



XVII Encontro de Extensão Universitária da Universidade Federal de Campina Grande.
Extensão Universitária, Arte e Cultura: desafios e caminhos possíveis para indissociabilidade entre Ensino, Pesquisa e Extensão. De 11 a 19 de março de 2024.
Campina Grande, Patos, Sousa, Pombal, Cuité, Sumé e Cajazeiras, PB – Brasil.

PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: UMA PROPOSTA DE ATENÇÃO INTERDISCIPLINAR

Tirza Lima Borges Leal¹, Jefanny Alves Ferreira², Lorryne Emanuelle de Sena Balvino³, Marcelo Wanderley de Sousa Alves⁴, Adriano Freitas de Santana⁵, Eliane de Sousa Leite⁶, Rosimery Cruz de Oliveira Dantas⁷, Fernando José dos Santos⁸, Raony Mangueira Lima Lopes⁹, Erlane Aguiar Feitosa de Freitas¹⁰
erlane.aguiar@professor.ufcg.edu.br e raony.mangueira@professor.ufcg.edu.br

Resumo: Devido às mudanças na composição demográfica do país e do mundo, com consequente envelhecimento da população, faz-se imprescindível disseminar diferentes formas de levar conhecimento em saúde aos idosos, sobretudo para proporcionar um envelhecimento ativo e saudável. Nesse sentido, este projeto de extensão teve como objetivo realizar atividades de Promoção e Educação em Saúde com idosos residentes na zona norte do município de Cajazeiras/PB, buscando a melhoria da qualidade de vida dessa população.

Palavras-chaves: Educação em Saúde, interdisciplinaridade, saúde do idoso.

1. Introdução

A Política Nacional da Pessoa Idosa (PNSPI) inclui em suas diretrizes a promoção do envelhecimento ativo e saudável, que pode ser definido como a manutenção da capacidade funcional e autonomia da pessoa idosa, que é reconhecida a meta de toda ação de saúde. A capacidade funcional, por sua vez, pode ser compreendida como a associação da capacidade intrínseca do indivíduo, características ambientais relevantes e as interações entre o indivíduo e essas características {Revista Brasileira de geriatria e Gerontologia, 2017, p890}.

Levando em consideração as diretrizes da PNSPI, o projeto de extensão vinculado ao PROBEX pró reitoria de pesquisa e extensão pela Universidade Federal de Campina Grande na linha de extensão da saúde e educação que se fez vigente no ano de 2023 a partir do dia 1 de junho se encerrando em 30 de novembro. Este consequente trabalho deu-se início na vigência do PROBEX 2012 e se dá continuidade nos dias atuais com o intuito de acolher os idosos residentes da Cidade de Cajazeiras-PB e oferecer conhecimento e integração a uma vida mais ativa e saudável durante o processo de envelhecimento, incentivando seu protagonismo. Utiliza-se para esse propósito, atividades de educação física, ginásticas laborais, educação em saúde, tecnológicas, de cunho psicossocial ressaltando a importância do bem estar mental, orientações nutricionais e de hábitos de vida

saudáveis, além de como obter uma adequada higiene corporal, qualidade do sono e prevenir quedas. Observa-se a adesão da comunidade a essas atividades e cria-se intervenções e ações benéficas com estratégias voltadas a promoção do cuidado integral da saúde do idoso. O objetivo do envelhecimento ativo é aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida para todas as pessoas que estão envelhecendo, inclusive as que são frágeis, fisicamente incapacitadas e que requerem cuidados {OMS, 2005; Brasil, 2006}.

Conta-se dessa forma com uma equipe multiprofissional das áreas de enfermagem, educação física, fisioterapia e psicologia das unidades acadêmicas UAENF, UAL e ETSC. Além de estudantes do Curso Técnico em Enfermagem e alunos do Curso de Enfermagem que fazem parte desse processo com foco na saúde coletiva e reúnem as demandas do projeto, criando-se ações para serem desenvolvidas com os idosos incluídos nessa assistência que estimulam a melhoria constante de suas habilidades funcionais. O projeto engloba idosos (de 60 a 85 anos) e adultos acima de 45 anos que residem na zona norte do município, advindos dos bairros Casas Populares, São José, Mutirão, Pio X e Sol Nascente. O projeto ainda conta com o apoio de vários colaboradores, como docentes, servidores técnico-administrativo da universidade, alunos graduandos e outros projetos de extensão vinculados ao PROBEX que abrangem o público idoso em suas atividades, criando-se parcerias de cunho educativo na área da saúde,

Destaca-se como objetivo geral do projeto realizar atividades de promoção e manutenção da saúde e prevenção de agravos, buscando a melhoria da qualidade de vida da população idosa. Dessa forma, na atualidade um recurso amplamente utilizado nesse intuito é a educação em saúde, pois essa estratégia congrega atividades para a promoção da saúde, para a modificação do estilo de vida, para a diminuição dos fatores de risco e prevenção específica de doenças, para a manutenção e recuperação da saúde tanto física como de âmbito psicológico.

