

Evento: XX Jornada de Extensão

OS IDOSOS RIBEIRINHOS DE MAUÉS/AM: LONGEVIDADE E ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL¹ **RIPARIAN ELDERLY OF MAUÉS/AM: LONGEVITY AND HEALTHY LIFESTYLE**

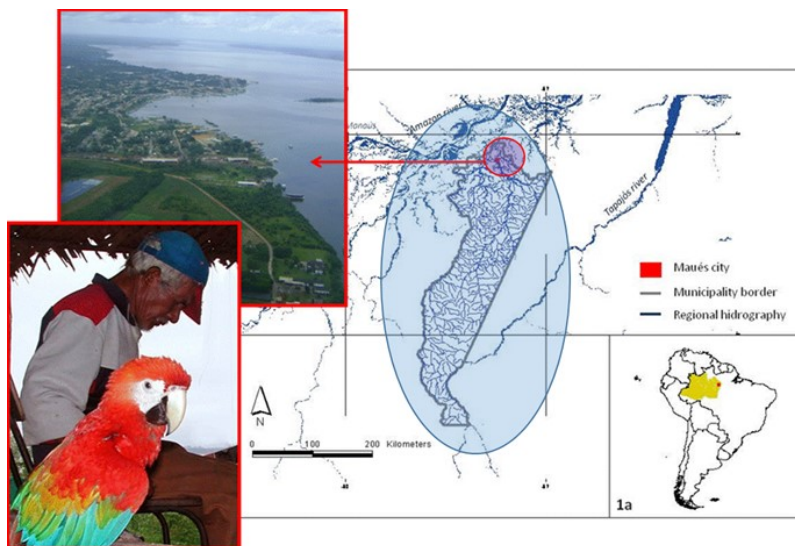
Gabriela Antes Kuhn²

¹ Resumo expandido produzido a partir de pesquisa bibliográfica realizada junto ao Mestrado em Gerontologia da UFSM.

² Mestre em Gerontologia pela UFSM. Bacharel em Educação Física pela Unijuí.

Maués é uma cidade do Amazonas acessível somente por barco ou avião, e o isolamento parcial desta localidade limita o uso de serviços de saúde especializados e o tratamento médico, bem como o acesso à educação formal e à informação para os sujeitos que ali residem (KUHN, 2018). As características geográficas e ecológicas de Maués são muito específicas, determinando os aspectos clínico-epidemiológicos das doenças que ali ocorrem (RIBEIRO et al., 2013). Considerando estes aspectos e entendendo que a longevidade se tornou uma “identidade coletiva” neste município (BIGOSSO, 2013), torna-se interessante investigar como ocorre o envelhecimento neste local e quais as condições de saúde dos idosos ribeirinhos.

Figura 1 - Localização de Maués/AM.



Fonte: Autora.

O estudo de MAIA-RIBEIRO et al. (2012) apontou que as condições ambientais da região ribeirinha poderiam ser desfavoráveis no sentido de aumentar o risco de quedas dos idosos. Este

Evento: XX Jornada de Extensão

risco existe porque tais idosos necessitam realizar diariamente atividades rigorosas, as quais demandam condições físicas específicas (RIBEIRO et al., 2013).

Entretanto, mesmo com essa tendência a quedas, um estudo transversal de Maia-Ribeiro et al. (2012) apontou indicadores elevados de aptidão funcional nos idosos de Maués. Este estudo analisou condições funcionais e de saúde de 637 idosos ribeirinhos assistidos pelo ESF-SUS, com e sem histórico de quedas. O número de quedas foi similar entre homens e mulheres, como também o histórico de quedas com hospitalização teve associação relevante com a presença de alguma doença crônica em ambos os sexos e com o percentual de gordura corporal, no caso das mulheres. Não foram encontradas associações entre a ocorrência de quedas e equilíbrio ou outros componentes da capacidade funcional dos idosos, sugerindo que estes idosos caem principalmente em função de condições ambientais.

Outra investigação transversal conduzida por Ribeiro et al. (2013), comparou indicadores de saúde de 1805 idosos de Maués com indicadores de 1509 idosos da região urbana de Manaus. A amostra de Maués apresentou, no período do estudo, um maior número de idosos longevos (acima de 80 anos) e uma menor prevalência de doenças crônicas não transmissíveis que os residentes em Manaus. É possível inferir que essas diferenças estejam relacionadas ao fato de que em Maués o número de sujeitos com inatividade física também foi menor que em Manaus, uma vez que o estilo de vida fisicamente ativo e a prática de exercícios são relevantes para a saúde e sobrevivência dos idosos (MARTINS et al., 2011; GONZÁLEZ-PALAU et al., 2014).

