

SAÚDE E BEM-ESTAR NA VELHICE: promoção de cuidados estéticos e terapêuticos com pessoas idosas no município de Castanhal-PA

Joelson Sousa Lima¹

José Roberto da Silva Filho²

Raquel Mesquita Senado³

Daniela da Silva Farias⁴

Karolayne Larissa da Silva Barbosa⁵

Vinícius Gabriel da Silva Farias⁶

Edilene Santos Goeis⁷

Raimunda Simone Castro da Silva⁸

Eudiene Ramos da Cunha⁹

Eva de Oliveira Schmidt¹⁰

Ildete da Silva Falcão¹¹

RESUMO

O envelhecimento é um processo contínuo, complexo e marcado por inúmeras transformações físicas e psicológicas. Compreender esse período da vida e prestar assistência às pessoas idosas se faz necessário diante do expressivo número de indivíduos que alcançaram a velhice no Brasil e no mundo, população essa que apresenta, ainda, grande expectativa de ascensão nos próximos anos. Assim, o objetivo do presente estudo é relatar um projeto de intervenção que visou à promoção de saúde em um grupo de pessoas idosas, a partir de cuidados físicos e estéticos. A ação de extensão universitária foi desenvolvida por acadêmicos de diferentes cursos da saúde que promoveram um momento de integração e uma oportunidade para a verificação de indicadores de doenças metabólicas, como hipertensão arterial sistêmica e glicemia, além da aplicação de procedimentos estéticos, de relaxamento e atividades físicas. Notou-se grande aceitação por parte dos participantes às atividades propostas, com isso foi possível que os discentes pudessem aplicar os conhecimentos obtidos em sala de aula e realizar, além das testagens, o aconselhamento e orientação dos cuidados necessários para a prevenção de doenças e manutenção da saúde. A respeito dos procedimentos estéticos, as atividades de embelezamento contribuíram para a melhoria na autoestima do grupo, e também no aspecto da saúde mental. Logo, iniciativas dessa natureza devem ser incentivadas e expandidas, a fim de garantir a saúde e o bem estar da pessoa idosa, o direito ao envelhecimento saudável e a inclusão social.

Palavras-chave: envelhecimento saudável; assistência integral à saúde; saúde da pessoa idosa; doenças metabólicas.

¹ Doutor em Microbiologia. Universidade Federal do Pará. E-mail: joelsonbio@live.com.

² Graduando em Farmácia. Universidade da Amazônia. E-mail: robertofilho12@hotmail.com.br.

³ Graduanda em Farmácia. Universidade da Amazônia. E-mail: raquelmessquita242@gmail.com.

⁴ Graduada em Estética. Universidade da Amazônia. E-mail: danielafarias782@gmail.com.

⁵ Graduanda em Fisioterapia. Universidade da Amazônia. E-mail: karolaynelarissa3@gmail.com.

⁶ Graduando em Psicologia. Universidade da Amazônia. E-mail: viniciusfarias940@gmail.com.

⁷ Graduada em Estética. Universidade da Amazônia. E-mail: edilenesantosg01@gmail.com.

⁸ Graduada em Estética. Universidade da Amazônia. E-mail: castroestetica@hotmail.com.

⁹ Graduada em Estética. Universidade da Amazônia. E-mail: eudieneramosal@gmail.com.

¹⁰ Graduada em Estética. Universidade da Amazônia. E-mail: evaschmidtvea6@gmail.com.

¹¹ Mestra em Pedagogia. Universidade Federal do Pará. E-mail: ildetefalcao@ufpa.br.

