



EducaSurf

# Envelhecer com Saúde

Uma iniciativa da **EducaSurf** — Organização da Sociedade Civil do Guarujá — dedicada a transformar a qualidade de vida da população idosa através da atividade física, do vínculo social e do bem-estar integral.

GUARUJÁ · SP

OSC EDUCASURF





EducaSurf

# Uma População que Envelhece – e Adoece

## O Cenário Nacional

O Brasil está envelhecendo em ritmo acelerado. Segundo o IBGE, até 2050 os idosos representarão **cerca de 30% da população brasileira**. No litoral paulista, incluindo o Guarujá, esse processo é ainda mais evidente nas filas do sistema de saúde.

## Envelhecer sem Qualidade

Aposentadoria, saída dos filhos de casa e isolamento social formam uma combinação silenciosamente devastadora. Muitos idosos perdem propósito, rotina e movimento — e passam a acumular doenças crônicas, depressão e dependência funcional antes mesmo dos 70 anos.





# O "Ninho Vazio": Quando Cuidar dos Outros Acaba

Durante décadas, muitos pais e mães dedicaram sua energia, tempo e identidade à criação dos filhos. Quando esses filhos crescem e partem, surge um vazio difícil de preencher.

## Perda de Propósito

Sem a função de cuidador ativo, muitos idosos relatam sentir que "não servem mais para nada". Essa sensação de inutilidade é um dos principais gatilhos para depressão na terceira idade.

## Sedentarismo Crescente

Com menos responsabilidades, a rotina encolhe. Sem estímulo, o movimento diminui, a alimentação piora e o corpo começa a sinalizar o abandono através de dores, fraqueza e doenças.

## Isolamento Social

As redes de contato social construídas em torno da vida familiar se dissolvem. O isolamento acelera o declínio cognitivo e aumenta o risco de doenças cardiovasculares em até 29%.



EducaSurf

# O Custo do Sedentarismo para o Poder Público

A inatividade física na terceira idade não é apenas um problema individual — ela se traduz em um peso crescente sobre os serviços públicos de saúde e assistência social do município.

## 75%

### Doenças Evitáveis

das internações de idosos estão relacionadas a condições crônicas diretamente ligadas ao sedentarismo, como diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardíacas.

## 3x

### Mais Consultas

idosos inativos utilizam o sistema de saúde com frequência até 3 vezes maior do que idosos fisicamente ativos, sobrecarregando UBSs e hospitais públicos.

## R\$40bi

### Custo Anual

é o gasto estimado do SUS com doenças crônicas preveníveis em idosos no Brasil por ano — recursos que poderiam ser redirecionados com políticas de prevenção ativa.



EducaSurf

# A Atividade Física como Medicina

A ciência é clara: o movimento regular é a intervenção mais eficaz, mais barata e mais acessível para preservar a saúde integral do idoso. Não é um luxo — é uma necessidade.



## Saúde Mental

Exercícios físicos regulares reduzem em até **35% o risco de depressão** e retardam o desenvolvimento de demências como o Alzheimer, preservando a memória e a autonomia cognitiva.



## Saúde Física

Fortalece músculos e ossos, melhora o equilíbrio e reduz quedas — principal causa de hospitalização em idosos. Controla pressão arterial, glicemia e colesterol naturalmente.



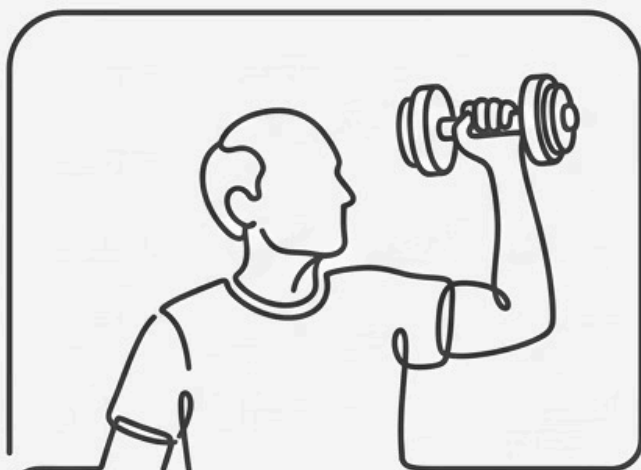
## Saúde Emocional

A prática coletiva cria laços afetivos, combate a solidão e restaura o senso de pertencimento. Idosos ativos relatam **maior autoestima, alegria e motivação** para viver.