Também, o estudo de Krewer et al. (2011), mostrou que idosos ribeirinhos que relataram ingestão habitual de bebida em pó de guaraná (*Paullinia cupana*, Mart. Var. *Sorbilis*) (> 3 vezes por semana) apresentaram menor prevalência de fatores de risco para doenças cardiovasculares, como hipertensão, obesidade e síndrome metabólica. Além disso, a partir de resultados descritos por Costa Krewer et al. (2011), investigações experimentais *in vitro* e *in vivo* corroboraram o potencial de consumo habitual de guaraná devido a atividades antioxidantes, anti-inflamatórias, hipolipimiantes e antiplaquetárias (KREWER et al., 2011; PORTELLA et al., 2013; RUSCHEL et al., 2015), bem como os seus efeitos antienvhecimento sobre células-tronco e modelos experimentais (MACHADO et al., 2015, ARANTES et al., 2018). Outro estudo recente também descreveu potenciais efeitos neuroprotetores do guaraná contra o quimioterápico neurotóxico vincristin (VELOSO et al., 2018).

Ainda em relação a condições físicas, um estudo complementar de seguimento longitudinal realizado por Antonini et al. (2016) avaliou o impacto de indicadores de aptidão funcional e equilíbrio na mortalidade de 80 idosos ribeirinhos após 5,5 anos de seguimento. Os resultados mostraram que idosos que realizaram o teste *time up and go* (TUG) em tempo maior de 14 segundos tiveram maior risco de morrer dos que realizaram o teste em menor tempo, independente do sexo e da idade. Uma vez que identifica idosos com maior risco de mortalidade, os resultados sugerem que o teste TUG pode ser utilizado como um indicador para iniciar ações preventivas, como a realização de exercícios físicos visando a melhora da capacidade funcional destes idosos.

Por conta do contexto social, muitos idosos que viviam em comunidades ribeirinhas rurais se mudaram para a zona urbana de Maués para serem cuidados por seus filhos e parentes, e esta condição poderia gerar um impacto negativo no estilo de vida ativo, na capacidade funcional, na

Evento: XX Jornada de Extensão

saúde e na longevidade desses idosos. Por ocasião da implementação do Estratégia Saúde da Família (ESF-SUS), um programa gratuito o qual facilita o acesso a recursos de saúde (MAIA-RIBEIRO et al, 2012), a Prefeitura Municipal já ofertava à população programas de exercícios físicos, com destaque para a caminhada orientada e também a hidroginástica, sendo esta última realizada na própria praia do rio Maués-Açu, o qual banha a zona urbana de Maués (KUHN, 2018).

Figura 2 - Idosos assistidos pelo ESF=SUS realizando exercícios físicos nas proximidades ribeirinhas.



Fonte: Autora.

Nesse sentido, o estudo de Kuhn (2018) avaliou a influência da prática regular de exercícios físicos autorrelatada pelos dos idosos ribeirinhos de Maués/AM na mortalidade de uma subamostra. Os exercícios relatados poderiam ou não fazer parte do planejamento do ESF-SUS. No período de oito anos de seguimento, de 540 idosos, 108 (20%) morreram e 432 (80%) sobreviveram, e a maior parte dos idosos que morreram tinham mais de 70 anos de idade. Os idosos que morreram apresentaram maior idade e menor frequência de exercício físico regular em relação ao grupo de idosos que sobreviveram. O exercício regular aumentou significativamente a sobrevivência dos idosos, e a associação entre exercício regular e sobrevivência se deu independentemente do sexo, da idade, bem como de outras variáveis de saúde e estilo de vida. Os resultados deste estudo sugerem também que o tipo de atividade física que realizam, mesmo não sendo necessariamente um exercício físico orientado, parece ser uma estratégia importante para a sobrevivência desses idosos.

Considerando os benefícios do estilo de vida ativo, da ingestão de guaraná, da alimentação natural (consumo frequente de peixes, frutos, legumes, raízes), bem como o modo de organização,

Evento: XX Jornada de Extensão

participação e produção na comunidade em que se inserem, estes idosos se distinguem essencialmente pelo modo de vida respeitoso para com a natureza (LIRA et al, 2013), e apresentam boas condições de saúde, como foi mostrado nos vários estudos mencionados. Assim, a maneira como envelhecem os afasta do estresse dos grandes centros urbanos, em que o tempo passa de modo muito veloz e desgastante, e as condições ambientais desfavoráveis impactam expressivamente. Posto isso, chega-se à premissa que o modo de envelhecer do idoso ribeirinho, provavelmente utópico na maioria dos contextos em tempos de tecnologias avançadas e alto consumo de produtos industrializados, parece ser determinante para a grande concentração de idosos longevos naquele local e pela qualidade de vida que apresentam, sendo assim um exemplo para o país e também uma forma de chamar atenção para os hábitos e condições da vida contemporânea que podem estar acelerando este processo.

Referências

ANTONINI, T. C.; PAZ, J. A. da; RIBEIRO, E. E.; MOTA, K. S. SILVA, T.L. Impact of functional determinants on 5.5-year mortality in Amazon riparian elderly. **Rev Panam Salud Publica**, v. 40, n. 1, p. 9-15, 2016.

