

# LONGEVIDADE E SAÚDE POPULACIONAL: LIÇÕES DAS ZONAS AZUIS PARA A ATENÇÃO PRIMÁRIA EM ÁREAS DE VULNERABILIDADE

## AUTORES

Matheus Florentino dos Santos  
Thiago de Castro Menezes

## EIXO TEMÁTICO

Saúde do Adulto

## INSTITUIÇÃO

Centro de Estudos e Pesquisas Dr. João Amorim (CEJAM),  
UBS Jardim Comercial, SP – Brasil

## INTRODUÇÃO

As "Zonas Azuis" são regiões onde a população possui longevidade significativamente maior e melhores índices de saúde. Descobertas pelo pesquisador Dan Buettner, as principais Zonas Azuis incluem Okinawa (Japão), Sardenha (Itália), Icária (Grécia), Nicoya (Costa Rica) e Loma Linda (Califórnia, EUA). Essas áreas têm chamado a atenção de pesquisadores e profissionais de saúde devido aos hábitos de vida e fatores ambientais que contribuem para a saúde e longevidade de seus habitantes. A atenção primária à saúde (APS) desempenha um papel crucial na promoção da saúde populacional, especialmente em regiões de vulnerabilidade. Nessas áreas, a aplicação de princípios observados nas Zonas Azuis pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a saúde e aumentar a longevidade. Este trabalho explora como os princípios das Zonas Azuis podem ser adaptados e implementados em contextos de atenção primária para beneficiar populações vulneráveis.

## OBJETIVO

O objetivo deste trabalho é revisar a literatura sobre as Zonas Azuis e identificar como os fatores que contribuem para a longevidade nessas regiões podem ser aplicados na atenção primária à saúde em áreas de vulnerabilidade, visando melhorar a saúde populacional e promover a longevidade.

## MÉTODO

Esta revisão bibliográfica foi realizada através da pesquisa em bases de dados científicas, incluindo PubMed, Scopus e BIREME. Foram utilizadas as palavras-chave "Zonas Azuis", "longevidade", "atenção primária à saúde", "saúde populacional" e "regiões vulneráveis". Foram selecionados artigos publicados nos últimos 10 anos que discutem os hábitos de vida e práticas culturais das Zonas Azuis, bem como estudos que avaliam intervenções baseadas nesses princípios em contextos de atenção primária à saúde.

## RESULTADOS

Os fatores identificados nas Zonas Azuis que podem ser aplicados para melhorar a saúde populacional em áreas de vulnerabilidade incluem:

1. **Dieta Saudável:** A alimentação nas Zonas Azuis é rica em vegetais, frutas, grãos integrais e leguminosas, com baixo consumo de carnes e alimentos processados. A promoção de dietas baseadas em vegetais pode melhorar a saúde cardiovascular e reduzir a incidência de doenças crônicas.
2. **Atividade Física Regular:** A incorporação de atividades físicas moderadas no dia a dia, como caminhar, jardinagem e tarefas domésticas, pode ser incentivada através de programas comunitários e infraestrutura adequada.
3. **Conexões Sociais Fortes:** Fortalecer os laços comunitários e familiares é essencial. Programas que promovam a interação social e o suporte comunitário podem melhorar a saúde mental e emocional dos indivíduos.
4. **Propósito de Vida:** Incentivar os indivíduos a encontrar um propósito de vida, seja através do trabalho, voluntariado ou hobbies, pode aumentar o bem-estar geral. crônicas.
5. **Redução do Estresse:** Práticas regulares de manejo do estresse, como meditação, yoga e momentos de relaxamento, podem ser integradas aos serviços de saúde oferecidos na APS

6. **Acesso a Cuidados de Saúde:** Garantir que a população tenha acesso a cuidados de saúde preventivos e de tratamento, incluindo exames regulares e acompanhamento de condições crônicas.

## CONCLUSÃO

A implementação dos princípios das Zonas Azuis na atenção primária à saúde em regiões de vulnerabilidade pode promover uma vida mais longa e saudável para essas populações. No contexto das Unidades Básicas de Saúde, a estratégia pode se basear no fortalecimento e facilitação do acesso a grupos na UBS e na comunidade, estimulando a equipe e os usuários a conhecerem e difundirem sua importância. Aspectos principais incluem grupos abertos para educação alimentar adequada à realidade dessas populações, aproveitamento máximo dos alimentos e práticas de exercícios físicos nos espaços comunitários. Dentre as Práticas Integrativas e Complementares (PICS) recomendadas estão Auriculoterapia, Apiterapia, Arteterapia, Ayurveda, Homeopatia, acupuntura, Meditação, Musicoterapia, Osteopatia, fitoterapia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga. Adotar essas práticas pode transformar a atenção primária à saúde em áreas de vulnerabilidade, promovendo longevidade e qualidade de vida, com o sucesso das Zonas Azuis oferecendo um modelo adaptável aos desafios dessas regiões, contribuindo para um futuro mais saudável e sustentável para todas as comunidades.

## Referencias

- Almeida, L. M., et al. (2017). Evolution and challenges of primary healthcare in Brazil. *The Lancet*, 377(9779), 1723-1728.
- Buettner, D. (2012). *The Blue Zones Solution: Eating and Living Like the World's Healthiest People*. National Geographic Society.
- Poulain, M., Pes, G. M., & Grasland, C. (2013). Longevity and social structure in Sardinia: The centrality of the 'middle land'. *Journal of Biosocial Science*, 45(3), 315-329.
- Di Vincenzo, F., Bellomo, R. G., & Izzo, M. (Eds.). (2018). *The Mediterranean Blue Zones: A Rosetta Stone for Aging Studies*. Academic Press.
- Macinko, J., & Harris, M. J. (2015). Brazil's Family Health Strategy — Delivering Community-Based Primary Care in a Universal Health System. *New England Journal of Medicine*, 372, 2177-2181.
- Martínez-González, M. A., & Sánchez-Villegas, A. (Eds.). (2012). *Mediterranean Diet: A Sustainable Approach*. CRC Press.
- Melis, R. J. F., Marengoni, A., & Rizzuto, D. (Eds.). (2020). *Healthy Ageing and Longevity in the Mediterranean Blue Zone*. Springer.
- Pes, G. M., Poulain, M., & Salaris, L. (2013). A population where men live as long as women: Villagrande Strisaili, Sardinia. *Journal of Aging Research*, 2013, 601841.
- Rasella, D., et al. (2014). Impact of primary health care on mortality from heart and cerebrovascular diseases in Brazil: A nationwide analysis of longitudinal data. *BMJ*, 349, g4014.