



XVIII Encontro de Extensão Universitária da Universidade Federal de Campina Grande.  
*Extensão Universitária: Transformando Realidades e Construindo Esperança.*  
De 18 a 26 de março de 2025.  
Campina Grande, Patos, Sousa, Pombal, Cuité, Sumé e Cajazeiras, PB – Brasil.

# PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: UMA PROPOSTA DE ATENÇÃO INTERDISCIPLINAR

*Tirza Lima Borges Leal<sup>1</sup>, Sabrina Moreira de Almeida<sup>2</sup>, Glória Maria Frutuoso Cartacho<sup>3</sup>, Thainara Farias Lins<sup>4</sup>, Eliane de Sousa Leite<sup>5</sup>, Rosimery Cruz de Oliveira Dantas<sup>6</sup>, Fernando José dos Santos<sup>7</sup>, Raony Manguiera Lima Lopes<sup>8</sup>, Erlane Aguiar Feitosa de Freitas<sup>9</sup>*  
*erlane.aguiar@professor.ufcg.edu.br e raony.manguiera@professor.ufcg.edu.br*

**Resumo:** Devido à senescência e aos fatores que impactam a saúde do idoso, há a necessidade de programas voltados à promoção da qualidade de vida. Nesse contexto, o projeto de extensão “Promoção do envelhecimento saudável: uma proposta de atenção interdisciplinar” realiza atividades multidisciplinares visando a saúde e o bem-estar dos idosos. Como resultado, observou-se maior engajamento dos participantes em práticas saudáveis, favorecendo um envelhecimento mais digno e com qualidade.

**Palavras-chave:** Educação em Saúde; envelhecimento saudável; saúde do idoso e interdisciplinaridade.

## 1. Introdução

A promoção do envelhecimento ativo e saudável é reconhecida como uma meta de toda ação de saúde, e está entre as diretrizes da Política Nacional da Pessoa Idosa (PNSPI) que se fundamenta na manutenção da autonomia e da capacidade funcional na terceira idade, com os princípios de promoção, proteção e recuperação da saúde. Pois sabe-se que políticas públicas nacionais de Saúde do idoso e da pessoa idosa, juntamente com o Estatuto do Idoso, surgiram para agregar na luta aos direitos da pessoa idosa, regulamentando e o assegurando.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) aborda a importância da capacidade funcional no envelhecimento saudável em seu “Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde” de 2015. Nesse documento, a OMS define envelhecimento saudável como “o processo de desenvolver e manter a capacidade funcional que permite o bem-estar na idade avançada”. A funcionalidade do idoso é determinada por sua capacidade intrínseca, pelo meio em que está inserido e pela relação entre esses fatores. Preservá-la é fundamental para garantir sua independência e bem-estar.

Levando em consideração o conceito de qualidade de vida para idosos, tem-se o projeto de extensão vinculado ao PROBEX (Pró-reitoria de Pesquisa e Extensão), da Universidade Federal de Campina Grande na linha de extensão da Saúde e Educação que é intitulado “Promoção do envelhecimento saudável: uma proposta de atenção interdisciplinar” que conta com uma equipe

multidisciplinar e multiprofissional que ofertam atividades que promovem o bem estar e qualidade de vida para os idosos participantes.

O projeto deu-se início na vigência do PROBEX 2012 e se dá continuidade nos dias atuais com o intuito de acolher os idosos residentes dos bairros próximos ao Campus do CFP/UFCG, 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 abordando diversas temáticas em saúde do idoso (saúde do sono, risco de quedas, doenças prevalentes, alimentação saudável), aulas de informática, atividades de lazer e dinâmicas com foco em melhora da memória, equilíbrio e saúde mental.

Na vigência do ano de 2024, o projeto deu início a partir do dia 17 de junho, e encerrou suas atividades em 17 de dezembro do mesmo ano. Concretizando sua proposta de oferecer mudanças de hábitos e promover uma qualidade de vida, com foco em uma maior independência do idoso, na realização das Atividades Básicas de Vida Diárias (ABVD's) e Atividades Instrumentais de Vida Diárias (AIVD's), prevenindo dessa maneira a fragilidade do idoso e as complicações em saúde, com foco nas doenças crônicas.

Observa-se a adesão da comunidade a essas atividades e cria-se intervenções e ações benéficas através de estratégias voltadas à promoção da saúde integral para o 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).

A proposta interdisciplinar oferece uma maior integralidade na oferta de atividades, e no planejamento de intervenções em saúde. Canuto *et al.* (2024, p.2) confirmam a necessidade do trabalho interdisciplinar como forma de abranger um cuidado holístico, que advém de uma maior compreensão do fenômeno como um todo, na intenção de melhorar a assistência.

