



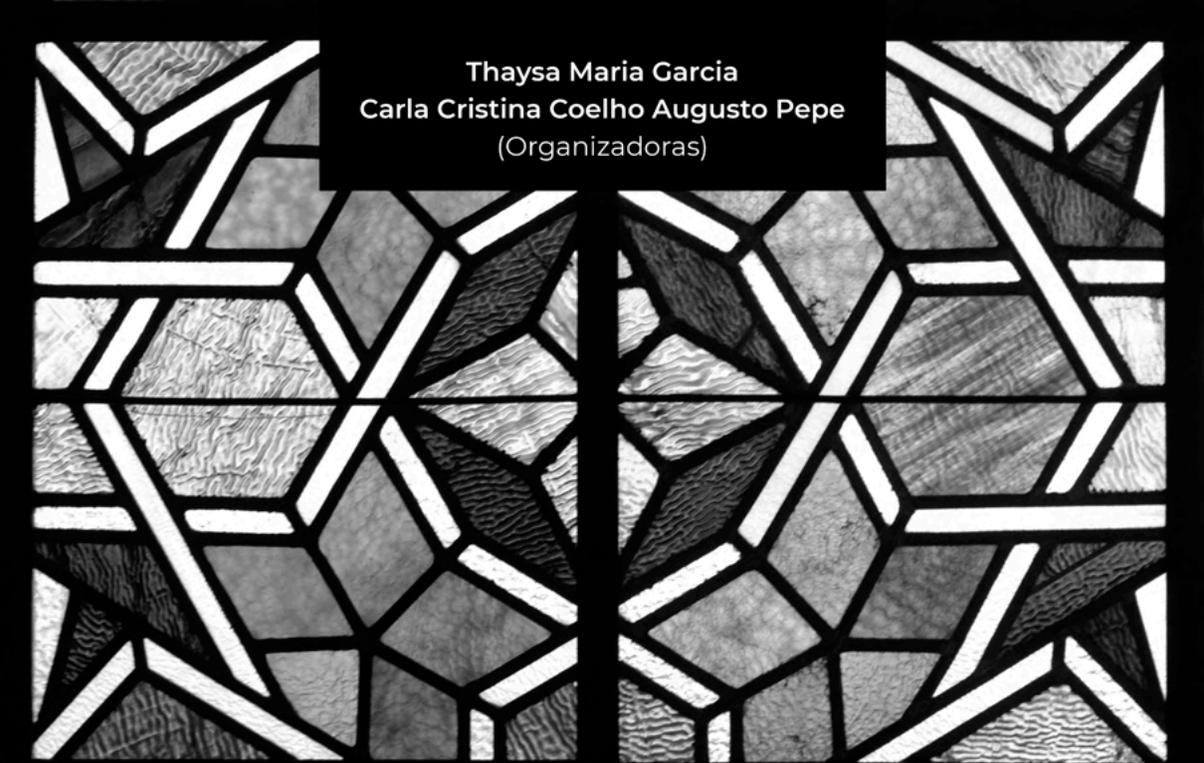
Thaysa Maria Garcia
Carla Cristina Coelho Augusto Pepe
(Organizadoras)

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA FIOCRUZ:

Uma Experiência Inovadora em Saúde do Trabalhador

**Atena**
Editora
Ano 2022



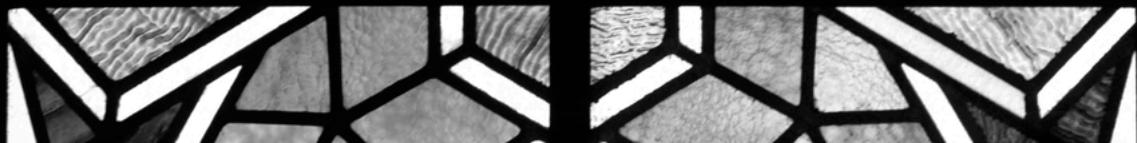


Thaysa Maria Garcia
Carla Cristina Coelho Augusto Pepe
(Organizadoras)

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA FIOCRUZ:

Uma Experiência Inovadora em Saúde do Trabalhador

**Atena**
Editora
Ano 2022



Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Bruno Oliveira

Camila Alves de Cremo

Daphynny Pamplona

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

Imagem da capa

Peter illiciev/CSS-Fiocruz/Fiocruz Imagens

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2022 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2022 Os autores

Copyright da edição © 2022 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição Creative Commons. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial**Ciências Biológicas e da Saúde**

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás



Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto
Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí
Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Profª Drª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Maurilio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Profª Drª Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Welma Emídio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco



Programa de preparação para aposentadoria Fiocruz: uma experiência inovadora em saúde do trabalhador

Diagramação: Camila Alves de Cremo
Correção: Flávia Roberta Barão
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Supervisão editorial Fiocruz: Cláudia Lima Costa
Organizadoras: Thaysa Maria Garcia
Carla Cristina Coelho Augusto Pepe

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P964 Programa de preparação para aposentadoria Fiocruz: uma experiência inovadora em saúde do trabalhador / Organizadoras Thaysa Maria Garcia, Carla Cristina Coelho Augusto Pepe. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2022.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-258-0332-6

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.326222706>

1. Trabalhadores - Cuidados médicos. 2. Saúde. 3. Aposentadoria. I. Garcia, Thaysa Maria (Organizadora). II. Pepe, Carla Cristina Coelho Augusto (Organizadora). III. Título.

CDD 616.9803

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br



Atena
Editora
Ano 2022

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.



DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.



DEDICATÓRIA

Este livro é dedicado aos trabalhadores e às trabalhadoras da Fundação Oswaldo Cruz pelo seu legado, pela partilha de histórias e afetos e pela caminhada ao longo de todos esses anos no *Trilhando Novos Caminhos*.

EPÍGRAFE

*Eu já estou com o pé nessa estrada
Qualquer dia a gente se vê
Sei que nada será como antes amanhã
Sei que nada será como está, amanhã ou depois de amanhã
Resistindo na boca da noite um gosto de sol
(Nada será como antes, Milton Nascimento e Ronaldo Ribeiro)*

Essa canção tem sido ao longo dos anos tocada no encerramento de cada edição do *Trilhando Novos Caminhos*, configurando-se afetivamente como sua canção-tema.

PREFÁCIO

O Programa de Preparação da Aposentadoria da Fiocruz foi criado em 2010 como uma ação de saúde do trabalhador. Já no seu lançamento, quis marcar um significado pouco comum entre os tipos de programas de empresas: a aposentadoria é um direito e este está no campo da saúde. De que saúde falamos? Daquela que não é apenas individual, mas socialmente determinada.

Desde a década da 90, a aposentadoria vem sofrendo uma série de reformas no seu conjunto de legislações no nosso país, perdendo a sua garantia de dar uma condição digna a quem deixa o trabalho mais perto do final da vida. O próprio sentido do trabalho, que já era central na organização dos sujeitos na sociedade capitalista, vem se modificando na história, invadindo os lares e famílias mais recentemente com as transformações digitais e se impondo como não tendo mais um fim. Seja porque, de fato, a facilidade de hoje se trabalhar de qualquer lugar estimula a criatividade humana, seja também porque há uma dificuldade real de se aposentar pela complexidade de regras e redução dos ganhos ao final.

Aposentadoria já foi o “ócio no final da vida”; “o fazer tudo o que nunca fiz durante a vida”; “o momento de descanso e cuidado da saúde”; elementos tão comuns nos programas para a sua preparação. O PPA-Fiocruz apresenta um conjunto de ferramentas para lidar com os medos, com as dúvidas, com as inseguranças e estimula a construção de uma história singular no entrecruzamento dos contextos das políticas do nosso país, do jurídico, do cuidado da saúde, do financeiro, da família, dos amigos. Ele também incentiva a formação de redes, de encontros e acompanha os trabalhadores.

Esta publicação celebra os dez anos contando suas muitas histórias: já foi apenas para servidores e hoje se volta para os trabalhadores de todos os vínculos. Já foi inteiramente presencial, mas realizou uma edição durante a pandemia da Covid-19 digitalmente. Já foi mais voltado para as unidades do Rio de Janeiro, mas já executou edições regionais e na sua última contou com a participação de trabalhadores de toda a Fiocruz.

Vida longa ao PPA-Fiocruz e ao sentido que permaneceu em todas as suas edições: a aposentadoria é um direito do trabalhador!

Andréa da Luz¹

1 Coordenadora-geral de Gestão de Pessoas (Cogepe/Fiocruz)

APRESENTAÇÃO

Pensar a aposentadoria na contemporaneidade do século XXI é um grande desafio, que requer coragem e determinação. Ao mesmo tempo em que a expectativa de vida aumenta, as inseguranças e condições de subsistência parecem ir na contramão.

É nesse paradoxo que esse livro se apresenta como uma alternativa potente de pensar o processo de aposentadoria a partir das suas diversas dimensões e perspectivas, reconhecendo e convidando os trabalhadores e trabalhadoras a serem protagonistas das suas histórias, se propondo como diretriz para revisitar trajetórias e avaliar, de forma refletida e planejada, a nova jornada.

Trazar o tema da aposentadoria a partir do campo da saúde do trabalhador, além de necessário, é coerente com seus pressupostos, tendo em vista a perspectiva de cuidado, participação, promoção e vigilância em saúde no seu conceito mais ampliado, em consonância com os princípios do SUS, da dignidade e dos direitos humanos.