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Estudantes de Graduação, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

⁹ Raony Mangueira Lima Lopes, <Orientador>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

¹⁰ Erlane Aguiar Feitosa de Freitas, <Coordenadora>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

2. Metodologia

No que se refere ao caminho metodológico para o desenvolvimento do projeto de extensão, foi desenvolvido seguindo as seguintes etapas:

1ª ETAPA: reunião mensal com todos os membros que compõem o projeto que é executado por uma equipe interdisciplinar e que colaboram com as ações para que haja o planejamento das atividades mensais, a serem realizadas no projeto. Pois “a interdisciplinaridade pode ser compreendida como sendo a troca de reciprocidade entre as disciplinas ou ciências, ou melhor, áreas do conhecimento” {Fazenda,1993, p56.}. Considerando que a interdisciplinaridade só pode ser entendida se a comunicação em diálogo gerar integração mútua dos conceitos entre duas ou mais disciplinas, seja na constituição de um novo conhecimento ou na busca da resolução para um problema concreto.

2ª ETAPA: acontece a formação dos alunos e profissionais com atividades em saúde para o estudo teórico, com leitura e discussão de artigos referentes ao processo de envelhecimento e promoção da Saúde, com todos os profissionais e alunos. Esta etapa também é voltada para a apresentação do projeto para o aluno bolsista e voluntários que irão participar do projeto, onde será explicado toda a dinâmica de trabalho de uma equipe interdisciplinar. Ainda fazendo parte dessa etapa é feito o treinamento dos alunos para execução das ações educativas. Concomitantemente são realizadas discussões e apresentações do perfil dos idosos que participam do projeto para então se criar as estratégias que serão desenvolvidas em cada atividade.

3ª ETAPA: após a reunião e formação da equipe onde é planejado e dividido todas as atividades de trabalho e compartilhado o calendário de atividades no grupo dos *Whatsapp* para que todos tenham ciência.

4ª ETAPA: nessa etapa foi criado o Instagram do grupo para divulgação e agregação de idosos ao projeto, com a criação de postagens sobre assuntos pertinentes em saúde no perfil do Instagram do projeto de envelhecimento saudável e divulgação de convites em grupos de *WhatsApp* para aqueles idosos que possuem acesso ao celular, que também é utilizado para mantê-los informados sobre as programações das atividades.

5ª ETAPA: nessa etapa é realizada as atividades planejadas, são agendadas com antecipação, a maioria das atividades são realizadas no ginásio, auditório e sala de aula da UFCG, no planejamento existem também os passeios dentro da cidade de Cajazeiras e Juazeiro do Norte/CE.



Figura 1 – Momento de descontração e coffe break em confraternização de São João



Figura 2 – Atividade física



Figura 3 – Ginástica laboral



Figura 4 – Tecnologias assistivas na saúde do idoso com aulas de informática e uso de redes sociais



Figura 7 – Viagem turística a cidade do Juazeiro do Norte-CE



Figura 5 – Dinâmica em grupo



Figura 8 – Confraternização junina com parceria da banda Influência de outro projeto de extensão



Figura 6 – Atividade em saúde: Hipertensão e diabetes



Figura 9 – Atividade física

Resultados e Discussões

A manutenção da frequência dos idosos em atividades fora da sua rotina e em outros espaços públicos pode ser desafiadora, sendo necessário que haja motivação individual suficiente para buscar melhorias de hábitos. Diante dessa dificuldade de manter os idosos em alguma dessas atividades, observa-se a importância desse

momento coletivo, pois os idosos se sentem mais motivados quando estão em grupos. Assim, percebe-se a importância da realização de atividades físicas, que proporcionem ao idoso o convívio social e a interação com outras pessoas, melhorando sua autoestima e sua representação de si mesmo {Safons, 2003}.

O projeto supracitado conta com 200 idosos cadastrados desde a sua criação, em que 55 frequentaram as atividades de forma recorrente na vigência de 2023. As atividades contam com a participação e integração da um coordenadora/orientadora, um orientador e profissionais de saúde colaboradores, além do apoio de estudantes acadêmicos de enfermagem, no total de quatro integrantes, sendo um bolsista e três voluntários, que auxiliam os idosos em todas as atividades propostas, como um benefício mútuo pois o projeto proporciona experiências na área da saúde coletiva, de assistência ao público idoso, e aproxima-os do processo de trabalho e do cotidiano vivenciados pela comunidade e prepara-os para o manejo e atendimento à população de forma humanizada e acolhedora que farão o diferencial na construção de competentes futuros profissionais enfermeiros.

Nessa perspectiva, foram realizados 48 encontros semanais fixos com atividades interdisciplinares sem incluir ao total as atividades destinadas a recreações ou colaborações externas fora do campus da universidade.

