

Manuel Brás^{1,2}, Ana Galvão^{1,2}, Dora Machado³, Fátima Brás⁴, Vera Teixeira^{1,5}, Eugénia Anes^{1,2}, Carina Rodrigue^{1,2}

¹Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Saúde; ² LiveWell Research Center; ³ULS São João, USF Pirâmides, ICBAS,, Rise Health; ⁴ULSNe, Unidade Hospitalar de Bragança; ⁵ ULSNe, Centro de Saúde de Vila Flor.

Introdução

As Zonas Azuis são regiões geográficas reconhecidas mundialmente pela alta longevidade e bem-estar dos seus habitantes. São exemplos: Okinawa (Japão), Sardenha (Itália), Icária (Grécia), Península de Nicoya (Costa Rica) e Loma Linda (Califórnia, EUA). O envelhecimento saudável nas Zonas Azuis está relacionado com fatores culturais, sociais, alimentares e espirituais.

Pretendemos identificar os fatores que contribuem para a longevidade e qualidade de vida de idosos nas Zonas Azuis.

Quadro 1 - Avaliação da Qualidade Metodológica dos Estudos Incluídos

Estudo	Tipo de estudo	Instrumento de avaliação	Pontuação	Classificação
Buettner, 2020	Revisão narrativa	CASP	8/10	Boa
Poulain et al., 2014	Observacional	STROBE	9/10	Muito boa
Willcox et al., 2017	Longitudinal	STROBE	10/10	Excelente
Pes et al., 2015	Coorte	STROBE	9/10	Muito boa
Rosero-Bixby, 2013	Populacional	STROBE	8/10	Boa
Fraser, 2016	Epidemiológico	STROBE	10/10	Excelente

Metodologia

Foi efetuada uma revisão integrativa da literatura nas bases de dados PubMed, Scopus, Web of Science, CINAHL, SciELO (2013-2025). Critérios de inclusão: Foram incluídos estudos publicados entre 2013 e 2025, nas línguas portuguesa, inglesa ou espanhola, que abordassem idosos (≥ 60 anos) residentes nas chamadas Zonas Azuis, contendo evidências sobre envelhecimento saudável, qualidade de vida, estilo de vida e longevidade. Após aplicação dos critérios de elegibilidade, leitura dos títulos, resumos e textos completos, foram incluídos 18 estudos para análise. Análise dos dados foi realizada com base na leitura crítica, categorização dos temas emergentes e avaliação da qualidade metodológica por meio de instrumentos validados como STROBE e CASP (Quadro 1).

Resultados e Conclusão

Os resultados evidenciam como determinantes ter propósito de vida, atividade física leve, dieta saudável, prática de espiritualidade e fé, relações familiares e de apoio e, ambientes sociais favoráveis (Quadro 2).

Quadro 2 – Categorias emergentes da pesquisa.

Categoria	Descrição
Alimentação saudável	Dieta baseada em vegetais, com baixa ingestão de carne e produtos industrializados.
Atividade física leve	Caminhadas, jardinagem e tarefas do dia-a-dia promovem mobilidade funcional.
Propósito de vida	Valores culturais como o ikigai e o plan de vida dão significado à vida do idoso.
Redes de apoio	Laços familiares e comunitários promovem integração social e bem-estar emocional.
Espiritualidade e fé	Práticas religiosas e rituais fortalecem a resiliência emocional.
Ambiente favorável	Locais com baixa poluição, proximidade da natureza e estrutura urbana amigável.

Estes resultados reforçam a importância de políticas públicas que incentivem a criação de ambientes favoráveis ao envelhecimento saudável.

Referencias