ARANTES, L. P.; MACHADO, M. L.; ZAMBERLAN, D.C.; SILVEIRA, T. L., SILVA, T. C.; CRUZ, I. B. M.; RIBEIRO, E. E., ASCHNER, M.; SOARES, F. A. A. Mechanisms involved in anti-aging effects of guarana (Paullinia cupana) in Caenorhabditis elegans. **Brazilian Journal of Medical and Biological Research**, v. 2. p. 51- 59, Jul. 2018.

BIGOSSI, F. **As cidades da longevidade: estudo antropológico sobre as práticas de durar em Veranópolis - Rio Grande do Sul e Maués - Amazonas (Brasil)**. 2013. Tese (Doutorado em Antropologia Social). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, 2013.

GONZÁLEZ-PALAU, F.; FRANCO, M.; BAMIDIS, P. D.; LOSADA, R.; PARRA, E; PAPAGEORGIOU, S. G.; VIVAS, A. B. The effects of a computer-based cognitive and physical training program in a healthy and mildly cognitive impaired aging sample. **Aging & Mental Health**, v. 18, p. 838-846, 2014.

KREWER, C. D. A.; RIBEIRO, E. E.; ROBEIRO, E. A.; MORESCO, R. N., ROCHA, M. I.; MONTAGNER, G. F.; MACHADO, M. M.; VIEGAS, K.; BRITO, E.; CRUZ, I. B M. Habitual intake of guaraná and metabolic morbidities: an epidemiological study of an elderly Amazonian population. **Phytotherapy Research**, v. 25, n. 9. p. 1367-1374, Sep. 2011.

KUHN, G. A. **Impacto Do Autorrelato Do Exercício Físico Na Mortalidade De Idosos Ribeirinhos De Maués-Am No Período De 2009 A 2017**. 2018. Dissertação (Mestrado em Gerontologia). Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, RS, 2018.

LIRA, T. M.; CHAVES, M. P. S. R.; SILVA, M. P.; COSTA, K. B.; MEDEIROS, V. L. Acessibilidade aos bens e serviços em comunidades ribeirinhas de Maués/AM. In: **IV Jornada Internacional de Políticas Públicas**. 2013, São Luiz/MA. Anais. São Luiz/MA: Cidade Universitária da

Evento: XX Jornada de Extensão

Universidade Federal do Maranhão, 2013.

MAIA RIBEIRO, E.A.; RIBEIRO, E. E.; VIEGAS, K.; TEIXEIRA, F.; MONTAGNER, G. F. F. S.; MOTA, K. M.; BARBISAN, F.; CRUZ, I. B. M. da; PAZ, J. A. de. Functional, balance and health determinants of falls in a free living community Amazon riparian elderly. **Archives of Gerontology and Geriatrics**, v. 56, n. 2, p.350-357, Mar./Apr. 2013. DOI: 10.1016/j.archger.2012.08.015.

MARTINS, R. A.; COELHO, E.; SILVA, M. J.; PINDUS, D. M.; CUMMING, S. P.; TEIXEIRA, A. M.; VERÍSSIMO, M. T. Effects of strength and aerobic-based training on functional fitness, mood and the relationship between fatness and mood in older adults. **The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v. 51, p. 489-496, 2011.

PORTELLA, R. L.; BARCELOS, R. P.; ROSA, E. J.; RIBEIRO, E. E.; CRUZ, I. B. M.; SULEIMAN, L.; SOARES, F. A. Guaraná (Paullinia cupana Kunth) effects on LDL oxidation in elderly people: an in vitro and in vivo study. **Lipids in Health and Disease**, v.12, 8 Feb. 2013. doi: 10.1186/1476-511X-12-12.

RIBEIRO, E. E.; MAIA RIBEIRO, E. A.; VIEGAS, E. B.; SILVA, T. da; MOTA, K. M.; ROCHA, M. I. U. da; BELLÓ, C.; MONTAGNER, G. F. S. MÂNICA-CATTANI, M. F.; TRINDADE, L. ALGARVE, T. D.; CRUZ, I. B. M da. Aspects of the health of Brazilian elderly living in a riverine municipality of Amazon rainforest. **Revista Amazonense de Geriatria e Gerontologia**, v. 1, p. 02-15, 2013.

RUSCHEL, J. B.; REZEL, J. F.; THORSTERBERG, M. L.; DOS SANTOS, C. B.; CABRAL, F. L.; LOPES, S. T.; DA SILVA, C. B.; MACHADO, A. K. CRUZ, I. B. M.; SCHETINGER, M.R.; GONÇALVES, J. F.; LEAL, D. B. Hypercholesterolemia and Ecto-enzymes of Purinergic System: Effects of Paullinia cupana. **Phytotherapy Research**, v. 30, n. 1, p. 49-57, Jan. 2016.

VELOSO, C. F.; MACHADO, A. K.; CADONÁ, F.C.; AZZOLIN, V. F.; CRUZ, I. B. M.; SILVEIRA, A. F. Neuroprotective Effects of Guarana (Paullinia cupana Mart.) against Vincristine in Vitro Exposure. **The Journal of Prevention of Alzheimer's Disease**, v. 15, n. 1, p. 65-70, 2018. doi: 10.14283/jpad.2017.45.