É uma celebração mais de 10 anos de história do Programa de Preparação para Aposentadoria, coordenado pela equipe do Núcleo de Atenção Integral à Aposentadoria da Coordenação de Saúde do Trabalhador da Fiocruz e conta com a generosa participação de pesquisadores e referências importantes sobre o tema, nas diversas *práxis*.

Esse livro concentra uma coletânea de saberes, experiências e estudos que tangenciam os vários aspectos que influenciam a tomada de decisão e acolhe as dúvidas, anseios e conflitos que atravessam o dilema da aposentadoria.

Sem desconsiderar o pragmatismo burocrático, os artigos apresentam a aposentadoria como um recomeço, exaltando a singularidade do *eu* e autonomia de *si*, *para si e por si*.; a partir das próprias histórias, anseios e necessidades, convocando a projetar o futuro, a partir do tempo presente.

Marisa Augusta de Oliveira¹

¹ Coordenadora de Saúde do Trabalhador (CST/Cogepe/Fiocruz)

INTRODUÇÃO

Desde sua concepção, o projeto do Programa de Preparação para Aposentadoria -Fiocruz *Trilhando Novos Caminhos* (PPA-Fiocruz) já se mostrava como uma iniciativa inovadora. Era distinto daquilo que se fazia em Saúde do Trabalhador (ST) em relação aos que estavam próximos da aposentadoria e, ao mesmo tempo, distante das políticas de gestão de pessoas. Pautava o trabalhador mais velho e a aposentadoria em ST para além do prisma da invalidez. Embora já houvesse no Brasil um histórico de PPA, abordar o tema em Saúde do Trabalhador numa perspectiva de promoção de saúde e prevenção de agravos em uma organização pública complexa era algo novo.

Ao longo dos anos, uma série de fatores parece ter contribuído para condições de êxito. O programa se fortaleceu em termos teóricos e técnicos, o que lhe conferiu reconhecimento interno e externo aos muros da Fiocruz. O primeiro fator possivelmente se refere à qualidade de seu corpo de profissionais, que, em um ambiente favorável à reflexão e à produção de conhecimento, pôde se debruçar sobre um problema e buscar estratégias para lidar com ele. Do mesmo modo, o apoio institucional em permitir dedicação exclusiva da equipe também contribuiu para que houvesse investimento de tempo, estudos e refinamento de técnicas e abordagens. A capacidade de sinergia da própria organização, que conta com profissionais de diferentes áreas de conhecimento e que contribuem com o programa como *parceiros*, também foi fator de relevância nesse cenário.

O êxito se confirmava internamente à medida que a necessidade de sensibilização para divulgar e esclarecer sobre o programa diminuía e o reconhecimento público dos trabalhadores aumentava. A adesão de todas as unidades da Fiocruz em todos os cargos e perfis profissionais também demonstrava que as ações Núcleo de Atenção Integral à Aposentadoria (Naia) se estabeleciam de modo firme, especialmente em uma organização marcada pelo conhecimento e elevados níveis de escolaridade de seus trabalhadores. Externamente, o Núcleo passou a receber constantemente profissionais de outras organizações que buscavam referências para construir suas próprias ações em preparação para aposentadoria. Além disso, a participação em congressos e eventos da área evidenciavam a singularidade do PPA-Fiocruz numa perspectiva de saúde dentro de uma abordagem complexa.

Consolidado como parte da política institucional de saúde dos trabalhadores da Fiocruz, sua missão é oferecer espaço de reflexão, planejamento e cuidado para com o processo de transição para a aposentadoria e atenção integral ao trabalhador mais velho, dentro da lógica de prevenção de agravos e de promoção da saúde. Por meio de uma abordagem crítico-reflexiva e de autonomia, atua em sinergia com diversos atores institucionais e externos no sentido de promover diversidade etária harmônica e condições de trabalho e aposentadoria saudáveis e dignas aos mais velhos.

O programa e demais ações do Naia foram se tornando cada vez mais substanciais, desde suas temáticas até seus recursos metodológicos. O acolhimento dos trabalhadores, a escuta de suas ricas histórias de vida e de envolvimento com a instituição permitiram o amadurecimento de sua missão, a compreensão de seu público-alvo – o trabalhador mais velho – e de seu lugar estratégico, em que coloca a Saúde do Trabalhador em interface com o envelhecimento, a aposentadoria, a gestão do conhecimento, a organização e centralidade do trabalho. Diante disso, fez-se necessária a dedicação constante em relação a teorias e técnicas, daí o movimento em sistematizar e compartilhar conhecimento alinhado à missão da própria de uma organização de produção de conhecimento.

A partir disso, a cada ano era mais evidente a necessidade do registro da metodologia e relato das experiências. No bojo da celebração dos 10 anos do PPA-Fiocruz, a equipe desenvolveu o projeto de organizar um livro sobre o histórico e a metodologia do programa e temáticas afins, sob apoio e financiamento do Programa Fiocruz Saudável¹. Além do marco de celebrações de uma década de programa e de uma perspectiva de gestão do conhecimento, o livro **Programa de Preparação para Aposentadoria Fiocruz: Uma Experiência Inovadora em Saúde do Trabalhador** pretende sistematizar conhecimentos e reflexões acumuladas e ser uma ponte de diálogo com profissionais da área, pesquisadores e estudantes.

O livro, portanto, se propõe a realizar a descrição de um modelo de prática inovadora em Saúde do Trabalhador, a descrição do PPA-Fiocruz em seus aspectos históricos, teóricos e metodológicos. De tal modo, se inicia com o resgate histórico das condições que permitiram a construção do projeto do programa por parte da equipe fundadora, Nadja Moraes e Conceição Robaina. Na sequência, o programa em si é descrito pela psicóloga que atua na equipe em termos teóricos e metodológicos atualizados, haja vista o processo de aprimoramento contínuo e alinhamento à escuta do trabalhador e do contexto. Na sequência, um artigo é dedicado ao acompanhamento pós-PPA, remodelado recentemente e descrito pela equipe.

Nesse ponto vale destacar que, ao longo dos anos, a prática do Núcleo se estabelece na lógica do aprimoramento contínuo, no refinamento de técnicas e em abordagens que se alinham de forma mais adequada às condições dos trabalhadores e ao contexto em que se inserem. Seguindo a base da ST, que é a escuta do próprio trabalhador, o programa permanece se desenvolvendo, apresentando-se distinto em muitos aspectos da concepção original. Contudo, guarda em sua essência os valores norteadores da ST e da abordagem crítico-reflexiva e de autonomia. No ano de 2022, por exemplo, se consolida mais uma etapa do método, uma vez que a pandemia de Covid-19 conduziu à adaptação das práticas para um modelo *on-line*. No bojo da adversidade e da trágica crise sanitária, o Núcleo agregou à metodologia novas abordagens de atenção integral aos trabalhadores participantes do

¹ Programa com ações integradas de saúde do trabalhador, biossegurança e gestão ambiental com o objetivo de produzir saúde e sustentabilidade ambiental na Fiocruz.

PPA-Fiocruz, que serão devidamente descritas em momento oportuno.

É relevante para o leitor compreender que se procurou trazer artigos em uma linguagem acadêmica sobre as temáticas trabalhadas no programa e que são objeto de atenção do corpo técnico. Ao longo do PPA, embora tratados por pesquisadores e especialistas, os temas são trabalhados em uma linguagem mais acessível a um público que não necessariamente domina determinada área de conhecimento, embora tenha altos níveis de escolaridade formal. No programa, por exemplo, são abordados de forma dinâmica, dialógica e crítica, de modo que o grupo tenha informação de qualidade com especialistas ao mesmo tempo que seja capaz de compreender suas condições de vida e recursos, assim como estabelecer planos e projeção de futuro.

A troca de experiências é constante, o que amplia possibilidades de aprendizagem, reflexão, planejamento e apoio social e emocional. Entendemos que a vivência dos ciclos finais de trabalho e a preparação para aposentadoria envolvem diversas dimensões de saúde que não se limitam às biológicas, mas também se referem à qualidade das relações interpessoais, rede de apoio e cuidado, e inúmeros recursos capazes de produzir saúde e bem-estar. Procurou-se traduzir em uma linguagem mais técnica e acadêmica aquilo que fundamenta e compõe o fazer do PPA-Fiocruz.

Cabe destacar o papel da equipe no desenvolvimento do programa e também no livro. Além de conhecer profundamente o grupo de trabalhadores de cada edição do programa, planejar as ações e liderar as atividades com convidados externos, a equipe conduz atividades de sua *expertise* e dinâmicas, participa ativamente das discussões e do manejo do próprio grupo e oferece suporte individual aos trabalhadores. Assim, além da concepção do livro, os integrantes da equipe assinam alguns dos artigos nas respectivas áreas de atuação.

Aos artigos concebidos pelo corpo técnico, que versam diretamente sobre o programa, foram agregados os de outros especialistas e pesquisadores das diversas áreas sobre temáticas afins, que têm interface com Saúde do Trabalhador, aposentadoria e envelhecimento. A publicação traz artigos produzidos por convidados e parceiros históricos do PPA-Fiocruz, que ao longo dos anos vêm contribuindo de forma consistente, por meio de atividades as mais diversas, com informação, estímulo à reflexão, à crítica e à autonomia dos participantes, bem como para um ambiente de conhecimento, partilha e afeto, tão característico do programa.

