



PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: UMA PROPOSTA DE ATENÇÃO INTERDISCIPLINAR

Daniel Lourrick Ferreira Almeida¹, Raniel Eduardo da Silva², Tirza Lima Borges Leal³, Juliana Santos de Sousa⁴, Francisco Aquirys Targino de Lima⁵, Marcelo Wanderley de Sousa Alves⁶, Cristina Gonçalves da Silva⁷, Carol Vitória Bezerra de Sousa⁸, Raony Manguiera Lima Lopes⁹, Erlane Aguiar Feitosa de Freitas¹⁰
erlane.aguiar@professor.ufcg.edu, raony.manguiera@professor.ufcg.edu.br

Resumo: Este trabalho apresenta em forma de relato o projeto de extensão PROBEX intitulado: “Promoção do envelhecimento saudável: uma proposta de atenção interdisciplinar” desenvolvido no período de junho a dezembro de 2023, no Centro de Formação de Professores da Universidade Federal de Campina Grande. O projeto realiza atividades com idosos residentes nos bairros próximos a Universidade – Campus de Cajazeiras, tem caráter interdisciplinar e possui uma equipe integrada e multidisciplinar.

Palavras-chaves: Educação em Saúde, Saúde do Idoso, Interdisciplinaridade, Independência funcional.

1. Introdução

A Organização Mundial da Saúde (OMS) adotou o termo “envelhecimento ativo” para expressar o processo de conquista dessa visão. “Ativo” refere-se à participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho. 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, 2016).

O envelhecimento faz parte do nosso ciclo de vida, envelhecer é um fenômeno natural, irreversível e mundial e não significa, necessariamente, deixar de fazer atividades, e sim se adequar as suas limitações, garantindo assim uma vida ativa, saudável e com qualidade. A longevidade é considerada uma conquista, mas é preciso preparar a população para um envelhecimento ativo bem-sucedido. Mundialmente o fato mais marcante para as sociedades é o processo de envelhecimento populacional, definido como a mudança na estrutura etária da população (PAPALÉO NETO, 2018).

O objetivo geral da realização do projeto é realizar atividades de Promoção e Educação em Saúde com idosos residentes na zona norte do município de Cajazeiras/PB contemplando: Bairro Populares onde fica

localizado o Campus da UFCG, Bairro São José, Mutirão, Pio X e Sol Nascente, e também buscando a melhoria da qualidade de vida, idosos do SESC-Cajazeiras/PB eventualmente participam e agregam sua participação no projeto. Dentre os objetivos específicos, podemos destacar: Desenvolver atividades de orientações sobre hábitos de vida saudáveis; estimular a adesão dos idosos às ações de caráter educativo; desenvolver atividades físicas; executar ações de intervenção na saúde do idoso e promover ações que favoreçam a autonomia e a independência dos idosos.

A promoção do envelhecimento saudável compreende o desenvolvimento de ações que estimulem a melhoria constante das habilidades funcionais, por meio da adoção precoce de hábitos saudáveis a exemplo de: alimentação adequada prática regular de atividades físicas, convivência social estimulante, busca de uma atividade ocupacional prazerosa e de um mecanismo de atenuação do estresse e a eliminação de comportamento nocivo à saúde como o tabagismo, alcoolismo e a automedicação (WHO, 2005, BRASIL, 2016).

Na atualidade um recurso bastante utilizado para este propósito, 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.

2. Interdisciplinaridade e recursos

No campo científico, a interdisciplinaridade equivale à necessidade de superar a visão fragmentada da produção de conhecimento e de articular as inúmeras partes que compõem os conhecimentos da humanidade. Busca-se estabelecer o sentido de unidade, de um todo na diversidade, mediante uma visão de conjunto, permitindo ao homem tornar significativas as informações desarticuladas que vem recebendo (DENCKER, 2005).