HEALTH AND WELL-BEING IN OLD AGE: promotion of aesthetic and therapeutic care for elderly people in the city of Castanhal-PA

ABSTRACT

Aging is a continuous, complex process marked by countless physical and psychological transformations. Understanding this period of life and providing assistance to the elderly is necessary given the significant number of individuals who have reached old age in Brazil and around the world, a population that has great expectations of growth in the coming years. Thus, the objective of the present study is to report an intervention project that aimed to promote health in a group of elderly people, based on physical and aesthetic care. The university extension action was developed by academics from different health courses who promoted a moment of integration and an opportunity to check indicators of metabolic diseases, such as systemic arterial hypertension and glycemia, in addition to the application of aesthetic procedures, relaxation and activities physical. There was great acceptance on the part of the elderly to the proposed activities, making it possible for students to apply the knowledge obtained in the classroom and carry out, in addition to testing, counseling and guidance on the necessary care for disease prevention and maintenance. of health. Regarding aesthetic procedures, beautification activities contributed to improving the group's self-esteem, also contributing to the aspect of mental health. Therefore, initiatives of this nature must be encouraged and expanded, in order to guarantee the health and well-being of elderly people, guaranteeing their right to healthy aging and social inclusion.

Keywords: healthy aging; comprehensive health care; elderly person's health; metabolic diseases.

INTRODUÇÃO

A expectativa de vida aumentou e o Brasil se tornou um país envelhecido e, diante disso, considera-se ainda que a prestação de serviços às pessoas idosas está defasada. Por seu turno, a Organização Mundial da Saúde (OMS) preconiza a mudança desse paradigma, com o incentivo a ações criativas para atender a velhice (Veras *et al.*, 2015).

A população idosa compreende um grupo etário que apresenta inúmeras demandas de saúde, mas que muitas vezes é negligenciado. O envelhecimento é um processo natural, e essa fase merece atenção para que, assim, possa ser garantida a qualidade de vida, por meio de cuidados específicos de cunho preventivo ou terapêutico (Veras *et al.*, 2015; Vianna e Quaresma, 2015). Inúmeras transformações no corpo dos indivíduos acontecem na velhice. Essas mudanças iniciam com alterações físicas, cognitivas e sociais, das quais pode se destacar a diminuição da estatura, perda de flexibilidade, perda de massa muscular e redução da elasticidade da pele (Vianna; Quaresma, 2015).

Além disso, as pessoas idosas estão mais propensas à solidão, ao desenvolvimento de enfermidades, a perdas cognitivas, estresse, ansiedade, depressão e diminuição da autoestima (Spadoni-Pacheco; Carvalho, 2018). A autoestima é uma questão muito importante do ponto de vista da saúde mental, e está associada à autopercepção e aceitação. Compreender as alterações físicas e estéticas, bem como a inclusão das pessoas idosas em ações que

promovam melhorias da autoestima é fundamental para a prevenção de distúrbios psicológicos (Molavi; Alavi; Keshvari, 2015)

Assim, ações articuladas e interdisciplinares contribuem para a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas. Projetos de extensão universitária, como o que é aqui relatado, são essenciais tanto para a formação acadêmica quanto para a aproximação da comunidade, troca de saberes, experiências e assistência a demandas de saúde desse grupo social. O contato entre os extensionistas e as pessoas idosas permite que estas se sintam acolhidas e pertencentes ao meio que as circunda, e os cuidados estéticos e terapêuticos possibilitam melhorias na qualidade de vida desses indivíduos. Dessa forma, o presente artigo tem como objetivo relatar a experiência de uma intervenção interdisciplinar que visou à promoção de saúde e autoestima para pessoas idosas atendidas por um programa de extensão universitária.

2 METODOLOGIA

O projeto de intervenção foi realizado no município de Castanhal – Pará, ao norte do Brasil. Castanhal é um município do interior do Estado do Pará, pertencente à mesorregião metropolitana de Belém e microrregião de Castanhal, com um território total de 1.029,300 km² e uma população de 192.262 habitantes em 2022. É válido destacar que a população idosa, acima de 60 anos, é equivalente a cerca de 21 mil indivíduos, com predominância do sexo feminino. Além disso, o Índice de Desenvolvimento Humano Municipal (IDHM) é de 0,673, e o PIB per capita, de R\$21.122,55 (IBGE, 2022).

As ações do projeto foram realizadas junto ao Grupo de Educação e Trabalho com Pessoas Idosas (GETI). Atualmente o GETI contribui com a educação de pessoas jovens, adultas e idosas, a partir de ações culturais, físicas e de inclusão digital voltadas às várias dimensões do envelhecimento humano. No programa são atendidos, em média, 80 pessoas idosas e adultas acima de 50 anos de idade, em sua maioria mulheres. As atividades do GETI ocorrem regularmente nas dependências em um auditório próprio para as atividades do programa. O local é amplo, possui estrutura climatizada e com acessibilidade, além de banheiros e bebedouros próximos.

