

## Envelhecendo com saúde: iniciativas socioeducativas para a terceira idade

*Maria Clara Mendes<sup>1</sup>, Renata Maria de Nassau e Braga<sup>2</sup>, Priscila Martins Soares Alves<sup>2</sup>, Erika Fernanda Sales Martuscelli<sup>3</sup>*

**Resumo:** *O presente relato de experiência visa apresentar os resultados do projeto de extensão "Envelhecendo com Saúde", desenvolvido por alunos de medicina de uma faculdade privada. As atividades ocorreram no segundo semestre de 2023, com quatro encontros presenciais em um centro feminino de longa permanência para idosas. O projeto abordou temas como a avaliação da saúde das residentes por meio do instrumento de avaliação das atividades da vida diária, além de atividades lúdicas, distribuição de brindes, suplementação vitamínica e avaliação das idosas e seus cuidadores pela Liga Acadêmica de Fisioterapia.*

**Palavras-chave:** *Idoso. Instituição de longa permanência. Envelhecimento.*

**Área Temática:** *Políticas públicas.*

### *Aging healthy: socioeducation initiatives for the third age*

**Abstract:** *This experience report aims to present the results of the extension project "Aging with Health", developed by medical students from a private college. The activities took place in the second semester of 2023, with four in-person meetings at a long-term care center for elderly women. The project addressed topics such as assessing the residents' health through the activities of daily living assessment tool, as well as recreational activities, distribution of gifts, vitamin supplementation and evaluation of the elderly and their caregivers by the Academic League of Physiotherapy.*

**Keywords:** *Elderly. Long-stay institution. Aging.*

### *Envejecimiento sano: iniciativas socioeducativas para la tercera edad*

**Resumen:** *Este informe de experiencia tiene como objetivo presentar los resultados del proyecto de extensión "Envejecer con Salud", desarrollado por estudiantes de medicina de una universidad privada. Las actividades se llevaron a cabo durante el segundo semestre de 2023, con cuatro encuentros presenciales en un centro de atención a largo plazo para mujeres mayores. El proyecto abordó temas como la evaluación de la salud de las residentes a través del instrumento de evaluación de actividades de la vida diaria, además de actividades recreativas, distribución de obsequios, suplementación vitamínica y evaluación de las ancianas y sus cuidadores por parte de la Liga Académica de Fisioterapia.*

**Palabras clave:** *Anciano. Institución de larga estancia. Envejecimiento.*

<sup>1</sup> Graduanda do curso de Medicina no Centro Universitário Faculdades Integradas Pitágoras de Montes Claros (UNIFIPMOC). E-mail: mclaram222@gmail.com.

<sup>2</sup> Graduanda do curso de Medicina no Centro Universitário Faculdades Integradas Pitágoras de Montes Claros (UNIFIPMOC).

<sup>3</sup> Docente do curso de Medicina no Centro Universitário Faculdades Integradas Pitágoras de Montes Claros (UNIFIPMOC).

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional está ocorrendo rapidamente em todo o mundo. No Brasil, cerca de 15,6% da população, ou 32,9 milhões de pessoas, tem 60 anos ou mais, segundo dados de 2022 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2022). Até 2030, a população idosa deve superar o número de crianças com até 14 anos. Essa mudança demográfica está alterando a percepção sobre o envelhecimento e redefinindo o papel dos idosos na sociedade. De acordo com um relatório das Nações Unidas de 2023, essa transição aumenta a demanda por cuidados de longo prazo, mas também abre oportunidades para adaptar políticas sociais e econômicas que valorizem a contribuição dos idosos, promovendo um envelhecimento ativo e saudável enquanto se enfrentam os desafios dessa nova configuração demográfica (USA, 2023).

A proporção crescente de idosos na sociedade é amplamente atribuída aos avanços da medicina moderna, que têm conduzido melhorias significativas na saúde e na redução da mortalidade precoce. Isso resultou no considerável aumento da população idosa ao longo das últimas décadas, resultado tanto de políticas de saúde quanto de incentivos tecnológicos. Paralelamente, é crucial assegurar não apenas uma maior expectativa de vida para os idosos, mas também garantir sua felicidade, qualidade de vida e satisfação pessoal. A percepção de uma vida gratificante está diretamente ligada a fatores que se associam à saúde física e mental, hábitos saudáveis, atividades de lazer, espiritualidade e, principalmente, a manutenção da capacidade funcional do indivíduo (Nicovsky *et al.*, 2022).