O fortalecimento de uma equipe de Saúde do Trabalhador que desenvolve ações de promoção de saúde, cujos integrantes são da mesma organização e estão sujeitos à mesma cultura e atravessamentos que seu público-alvo, agrega à experiência do PPA uma abordagem mais próxima, que facilita a participação do trabalhador. Deste modo, na sequência, ainda no Eixo 1 do livro, trata-se do tema interdisciplinaridade, característica do Núcleo e um dos fatores de êxito no desenvolvimento de suas ações, uma vez que sua equipe é composta de forma diversa com relações horizontais de partilha e contribuição.

O artigo é assinado por Nelson Neto, assistente social que já fez parte da equipe, e por Jefferson Lee.

Finalizando o primeiro eixo, é descrita a experiência do *Diário de Trajetória*, um projeto de destaque no programa desenvolvido por profissionais da Assessoria de Comunicação da Coordenação de Gestão de Pessoas da Fiocruz, Eduardo Muller e Glauber Tiburtino. O *Diário* é construído pelos trabalhadores e pela equipe de Comunicação e compõe um dos momentos mais afetivos do programa na etapa de encerramento. Agrega em si a memória dos trabalhadores, ao passo que remonta à história institucional e serve como uma homenagem aos que dedicaram parte de suas vidas ao trabalho.

O livro segue com o segundo eixo temático *Aspectos pragmáticos da aposentadoria*, com artigos que discorrem sobre a aposentadoria, PPA e educação financeira, assinados pelas pesquisadoras de Psicologia Social e do Trabalho, Sílvia Amorim e Fabrícia Prado. Cabe destacar que, embora o programa se fundamente em referenciais de Saúde do Trabalhador, achamos relevante compreender como esse tipo de ação foi inicialmente concebida e registrada na literatura sobre preparação para aposentadoria, especialmente para nos situarmos teórica e tecnicamente e estabelecer diálogo com profissionais e pesquisadores tanto da ST quanto das demais áreas.

No terceiro eixo são discutidos temas que envolvem envelhecimento e promoção da saúde em seu sentido amplo e complexo, tal qual propõe a Organização Mundial da Saúde (OMS). Assim, o envelhecimento é tratado em seus diversos aspectos: biológico, subjetivo, social etc. O eixo se inicia com o artigo *Envelhecer nos tempos de hoje* do parceiro de longa data do PPA-Fiocruz, o psicólogo pesquisador Carlos Bizarro da Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca (ENSP-Fiocruz). O assunto é abordado em palestras e rodas de conversa com filmes e partilhas e tem sido ao longo dos anos momento de reflexão profunda.

O tema do segundo artigo do eixo, *Relacionamentos afetivos e sexualidade* era constantemente abordado pelos participantes em discussões sobre família, planos de vida, saúde etc. Compreendemos que as relações afetivas e sexuais compõem as condições de saúde e bem-estar e que, apesar de estamos em um movimento de ressignificar a velhice no imaginário social, o tema ainda é negligenciado e visto como tabu nos espaços de saúde desse público. O que inicialmente era tratado de forma indireta ao abordar envelhecimento e família, por exemplo, passou a compor os módulos educativos do programa. A partir desse entendimento, convidamos o pesquisador Thiago Almeida, para assinar o artigo *Idadismo Afetivo-Sexual* e para conduzir discussão junto ao grupo de trabalhadores, tema que deve estar no programa de forma contínua.

Em seu aspecto biológico e de recursos físicos, o PPA-Fiocruz traz o saber médico ao acesso de seus participantes em palestras e diálogo, tanto na perspectiva da prevenção do adoecimento e da deterioração das condições de saúde física quanto da perspectiva do cuidado daqueles que envelhecem à nossa volta, como pais e sogros. A médica geriatra e

pesquisadora da Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca (ENSP-Fiocruz), Valéria Lino, assina o artigo que versa sobre o envelhecimento do corpo. Como desdobramento da dimensão física do envelhecer, seguem ações sobre nutrição e atividade física como formas de promover saúde e prevenir agravos com especialistas que atuam em ST na própria Fiocruz. Assim, seguindo o objetivo do livro, convidamos o educador físico Bruno Macedo e as nutricionistas Débora Oliveira e Wanessa Natividade para assinar o artigo sobre o tema.

Entende-se que também fazem parte das acepções de saúde do indivíduo suas redes de relações, sejam elas de família, trabalho, amizades etc. Nesse sentido, trazer discussões e dinâmicas sobre o assunto, que tem impacto significativo no envelhecer e na aposentadoria, se mostra como recurso valioso para a construção de planos saudáveis e harmônicos que envolvam autonomia sem desconsiderar a rede de apoio. Ainda dentro do eixo promoção da saúde e envelhecimento, a assistente social cofundadora do programa e parceira Conceição Robaina trata dos temas família e rede social no artigo *De volta ao começo: preparação para aposentadoria e família*.

No quarto eixo, são abordados temas caros ao PPA-Fiocruz, os que envolvem Saúde do Trabalhador e o envelhecer no trabalho. Afinal, por que abordar ST quando o trabalho parece não ser um elemento tão central na vida dos sujeitos? O tema Saúde do Trabalhador no PPA-Fiocruz é conduzido pela autora do artigo, Carla Pepe, sendo parte da expertise da equipe. Cabe ressaltar que, embora o tema seja tratado no grupo do PPA-Fiocruz com dinâmicas, palestras e discussões e esteja presente na concepção do próprio programa, o trabalhador mais velho e a aposentadoria ainda não se configuram plenamente como objetos da ST. Isso faz com que esse artigo em específico ocupe lugar de destaque numa discussão relevante e necessária ao campo.

Os temas *sentidos do trabalho* e *saúde mental* são conduzidos por Renata Mendes, psicóloga ergonomista da Coordenação de Saúde do Trabalhador da Fiocruz que já fez parte da equipe no Naia e que historicamente desenvolve atividades sobre os temas com os grupos de participantes. Ao longo dos anos, temas específicos que envolvem sofrimento no trabalho constantemente apareciam nas falas dos trabalhadores, nas entrevistas e nos módulos educativos. Diante da experiência com esses grupos, compreendeu-se que situações de sofrimento pareciam favorecer aposentadorias sem desejo e, conseqüentemente, com mais chances de adoecimento e insatisfação. Nos últimos anos, a pesquisadora Terezinha Martins da Unirio tem sido convidada para conduzir palestras e rodas de conversa que permitam nomear situações de sofrimento, compartilhar experiências, construir estratégias de enfrentamento coletivas e individuais e apoiar o entendimento de que aposentar como fuga do sofrimento que porventura assole o trabalhador pode colocá-lo em situação de ainda mais sofrimento. Assim, a partir da escuta dos trabalhadores, entendemos que essa é uma questão fundamental a ser tratada no programa e que também contribuimos para a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis, especialmente quando a equipe se

coloca à disposição para pensar alternativas de mitigação do sofrimento com o trabalhador.

Ainda no eixo 4, há um artigo produzido por uma das profissionais da equipe, a psicóloga Thaysa Maria Garcia. No PPA-Fiocruz, no último módulo educativo, realiza-se uma “costura” dos temas trabalhados por meio de reflexões sobre a história de vida de cada um. Trata-se de um momento de fechamento dos conteúdos e preparação para os dias de encerramento da edição, configurando-se em uma imensa colcha tecida ao longo de toda edição e dos espaços de reflexão. A partir disso, procurou-se conceber um relato de experiência em função da particular atuação dessa profissional no PPA-Fiocruz ao longo dos anos e do acúmulo de vivências em sua prática profissional com trabalhadores mais velhos e em transição para aposentadoria. Assim, os temas que permeiam o programa são nessa ação específica alinhados numa perspectiva psicológica, que envolve as questões próprias da maturidade, sendo o artigo esse relato.

Entendendo que estabelecer estratégias de planejamento de vida e prospecção de futuro são de suma importância para a preparação para aposentadoria, aqui entendida como processo que vai desde os anos finais trabalho até sua plenitude, concebeu-se para o PPA-Fiocruz uma forma de lidar com o planejamento de modo transversal e abrangente, em que se pudesse utilizar as ferramentas de planejamento para qualquer área da vida. No programa, cada tema envolve o planejamento em alguma medida e há exercícios e atividades com especialista de uma a três vezes ao longo dos meses. O último artigo do eixo, *Projetos de vida, planejamento e aposentadoria*, concebido pela psicóloga Valéria Silva, uma parceira do PPA-Fiocruz desde sua fundação, discute o planejar e replanejar a vida.

Por fim, no eixo *política pública, trabalho e envelhecimento*, abordam-se temas que vem sendo objeto de atenção da equipe na construção de ações no programa e para além dele. Ao produzir o PPA-Fiocruz, seu corpo técnico, por princípios fundamentais, privilegia a escuta do trabalhador para desenvolver suas ações. Porém, não desconsidera o olhar atento ao contexto socioeconômico e político que permeia a vida desses trabalhadores e da própria organização. Do mesmo modo, como ideal, busca transformar suas ações em conhecimento individual e institucional relevante aos trabalhadores. Assim, temas como as novas formas de trabalho permeadas pela tecnologia e precarização, tanto do serviço público quanto do privado, reformas previdenciárias e reconfiguração do papel dos mais velhos no universo do trabalho e sua consequente ressignificação no imaginário social são alvo de reflexões, discussões e proposições.