A importância de se ter realizado a ação no local reside no fato de o GETI atender um número expressivo de pessoas idosas residentes de região periférica, com histórico de vulnerabilidades socioeconômicas. Esses indivíduos são carentes de atenção e de ações diferenciadas que os estimulem a práticas e estilo de vida saudável. O quantitativo da população idosa tem crescido, e a atenção e promoção de saúde voltada a essa faixa etária tem que acompanhar o crescimento populacional.

Durante a aplicação do Projeto, discentes acadêmicos de diferentes cursos da saúde, como farmácia, fisioterapia, estética e psicologia estiveram presentes aplicando os conhecimentos obtidos em sala de aula e conduzindo as atividades. É válido salientar que a iniciativa partiu de uma ação conjunta entre instituições de ensino superior privada e pública do Município. Foram realizadas ações educativas sobre as doenças metabólicas, a partir de orientações sobre os fatores de risco associados e também a checagem dos marcadores de saúde/doença dos participantes da ação. Foi realizada uma anamnese e o levantamento do histórico sobre o estilo de vida de cada um, bem como a aferição da pressão arterial, por meio de dispositivos manuais e digitais, com os pacientes sentados e descansados. As pessoas idosas, ao chegarem, ficaram sentadas e relaxadas por pelo menos cinco minutos, não poderiam ter realizado atividades físicas, fumado ou ingerido cafeína 30 minutos antes das avaliações. A pressão arterial ideal deveria registrar o valor de 120 x 80 mmHg. No entanto, foi considerada aceitável a aferição de 149 x 89 mmHg.

Já para a avaliação dos índices glicêmicos foi empregado o teste de glicemia capilar utilizando dispositivos digitais; o procedimento iniciou com a antisepsia do dedo indicador, onde foi feita uma pequena incisão com lanceta, para que se obtivesse uma gota de sangue a ser adicionada na fita teste. A glicemia de jejum deveria estar entre 90 e 130 mg\dl. Já o valor normal para a glicose pós-prandial é inferior a 140 mg/dl. No tratamento de diabetes, o ideal é que a glicose fique entre 70 e 100mg/dL. A partir de 100mg/dL em jejum ou 140mg/dL duas horas após as refeições, considera-se hiperglicemia e, abaixo de 70mg/dL, hipoglicemia.

Além disso foram oferecidas massagens relaxantes nos pés, mãos e costas, com óleos ou creme de massagem, estando as pessoas idosas sentadas ou deitadas em macas. Para a drenagem linfática dos indivíduos, primeiramente avaliados sobre a viabilidade de execução da técnica a partir da anamnese, se a pessoa não tivesse nenhuma contraindicação ao procedimento, a drenagem era realizada com movimentos lentos e suaves, visto que a pele da pessoa idosa é muito sensível ao toque, não podendo ser feita muita pressão, mas sim aplicada de maneira suave e superficial, levando a linfa para os linfonodos.

Além disso, foram realizados procedimentos de limpeza de pele facial para o público presente. Desse modo, utilizaram-se produtos específicos, como gel de limpeza facial, que foi aplicado após os participantes terem o rosto umedecido com água, com borrifador apropriado, a fim de realizar a higiene corretamente. Em seguida, foi feita a remoção do gel de limpeza com água e a pele foi secada com lenço descartável. Logo após, aplicou-se um hidratante facial com protetor solar para hidratar e proteger a pele dos raios solares. Para finalizar aplicou-se um creme na área dos olhos, que tem por finalidade reduzir olheiras e minimizar as linhas finas de

expressão, proporcionando assim, um momento relaxante e aumentando a autoestima das pessoas idosas atendidas.

3 RELATO DE EXPERIÊNCIA/RESULTADOS

A princípio as pessoas idosas foram convidadas a participar da ação de intervenção por meio da divulgação do evento nas mídias sociais e no local sede. Na ocasião, foram acolhidas pelos alunos participantes do Projeto e no início da ação foi realizada uma fala de abertura por parte da coordenadora do grupo GETI, que nos passou a palavra, para que pudéssemos abordar a importância da atividade e de ações de saúde e estética para a pessoa idosa. Em seguida, os participantes puderam se direcionar aos diferentes espaços do auditório, onde foi montada uma estrutura para a realização dos procedimentos.

