



Prevenção de doenças e promoção de saúde: em foco idosos vítimas de trauma

Sara Layanne Lins de Lira¹, Lyrida Stfhany Feitoza Gonçalves², Kalívia da Silva Furtado³, Maria Bárbara Pereira de Andrade⁴, Ellen Cristyna Alves da Silva⁵, Analissa Fernanda Sabino Mangueira⁶, Maria Raquel Antunes Casimiro⁷, Edinete Nunes da Silva⁸, Thais Kamilla Alves Pereira⁹, Eliane de Sousa Leite¹⁰
kamillatkap_thais@hotmail.com e eliane.sousa@tecnico.ufcg.edu.br

Resumo: O envelhecimento é um processo natural que afeta a autonomia e a qualidade de vida. Esse projeto teve como objetivo promover a saúde e prevenir traumas entre os idosos vítimas de trauma, com foco na prevenção de quedas e capacitação de idosos e familiares. Foram realizadas atividades educativas, capacitações, visitas domiciliares e exercícios físicos. Os resultados foram positivos, pois melhorou a qualidade de vida e autonomia dos idosos, promovendo mudanças de comportamento e fortalecendo o apoio à saúde do idoso.

Palavras-chaves: Saúde do idoso, Prevenção de quedas, Qualidade de vida e Educação em saúde.

1. Introdução

O envelhecimento é um processo natural e progressivo, caracterizado por alterações fisiológicas, funcionais e cognitivas que podem impactar a qualidade de vida do indivíduo. Com o avanço da idade, há uma redução da massa muscular, diminuição do equilíbrio e comprometimento dos reflexos, fatores que aumentam a vulnerabilidade dos idosos a agravos à saúde e tornam essencial a adoção de medidas para a manutenção da autonomia e independência. No Brasil, mais de 28 milhões de pessoas estão na faixa etária acima de 60 anos, representando 13% da população total. De acordo com a Projeção da População do IBGE de 2018, espera-se que essa proporção duplique nas próximas décadas^[3].

Entre os diversos desafios enfrentados na terceira idade, os traumas se destacam como uma das principais causas de morbimortalidade. O número de idosos que sofrem lesões típicas dessa faixa etária tem crescido, tornando essencial a especialização no atendimento geriátrico. De acordo com especialistas, os idosos possuem uma tolerância reduzida à dor e a doenças preexistentes, fatores que impactam negativamente a recuperação. Além disso, a diminuição da reserva fisiológica exige cuidados intensivos mesmo em casos de traumas leves. Entre os fatores de risco, estão condições fisiológicas como a perda de massa muscular e óssea, a redução da acuidade visual e auditiva, e problemas no equilíbrio e na coordenação motora. Do ponto de vista patológico, problemas de saúde como osteoporose, doenças cardiovasculares, diabetes e

demência também aumentam os riscos. No ambiente, a falta de adaptações adequadas, como barras de apoio no banheiro ou pisos escorregadios, contribui para a vulnerabilidade dos idosos, assim como a falta de iluminação apropriada. Comportamentos como o uso de medicamentos que afetam a consciência e o sedentarismo também são fatores que aumentam as chances de quedas e lesões.^[2]

Estima-se que, até 2030, os pacientes mais velhos representaram cerca de 25% de todas as visitas aos prontos-socorros. A assistência prestada a essa faixa etária nas unidades de urgência e emergência tende a ser mais dispendiosa do que a fornecida a adultos mais jovens, pois envolve exames e procedimentos diagnósticos mais complexos, além de consumir mais tempo da equipe médica, maior período de hospitalização e estar associada a um risco elevado de mortalidade^[1].

Diante desse cenário, a prevenção de doenças e a promoção da saúde tornam-se pilares fundamentais para garantir um envelhecimento saudável e reduzir a incidência de traumas. Medidas como a adaptação do ambiente domiciliar, incentivo à prática de atividades físicas e acompanhamento regular da saúde podem minimizar os riscos e melhorar a qualidade de vida dos idosos. A atuação multiprofissional e o desenvolvimento de políticas públicas voltadas para essa população são essenciais para proporcionar um cuidado integral e humanizado, promovendo segurança e bem-estar. Portanto, é essencial entender as demandas de saúde dessa faixa etária e desenvolver estratégias para enfrentar seu perfil de morbimortalidade^[1].