Conta-se, para desenvolvimento da proposta, com uma equipe multiprofissional das áreas de enfermagem,

<sup>1,2,3</sup> Estudantes de Graduação, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

<sup>4,5,7</sup> Colaborador/a, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

<sup>8</sup> Orientador/a, <Professor/a>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

<sup>9</sup> Coordenador/a, <Professor/a>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

educação física, fisioterapia e psicologia das unidades acadêmicas UAENF (Unidade Acadêmica de Enfermagem), UAL (Unidade Acadêmica de Letras) e ETSC (Escola técnica de Saúde de Cajazeiras). Além de estudantes do Curso de Enfermagem do 3º ao 9º período que fazem parte desse processo, com foco na saúde coletiva, e ainda, reúnem as demandas do projeto, criando ações para serem desenvolvidas com os idosos incluídos nessa assistência.

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 Populares, São José, Mutirão, Pio X e Sol Nascente. E ainda conta com o apoio de vários colaboradores, como docentes, servidores técnico-administrativos da universidade e alunos graduandos de outros projetos de extensão que estão vinculados ao PROBEX, ou disciplinas que abrangem a população idosa em suas atividades, criando-se dessa maneira, parcerias mútuas.

Destaca-se como objetivo geral do projeto o desenvolvimento de atividades voltadas à promoção e manutenção da saúde, bem como à prevenção de agravos, visando melhorar a qualidade de vida da população idosa, reunindo estratégias que incentivam a adoção de hábitos saudáveis, reduzem fatores de risco, previnem doenças e contribuem para a manutenção e recuperação da saúde física e mental.

## 2. Metodologia

No que se refere ao caminho metodológico para desenvolvimento do projeto de extensão, foi organizado a partir das etapas dispostas a seguir.

**1ª ETAPA:** Reunião mensal com todos os membros que compõem o projeto que é executado por uma equipe interdisciplinar, que colaboram com as ações para que haja o planejamento das atividades mensais, a serem desenvolvidas. De acordo com Fonseca *et al.* (2021), a interdisciplinaridade se constitui um processo dinâmico, integral e multidimensional, que busca, a partir de um esforço coletivo, superar e reduzir a fragmentação do conhecimento em determinada área, e com isso, pensar um cuidado integrado que ultrapasse os contributos individuais sem interligação e responda à complexidade dos cuidados que o idoso necessita. Com isso, a interdisciplinaridade só pode ser compreendida quando o diálogo entre as áreas do conhecimento permite a troca e a integração mútua de conceitos, seja para a construção de um novo saber ou para a solução de um problema específico.

**2ª ETAPA:** Acontece a agregação de conhecimentos sobre a temática, com alunos, profissionais e colaboradores. 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 nessa etapa, é desenvolvido 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, há o planejamento e divisão das atividades de trabalho que foram programadas, assim como é compartilhado o calendário de atividades no grupo do *Whatsapp* para que todos os professores, alunos e colaboradores tenham acesso.

**4ª ETAPA:** Nessa etapa, foi compartilhado o Instagram ao grupo para divulgação e agregação de idosos ao projeto, com a criação de postagens sobre assuntos pertinentes à saúde, na conta do Instagram do projeto: Promoção do envelhecimento saudável. E ainda, a veiculação de convites em grupos de *WhatsApp* para aqueles idosos que possuem acesso ao celular, que é utilizado para mantê-los informados sobre as programações das atividades.

**5ª ETAPA:** nessa etapa é realizada as atividades planejadas, que são agendadas com antecipação. A maioria são executadas no ginásio, auditório e sala de aula da UFCG. No planejamento existem também os passeios dentro da cidade de Cajazeiras/PB e Barbalhas/CE.

## 3. Resultados e discussão

Investir na promoção do envelhecimento ativo é fundamental para garantir que os idosos possam desfrutar de uma vida plena e produtiva, com acesso a serviços de saúde adequados, oportunidades de participação social e condições de vida dignas. Além disso, é essencial combater a discriminação etária e promover a inclusão e igualdade de oportunidades para a população idosa. Devido a isso, a promoção da saúde e do bem-estar dos idosos não apenas contribui para a qualidade de vida individual, mas também para o desenvolvimento sustentável e a coesão social das comunidades e sociedades como um todo. Portanto, de acordo com Puglia (2024) é crucial priorizar políticas e programas de saúde que incentivem o envelhecimento ativo e saudável, com o objetivo de assegurar uma transição demográfica equilibrada e promover uma sociedade mais justa e inclusiva.