As pessoas idosas puderam verificar a pressão arterial e realizar teste de glicemia. Mas, para isso, passaram por uma triagem, na qual foram levantadas algumas questões (anamnese) sobre o histórico de doenças metabólicas e as atividades que realizaram antes de chegarem à atividade.

Caso tivessem realizado esforço físico, deveriam ficar em repouso por pelo menos 30 minutos antes da aferição da pressão arterial. A glicemia foi dosada e levados em conta os parâmetros pós-prandiais. Além disso, foi realizada a pesagem e medida da circunferência abdominal. Os participantes que, na soma dos testes aplicados, apresentaram indícios de risco de comprometimento da saúde foram aconselhados pela equipe sobre os cuidados que precisam incorporar à rotina, como a prática de atividade física, melhorias na dieta, qualidade do sono, realização de exames periódicos e procura por auxílio médico.

Figura 1 - Fala de abertura da ação e realização de testes de glicemia e verificação da pressão arterial



Fonte: Arquivo dos autores.

Ademais, foram realizados serviços de cuidados estéticos, relaxamento e embelezamento. As pessoas idosas puderam contar com procedimentos de higienização facial, *design* de sobrancelhas, hidratação com produtos adequados para garantir os cuidados com a pele, além da explicação de como eles poderiam se cuidar em casa. Aos participantes que estavam em condições adequadas nos parâmetros de pressão arterial e que não possuíam histórico de doenças vasculares, foi aplicada a drenagem linfática; técnicas de massagem para os ombros, coluna e mãos foram executadas, visando ao relaxamento e à diminuição de dores.

Figura 2 - Aplicação de cuidados estéticos e de relaxamento nas pessoas idosas



Fonte: Arquivo dos autores.

Por fim, as pessoas idosas foram convidadas a participar de uma atividade em grupo sobre a prática de alongamentos, visando à melhoria da mobilidade e ao fortalecimento musculoesquelético.

Figura 3 - Atividade em grupo sobre alongamento e mobilidade



Fonte: Arquivo dos autores.

Todos que compareceram no dia do evento foram atendidos nas atividades realizadas. A aceitação por parte deles foi grande, estavam empenhados e animados para participar. Assim, houve muita interação, diálogo e troca de saberes entre os alunos e o público atendido. Tanto as pessoas idosas quanto a coordenadora do grupo agradeceram e ratificaram a importância do tipo de intervenção realizada.

Assim, alcançamos nossos objetivos de conscientizar, promover cuidados de saúde e estética, melhorando a autoestima com a troca de experiências. A intervenção com o público-alvo em questão é uma atividade diferenciada, desafiadora, mas muito necessária. Notou-se a carência do público em questão, por momentos de interação, de diálogo e de ações que gerem algo atrativo para a rotina deles. Além disso, foi possível aplicar conhecimentos e técnicas que nos proporcionaram uma experiência que, certamente, contribuiu para uma formação acadêmico-profissional e humanística.

4 DISCUSSÃO

As pessoas idosas compõem uma parcela substancial da população, e com expectativa de crescimento ainda maior. Estima-se que em 2050 o número de idosos atinja a marca de dois bilhões no mundo (OMS, 2015) e o Brasil, nesse mesmo ano, se tornará o sexto país com a maior quantidade de pessoas acima de 65 anos, ultrapassando o total de crianças entre 0 e 14 anos (IBGE, 2018). Destacamos que, segundo o Estatuto da Pessoa

Idosa (Brasil, 2003), no Brasil, é considerada pessoa idosa, aquela com 60 anos ou mais.