Esse projeto surgiu da necessidade de contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos idosos, abordando os fatores de risco que afetam sua saúde, por meio de ações de educação e promoção da saúde. O objetivo central foi desenvolver práticas de prevenção de doenças e promoção de saúde, com foco em idosos vítimas de traumas, visando reduzir o impacto desses eventos e melhorar o processo de recuperação e bem-estar.

A comunidade atendida pela Unidade Básica de Saúde (UBS), possui uma população de idosa numerosa, estes foram diretamente beneficiada pelas ações do projeto. Além de fornecer orientações sobre como evitar

^{1,2,3,4,5,6}Estudantes de enfermagem, UFCG, Campus Cajazeiras, PB. Brasil.

⁷Colaboradora, Professor, UFCG, Campus Cajazeiras, PB. Brasil.

⁸Orientador/a, Professor, UFCG, Campus Cajazeiras, PB. Brasil.

⁹Coordenador/a, Técnica, UFCG, Campus Cajazeiras, PB. Brasil.

acidentes e outros problemas de saúde, o projeto também se propôs a fortalecer a conscientização sobre cuidados preventivos, incentivando mudanças de comportamento e o autocuidado. Com isso, buscou-se promover um envelhecimento mais saudável, seguro e com maior qualidade de vida para os idosos da região.

2. Metodologia

Trata-se de um relato de experiência vinculado ao projeto de extensão previamente citado, desenvolvido por estudantes de enfermagem e profissionais extensionistas da Universidade Federal de Campina Grande, campus Cajazeiras. Com ênfase na prevenção de traumas e na promoção da saúde, o projeto visou, de maneira integrada, o cuidado de idosos vítimas de trauma, buscando não apenas estratégias preventivas, mas também ações que promovem a recuperação e a melhoria da qualidade de vida dessa população vulnerável.

O projeto foi executado em quatro etapas bem definidas:

1. **Primeira Etapa:** contato com as coordenadoras da UBS e do grupo de idosos para apresentar e planejar as atividades do projeto, formalizando o processo por meio de um termo de anuência.
2. **Segunda Etapa:** Capacitação dos alunos extensionistas, com treinamento sobre trauma em idosos, prevenção de quedas e exercícios de fortalecimento, ministrado pela coordenadora, médicos e enfermeiros do projeto.
3. **Terceira Etapa:** Elaboração e atualização de materiais informativos sobre prevenção de quedas, com base no Manual de Prevenção de Quedas para Idosos, além da realização de visitas domiciliares às casas dos idosos, com a distribuição desses materiais para eles e seus familiares.
4. **Quarta Etapa:** Realização de atividades práticas de promoção da saúde, como aulas de dança, exercícios físicos e dinâmicas de grupo, visando estimular a memória, o desenvolvimento psicomotor e a integração social dos idosos, em parceria com a UBS e os profissionais de saúde.

A conta do Instagram [@prevençãodetraumasufcg](#) referente à vigência anterior foi atualizada para divulgar as atividades de extensão, com publicações de fotos dos alunos extensionistas e outros membros da equipe de projeto em ação, além de postagens informativas sobre os seguintes temas:

Tabela 2 – Tema das postagens realizadas no Instagram

Postagem no Instagram
Fatores intrínsecos a queda

Fatores extrínsecos a queda
Alimentação adequada para prevenir a osteoporose e melhorar a recuperação de traumas
Reabilitação física e cognitiva após traumas em idosos
Apoio emocional para idosos vítimas de traumas
Principais causas de trauma em idosos e epidemiologia
O papel da enfermagem no cuidado de idosos pós-trauma
Impacto do sedentarismo no risco de traumas em idosos: como o sedentarismo pode melhorar a saúde óssea e muscular?
Apoio comunitário para idosos em risco de trauma
Importância da avaliação periódica do ambiente doméstico para prevenir quedas em idosos
Papel do cuidador na prevenção de traumas em idosos

Para garantir que tudo ocorresse conforme o planejado, o projeto contou com extensionistas comprometidos em atuar como agentes de transformação social. Assim, a equipe de projeto foi formada conforme apresentado na tabela a seguir:

Tabela I – Composição da equipe do projeto.