O projeto supracitado conta com 200 idosos cadastrados desde a sua criação, em que 65 frequentaram as atividades de forma recorrente na vigência de 2024, em que foram promovidos 49 encontros, divididos na semana entre as segundas-feiras e quintas-feiras. Essas atividades contam com a participação e integração de uma coordenadora/orientadora, um orientador e cinco profissionais de saúde colaboradores, além do apoio de estudantes acadêmicos de enfermagem, no total de três integrantes, sendo um bolsista e dois voluntários. Os discentes auxiliam os idosos em todas as atividades propostas; na realização da educação em saúde com temas pertinentes em saúde do idoso, de forma expositiva ou roda de conversa, na observação dos movimentos executados durante as atividades físicas para evitar lesões e no desenvolvimento de dinâmicas que ampliem suas habilidades sociocognitivas.

Essa interação oferece 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, preparando-os para o manejo e atendimento à população de forma humanizada e acolhedora que farão o diferencial na construção de competentes futuros profissionais enfermeiros. E, Munin de Sá *et al.* (2022) corroboram com essa ideia, afirmando que as experiências extensionistas contribuem para uma formação profissional de qualidade, pois possibilitam a inserção na dinâmica da realidade e promovem a atuação multiprofissional e interdisciplinar no estabelecimento das relações acadêmicas com essa realidade ampliada.

Os exercícios físicos são as atividades com maior engajamento no projeto por parte dos participantes idosos, que buscam uma melhoria na condição física e aumento da força muscular. De acordo com Siqueira *et al* (2022) a importância da atividade física na terceira idade está diretamente ligada à prevenção, pois auxilia na melhora do desempenho frente aos efeitos negativos do sedentarismo e proporciona os benefícios que a adoção de hábitos saudáveis pode oferecer.

A realização de atividade física, sem dúvida age diretamente na esfera biológica do envelhecimento, nos implicadores da senescência, trazendo benefícios aos sistemas corporais que se comprometem na terceira idade, dentre esses se podem citar o controle da pressão arterial, a melhora da capacidade cardiovascular, respiratória, amplitude da mobilidade, menor risco de doenças e aumento da força muscular. Além de promover um bem-estar geral, e maior facilidade para realizar as atividades de vida diárias, que influencia diretamente na preservação da independência, sendo uma das intervenções mais eficientes quanto à melhora da qualidade de vida dos idosos. Pois, segundo Leite *et al* (2023) a atividade física auxilia no controle das mudanças ocasionadas pela senescência, promovendo a independência e autonomia nas atividades diárias.

O manejo interdisciplinar do projeto oferece uma assistência integral, com atividades em ginásio poliesportivo utilizando-se ferramentas acessíveis e de melhor manejo para os participantes, com estratégias que atingem a necessidade e importância do bem estar psicológico, no desenvolvimento de abordagens em educação em saúde, com temas voltados para a saúde mental, depressão, insônia, polifarmácia, prevenção de quedas, alimentação saudável, e ainda combate a solidão que é enfrentada por muitos idosos que vivem sozinhos ou com poucas ocupações, através da interação social com o grupo, que amplia os círculos sociais. Em que, uma rotina ativa e social proporciona apoio emocional e psicológico, gerando um impacto positivo, sendo o grupo de convivência uma das estratégias de enfrentamento para a saúde mental (Silva *et al*, 2023).

Na perspectiva da ampliação de conhecimentos, ainda há atividades de tecnologias da comunicação, com aulas demonstrativas ensinando a usar as redes sociais, com destaque para o *Instagram* e *Whatsapp*. Destaca-se a importância dessa iniciativa para uma maior inserção do idoso no mundo atual, facilitando a comunicação e aproximando relações, haja vista que muitos idosos vivem longe da família ou entes queridos. Ressaltando que “as interações humanas e o convívio com indivíduos

do meio social, sejam familiares ou amigos, são essenciais para um envelhecimento saudável, enquanto o isolamento social acarreta impactos negativos tanto na saúde quanto no bem-estar” (Bezerra *et al.*, 2021, s.p.).

Portanto, infere-se que 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, com maior ânimo e vitalidade no dia-dia, relatando também a melhoria do condicionamento físico e disposição para realizarem atividades cotidianas, que antes exerciam um maior esforço. De acordo com os autorrelatos e percepção dos profissionais e alunos, houve ainda, a diminuição da sarcopenia, aumento dos vínculos sociais e ampliação de conhecimentos sobre formas de prevenção de doenças, promoção de saúde, além dos benefícios psicoafetivos, que influenciam no humor.

Com isso, os objetivos do projeto foram alcançados, e proporcionaram aos idosos uma melhor perspectiva na qualidade de vida e bem-estar na terceira idade, que pode ser considerada uma fase desafiadora, pois segundo Beleza e Soares (2019, s.p.) “para muitos idosos, a velhice está associada à decadência, à dependência e à incapacidade para as atividades simples de vida diária, como, andar, vestir-se, cuidar da casa e dos netos”.