# Benefícios Comprovados: Uma Visão Completa

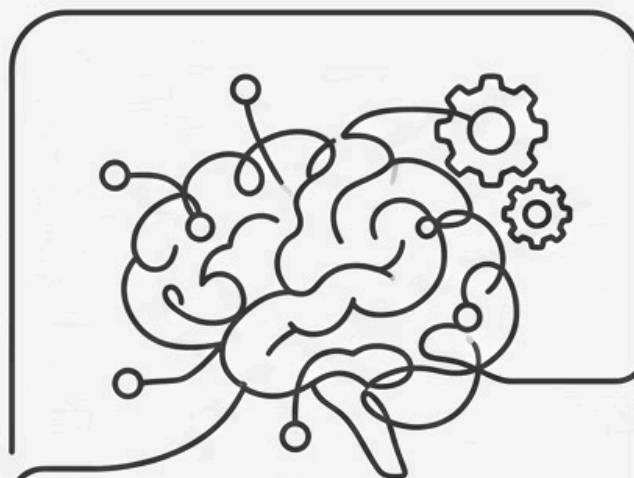


EducaSurf



## FÍSICA

- Fortalecimento muscular
- Melhora do equilíbrio
- Redução de quedas
- Controle de doenças crônicas
- Aumento da mobilidade



## MENTAL

- Redução do risco de demência
- Melhora da memória
- Raciocínio mais ágil
- Redução da depressão e ansiedade



## EMOCIONAL E SOCIAL

- Combate à solidão
- Aumento da autoestima
- Novos vínculos de amizade
- Sensação de propósito e pertencimento

Quando integramos corpo, mente e emoção no cuidado com o idoso, o resultado é uma vida com mais dignidade, independência e alegria — para o indivíduo e para toda a comunidade ao seu redor.

# A EducaSurf e o Projeto Envelhecer com Saúde

A **EducaSurf** é uma Organização da Sociedade Civil do Guarujá com histórico comprovado de transformação social através do esporte e da cultura. O projeto **Envelhecer com Saúde** é a nossa resposta ao desafio do envelhecimento sem qualidade de vida.

## Atividades na Praia

Caminhadas orientadas, exercícios de mobilidade, hidroginástica e vivências com o mar — utilizando o maior patrimônio natural do Guarujá como espaço terapêutico.

## Convívio e Pertencimento

Rodas de conversa, encontros culturais e atividades em grupo que reconstroem vínculos sociais e devolvem ao idoso um lugar de protagonismo e valor na comunidade.