Nesse contexto, o fenômeno biológico do envelhecimento representa a última das três fases do ciclo vital do organismo, sendo as duas primeiras a infância e a maturidade. Envelhecer é um processo natural que ocorre desde que nascemos, porém, fica mais evidente após a terceira idade. A qualidade do envelhecimento está relacionada diretamente com a qualidade de vida a qual o organismo foi submetido (Lima *et al.*, 2020).

Concomitante à prevalência da população idosa, observa-se mudanças no perfil das causas de morte, no qual, anteriormente, era marcado por doenças sexualmente transmissíveis, mas atualmente prevalecem as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Dentre elas, inserem-se as patologias de ordem neuropsicológica e/ou transtornos mentais, trazendo ao indivíduo acometido maior grau de incapacidade e comprometimento em sua qualidade de vida. Entre as causas desses distúrbios estão a forma com que a terceira idade é vista e desvalorizada na sociedade, a falta de cuidado dos familiares, a incapacidade física e, muitas vezes, os maus-tratos (Cordeiro *et al.*, 2020).

Dessa forma, as alterações mentais mais comuns são a depressão e os transtornos mentais, apresentando impacto negativo e limitante, considerados um sério problema de saúde pública. Além disso, essas patologias são mais prevalentes em idosos do sexo feminino, os que consumiam regularmente bebida alcoólica e os fumantes. Diante disso, é necessário que o envelhecimento seja percebido com a naturalidade que lhe é intrínseca. E as

pessoas envelhecidas deverão aprender a conviver positivamente com as limitações adquiridas, mantendo-se em atividade até alcançar idades mais avançadas. Esse envelhecimento deve ser compreendido como um processo, e a pessoa idosa como um indivíduo (Magalhães *et al.*, 2023).

## OBJETIVOS

Relatar a experiência de acadêmicos de graduação em medicina na realização de atividades socioeducativas com idosas residentes em um centro feminino de longa permanência, com foco na promoção de saúde e bem-estar.

## METODOLOGIA E AÇÕES

Trata-se de um relato de experiência de acadêmicos do curso de graduação em Medicina no projeto de extensão intitulado: “Envelhecendo com Saúde”, que foi desenvolvido em um centro feminino de longa permanência.

A ação foi desenvolvida no âmbito do Módulo de Práticas Interdisciplinares de Extensão, Pesquisa e Ensino (PIEPE) III, com o objetivo de promover atividades socioeducativas para idosas residentes em um centro feminino de longa permanência. A proposta visou não apenas abordar temas importantes relacionados à saúde e ao bem-estar das idosas, mas igualmente proporcionar um aprendizado significativo para os acadêmicos de medicina. A interação entre os acadêmicos e as residentes facilitou a troca de experiências e conhecimentos, enriquecendo a formação universitária e fortalecendo o vínculo entre a academia e a comunidade.

O projeto foi iniciado com uma fase de preparação que incluiu uma série de reuniões presenciais e online, conduzidas com a presença da orientadora do projeto. Durante essas reuniões, discutiram-se as necessidades físicas, sociais, psíquicas e financeiras da população idosa, bem como a aplicação e o propósito do questionário que seria utilizado nas visitas. O objetivo dessas discussões era garantir que os acadêmicos estivessem bem preparados para contribuir para a saúde e o bem-estar dos idosos em todas essas dimensões.

Após a definição do projeto, foi redigido um plano detalhado, que posteriormente foi apresentado à banca da faculdade. A banca recomendou algumas melhorias, que foram incorporadas antes da execução do projeto. Entre setembro e outubro de 2023, foram realizados quatro encontros, cada um com duração aproximada de três horas e um intervalo de cerca de sete dias entre eles.

Com a autorização do projeto pela faculdade, os participantes foram responsáveis por fazer o contato inicial com a instituição, agendando as ações e alinhando os objetivos do projeto. Para apoiar a instituição, iniciou-se uma campanha de arrecadação de fundos, divulgando um QR Code e uma chave Pix nas redes sociais. Todo o valor arrecadado foi destinado à instituição beneficiada pelo projeto.