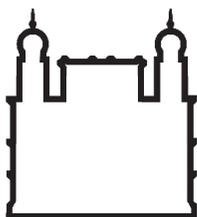
O primeiro artigo desse eixo versa sobre um tema que tem sido pautado na organização também em função do PPA-Fiocruz, o ageísmo ou etarismo. Historicamente estudado pela pesquisadora Lucia França no Brasil, o ageísmo tem sido discutido entre os trabalhadores e institucionalmente, para que sejam construídas políticas que o mitiguem e favoreçam a diversidade etária saudável. Do mesmo modo, diante da experiência da equipe, entende-se como relevante pautar de forma crítica e consistente o debate sobre

o envelhecimento e a seguridade social – tema tratado por meio do artigo concebido pela pesquisadora do Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão, Maria Tereza Pasinato.

Com uma cultura institucional forte e arraigada no ideal de saúde pública na figura majestosa de um castelo e de seu patrono Oswaldo Cruz, a Fiocruz se torna ambiente fecundo para tratar do tema, tanto na perspectiva do trabalhador quanto da organização, e de suas políticas de continuidade do seu legado. Durante o PPA-Fiocruz, percebemos como a relação profunda com a organização, tão peculiar e culturalmente rica, podia se tornar um problema na transição para a aposentadoria devido ao envolvimento e identificação com o trabalho e organização. Percebeu-se a relevância de se debruçar sobre a identidade relacionada ao trabalho e sobre se perceber como parte do legado da Fiocruz. No programa, o tema memória institucional e a retenção do conhecimento são tratados por uma das parceiras do PPA-Fiocruz, a jornalista Érica Loureiro, da Casa de Oswaldo Cruz - Fiocruz, que assina o último artigo do livro em que versa sobre os temas.

Diante do resgate e sistematização de conhecimento relativo ao programa, bem como da contribuição de profissionais parceiros que atuam em sinergia com o Núcleo, esperamos poder partilhar nossa experiência, produzir e registrar conhecimento relevante para a Fiocruz e para além dela, contribuindo com as diversas áreas que lidam com saúde, trabalho e aposentadoria, especialmente a Saúde do Trabalhador.

Thaysa Maria Garcia
Carla Cristina Coelho Augusto Pepe
(Organizadoras)



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



cogepe

gestão de pessoas



FIOCRUZ SAUDAVEL

SUMÁRIO

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA FIOCRUZ:

UMA EXPERIÊNCIA INOVADORA EM SAÚDE DO TRABALHADOR

EIXO 1: PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA DA FIOCRUZ: TRILHANDO NOVOS CAMINHOS

CAPÍTULO 1..... 2

TRILHANDO NOVOS CAMINHOS – AS QUESTÕES EMBRIONÁRIAS

Conceição Maria Vaz Robaina

Nadja Maria Lacerda de Moraes Freire

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3262227061>

CAPÍTULO 2..... 8

TRILHANDO NOVOS CAMINHOS: UMA EXPERIÊNCIA DE PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA INVADORA EM SAÚDE DO TRABALHADOR

Thaysa Maria Garcia

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3262227062>

CAPÍTULO 3..... 30

E DEPOIS DO PPA?

Thaysa Maria Garcia

Carla Cristina Coelho Augusto Pepe

Joyce Domingues da Silva Oliveira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3262227063>

CAPÍTULO 4..... 37

AÇÕES INTERPROFISSIONAIS E A PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA

Nelson Felix Lima Neto

Jefferson Lee de Souza Ruiz

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3262227064>

CAPÍTULO 5..... 45

AS HISTÓRIAS E MEMÓRIAS DOS TRABALHADORES EM TRANSIÇÃO PARA APOSENTADORIA DA FIOCRUZ: UMA DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA DIÁRIO DE TRAJETÓRIA

Eduardo Emílio Maurell Müller Neto

Glauber Queiroz Tabosa Tiburtino

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3262227065>

EIXO 2: ASPECTOS PRAGMÁTICOS DA APOSENTADORIA

CAPÍTULO 6..... 55

APOSENTADORIA E PROGRAMAS DE PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA:

CONCEITUAÇÕES, HISTÓRICO E DESENVOLVIMENTO

Silvia Miranda Amorim

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3262227066>

CAPÍTULO 7..... 63

EDUCAÇÃO FINANCEIRA, PLANEJAMENTO E APOSENTADORIA

Fabrcia Prado Simões

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3262227067>

EIXO 3: PROMOÇÃO DA SAÚDE E ENVELHECIMENTO

CAPÍTULO 8..... 72

ENVELHECER NOS TEMPOS DE HOJE: UMA REFLEXÃO NECESSÁRIA

Carlos Alberto Bizarro Rodrigues

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3262227068>

CAPÍTULO 9..... 85

IDADISMO AFETIVOSSEXUAL NA VELHICE

Thiago de Almeida

Deusivania Vieira da Silva Falcão

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3262227069>

CAPÍTULO 10..... 96

DE VOLTA AO COMEÇO? PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA E FAMÍLIA

Conceição Maria Vaz Robaina

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270610>

CAPÍTULO 11 108

O ENVELHECIMENTO E O CORPO

Valéria T. S. Lino

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270611>

CAPÍTULO 12..... 118

NUTRIÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA NO ENVELHECIMENTO

Bruno Macedo da Costa

Débora Kelly Oliveira das Neves

Wanessa Natividade Marinho

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270612>

EIXO 4: SAÚDE DO TRABALHADOR E OS CICLOS FINAIS DE TRABALHO

CAPÍTULO 13..... 132

SENTIDO DO TRABALHO: MATIZES DO PROCESSO DE APOSENTADORIA

Renata Mendes da Silva Pinheiro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270613>

CAPÍTULO 14	141
SAÚDE DO TRABALHADOR E ENVELHECIMENTO Carla Cristina Coelho Augusto Pepe  https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270614	
CAPÍTULO 15	151
CONSIDERAÇÕES SOBRE SAÚDE MENTAL E APOSENTADORIA Renata Mendes da Silva Pinheiro  https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270615	
CAPÍTULO 16	159
EQUANDO HÁ ALGO ERRADO NO TRABALHO? ASSÉDIO LABORAL E APOSENTADORIA Terezinha Martins dos Santos Souza  https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270616	
CAPÍTULO 17	168
O TRABALHADOR MAIS VELHO E AS NUANCES DA MATURIDADE Thaysa Maria Garcia  https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270617	
CAPÍTULO 18	178
PROJETOS DE VIDA, PLANEJAMENTO E APOSENTADORIA Valeria Dos Santos Pinto da Silva  https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270618	
EIXO 5: POLÍTICAS INSTITUCIONAIS E PÚBLICAS E O TRABALHADOR MAIS VELHO	
CAPÍTULO 19	184
O AGEÍSMO NAS ORGANIZAÇÕES: A REPRESENTAÇÃO NEGATIVA DO TRABALHADOR MAIS VELHO Lucia Helena de Freitas Pinho França Thaysa Maria Garcia  https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270619	
CAPÍTULO 20	203
ENVELHECIMENTO E SISTEMAS DE SEGURIDADE SOCIAL Maria Tereza de M. Pasinato  https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270620	
CAPÍTULO 21	208
MEMÓRIA INSTITUCIONAL E RETENÇÃO DO CONHECIMENTO: REFLEXÕES SOBRE PERMANÊNCIA E TRANSFORMAÇÃO COM TRABALHADORES EM TRANSIÇÃO PARA A APOSENTADORIA DA FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ Érica de Castro Loureiro	

AGRADECIMENTOS	215
SOBRE AS ORGANIZADORAS.....	217

CAPÍTULO 12

NUTRIÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA NO ENVELHECIMENTO

Bruno Macedo da Costa¹

Débora Kelly Oliveira das Neves²

Wanessa Natividade Marinho³

PROMOÇÃO DA SAÚDE

A promoção da saúde é considerada um conjunto de estratégias e maneiras de produzir saúde, pois elenca uma série de elementos necessários à vida saudável, ressaltando a importância da participação social e a integração intersetorial para a sua prática e alcance. E ainda, com foco na redução das iniquidades em saúde, dando oportunidade a todos os indivíduos de fazerem escolhas mais favoráveis e dessa forma garantir o protagonismo da população no processo de produção da saúde e melhoria da qualidade de suas vidas (BRASIL, 2002; BRASIL, 2018).

A Carta de Ottawa é uma carta de intenções que busca contribuir com as políticas de saúde em todos os países, de forma equânime e universal. Ela refere-se a diversos fatores políticos, econômicos, sociais, culturais, ambientais, comportamentais e biológicos, podendo tanto auxiliar como prejudicar este processo. Na situação do Brasil, em que a democracia tem sido ameaçada constantemente,

¹ Educador Físico do Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente da Coordenação de Saúde do Trabalhador (Nasa/CST/Cogepe) da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz-RJ), mestre em Educação Física pela UFRJ, especialista em Ciências da Performance Humana pela UFRJ. Membro do Laboratório de Psicofisiologia do Exercício – LaPE/UFRJ Oficial de Controle de Dopagem – Autoridade Brasileira de Controle de Dopagem.