Dessa forma, é imprescindível voltar o olhar para esse público, prevendo estratégias e políticas públicas que promovam a saúde o bem-estar na velhice Além disso, fomentar ações educativas, preventivas e inclusivas, a fim de garantir que esses indivíduos se sintam acolhidos e pertencentes ao meio que os circunda, minimizando assim, os efeitos das inúmeras transformações sofridas por eles com o avanço da idade. E, nessa perspectiva, projetos de intervenção, como o realizado, contemplam estratégias importantes para a formação de profissionais que possam atuar nesse segmento, bem como dar visibilidade a esse público-alvo e criar espaços de construção de saber, por meio da troca de experiência entre as gerações.

O envelhecimento é um processo contínuo, multifatorial e complexo, que traz consigo muitas demandas de saúde física e mental. Alguns trabalhos que constam na literatura científica investigaram e aplicaram ações com o intuito de compreender melhor essa dinâmica, sobretudo no que envolvia aspectos de beleza, saúde física, bem-estar e mobilidade (Fin; Portella; Scortegagna, 2017; Franca; Machado, 2019; Romanssini; Scortegagna; Pichler, 2020; Simões *et al.*, 2020; Toldrá *et al.*, 2014). Porém, Copatti *et al.* (2017) ressaltam que, embora o número de publicações relacionadas ao envelhecimento tenha aumentado, ainda é necessária a aplicação de novas abordagens diante da complexidade do tema, visando subsidiar e instruir os profissionais da saúde para a atenção à pessoa idosa. Assim, o presente trabalho, surge para somar com os conhecimentos sobre a velhice e apresentar uma proposta eficiente de abordagem com as pessoas idosas, que pode ser replicada em outras realidades, bem como relatar a experiência positiva que colhemos com a intervenção, incitando pesquisas e práticas extensionistas futuras.

Durante a aplicação do Projeto notou-se a forte adesão dos participantes nas atividades de cunho estético, demonstrando que o embelezamento é um fator importante para a garantia e manutenção da autoestima, que muitas vezes é negligenciada e não é estimulada na velhice. Outros pesquisadores chegaram às mesmas conclusões que as nossas sobre esse tópico. No trabalho de Romanssini; Scortegagna; Pichler (2020), por exemplo, as participantes da pesquisa consideraram o papel da beleza, promovida pelos cuidados estéticos, um fator significativo para o equilíbrio entre corpo, alma e mente. Já Copatti *et al.* (2017) elucidam que a beleza estética ou a aparência física está relacionada à autoimagem, impactando na autoestima, influenciando em comportamentos e atitudes positivas, bem como promovendo maior aceitação do próprio corpo e tornando a pessoa idosa mais

sociável.

Toldrá *et al.* (2014) ratificam a importância das atividades em grupo para a promoção da saúde entre os idosos e para o estímulo ao autocuidado. Esses autores elucidam que no contexto do envelhecimento populacional é crescente também a necessidade de melhorar a qualidade de vida nessa fase. Além disso, a disseminação de informações e práticas possibilita o aprendizado e a motivação para a aplicação de práticas saudáveis no dia a dia, otimizando o relaxamento, a diminuição de dores, tensões e melhorias na mobilidade. E, sobre isso, podemos relatar que, durante a exposição da temática, as pessoas idosas se mostraram bastante atentas e interessadas e que a preocupação delas com a própria saúde tem aumentado. Ademais, durante a realização das aferições de glicemia e hipertensão arterial foram realizados esclarecimentos sobre o assunto e o aconselhamento profissional, sendo um momento em que os sujeitos puderam contar suas demandas e receber orientações adequadas de práticas a serem incorporadas ao seu cotidiano.

As pessoas idosas atendidas no grupo GETI/UFPA têm à disposição tanto atividades educativas quanto físicas. Muitas delas relataram a adesão à prática de atividades físicas regulares. E, no momento final da intervenção, quando foi aplicada uma atividade em grupos que envolvia o estímulo e a movimentação corporal (Figura 3) constatou-se a importância da mobilidade articular e o fortalecimento muscular para a manutenção da saúde desses indivíduos, assim como para que estes tenham autonomia e consigam realizar tarefas do dia a dia. Sobre o assunto, Simões *et al.* (2020) afirmam que idosos que têm assistência fisioterapêutica apresentam melhor desempenho físico na mobilidade e capacidade funcional, em detrimento dos sedentários. Esses autores ainda mencionam que a autopercepção positiva da imagem influencia diretamente na adesão dos exercícios físicos, o que está em consonância com o que observamos na ação e, ainda, dá suporte para estratégias multidisciplinares como a que realizamos, abordando tanto saúde física, com os cuidados, marcadores metabólicos e a prática de mobilidade, quanto psicológica, sustentada pela melhoria da autoestima subsidiada pelos cuidados estéticos, de relaxamento e de embelezamento.