Neste contexto, a equipe interdisciplinar composta por profissionais de saúde tem muito a contribuir para uma melhor qualidade de vida dos idosos, desenvolvendo mecanismos que reduzam a dependência em suas

^{1,2,3,4,5} Estudantes de Graduação, UFCG, *Campus* de Cajazeiras, PB. Brasil.

⁶ Aluno Graduado Colaborador, FASP, Cajazeiras, PB. Brasil.

⁷ Aluna Egressa Colaboradora, UFCG, *Campus* de Cajazeiras, PB. Brasil.

⁸ Aluna Graduanda Colaboradora, FASP, Cajazeiras, PB. Brasil.

⁹ Raony Manguiera Lima Lopes, <Orientador>, UFCG, *Campus* Cajazeiras, PB. Brasil.

¹⁰ Erlane Aguiar Feitosa de Freitas, <Coordenadora>, UFCG, *Campus* de Cajazeiras, PB. Brasil.

diversas origens e consequências, a fim de que, os mesmos possam ter independência e uma melhor qualidade de vida.

No que concerne a formação de uma equipe interdisciplinar na atenção à saúde do idoso, fazem-se necessárias: 1) participação, 2) análise, em conjunto, do problema, e 3) integração de conhecimentos específicos de áreas diversas com o objetivo comum de promover e manter a saúde. No entender desses pesquisadores, quando o grupo de profissionais não atua de forma integrada, ou seja, planejada e discutida sob os diversos aspectos, deixa de ser uma equipe para ser um grupo multiprofissional, desenvolvendo técnicas específicas (VIEIRA; RAMOS, 2009).

Diante do contexto, o projeto contou com uma equipe composta por Educadores Físicos, Odontóloga, Enfermeiras, Psicólogas e estudantes do Curso de Enfermagem, sendo profissionais das unidades acadêmicas UAENF, UAL e ETSC.

Vale ressaltar que no tocante ao atendimento à saúde da pessoa idosa há necessidade de que os membros da equipe interdisciplinar apresentem algumas características fundamentais, que deverão estar presentes em todos os seus componentes. Portanto, além dos atributos, como experiências e conhecimentos adquiridos em decorrências de suas disciplinas de origem e o interesse e a disponibilidade de trabalhar em uma equipe, é necessário que esses profissionais estejam plenamente conscientes da filosofia de trabalho que norteiam a equipe (LEME; PORTELA, 2005).

Já no quesito de recursos e materiais permanentes, o projeto não precisou de nenhum tipo de licitação pois já dispusera de material adquirido em anos anteriores, são eles: Balança, pesos, armários, colchonetes, esfigmomanômetro, estetoscópio, bastões, cadeiras de plásticos, mesa, data-show, notebook, e equipamento de som. Assim também os de consumo: Papel officio, recursos didáticos textuais, caneta, fichários, lápis para quadro branco, cola, isopor, apagador, lápis de pintar, tinta guache, pincel, cartolinas, papel quarenta, bexigas, bambolês, bolas, fita métrica, cordas, elásticos, pendrive, CD, DVD.

3. Metodologia

No que se refere ao caminho metodológico para o desenvolvimento do projeto de extensão, foi desenvolvido seguindo os seguintes passos: Sempre é iniciado os trabalhos com uma reunião com todos os profissionais que compõe a equipe interdisciplinar e que colaboram com as ações para que haja o planejamento das atividades mensais, a serem trabalhadas no projeto. Pois, de acordo com Fazenda (1993) a interdisciplinaridade pode ser compreendida como sendo a troca, de reciprocidade entre as disciplinas ou ciências, ou melhor, áreas do conhecimento.

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.

Todos os meses é elaborado e compartilhado o calendário de 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 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.

Dentre as principais propostas de atividades pela equipe interdisciplinar se destacam: Atividades de Promoção da Saúde como na Figura 1 e 2. Orientação sobre Saúde Mental.

Figura 1 - Tecnologias assistivas na saúde do idoso



Fonte: Acervo do Projeto (2022).