² Nutricionista do Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente da Coordenação de Saúde do Trabalhador (Nasa/CST/Cogepe) da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz-RJ), pós-graduanda em Saúde do Trabalhador e Ecologia Humana pela Escola Nacional de Saúde Pública – ENSP/Fiocruz, especialista em Fitoterapia Funcional pela Universidade Cruzeiro do Sul. Atua como preceptora de estágio em Nutrição e Saúde Pública na Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST/Cogepe) da Fundação Oswaldo Cruz e docente em cursos técnicos e formação inicial e continuada na Fundação Oswaldo Cruz. Integrante do Comitê Fiocruz pela Acessibilidade e Inclusão das Pessoas com Deficiência. Colaboradora na Câmara Técnica de Saúde Coletiva do Conselho Regional de Nutricionistas 4ª Região RJ/ES - gestão Renova CRN (2019/2022).

³ Nutricionista, tecnóloga em Saúde Pública na Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST/Cogepe) da Fundação Oswaldo Cruz, chefe do Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente. Especialista em Saúde do Trabalhador e Ecologia Humana pela Escola Nacional de Saúde Pública - ENSP/Fiocruz, em Vigilância em Saúde Ambiental pela Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ e em Fitoterapia Funcional pela Universidade Cruzeiro do Sul. Mestre em Educação Profissional em Saúde pela Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio - EPSJV/ Fiocruz. Preceptora da Residência Multiprofissional em Saúde do Trabalhador do CESTE/Ensp/ Fiocruz. Coordenadora e docente do curso de Atualização em Boas Práticas de Manipulação de Alimentos na Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio - EPSJV/ Fiocruz. Docente em cursos técnicos, formação inicial e continuada e pós-graduação na Fundação Oswaldo Cruz. Membro do Programa de Pesquisa Translacional de Promoção da Saúde da Fiocruz e coordenadora da subárea saúde do trabalhador. Conselheira do Conselho Regional de Nutricionistas 4ª Região RJ/ES - gestão Renova CRN (2019/2022).

mudanças estruturais básicas como renda, habitação, educação, alimentação etc., estão cada vez mais complexos de serem alcançados com modelos econômicos neoliberais (BRASIL, 2002; SOUZA; SILVA; BARROS, 2019).

Nesse contexto, é fundamental destacar que as ações de promoção da saúde devem contemplar todas as fases da vida. No Brasil, a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, desde 2006, inseriu em suas diretrizes a promoção do envelhecimento ativo e saudável, que consiste em envelhecer mantendo a capacidade funcional e a autonomia, com participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis. Com isso, aumentou-se a expectativa de vida com qualidade (BRASIL, 2006; SOUZA; SILVA; BARROS, 2019).

Segundo os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), houve aumento do envelhecimento da população brasileira. No Brasil, pessoas acima de 60 anos representam 13% da população do país, e conforme a projeção do IBGE, esse percentual tende a dobrar nas próximas décadas (PERISSÉ; MARLI, 2019).

Assim, é importante que sejam desenvolvidas e/ou aprimoradas políticas públicas, programas e projetos no que tange a essa parcela da população, levando em consideração questões já apresentadas no Estatuto do Idoso e nas políticas de saúde do idoso como a capacidade funcional, o grau de independência e a autonomia (BRASIL, 2006).

Vale destacar que o Brasil é um dos países que estão de acordo com a Agenda 2030, que engloba todo o planeta, com planos de ação até 2030. Dentre os objetivos e metas está contemplada a inclusão de todos por meio do empoderamento e promovendo a inclusão social, econômica e política de todos, independentemente da idade, sexo, deficiência, raça, etnia, origem, religião, condição econômica etc. Uma das metas é proporcionar aos idosos o acesso a sistemas de transporte seguros, sustentáveis e acessíveis para todos, melhorando a segurança rodoviária por meio da expansão dos transportes públicos. Outra meta a ser destacada é a diminuição das doenças crônicas não transmissíveis, por meio da prevenção e tratamento, que é um grave problema de saúde pública e um grande desafio para o país onde a população está envelhecendo rapidamente (BRASIL, 2018).

Desse modo, considerando o atual processo de envelhecimento da população brasileira, deve-se estimular hábitos e escolhas mais saudáveis, a alimentação adequada e a prática de exercício físico como fatores importantes em todas as fases da vida. No entanto, a qualidade do envelhecimento sofre influência dos comportamentos adquiridos na infância e juventude, por isso, a importância de valorizar esses hábitos a fim de uma velhice mais prazerosa e atuante (LIMA; PIETSAK, 2016).

DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNT)

A alimentação inadequada e a inatividade física são fatores que estão relacionados com diversas doenças que se manifestam na população idosa, como hipertensão arterial,

diabetes, obesidade e outras. Dados que podem ser vistos no perfil de saúde da população (LIMA; PIETSAK, 2016).

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) são consideradas um grande problema para a saúde pública no Brasil e no mundo, interferindo no desenvolvimento econômico e social (WHO, 2013; BRASIL, 2020). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019), as DCNT levam à morte cerca de 41 milhões de pessoas no mundo a cada ano. No Brasil, as DCNT correspondem a 72% das causas de morte (MALTA *et al.*, 2019).

O Estudo Longitudinal do Envelhecimento Brasileiro – ELSI (BRASIL, 2015, 2016) realiza investigações com a população acima de 50 anos sobre o processo de envelhecimento, seus determinantes de saúde e outros fatores. É possível observar uma prevalência de 15,8% para diabetes e 63,2% para hipertensão nessa população (COSTA *et al.*, 2018). Já em relação aos dados dos indivíduos com 65 anos ou mais da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel, 2019), foi observado 23% para diabetes e 59,3% para hipertensão. Ainda considerando alguns dos fatores de risco para DCNT, o Vigitel (2019) aponta que 59,8% da população maior de 65 anos apresenta excesso de peso e 31,8% estão fisicamente inativos. Apenas 26,6% realizam o consumo recomendado de cinco ou mais porções diárias de frutas e hortaliças (BRASIL, 2020).

Diante desta problemática, o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das DCNT no Brasil 2011-2022, do Ministério da Saúde, tem como objetivo prevenir e mitigar essas doenças através do incentivo da alimentação saudável e da prática de atividade física (BRASIL, 2011). O plano visa aumentar a prevalência de atividade física no lazer, construindo espaços saudáveis com ações de promoção da saúde que estimulem a atividade física, práticas corporais, o lazer e modos de vida saudáveis em articulação com a atenção básica em saúde. De acordo com dados do Vigitel (2019), somente 38,1% da população brasileira atinge frequência mínima de prática de atividade física no tempo livre, sendo esse percentual maior entre homens (45,4%) do que entre mulheres (31,8%). Em ambos os sexos, a frequência dessa condição tende a diminuir com a idade.

Portanto, os programas de saúde pública que tenham o objetivo de prevenção das DCNT e o planejamento de intervenções eficazes direcionadas para a população desse grupo que apresente uma ou mais comorbidades são fundamentais. Ambas as ações são consideradas comportamentos que promovam o desenvolvimento da doença, como o baixo consumo de frutas, legumes e verduras, inatividade física, o tabagismo e o consumo de álcool.

ENVELHECIMENTO E SISTEMAS

O processo de envelhecimento atinge todos os sistemas do organismo, diminuindo a sua função, e torna-se mais evidente a partir dos 30 anos. E é a partir desta idade que há um

declínio linear, cuja velocidade é variável segundo as características do sistema orgânico envolvido. Nas sociedades modernas, o nível de atividade física começa a declinar assim que os indivíduos atingem a maturidade. Tanto humanos quanto animais tendem a diminuir a atividade física voluntária à medida que envelhecem (STONE *et al.*, 1998).

Estudos mostram que o exercício físico pode ser uma intervenção eficiente para retardar déficits cognitivos e funcionalidade, conservando a integridade intelectual do idoso saudável ou com alguma patologia (GATES *et al.*, 2013). Como uma estratégia de intervenção, a prática de exercícios físicos acelera o metabolismo, aumenta o fluxo sanguíneo cerebral e parece caminhar em um sentido oposto ao processo de envelhecimento (HEYN *et al.*, 2008). O avanço da idade está associado a mudanças fisiológicas que resultam em reduções na capacidade funcional, alteração na composição corporal, diminuição do tempo dedicado à atividade física e aumento do risco de doenças crônicas. Em contrapartida, o exercício físico reduz de forma significativa o risco de enfermidades, além de ser eficaz no tratamento de doenças como hipertensão, Alzheimer, Parkinson e depressão (ACSM, 2009).

Com o aumento da população idosa no Brasil e no mundo, são necessárias cada vez mais intervenções eficientes para retardar e controlar a velocidade destes declínios e auxiliar na manutenção da saúde do idoso.

CAPACIDADE FUNCIONAL

O declínio causado pelo processo de envelhecimento pode resultar numa incapacidade funcional prematura. Isso pode afetar a capacidade do idoso em manter suas atividades diárias normais com segurança e de forma independente. Alimentar-se, vestir-se e banhar-se são atividades de vida diárias básicas que podem ser alteradas. Utilizar o transporte público, fazer compras e preparar refeições já são outro tipo de atividade de vida diárias mais complexas, que chamamos de instrumentais. No idoso, manter ou desacelerar o declínio da sua capacidade funcional é um ponto central que deve ser buscado por diversos profissionais que o auxiliam.

