências vivenciadas ao longo de todo o trabalho, observamos que ao decorrer dos anos perde-se o vigor que antes se possuía, dessa forma, adquire-se novas limitações que acompanham as atuais circunstâncias e, assim, é necessário aprender a lidar com elas e a respeitar o que o corpo pede, realizando as atividades cada uma a seu tempo, agora com mais cuidado e esforço que se faria anos atrás. Apesar disso, não se deve permitir que essa nova condição impeça o indivíduo de realizar atividades físicas, pois além de trazer benefícios para o corpo, também beneficiam o aspecto emocional.

10. Referências

<https://drjulianoantunes.com.br/o-envelhecimento-e-a-digestao-dos-alimentos/>

<https://www.fonovim.com.br/arquivos/534ca4b0b3855f1a4003d09b77ee4138-Modifica----es-fisiol--gicas-notmais-no-sistema-nervoso-do-idoso.pdf>

<http://www.leandrominozzo.com.br/site/wp-content/uploads/2016/07/Um-novo-envelhecer-leandro-minozzo-2012.pdf>

[SABA, Fabio. Mexa-se: Atividade física, Saúde e bem-estar.](#)

<https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2018/marco/CartilhaUNISAL.pdf>

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf

<https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/abcad19.pdf>

<https://sbgg.org.br/>

<https://www.leandrominozzo.com.br/em-busca-do-sentido-da-vida.pdf>

<https://drive.google.com/file/d/1k0D9mN3hYd-HuTBblcBeLEZzcj9EzHnF/view>

https://drive.google.com/file/d/1prwJtEuLRD_zycOEd5Cythuh71cQzvD6/view