A respeito da avaliação dos indicadores de doenças metabólicas testados durante a ação, observou-se que muitas pessoas idosas apresentavam histórico de hipertensão e diabetes, fazendo uso controlado de medicações. Portanto, a contínua aferição desses parâmetros é essencial para o monitoramento dessas doenças. Além disso, a prática de atividades físicas e melhorias na alimentação contribuem para a manutenção da saúde desses

indivíduos. A maioria deles mostrou-se consciente sobre a necessidade do controle da pressão arterial e da glicemia, estando habituados ao uso de fármacos. No entanto, a questão dos hábitos alimentares ainda precisa ser melhorada e isso inspira atividades futuras que incluam a orientação nutricional.

A Sociedade Brasileira de Cardiologia e a Sociedade Brasileira de Diabetes reconhecem a hipertensão arterial sistêmica e o diabetes mellitus como grandes fatores de risco para doenças cardiovasculares e mortalidade entre os idosos, com grande prevalência na população, elevando também as taxas de morbidade (SBC, 2010; SBD, 2016). Aquino *et al.* (2021) realizaram um estudo com 163 idosos acima de 60 anos e apontaram essa faixa etária como um grupo fortemente acometido pelas doenças metabólicas. Identificaram, ainda, que sexo, idade, estado nutricional, hipertensão arterial e sobrepeso são fatores de risco aliados a uma baixa adesão de atividades físicas e maus hábitos alimentares.

Já Gomes *et al.* (2023) relatam a prevalência simultânea de diabetes e hipertensão superior a 15%, assim como ouvimos no relato dos idosos atendidos. Esses autores alertam para a necessidade de adoção do tratamento farmacológico, da prática de atividade física e de dietas para diminuir o risco de eventos cardiovasculares severos nos idosos, além do monitoramento constante da prevalência simultânea e do planejamento e aplicação de ações de saúde com ênfase nessas doenças.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A intervenção realizada atingiu os objetivos preestabelecidos, no intuito de orientar e promover a assistência à saúde das pessoas idosas. Os indicadores de doenças metabólicas foram verificados, possibilitando que os indivíduos pudessem acompanhar o índice glicêmico e a pressão arterial, medidas importantes para esse grupo etário, que geraram oportunidade para o diálogo e a orientação sobre práticas de estilo de vida saudável. Os cuidados estéticos, de embelezamento e relaxamento, despertaram o interesse e contribuíram para a melhora da autoestima dos indivíduos, impactando positivamente na saúde mental destes.

A atividade promoveu um momento importante para a formação acadêmica e um espaço para a troca de saberes. Além disso, o projeto de extensão aqui relatado serve como modelo que pode ser replicado para ações futuras que atendam a esse grupo social, que muitas vezes é negligenciado.

Referências

AQUINO, N.B. de; LIRA, P.I.C de; OLIVEIRA, J.S.; BATISTA FILHO, M.; RISSIN, A.; CAMINHA, M. de F.C. et al. Síndrome metabólica em idosos de um aglomerado urbano subnormal: prevalência e fatores associados. **Cad saúde colet.**, [s. l.], v. 29, n. 3, p. 444-52, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1414-462X202129030217>

BRASIL. **Lei Nº 10.741, de 1º de outubro de 2003**. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 2003.

COPATTI, S. L.; KUCZMAINSKI, A.G.; FERRETTI, F.; SÁ, C.A.D. Imagem corporal e autoestima em idosos: uma revisão integrativa da literatura. **Estud Interdiscipl Envelhec.**, [s. l.], v. 22, n. 3, p. 47-62, 2017.

FRANCA, W. B. L. da.; MACHADO, K. E. Promoção da saúde através dos cuidados cosméticos: programa interdisciplinar Universidade da Criatividade. **Revista da Universidade Federal de Goiás**, v. 19, p. 1-17, e:60617, 2019.