A aceleração, no declínio, pode ser reversível ou estabilizada em qualquer idade (KALACHE *et al.*, 1999). A prática regular de exercício físico é capaz de desacelerar os declínios físicos, psicológicos e sociais resultantes do envelhecimento. Estudos demonstram que o idoso que possui uma vida mais ativa pode ser capaz de reduzir esse declínio funcional de maneira significativa (NOGUEIRA *et al.*, 2010).

ALIMENTAÇÃO NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

A alimentação saudável está entre os cuidados diários que contribuem positivamente para o processo de envelhecimento (BRASIL, 2009). Classificada como elemento determinante e condicionante de saúde, e conforme a Lei nº 11.346, de 2006, a alimentação adequada é direito fundamental do ser humano, inerente à dignidade da pessoa humana

e indispensável à realização dos direitos consagrados na Constituição Federal. Com isso, o governo deve ser responsável no que tange à alimentação a fim de garantir o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) a todos, tendo como os princípios/eixos a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e Soberania Alimentar (LEÃO, 2013).

A SAN consiste em assegurar o DHAA, garantindo condições de acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis. Há ainda a soberania alimentar que se refere ao direito dos povos de decidir seu próprio sistema alimentar e de produzir alimentos saudáveis e adequados à cultura local, acessíveis, de forma sustentável e ecológica. Esse conceito é fundamental, pois favorece/defende a soberania econômica, política e cultural dos povos. Além disso, garante a memória alimentar, preservando e valorizando hábitos alimentares de diversas populações (LEÃO, 2013; BRASIL, 2013).

Alguns estudos relatam que, no período pré-aposentadoria, foi observado que ocorrem mudanças nos hábitos alimentares e que essas são acentuadas no período pós-aposentadoria. É identificada ainda a relação entre a prevalência da obesidade e o envelhecimento, fase que normalmente acontece com o processo de aposentadoria. Sendo assim, é recomendado que sejam desenvolvidas estratégias que tenham como objetivo orientar e incorporar uma alimentação mais saudável, favorecendo a qualidade de vida nessa fase, pois é visto que, nesse período, as pessoas tendem a se preocupar mais com seu estado de saúde atual (FUZARO *et al.*, 2016).

Nesse âmbito, um documento norteador como o *Guia Alimentar para a População Brasileira* se torna um instrumento oficial que aborda os princípios e as recomendações de uma alimentação adequada e saudável para a população brasileira. O guia possui uma linguagem de fácil entendimento, valoriza a cultura, a regionalidade e reforça o compromisso do Ministério da Saúde de contribuir para o desenvolvimento de estratégias para a promoção e a realização do DHAA. De uma forma simples ele orienta os dez passos para uma alimentação saudável (BRASIL, 2014).

É importante salientar que uma alimentação saudável irá influenciar positivamente todo o processo do envelhecimento. Algumas alterações fisiológicas podem interferir na alimentação e nutrição, como a redução da sensibilidade gustativa, o que leva a apresentar dificuldades em apreciar o sabor dos alimentos. Por esse motivo, em alguns casos, observa-se a redução da alimentação e conseqüentemente o baixo peso (NEUMANN; SCHAUREN; ADAMI, 2016). Outra situação que pode ocorrer é o consumo excessivo de sal e açúcar, uma vez que o sistema gustativo está diminuído. Já no sistema digestivo, são vistas alterações na estrutura e função do estômago e intestino. A atrofia da mucosa gástrica no idoso resulta na menor produção de ácido clorídrico e na diminuição na secreção do fator intrínseco, provocando menor absorção de vitaminas, em especial a vitamina B12.

Sintomas intestinais, como constipação, também são observados e podem ser acentuados pelo sedentarismo, somado a má alimentação (FUZARO *et al.*, 2016; KLAUS *et al.*, 2015).

É importante compreender que, com o envelhecimento, alterações funcionais podem resultar em alterações nas necessidades nutricionais. Logo, se torna necessário destacar a importância de um consumo equilibrado de macronutrientes (carboidratos, proteínas, lipídeos) e micronutrientes (vitaminas e minerais), pois esses atuam na prevenção de diversas doenças e ainda regularizam diversas funções do organismo.

COMPORTAMENTO ALIMENTAR

A transição da aposentadoria do trabalho envolve alterações significativas no estilo de vida em relação aos padrões alimentares. Vale ressaltar que muitos trabalhadores se habituaram a realizar refeições no ambiente de trabalho, o que modifica com a aposentadoria. As escolhas alimentares podem sofrer influências ainda de uma possível redução da renda econômica ao se aposentar. O fator social também é visto como um fato que pode acarretar essa mudança e outros diversos determinantes podem interferir nesse processo como gênero, estado civil, tabagismo, prática de atividade física e índice de massa corporal (LARA *et al.*, 2014; ALVARENGA *et al.*, 2009).

No que tange às estratégias para mudança de comportamento, com a inserção de hábitos alimentares mais saudáveis, o momento da aposentadoria do trabalho é considerado um período no qual intervenções para essas mudanças são consideradas mais efetivas (LARA *et al.*, 2014).

No contexto do comportamento alimentar é primordial entender que ele está relacionado ao que o indivíduo conhece e acredita a respeito da alimentação, sendo necessário compreender quais as crenças, tabus, pensamentos, sentimentos e cultura. É preciso considerar o indivíduo em sua integralidade e todas as suas conexões (SILVA; PAIS-RIBEIRO; CARDOSO, 2008; ALVARENGA *et al.*, 2019).

A alimentação adequada não deve ser engessada, deve-se considerar que o alimento tem papel fisiológico, emocional e social, pois as escolhas alimentares não devem ser apenas pela contribuição de nutrientes ou calorias. Sendo assim, é importante que o foco do comportamento alimentar seja expandido, para que as atitudes alimentares sejam positivas, confiantes, flexíveis e confortáveis, tornando a perda de peso uma decorrência dessa transformação (ALVARENGA *et al.*, 2019).

ESTILO DE VIDA

O comportamento sedentário e hábitos de vida inadequados somados ao processo de envelhecimento podem comprometer o equilíbrio do organismo e predispor-lo a quadros patológicos como doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes e o declínio da função cognitiva (CHODZKO-ZAJKO *et al.*, 1994). O envelhecimento do ponto de vista

fisiológico depende significativamente do estilo de vida que a pessoa assume desde a infância ou adolescência, incluindo prática de exercícios, reserva cognitiva, alimentação e convívio social (CHRISTENSEN *et al.*, 2009).

Em um âmbito funcional, podemos observar alterações recorrentes do envelhecimento como diminuição da massa muscular, da densidade mineral óssea e do condicionamento físico, de maneira geral, com o avançar da idade (SPIRDUSO, 1980). O exercício físico tem se mostrado capaz de reduzir os impactos do envelhecimento. Indivíduos que se mantiveram ativos durante a maior parte de suas vidas apresentaram maior preservação de sua massa muscular e da densidade mineral óssea quando comparados a indivíduos que se mantiveram na maior parte do tempo sedentários (WEAVER *et al.*, 2016; TORRES-COSTOSO *et al.*, 2019). Além disso, o exercício físico também foi capaz de aumentar significativamente a massa magra de idosos acima de 90 anos considerados frágeis (FIATARONE *et al.*, 1990).

RECOMENDAÇÕES E ADESÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO

Pessoas acima dos 65 anos, quando possuem uma vida ativa, conseguem melhorar e/ou manter a sua aptidão cardiorrespiratória, muscular e funcional, reduzindo o declínio natural do envelhecimento. A recomendação de exercício semanal permanece a mesma que abaixo dos 65 anos, com uma maior ênfase na preservação da massa muscular. A OMS recomenda pelo menos 150 minutos de exercício aeróbio (exemplo: caminhada, corrida, natação) em intensidade moderada ou pelo menos 75 minutos em alta intensidade durante a semana.

As atividades de fortalecimento muscular (exemplo: musculação, agachamentos, abdominais) possuem uma grande importância para o idoso, pois auxiliam diretamente na funcionalidade das atividades do dia a dia. Essa atividade deve ser realizada envolvendo os principais grupos musculares em dois ou mais dias por semana. Os idosos com pouca mobilidade devem realizar atividades para melhorar o equilíbrio e flexibilidade em três ou mais dias por semana, a fim de diminuir o risco de quedas. Portanto, programas de exercício para o idoso devem englobar estímulos variados, como exercícios de força, aeróbio, equilíbrio e flexibilidade que estimulam a manutenção e/ou redução do declínio dessas valências.

A estrutura dos programas de exercício propostos para a população de uma maneira geral deve ser avaliada não só pela ótica da melhora de parâmetros fisiológicos, mas também da melhora da adesão. Um dos maiores desafios atuais tem sido aumentar os índices de praticantes e a adesão aos programas de exercícios. O incentivo de políticas públicas, que valorizam a adoção de hábitos saudáveis em geral para a população, deve considerar fatores de ambiente, moradia, processo de trabalho e acesso a espaços de lazer, que podem influenciar nessa adesão. Estima-se que, dentre a pequena parcela da

população que busca se engajar em um programa de exercícios físicos, aproximadamente 50% o abandona durante os seis primeiros meses (DISHMAN; BUCKWORTH, 1996). Portanto, apesar de grande parte da população saber dos efeitos benéficos associados à prática de exercício, a adesão a uma mudança comportamental passa por estratégias que incluem uma visão global e coletiva do processo de educação em saúde.