Figura 2 - Atividade em Saúde Mental



Fonte: Acervo do Projeto (2022).

Figura 3 – Atividade Laboral



Fonte: Acervo do Projeto (2022).

Figura 4 - Atividade Laboral



Fonte: Acervo do Projeto (2022).

Atividades psicossociais e ativas destacados nas Figuras 5 e 6.

Figura 5 – Dinâmica em grupos



Fonte: Acervo do Projeto (2022).

Figura 6 - Aula de dança



Fonte: Acervo do Projeto (2022).

Figura 7 - Semana de Gerontologia – SESC/CZ



Fonte: Acervo do Projeto (2022).

Figura 8 - Coffee-break de Natal



Fonte: Acervo do Projeto (2022).

Orientação de Higiene Corporal e Saúde Bucal como mostra a Figura 9.

Figura 9 - Palestra sobre Halitose



Fonte: Acervo do Projeto (2022).

Mensalmente os alunos bolsistas e voluntários alimentam o banco de dados de todas as ações realizadas pela equipe interdisciplinar e a organização destes resultados para serem enviados mensalmente, constar no relatório final e apresentado no Encontro de Extensão.

4. Resultados e Discussões

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).

O processo de envelhecimento no ser humano possui características multifatoriais. Para que o cuidado do idoso seja realizado de forma integral e humanizado, visto ser este um indivíduo especial que requer um atendimento holístico, a equipe de saúde deve estar atenta a uma série de alterações que normalmente ocorrem nessas pessoas e que justificam um cuidado diferenciado.

O projeto de extensão supracitado favoreceu uma integração social forte além de uma mútua troca de saberes entre o público assistido pelos profissionais de saúde, educadores físicos, discentes e demais pessoas associadas na execução das atividades. Corroborando, estudos de GUERRA et al., 2020, relata que o fomento à socialização se dá por meio de experiências de lazer, educação e autoconhecimento, e tem como objetivo desenvolver habilidades promotoras de saúde e qualidade de vida da forma que o sujeito tenha autonomia e independência para gerir a própria vida.

O público alvo são pessoas com idade igual ou superior aos 60 anos do sexo masculino ou feminino. Contudo, pode-se notar que a ampla maioria dos participantes é do sexo feminino reforçando o estigma de que o homem não é passível do adocimento. Estudos de SOUSA, 2022, disserta que a baixa frequência de comportamentos importantes para o cuidado a saúde – provavelmente por fuga e esquivas por sua associação ao

feminino – tais como: observar mudanças corporais e sensações somáticas, pedir e aceitar ajuda, perceber-se e ser exposto como vulnerável, procurar o serviço de atenção básica, manter relações sociais não violentas e engajar-se em atividades de promoção de saúde.

Com a prática das atividades físicas realizadas pelos idosos podemos observar um avanço no que se refere à resistência física e demais benefícios na estrutura corpórea e mental. Estudos de Carapeto e Aguayo-Mazzucato, 2021, afirma que a prática de exercícios físicos está associada a benefícios na função executiva, sistema cardiorrespiratório, sistema musculoesquelético, sistema ósseo, metabolismo lipídico e glicêmico, sistema imune, funcionalidade, independência, além de aspectos psicoemocionais e sociais.

5. Conclusões

As atividades de promoção a saúde para a população idosa são bem trabalhadas e aceitas em âmbito acadêmico e de extensão universitária, que se apresentam como um elo entre a universidade e a comunidade, visto que, todos os objetivos planejados e neste projeto foram alcançados com felicidade e eficácia. Além dos objetivos propostos, foi realizado um trabalho de socialização entre os idosos participantes, o que desperta o espírito de solidariedade entre eles. Ou seja, por esse motivo, foi possível construir conhecimentos múltiplos, em melhoria da saúde do idoso.