Cargo/ Função	Quantidade
Coordenadora (UAENF/CFP/UFCG)	2**
Orientadora (UAENF/CFP/UFCG)	1
Colaboradores (UAENF/CFP/UFCG) (SMS/CAJAZEIRAS)	3
Alunos extensionistas (UAENF/CFP/UFCG)	6

** O projeto contou com duas coordenadoras, uma vez que a primeira coordenadora precisou se afastar diretamente pois teve o seu contrato de professora substituta encerrado em outubro de 2024.

3. Resultados e Discussões

O projeto de extensão que foi desenvolvido ao longo desta vigência atingiu seus objetivos propostos e resultados alcançados, conforme afirmado pelos participantes. Como destaca a fala da idosa Sra. Lindete Pereira Silva (62 anos): "A experiência do projeto foi muito positiva e gratificante. Gostei muito do que aprendi, e até aplico algumas coisas no meu dia a dia". As atividades realizadas possibilitaram que os idosos assumissem um compromisso com o autocuidado, favorecendo o desenvolvimento de hábitos saudáveis e o fortalecimento da autonomia. Além disso, foram incentivados a adotar práticas preventivas, o que contribuiu para a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar geral. O projeto também permitiu o fortalecimento de uma rede de apoio à saúde do idoso, por meio da implementação de estratégias que combinaram a formação teórica com a aplicação prática, visando não só à educação, mas também à promoção de mudanças comportamentais preventivas e ao incentivo ao bem-estar.

O período de vigência deste projeto de extensão foi dividido em quatro fases, conforme mencionado anteriormente. A primeira fase consistiu na formalização

do projeto por meio da assinatura do termo de anuência com o coordenador responsável pela UBS e pelo grupo de idosos.

Na segunda fase, ocorreu a capacitação da equipe, que recebeu formação sobre a política de atenção à pessoa idosa, ministrada pelas colaboradoras do projeto a professora da UFCG e a Médica do Programa de Saúde da Família (PSF).

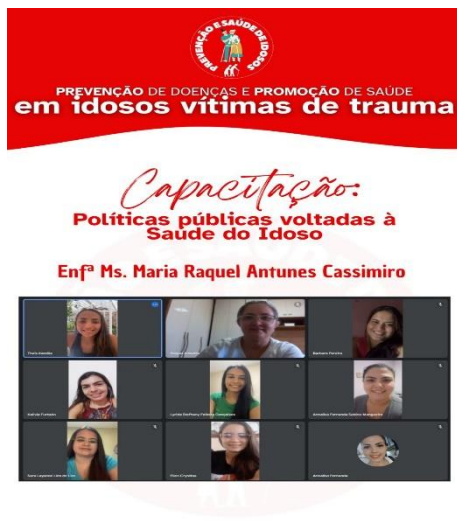


Figura 1 – Capacitação do projeto com enfermeiro da UFCG.



Figura 2 – Capacitação com a médica do PSF.

A terceira fase consistiu na atualização dos materiais didáticos produzidos na vigência anterior e na realização de visitas domiciliares com as Agentes Comunitárias de Saúde (ACS) vinculadas à UBS. Durante essas visitas, as extensionistas tiveram a oportunidade de conversar com os idosos, identificar suas principais dificuldades, orientá-los sobre os principais riscos de trauma e convidá-los a participar do projeto.



Figura 3 – Extensionistas e ACS em visita domiciliar.

A última etapa do projeto consistiu em atividades práticas de promoção da saúde, voltadas para a capacitação de idosos e de seus familiares, responsáveis pelo cuidado ou convívio com eles. Inicialmente realizadas na Unidade Básica de Saúde (UBS), as atividades foram transferidas para o espaço do CRAS, cedido pela prefeitura e localizado próximo à UBS, devido ao aumento da participação dos idosos. Para o grupo de idosos já existente, as atividades ocorreram também no ginásio da UFCG. Durante essa fase, os membros do projeto, em colaboração com outros profissionais de saúde, coordenaram atividades como aulas de dança, exercícios físicos, gincanas e dinâmicas de grupo, com o objetivo de estimular a memória, o desenvolvimento psicomotor e a integração social.