EDUCAÇÃO EM SAÚDE

A educação em saúde é de grande relevância, pois nela o indivíduo é compreendido em seu contexto, sendo sujeito de sua própria ação, onde suas decisões se desenvolvem por meio de um processo de ação-reflexão-ação, contribuindo para os cuidados de si e do coletivo. Essa educação é pautada no diálogo, numa relação horizontal na qual o educador e o educando são sujeitos do processo educativo, ambos crescem juntos nessa perspectiva (FALKENBERG *et al.*, 2014; SALCI; MEIRELLES; SILVA, 2018).

Em uma visão integralizada, as ações de educação em saúde podem abranger diversas redes que se encontram em constante interação, entre elas, as de profissionais em si, como a equipe multidisciplinar, a gestão, a estrutura local, as políticas públicas de saúde, com isso permitindo inúmeras possibilidades, alcançando a todos (SALCI; MEIRELLES; SILVA, 2018).

No eixo da educação em saúde, no que tange à alimentação e ao exercício físico, diversos estudos têm apresentado a associação desses fatores na prevenção para várias doenças, retardando o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis e dos sintomas decorrentes do processo de envelhecimento (BRASIL, 2011; MALLMANN *et al.*, 2015; SEABRA *et al.*, 2019). Com isso, elaborar ações com essa temática se torna necessário.

A construção dessas ações surge a partir das necessidades e contribuições do idoso, devendo ser coletiva em detrimento da imposição de modelos. O trabalho em grupo potencializa o estreitamento entre a equipe e a pessoa idosa, tornando-se um momento importante de troca de informações, de oferecimento de orientação e de educação em saúde. As atividades corporais podem representar uma boa possibilidade de construção de um repertório diferenciado de ações coletivas, se destacando nos aspectos corporais, culturais e lúdicos. Assim, a incorporação deste hábito na vida cotidiana dos idosos deve acontecer não como obrigação, mas como atividade prazerosa que pode proporcionar uma vivência melhor, pode ser facilitada (ZAZÁ; CHAGAS, 2019).

No contexto das políticas públicas, uma ação estratégica para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais é a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) cuja finalidade é garantir o DHAA, pautadas em princípios que dialogam em diversas áreas do saber. Em ações que se integralizam com todo o sistema alimentar, é fundamental entender que as escolhas alimentares dependem de diversos aspectos, como a sustentabilidade social, ambiental e econômica, onde ter acesso a alimentos agroecológicos, refletir sobre o

desperdício de alimentos e o destino de resíduos de produção fazem parte desse processo. Outro aspecto a ser incluído é a valorização da comida de verdade, que é aquela que respeita a cultura, o alimento na sua forma mais natural, a diversidade da comida e do alimento como possibilidade de variabilidade de nutrientes. A prática da culinária tendo como base este aspecto é uma ferramenta que permite redescobrir os sentidos, as técnicas, os saberes e os símbolos de cada lugar, reconectando memórias e afetos, sendo importantes na construção de hábitos alimentares saudáveis em qualquer fase da vida (BRASIL, 2014; BRASIL, 2018).

Educar não é apenas passar conhecimento. Valorizar os espaços de diálogo é fundamental. As práticas de rodas de conversa, assim como atividades de expressão gráfica (escrita e desenho), as dramatizações, a utilização de gestos e expressão corporal, pinturas, trabalhos em dupla, música, relaxamento, vídeo, textos, e tantas outras ações contextualizadas com a realidade local por meio da EAN pode proporcionar uma experiência significativa, possibilitando aos sujeitos envolvidos no processo a oportunidade de serem agentes de suas próprias escolhas alimentares (ASSIS, 2002; BRASIL, 2014; BRASIL, 2018).

Com isso, para implementação dessas práticas o planejamento é um instrumento primordial. O manual instrutivo *Implementando o Guia Alimentar para a População Brasileira em Equipes que atuam na Atenção Primária à Saúde* e o caderno *Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional* são documentos de grande valia para nortear a construção das ações de promoção, levando, por meio da reflexão, a metodologias que sejam motivadoras para expandir e qualificar as ações nos seus diferentes campos de atuação (BRASIL, 2018; BRASIL, 2019).

Neste contexto, a inclusão de diversas áreas do saber deve estar articulada para a construção de um conhecimento que permita ao educar, pensar no autocuidado de forma permanente, levando autonomia com uma participação crítica e consciente do indivíduo, favorecendo o envelhecimento saudável e ativo.

REFERÊNCIAS

ACSM, 2009. Pescatello, Linda S. Ph.D., FACSM, CPD; Thompson, Walter R. Ph.D., FACSM, FAACVPR; Gordon, Neil F. M.D., Ph.D., M.P.H., FACSM A. Preview Of Acsm's Guidelines For Exercise Testing And Prescription, Eighth Edition, **ACSM's Health & Fitness Journal**, v. 13, p. 23-26, July-August. 2009. DOI: 10.1249/FIT.0b013e3181aae1a0

ALVARENGA, L. N. *et al.* Repercussões da aposentadoria na qualidade de vida do idoso. *Rev. esc. enferm. USP*, São Paulo, v. 43, n. 4, p. 796-802, dec. 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342009000400009 &lng=en&nrm=iso. Acesso em: 05 out. 2020.

ALVARENGA, M.; FIGUEIREDO, M., TIMERMAN, F., ANTONACCIO C.; **Nutrição Comportamental**. 2 ed. São Paulo: Manole, 2019.

ASSIS, M. de *et al.* **Promoção da saúde e envelhecimento: orientações para o desenvolvimento de ações educativas com idosos.** Rio de Janeiro, CRDE UnATI UERJ, 2002. Disponível em: http://www.crde-unati.uerj.br/publicacoes/pdf/promocao_da_saude.pdf. Acesso em: 07 out. 2020.

BRASIL, Ministério da saúde. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2011. 160 p. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/05/cartilha_dcnt_completa_portugues.pdf. Acesso em: 01 out. 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2019 vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020. 139 p. Disponível em: <https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/Abril/27/vigitel-brasil-2019-vigilancia-fatores-risco.pdf>. Acesso em: 30 set. 2020.

BRASIL. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. **Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências.** Brasília, DF: Presidência da República. 2006. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2004-2006/2006/Lei/L11346.htm. Acesso em: 02 out. 2020.

BRASIL. Ministério da saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira.** 2. Ed. Brasília, DF; 2014. 158 p.

BRASIL. Ministério da saúde. **Manual instrutivo: implementando o guia alimentar para a população brasileira em equipes que atuam na Atenção Primária à Saúde.** Ministério da Saúde; Universidade de São Paulo. Brasília. 2019. 143 p. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/manual_instrutivo_guia_alimentar_pop_brasileira.pdf. Acesso em: 07 out. 2020.

BRASIL. Ministério da saúde. **ONU apoia estratégia brasileira de promoção do envelhecimento saudável.** Fundo Nacional de Saúde. Ministério da saúde. 2019. Disponível em: <https://portalfns.saude.gov.br/ultimas-noticias/2372-onu-apoia-estrategia-brasileira-de-promocao-do-envelhecimento-saudavel>. Acesso em: 07 out. 2020.

BRASIL. Ministério da saúde. **Política nacional de alimentação e nutrição.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2013. ed. 1ª. 86 p. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf. Acesso em: 02 out. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde: PNPS: Anexo I da Portaria de Consolidação nº 2, de 28 de setembro de 2017, que consolida as normas sobre as políticas nacionais de saúde do SUS/ Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde.** – Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude.pdf. Acesso em: 06 nov. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 2.528 de 19 de outubro de 2006. Aprova a política nacional de saúde da pessoa idosa.** Ministério da Saúde. 2006. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html. Acesso em: 06 out. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde.** Brasília, DF: Ministério da saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, 2009. 36 p. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel_idosa_profissionais_saude.pdf. Acesso em: 01 out. 2020.

BRASIL. Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão. Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada – IPEA. **Agenda 2030 - ODS – Metas Nacionais dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável**. Brasília, DF. Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão. 2018. Disponível em: https://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/livros/livros/180801_ods_metas_nac_dos_obj_de_desenv_susten_propos_de_adequa.pdf. Acesso em: 09 nov. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Projeto promoção da saúde. **As cartas de promoção da saúde**. Brasília (DF): Ministério da Saúde. 2002. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/declaracoese carta_portugues.pdf. Acesso em: 06 nov. 2021.

BRASIL. **Ministério do Desenvolvimento Social– MDS. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SESAN. Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional**. Brasília. 2018. 50 p. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2018/08/CADERNO_EAN_semmarca.pdf. Acesso em: 07 out. 2020.

CHODZKO-ZAJKO, W. J.; MOORE, K. A. M. S. **Physical Fitness and Cognitive Functioning in Aging, Exercise and Sport Sciences**. *Reviews*, v. 22, p. 195-220, jan. 1994.