Entende-se que a promoção do envelhecimento saudável transforma a vida dos idosos da comunidade através da educação em saúde, em que se torna essencial os manejos necessários para o bem estar nessa fase da vida, com a necessidade de busca por melhoria do condicionamento físico e ganho de massa muscular. A capacidade funcional do idoso é influenciada pela prática de atividades, promove a sua inserção na comunidade, através dos vínculos criados tanto na família como entre amigos e estimula a busca por mudanças e melhoria de saúde {Mallmann, 2015, Pag1779}

O envelhecimento no ser humano possui características multifatoriais. É um problema complexo que abrange fatores biológicos, psicológicos, econômicos e sociais. Este processo gera efeitos que podem evoluir para a irreversibilidade, em uma sequência que se inicia com a perda de capacidade funcional, causando dependência nas atividades de vida diária {Safons, 2012; Tavares, 2017}.

O manejo interdisciplinar do projeto oferece uma assistência através de exercícios físicos, com atividades em ginásio poliesportivo com ferramentas acessíveis e de melhor manejo para os assistidos, com estratégias que atingem a necessidade e importância do bem estar psicológico, com abordagem de temas voltados para a saúde mental, como o abandono, depressão, insônia e a solidão que afeta a terceira idade. Oferece ainda atividades de tecnologias da comunicação, onde os idosos são ensinados a usar as redes sociais a exemplo do Instagram e Whatsapp.

Dessa forma, as atividades em grupo, as dinâmicas sociais e interação entre os indivíduos, contempla e traz melhorias que são relatadas pelos idosos do projeto, que se sentem mais satisfeitos e felizes indo aos encontros

semanais e socializando com o grupo, relatando também a melhoria do condicionamento físico e disposição para realizarem atividades comuns do dia a dia que antes exerciam um maior esforço.

Portanto, as atividades ofertadas aos idosos proporcionam uma melhor perspectiva na qualidade de vida e bem-estar na terceira idade, que pode ser considerada desafiadora. Com o empoderamento da autonomia e independência dos idosos em seu meio de convívio e melhoria da desenvoltura em atividades de rotinas diárias básicas e específicas.

3. Conclusões

A integração dos cursos de graduação da UFCG/CFP e a população de idosos atendida pelo projeto permite um enriquecimento mútuo de docentes, discentes e da comunidade da região por meio de práticas educativas que pretendem promover a saúde coletiva de cidadãos idosos, atendendo também, dessa maneira, a questão da responsabilidade social. Diante do que foi exposto, reconhece-se a relevância do projeto para a vida dos idosos envolvidos que aprimoraram seu estilo de vida para formas mais saudáveis e benéficas para a saúde física e mental.

Para os alunos extensionistas, as lições aprendidas durante as ações desenvolvidas destacam a relevância desse projeto para a formação acadêmica, ética, profissional e humana.

4. Referências

- [1] BRASIL. Ministério da Saúde. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa [*Internet*]. Brasília, DF: MS; 2006 [acesso em 02 fev. 2024]. (**Cadernos de Atenção Básica, n. 19**); (Série A. Normas e Manuais Técnicos).
- [2] WORLD HEALTH ORGANIZATION. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília, DF: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.
- [3] TAVARES, R. E. et al. Healthy aging from the perspective of the elderly: an integrative review. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 20, n. 6, p. 878–889, dez. 2017 [acesso em 15 fev. 2024]
- [4] FAZENDA, I. C. A. **A Integração e interdisciplinaridade no ensino brasileiro: efetividade ou ideologia?**. São Paulo: Loyola, 1993 [acesso em 12 dez. 2023]
- [5] SAFONS, M. P. **Qualidade de vida na terceira idade: uma proposta multidisciplinar - relato de experiência**. In: Revista Digital. Buenos Aires: Ano 9, n.64, 2003. [acesso em 28 dez. 2023]
- [6] MALLMANN, D. G. et al. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 6, p. 1763–1772, jun. 2015. [acesso em 29 nov. 2023]

[7] XVII ENCONTRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DA UFCG: Extensão Universitária, Arte e Cultura: desafios e caminhos possíveis para indissociabilidade entre Ensino, Pesquisa e Extensão. Campina Grande, Patos, Sousa, Pombal, Cuité, Sumé e Cajazeiras, PB – Brasil EDUFCG, 2023-2024. Anual. Disponível em: <https://revistas.editora.ufcg.edu.br/index.php/cite>

Agradecimentos

Aos projetos de extensão vinculados ao PROBEX intitulados “Prevenção de doenças e promoção de saúde: em foco idosos vítimas de trauma” e “terapia musical: transformando a vida dos idosos institucionalizados em Cajazeiras-PB” pela parceria em atividades complementares.

À UFCG pela concessão de bolsas por meio da Chamada PROPEX 003/2023 PROBEX/UFCG.