Essa 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, o projeto de extensão: “Promoção do envelhecimento saudável: uma proposta de atenção interdisciplinar”, visando as atividades que são desenvolvidas com os idosos, têm relevância social e acadêmica pois apresenta em meio científico a sua importância para o aumento da funcionalidade, autonomia, inclusão social e consequentemente melhor qualidade de vida dos participantes não só dos idosos, como, de todos as pessoas presentes no desenvolvimento das atividades.

6. Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa** [Internet]. Brasília, DF: MS; 2006 [acesso em 12 fev. 2023]. (Cadernos de Atenção Básica, n. 19); (Série A. Normas e Manuais Técnicos). Disponível em: <http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/cab19>. Acesso em: 15 fev. 2023.

DENCKER, A. F. M. **Pesquisa e interdisciplinaridade no Ensino Superior: uma experiência no curso de turismo**. São Paulo: Aleph, 2005.

FAZENDA, I. C. A. **A Integração e interdisciplinaridade no ensino brasileiro:** efetividade ou ideologia? São Paulo: Loyola, 1993.

GUERRA S. S; AGUIAR A.C.S.A; SANTOS E.S; MARTINS, L. A. Experiências de pessoas idosas que participam de grupos de convivência. **Rev Fun Care [Online]**,v. 12. E. 8431, 2021. Disponível em: http://seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/artic le/viewFile/8431/pdf_1. Acesso em: 15 fev. 2023.

LEME, L.E.G; PORTELA, Y.M.A. **Aspectos Interdisciplinar.** In: CARVALHO FILHO E.T. PAPELO NETO, M. Geriatria: fundamentos, clínicos e terapêutico. São Paulo: Atheneu; 2005. p. 87.

MARTINS, J. J. *et al.* Educação em saúde como suporte para a qualidade de vida de grupos da terceira idade. **Rev. Eletr. Enf. [Internet]**. v.9, p.2. p.443-56. 2007.

OLIVEIRA, T.R.P.R. et al. Promoção da saúde e intersetorialidade na rede de atenção ao idoso. **Geriatr Gerontol Aging [Internet]**. 2019 [acesso em 12 fev. 2023];11(4):182- 8. Disponível em: http://docs.bvsalud.org/ biblioref/2017/12/876609/gga- v11n4_pt_182-188.pdf. Disponível em: 12 fev. 2023.

PAPALÉO NETTO, M. **Tratado de gerontologia.** 2. ed. rev. e ampl. São Paulo: Editora Atheneu, 2018.

SAFONS, M. P. **Qualidade de vida na terceira idade: uma proposta multidisciplinar - relato de experiência.** In: Revista Digital. Buenos Aires: Ano 9, n.64, 2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd64/tidade.htm>. Acesso em: 12 fev. 2023.

SOUSA, A. da S. Masculinidade hegemônica: contingências relacionadas ao déficit de autocuidado à saúde em homens. **Perspectivas em Análise do Comportamento, [S. l.]**, v. 13, n. 2, p. 207–218, 2022. DOI: 10.18761/PACa15gh45. Disponível em: <https://revistaperspectivas.org/perspectivas/article/view/920>. Acesso em: 15 fev. 2023.

VIEIRA, E. B.; RAMOS LR. **Manual de Gerontologia:** um guia teórico-prático para profissionais, cuidadores e familiares. Rio de Janeiro: Editora Revinter; 2009.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Envelhecimento ativo:** uma política de saúde. Brasília, DF: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

Agradecimentos

Agradecemos ao Centro de Formação de Professores (CFP) pelo apoio em disponibilizar os espaços físicos com o ginásio poliesportivo, salas de aula e auditório. Aos profissionais do CFP e da Escola Técnica de Saúde de Cajazeiras que compuseram a equipe, aos graduandos do curso técnico em saúde bucal e demais discentes

envolvidos. Agradecemos também a Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) pela concessão de bolsa(s) por meio da Chamada PROPEX 003/2022 PROBEX/UFCG.