COSTA, M. F. L. *et al.* O estudo longitudinal do envelhecimento brasileiro (ELSI-BRASIL): objetivos e desenho. **American Journal of Epidemiology**, v. 187. ed. 7, p. 1345-1353, jul. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1093/aje/kwx387>. Disponível em: <https://academic.oup.com/aje/article/187/7/1345/4831252>. Acesso em: 01 out. 2020.

CHRISTENSEN, D.; RAU, J.; VAUPEL, W. Ageing populations: the challenges ahead. **The Lancet**, 2009. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(09\)61460-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(09)61460-4)

DISHMAN, R. K.; BUCKWORTH J. Increasing physical activity: a quantitative synthesis. **Med Sci Sports Exerc.** v. 28, n. 6, p. 706-19, jun., 1996. DOI: 10.1097/00005768-199606000-00010. PMID: 8784759.

FALKENBERG, Mirian Benites et al. Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 847-852, mar., 2014. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232014000300847&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 08 out. 2020.

FIATARONE, M. E. C.; RYAN, N. D; MEREDITH, C. N.; LIPSITZ, L. A.; EVANS, W. J. High-intensity strength training in nonagenarians. Effects on skeletal muscle. **JAMA**. v. 13, n. 263, n. 22: p. 3029-34, jun. 1990. PMID: 2342214.

FIOCRUZ. Viva mais: práticas de exercícios físicos e orientações nutricionais com princípios funcionais para a melhoria de qualidade de vida no município de Ourém-PA. **Saúde da pessoa idosa boas práticas**. 2018. Disponível em: <https://saudedapessoaidosa.fiocruz.br/viva-mais-exerc%C3%ADcios-f%C3%ADsicos-e-orienta%C3%A7%C3%B5es-nutricionais-com-princ%C3%ADpios-funcionais>. Acesso em: 07 out 2020.

FUZARO, G. JUNIOR. *et al.* Alimentação e nutrição no envelhecimento e na aposentadoria. In: COSTA, J. L. R.; COSTA, A. M. M. R.; FUZARO JUNIOR, G. (Org.). O que vamos fazer depois do trabalho? Reflexões sobre a preparação para aposentadoria [*on-line*]. São Paulo, **Cultura Acadêmica**, 2016. p. 103-116. DOI: 10.7476/9788579837630. Disponível em: <http://books.scielo.org/id/n8k9y/epub/costa-9788579837630.epub>. Acesso em: 02 out. 2020.

GATES, .; FIATARONE SINGH, M. A; SACHDEV, P. S; VALENZUELA, M. The Effect of Exercise Training on Cognitive Function in Older Adults with Mild Cognitive Impairment: A Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. **Am J Geriatr Psychiatry**. v. 21, n. 11, nov. 2013, p. 1086-97.

HEYN P. C., JOHNSON, K. Endurance and strength training outcomes on cognitively impaired and cognitively intact older adults: a meta-analysis. **J Nutr Health Aging**. v. 12, n. 6, p. 401-409, 2008.

KALACHE, A. Active ageing makes the difference. **Current Opinion in Psychiatry**, v. 12, p. 449-450, July 1999.

KLAUS, Joice Herrmann *et al.* Prevalência e fatores associados à constipação intestinal em idosos residentes em instituições de longa permanência. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro, v. 18, n. 4, p. 835-843, agosto, 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/rbagg/v18n4/pt_1809-9823-rbagg-18-04-00835.pdf. Acesso em: 02 out. 2020.

LARA, J.; HOBBS, N.; MOYNIHAN, P. J. *et al.* Eficácia das intervenções dietéticas entre adultos em idade de aposentadoria: uma revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados. **BMC Med** 12, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/1741-7015-12-60>. Acesso em: 05 out. 2020.

LEÃO, M. M. **O direito humano à alimentação adequada e o sistema nacional de segurança alimentar e nutricional**. Brasília: ABRANDH, 2013. 263 p. Disponível em: http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/DHAA_SAN.pdf. Acesso em: 02 out. 2020.

LIMA, K. S. M.; PIETSAK, E. F. Saúde do idoso: atividade física, alimentação e qualidade de vida. **Revista Extendere**, Rio Grande do Norte, v. 4, n. 1, p. 49-62, jan./jun. 2016. Disponível em: <http://periodicos.uern.br/index.php/extendere/article/view/2037/1112>. Acesso em: 29 set. 2020.

MALLMANN, D. G. *et al.* Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 6, p. 1763-1772, jun. 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015000601763&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 07 out. 2020.

MALTA, D. C. *et al.* Probabilidade de morte prematura por doenças crônicas não transmissíveis, Brasil e regiões, projeções para 2025. **Revista Brasileira Epidemiologia**. São Paulo, v. 22. 2019. DOI: 10.1590/1980-549720190030. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbepid/v22/1980-5497-rbepid-22-e190030.pdf>. Acesso em: 28 set. 2020.

NEUMANN, L.; SCHAUREN, B. C.; ADAMI, F. S. Sensibilidade gustativa de adultos e idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro, v. 19, n. 5, p. 797-808, outubro, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150218>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232016000500797&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 02 out 2020.

NOGUEIRA, S. L. *et al.* Fatores determinantes da capacidade funcional em idosos longevos. **Rev. bras. fisioter.** v. 14, n. 4, 2010 [cited2020-10-16], p. 322-329. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-35552010005000019>. Epub Sep 03, 2010. ISSN 1413-3555.

PERISSÉ, C., MARLI, M. Caminhos para uma melhor idade. **Retratos a revista do IBGE**. Rio de Janeiro, n. 16, p. 18-24, fev. 2019. Disponível em: https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/media/com_mediaibge/arquivos/d4581e6bc87ad8768073f974c0a1102b.pdf. Acesso em: 09 nov. 2020.

SALCI, M. A.; MEIRELLES, B. H. S.; SILVA, D. M. G. V. Educação em saúde para prevenção das complicações crônicas do diabetes mellitus na atenção primária. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 1, 2018. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452018000100214&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 07 out. 2020.

SEABRA, C. A. M. *et al.* Educação em saúde como estratégia para promoção da saúde dos idosos: Uma revisão integrativa. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 4. 2019. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232019000400301&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 08 out. 2020.

SILVA, I., PAIS-RIBEIRO, J. L., CARDOSO, H. Porque comemos o que comemos? Determinantes psicossociais da seleção alimentar. **Psicologia, saúde & doenças**. 2008. p. 189-208. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v9n2/v9n2a02.pdf>. Acesso em: 04 out. 2020.

SOUZA, E. M; SILVA, D. P. P; BARROS, A. S. Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: Uma revisão bibliográfica integrativa. **Ciência e Saúde Coletiva**. Jul., 2019. Disponível em: <http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/educacao-popular-promocao-da-saude-e-envelhecimento-ativo-uma-revisao-bibliografica-integrativa/17275? id=17275&id=17275S>. Acesso em: 7 out. 2020.

SPIRDUSO, W. W. Physical fitness, aging, and psychomotor speed: a review. **J Gerontol**. V. 35, n. 6, p.850-65, nov. 1980. DOI: 10.1093/geronj/35.6.850. PMID: 7002994.

STONE, E. J.; MCKENZIE, T. L.; WELK, G. J.; BOOTH, M. L. (1998). Effects of physical activity in youth: Review and synthesis. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 15, n. 4, p. 298-315, 1998.

TORRES-COSTOSO A, LÓPEZ-MUÑOZ P, FERRI-MORALES A, et al. Body Mass Index, lean mass, and Body Fat Percentage as Mediators of the Relationship between Milk Consumption and Bone Health in Young Adults. **Nutrients**. v. 11, n. 10, p. 2500, Oct 17, 2019. DOI: 10.3390/nu11102500.

WEAVER, C. M.; GORDON, C. M.; JANZ, K. F.; KALKWAR F. et al. The National Osteoporosis Foundation's position statement on peak bone mass development and lifestyle factors: a systematic review and implementation recommendations. **Osteoporos Int**. v. 27, n. 4, p. 1281-1386, 2016. DOI: 10.1007/s00198-015-3440-3.

WHO HELTH ORGANIZATION (WHO). **Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020**. Who Helth Organization (WHO), 2013. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/94384/9789241506236_eng.pdf?jsessionid=4150F3F3C7CECEDB68EC32FA36EDF6F5?sequence=1. Acesso em: 29 set. 2020.

WHO HEALTH ORGANIZATION (WHO). **The power of cities: tackling noncommunicable diseases and road traffic injuries**. Who Helth Organization (WHO), 2019. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329429/WHO-NMH-PND-2019.9-eng.pdf?ua=16>. Acesso em: 30 set. 2020.

Daniela Coelho Zazá, Mauro Heleno Chagas. **Educação Física**: atenção à saúde do idoso. Belo Horizonte: NESCON/UFMG, 2019. 106 p. ISBN: 978-85-60914-54-8.

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA FIOCRUZ:

Uma Experiência Inovadora em Saúde do Trabalhador

www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora) 

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA FIOCRUZ:

Uma Experiência Inovadora em Saúde do Trabalhador

www.atenaeeditora.com.br 

contato@atenaeeditora.com.br 

[@atenaeeditora](https://www.instagram.com/atenaeeditora) 

www.facebook.com/atenaeeditora.com.br 