As idosas foram selecionadas por serem as únicas residentes lúcidas no Centro de Longa Permanência, capazes de responder ao questionário. Nos três primeiros encontros, foi aplicado o questionário AVD Katz a

aproximadamente nove idosas, todas lúcidas e não acamadas. O questionário tinha como objetivo avaliar as dependências e capacidades das idosas em relação às atividades básicas, como tomar banho e se vestir, além de avaliar o controle da micção e da evacuação. No primeiro encontro, além da aplicação do questionário, foi realizada uma dinâmica para que as idosas pudessem compartilhar suas experiências de vida, e foram oferecidos brindes e salada de frutas.

No segundo encontro, o foco foi o lazer das idosas, com a realização de oficinas de arte que permitiram às participantes se expressar através da pintura, com o auxílio de uma professora de artes. Durante o terceiro encontro, uma maquiadora ofereceu um dia de autocuidado às idosas, proporcionando sessões de maquiagem e, ao final, entregou *kits* personalizados de maquiagem às cuidadoras da instituição.

No último dia da ação, foi promovida uma confraternização com comida saudável, música e a presença de acadêmicos e professores da Liga Acadêmica de Fisioterapia da faculdade. Os profissionais realizaram exercícios e massagens para as idosas e cuidadoras. Além disso, foram entregues o recurso financeiro arrecadado com a campanha e caixas de suplementos vitamínicos, que foram obtidos por meio de doações.

O projeto seguiu as diretrizes estabelecidas pela Resolução nº 466/12, do Conselho Nacional de Saúde, e aderiu às normas para a condução de pesquisas com seres humanos. Importa ressaltar que o estudo recebeu aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro Universitário FIPMoc-Afya, com o parecer registrado na Plataforma Brasil sob o número 5.537.507.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O primeiro encontro incluiu a apresentação dos participantes e a aplicação do instrumento AVD Katz, que avalia a funcionalidade dos idosos em realizar atividades diárias de forma independente. Embora o envelhecimento possa afetar essa capacidade, fatores demográficos, socioeconômicos e psicoemocionais também têm um papel significativo. O Índice de Katz, adaptado para o português, mede a independência em seis funções: banho, vestir-se, uso do banheiro, transferências, controle de continência e alimentação. Idosos são considerados independentes se conseguem realizar essas atividades sem supervisão ou assistência. As respostas podem vir do cuidador ou do idoso, e o uso desse índice ajuda a identificar os cuidados necessários para prevenir agravamentos em incapacidades funcionais (Guimarães *et al.*, 2024).

Durante esse processo, observou-se que a maioria das idosas institucionalizadas foi negligenciada por suas famílias. O novo contexto social, marcado pela mudança na configuração familiar, o ritmo acelerado imposto pelo capitalismo e as dificuldades financeiras enfrentadas pela maioria das famílias brasileiras, tem dificultado a permanência dos idosos em seus lares. Ademais, a geração atual, especialmente as mulheres responsáveis pelos cuidados dos mais velhos, não está tão disponível para prestar assistência como anteriormente.

Com o envelhecimento populacional e as mudanças nos arranjos familiares predominantes no Brasil, observam-se consequências significativas para os membros da família em idade ativa, especialmente para as mulheres. Entre 1998 e 2019, houve um aumento no percentual de domicílios com idosos, bem como no percentual de idosos vivendo em domicílios exclusivamente de idosos. À medida que as limitações funcionais aumentam com a idade, também cresce a proporção de idosos que necessitam de ajuda para realizar atividades da vida diária. Esse cenário contribui para o aumento da demanda por instituições de longa permanência para idosos (ILPIs), anteriormente conhecidas como asilos (Mrejen; Nunes; Giacomini, 2023).

O segundo e terceiro encontros, despertaram bastante interesse nas idosas. Foram realizadas atividades de artesanato e automaquiagem. Os extensionistas perceberam que esta oportunidade de troca de conhecimentos foi muito enriquecedora, auxiliando na promoção de saúde através do desenvolvimento psicomotor das idosas. A independência e a autonomia nas atividades da vida diária (AVDs) estão relacionadas ao funcionamento integrado de quatro grandes funções: cognição, humor, mobilidade e comunicação.

O último encontro foi uma ocasião de confraternização entre as idosas e os seus cuidadores. Compreende-se que a institucionalização é um processo irreversível, ao qual parte da população idosa inevitavelmente precisará se submeter ao longo de sua vida. No entanto, é evidente que esse processo pode ser humanizado e seguir moldes mais abertos, para que as instituições de longa permanência para idosos não se tornem meros “depósitos de velhos”.