Esses desafios podem ser superados através de parcerias como essas, entre comunidade e universidade, que salientam o empoderamento, autonomia e independência dos idosos em seu meio de convívio, gerando uma maior capacidade funcional.



Figura 1 – Exercícios físicos ao ar livre



Figura 2 – Educação em saúde sobre alimentação saudável



Figura 5 – Dinâmicas em equipe



Figura 3 – Exercícios com alongamentos



Figura 6 – Atividades de mobilidade



Figura 4 – Viagem turística a cidade de Barbalha-CE



Figura 7 – Passeios n cidade de Cajazeiras-PB



Figura 8 – Aula de informática



Figura 9 – Confraternização com música em parceria com outros projetos de extensão



Figura 10 – Atividade de recreação e lazer

#### 4. Conclusões

A interação entre a universidade e a comunidade proporciona um intercâmbio enriquecedor para docentes, discentes e participantes, através do vínculo social, da aproximação das problemáticas em saúde e da criação de estratégias para intervir na melhora da saúde do idoso. A partir das práticas educativas, busca-se promover a saúde

coletiva da população idosa, ao mesmo tempo em que se reforça o compromisso com a responsabilidade social e como incentivo para outras pesquisas e projetos. Assim, o projeto “Promoção do envelhecimento saudável: uma proposta de atenção interdisciplinar” se mostra essencial para a vida dos idosos envolvidos, proporcionando hábitos mais saudáveis, aumentando a interação social e abrangendo o acesso à informações. Atividades que engajam o idoso como protagonista da sua vida e proporciona um envelhecimento pleno, com a manutenção da saúde e prevenção de doenças, com uma maior autonomia. Para os alunos extensionistas, as experiências adquiridas ao longo das atividades proporcionaram uma ampliação da visão profissional, e um contato direto com o processo de trabalho, preparando para o mercado de trabalho. Reconhecendo a necessidade de um cuidado holístico e integral para o público idosos, que ressalta a importância do projeto na formação acadêmica e no desenvolvimento de habilidades interpessoais e profissionais.

#### 5. Referências

- BELEZA, C. M. F.; SOARES, S. M. A concepção de envelhecimento com base na teoria de campo de Kurt Lewin e a dinâmica de grupos. **Ciência & Saúde Coletiva**, 24(8), 3141–3146, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018248.30192017>. Acesso em: 29 jan. 2025.
- BEZERRA, P. A.; NUNES, J. W.; MOURA, L. B. de A. Envelhecimento e isolamento social: uma revisão integrativa. **Acta Paulista De Enfermagem**, 34, eAPE020661, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AR02661>. Acesso em: 3 fev. 2025.
- CANUTO, A. M. M. *et al.* A interdisciplinaridade como ferramenta para mergulhos mais profundos na graduação em Medicina. **Rev Bras Educ Med**. 2024;48(2). Disponível em: Rev Enferm Atenção Saúde [Online]. Ago/Nov 2024; 13(3):e202434 ISSN 2317-1154 <https://doi.org/10.1590/1981-5271v48.2-2023-0079>. Acesso em: 15 fev. 2024
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Relatório mundial de envelhecimento e saúde. **Genebra**: OMS, 2015. Disponível em: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/who\\_fwc\\_alc\\_15.01\\_por.pdf?sequence=6](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/who_fwc_alc_15.01_por.pdf?sequence=6). Acesso em: 22 fev. 2025.
- PUGLIA, C. C. *et al.* Abordagens para o envelhecimento ativo e saúde do idoso. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, 6(4), 1320–1330, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n4p1320-1330>. Acesso em: 10 fev. 2025.

SILVA, L. T. *et al.* The perception of mental health of older people participating in a community socialization group. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 12, n. 8, p. e1912842747, 2023. DOI: 10.33448/rsd-v12i8.42747. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/42747>. Acesso em: 3 fev. 2025.

SIQUEIRA, H. B. B. *et al.* A relação entre reeducação alimentar e atividade física na terceira idade. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 15, p. 84111537131, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v15i15.37131. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/37131>. Acesso em: 23 fev. 2025.

XVIII ENCONTRO DE EXTENSÃO  
UNIVERSITÁRIA DA UFCG: Transformando  
Realidades e Construindo Esperança. Campina Grande,  
PB: EDUFCG, 2025. **Anais...** Disponível em:  
<https://revistas.editora.ufcg.edu.br/index.php/cite/issue/view/5>. Acesso em: 15 fev. 2025.

### ***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 integradas.

A UFCG pela concessão de bolsas por meio da chamada PROBEX, nº 003/2024.