FIN, T. C.; PORTELLA, M. R.; SCORTEGAGNA, S.A. Velhice e beleza física entre mulheres idosas: uma conversa entre mulheres. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [s. l.], v. 20, n. 1, p. 74-84, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.150096>.

GOMES, A. P. dos S.; NETO, Z. G. da S. N.; CARVALHO, C. M. S de.; SILVA, F. L. da; MOURA, M. E. S.; CÂMARA, J. T. Adesão ao tratamento da hipertensão arterial sistêmica e rastreio de diabetes mellitus na atenção primária à saúde. **Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde**, v. 6, n. 1, p. 36-47, 2023.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA [IBGE]. 2022. **Castanhal (PA): área territorial, população, densidade demográfica, IDHM, PIB per capita, etc.** Portal IBGE – Cidades e Estados. Atualizado em 2024. Dados de 2022. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pa/castanhal/panorama>. .

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA [IBGE]. 2018. **Projeção da população 2018**: número de habitantes do país deve parar de crescer em 2047 Brasília, DF. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/21837-projecao-da-populacao-2018-numero-de-habitantes-do-pais-deve-parar-de-crescer-em-2047>»<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/21837-projecao-da-populacao-2018-numerode-habitantes-do-pais-deve-parar-de-crescer-em-2047>.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA [IBGE]. **Síntese de indicadores sociais**: uma análise das condições de vida da população brasileira: 2016 [Internet]. Rio de Janeiro: IBGE; 2016. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv98965.pdf>

MOLAVI, R.; ALAVI, M.; KESHVARI, M. Relationship between general health of older health service users and their self-esteem in Isfahan in 2014. **Iran J Nurs Midwifery Res.**, [s. l.], v. 20, n. 6, p. 717-22, 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde** [Internet]. Genebra: OMS; 2015. Disponível em: <http://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>

ROMANSSINI, S. F.; SCORTEGAGNA, H. DE M.; PICHLER, N. A. Estética e felicidade na percepção de idosas usuárias de produtos de beleza. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia** [s. l.], v. 23, n. 3, e200028, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.200028>

SIMÕES VELOSO, B.; MAIA DA SILVA, A. A.; DA SILVA LEMOS, M.; NUNES CORDEIRO SOARES, P.; GOMES DA SILVA, G.; MARTINS FRANCIULLI, P. Imagem corporal e desempenho físico: uma comparação entre idosos em atendimento fisioterapêutico e idosos sedentários. **Revista Brasileira De Ciências Biomédicas**, [s. l.], v. 1, n. 2, p. 54-61, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.46675/rbcm.v1i2.14>

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO, SOCIEDADE BRASILEIRA DE NEFROLOGIA. VI diretrizes brasileiras de hipertensão. **Arq Bras Cardiol**, [s. l.], 95 (1 Supl.1), p. 1-51, 2010.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **XII diretrizes da sociedade brasileira de diabetes 2015-2016**. [2016]. Disponível em: <http://www.diabetes.org.br/sbdonline/images/docs/DIRETRIZES-SBD-2015-2016.pdf>

SPADONI-PACHECO, L. M.; CARVALHO, G.A. Qualidade de vida e autoestima em idosas submetidas e não submetidas à cirurgia estética. **Rev Bras Cir Plást.** [s. l.], v. 33, n. 4, p. 528-35, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/2177-1235.2018RBCP0174>

TOLDRÁ, R. S.; CORDONE, R. G.; ARRUDA, B. de A.; SOUTO, A. C. F. Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais. **O Mundo da Saúde**, v. 38, n. 2, p. 159-168, 2014.

VERAS, R. *et al.* Garantir a saúde e o bem-estar dos idosos: desafios de hoje e amanhã. **Rev. BRas. GeRiatR. GeRontol**, [s. l.], v. 18, n. 3, p. 473-474, 2015.

VIANNA, C.; QUARESMA, M. Ergonomia: conforto têxtil no vestuário do idoso. **Ergodesign & USIHC**. [s. l.], v. 2, n. 1, p. 1-9, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.5151/15ergodesign-231-E144>