## CONCLUSÕES

As práticas de extensão universitária não apenas estabelecem uma ponte eficaz entre a universidade e a sociedade, mas também fomentam a produção de conhecimento e a realização de atividades acadêmicas através de processos formativos ativos. Ao levar conhecimento e assistência à comunidade, a universidade também se enriquece com o saber local.

Com o aumento da população idosa no Brasil, torna-se imperativo aprofundar o entendimento sobre suas condições de saúde e adaptar a abordagem de cuidado para atender não só às suas necessidades patológicas, mas também às suas necessidades psicossociais. A extensão universitária tem desempenhado um papel crucial nesse cenário, promovendo a troca de conhecimentos e contribuindo para uma transformação positiva na realidade dessas idosas, que muitas vezes enfrentam desafios como a perda de autonomia, o afastamento familiar e a solidão.

Além de beneficiar a comunidade, essas iniciativas oferecem aos acadêmicos a oportunidade de desenvolver habilidades essenciais em comunicação, planejamento e pesquisa. Esse processo não só enriquece sua formação acadêmica, mas também promove um crescimento pessoal significativo, preparando-os para enfrentar de forma mais eficaz os desafios futuros e contribuir para uma sociedade mais inclusiva e solidária.

## AGRADECIMENTOS

Os autores do trabalho agradecem ao Centro Universitário FIPMoc-Afya, por todo o apoio, colaboração e os recursos disponibilizados, foram fundamentais para o sucesso dessa iniciativa, que trouxe benefícios significativos à comunidade. E agradecemos, também, ao Lar das Velhinhas – Centro Feminino de Longa Permanência –, aos funcionários e às idosas, que acolheram o nosso projeto, permitindo sua execução exitosa.

## REFERÊNCIAS

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. Censo Demográfico, 2022.

CORDEIRO, Renata Cavalcanti; SANTOS, Renata Clemente dos; ARAÚJO, Gleicy Karine Nascimento de; NASCIMENTO, Neyce de Matos; SOUTO, Rafaella Queiroga; CEBALLOS, Albanita Gomes da Costa de; ALVES, Fabia Alexandra Pottes; SANTOS, Jeane da Silva Rocha. Perfil de saúde mental de idosos comunitários: um estudo transversal. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 73, n. 1, 2020.

GUIMARÃES, Amanda Almeida; BAPTISTA, Isabela Coelho; SOUZA, Juliana de Oliveira; CRUZ, Ariela Torres; JANUÁRIO, Priscila de Oliveira. Impacto do isolamento social pela Covid-19 na funcionalidade de idosos de um município em Minas Gerais: um estudo transversal observacional. *Revista Científica do UBM*, v. 26, n. 50, p. 55-72, 2024.

LIMA, Dhayanna Cardoso; GARCIA, Mikaelly Pinheiro; LIMA, Eurides Souza de; BEZERRA, Camila Carlos. Educação em saúde como ferramenta para prevenção de doenças cardiovasculares no Programa de Atenção à Saúde do Idoso. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, São Paulo, v. 9, n. 10, p. 1-9, 2020.

MAGALHÃES, Maria Iranilda Silva; SANTOS, Adalcio Machado dos; SOUZA, Lívia Barbosa Pacheco; BRANDÃO, Miriam de Andrade; BOMFIM, Vitoria Vilas Boas da Silva; SOARES, Acáz Petrus. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, São Paulo, v. 9, n. 5, p. 2033-2045, 2023.

MREJEN, Matías; NUNES, Letícia; GIACOMIN, Karla. Envelhecimento populacional e saúde dos idosos: o Brasil está preparado? Estudo Institucional N. 10. São Paulo: Instituto de Estudos para Políticas de Saúde, 2023.

NICOVSKY, Margarita Ana Rubin; RIEGEL, Fernanda; NASCIMENTO, Vagner Ferreira do. Educação para superar os desafios impostos pelo envelhecimento aos idosos. *Revista Sustinere*, Rio de Janeiro, v. 10, n.1, p.252-263, 2022.

USA. United Nations Department of Economic and Social Affairs. World Population Ageing 2023: Challenges and opportunities of population ageing in the least developed countries. Fifth United Nations Conference for Least Developed Countries, 2023.

Submetido em: 08/01/24 Aceito em: 23/08/24.