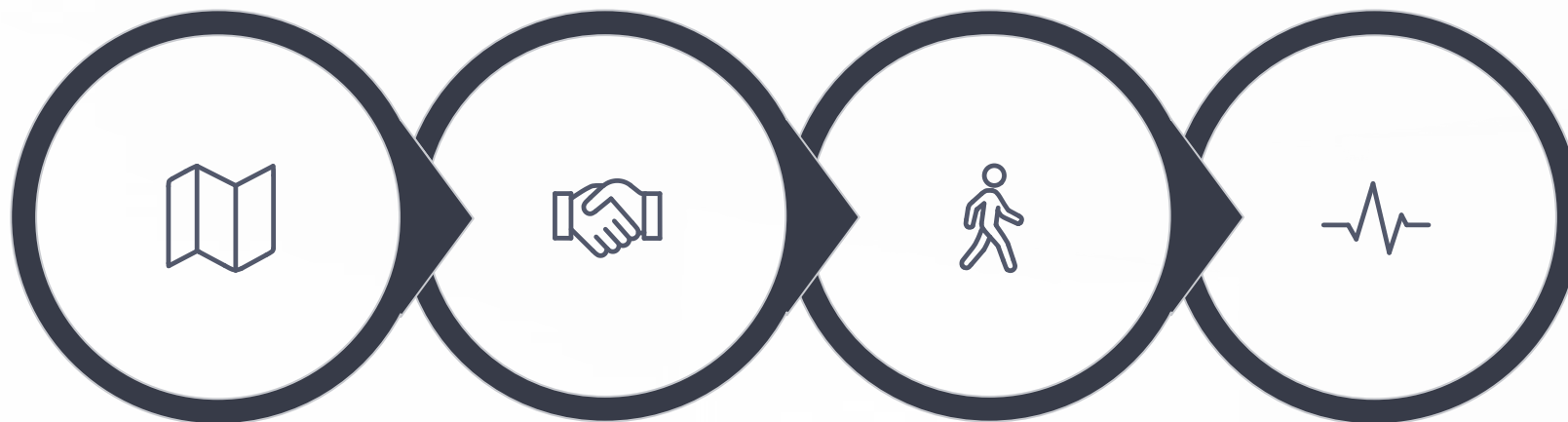
## Acompanhamento Integral

Monitoramento periódico da saúde, orientação nutricional e parceria com a rede pública de saúde para garantir que cada participante receba atenção personalizada.

# Nossa Metodologia: Do Diagnóstico à Transformação



EducaSurf



**Mapeamento**

**Acolhimento**

**Prática**

**Monitoramento**

Nossa abordagem é humanizada e gradual. Respeitamos o ritmo de cada idoso, começamos pelo acolhimento e construímos confiança antes de qualquer exigência física — porque a adesão voluntária e alegre é o que garante resultados duradouros.



Educa surf

# Por que Apoiar esta Iniciativa?

Investir no projeto **Envelhecer com Saúde** é uma decisão inteligente para gestores públicos, parceiros empresariais e para toda a sociedade guarujaense.

## Para o Poder Público

- Redução de internações e consultas evitáveis no SUS municipal
- Menor demanda por assistência social e cuidadores pagos pelo Estado
- Cumprimento do Estatuto do Idoso e Política Nacional do Idoso
- Impacto mensurável em indicadores de saúde do município

## Para a Comunidade

- Idosos mais saudáveis, independentes e felizes
- Redução da sobrecarga sobre famílias cuidadoras
- Fortalecimento do tecido social e da cultura local
- Guarujá como referência em envelhecimento ativo no litoral paulista

✔ A prevenção custa, em média, **7 vezes menos** do que o tratamento de doenças crônicas já instaladas. Cada real investido hoje representa múltiplos reais economizados amanhã.



EducaSurf

# Juntos, Podemos Fazer o Guarujá Envelhecer Bem

O tempo passa para todos. A diferença está em como chegamos à velhice — com saúde, vínculos e dignidade, ou com doença, solidão e dependência. O projeto **Envelhecer com Saúde** da EducaSurf escolhe o primeiro caminho.

## Entre em Contato

Conheça o projeto, visite nossas atividades e descubra como sua organização pode fazer parte dessa transformação no Guarujá.

Contato: (13) 3357-7189

## Seja Parceiro

Gestores públicos, empresas e instituições podem contribuir com recursos, espaços, serviços ou voluntariado — toda forma de apoio gera impacto real.

## Indique um Idoso

Conhece algum familiar, vizinho ou amigo que poderia se beneficiar? Apresente o projeto. Um convite pode mudar uma vida inteira.

*"Envelhecer é inevitável. Envelhecer com saúde, alegria e pertencimento é uma escolha que fazemos juntos — como comunidade."*