Figura 4 – Ação do projeto.



Figura 5 – Momentos de exercício durante as ações.



Figura 6 – Extensionistas e participantes do projeto durante as ações.



Figura 7 – Extensionistas participando do grupo de idosos da UFCG.



Figura 8 – Encontro do extensionista com os idosos

Diante do exposto, a equipe extensionista, que se dedicou intensamente para alcançar os melhores resultados possíveis para os idosos a cada semana, destacou a gratidão em participar deste projeto e o impacto que teve em suas vidas acadêmicas e pessoais. Ficou evidente que a prevenção é sempre o melhor caminho, o que foi reafirmado no depoimento da extensionista bolsista Sara Layanne Lins de Lira: “A experiência foi, sem dúvida, um marco no meu crescimento pessoal e acadêmico, reforçando minha vocação para a área da saúde e ampliando minha visão sobre o impacto de ações preventivas na vida das pessoas”.

4. Conclusões

O projeto evidenciou sua eficácia na promoção da saúde e prevenção de traumas em idosos, com resultados positivos em termos de segurança, autonomia e bem-estar dos participantes. A implementação de ações educativas, práticas preventivas e atividades voltadas ao fortalecimento físico e emocional permitiu o alcance dos objetivos propostos, promovendo maior engajamento dos idosos e ampliando a confiança dos cuidadores. A abordagem integradora, que uniu conhecimentos científicos e saberes populares, foi essencial para a adesão às recomendações. Além disso, as postagens nas redes sociais desempenharam um papel significativo na ampliação do alcance do projeto. Contudo, o desafio de atender à diversidade de realidades dos idosos e garantir o envolvimento contínuo de familiares e cuidadores exige o aprimoramento de estratégias. Em um contexto mais amplo, o projeto ressaltou a importância de políticas públicas voltadas para a saúde integral da população idosa, sublinhando a necessidade de ações contínuas que promovam um envelhecimento mais saudável e seguro.

5. *Referências*

[1] Brito, A. A. O. D; Vasconcelos, B. B. D; Santos, A. M. R. D; Lima, D. D. O; Madeira, M. Z. D. A; Sá, G. G. D. M; Nôleto, J.S; Oliveira, R.K.C. Fatores associados às causas externas em idosos atendidos pelo serviço de atendimento móvel de urgência. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 45, p. e20230005, 2024. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rgenf/a/PKn6fJb5XpgKMhx83mZHZWh/?lang=pt>. Acesso em: 20 fev. 2025

[2] MÓL, A.C; ALVES, A.R; SOARES, M.A.O. Atendimento Pré-Hospitalar ao Trauma (PHTLS): revisão de literatura. Disponível em:

[https://tcc.univaco.edu.br/admin/uploads/2024_1%20Atendimento%20Pr%C3%A9-Hospitalar%20ao%20Trauma%20\(PHTLS\).pdf](https://tcc.univaco.edu.br/admin/uploads/2024_1%20Atendimento%20Pr%C3%A9-Hospitalar%20ao%20Trauma%20(PHTLS).pdf). Acesso em: 20 fev. 2025

[3] ROCHA, D.B; ALVES, R.M. Saúde pública e o processo de envelhecimento no brasil: transformações e consequências na sociedade. Anais VI CIEH... Campina Grande: Realize Editora, 2019. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/54199>.

Acesso em: 19 fev. 2025

Agradecimentos

À Secretária Municipal de saúde de Cajazeiras através da equipe da UBS Tancredo Neves pelo suporte e colaboração no desenvolvimento das atividades.

À todos os nossos queridos idosos que participaram das nossas ações e que através da convivência semanal nos ensinaram lições valiosas.

À UFCG pela concessão de bolsa(s) por meio da Chamada PROPEX 003/2024 PROBEX/UFCG.