

## **ATIVIDADE DE EXTENSÃO COMO PROPOSTA PARA A PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**

Milena Santana Guimarães; Laís Pinheiro de Brito; Laiane da Silva Santana; Pricila Oliveira de Araújo

*Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: milenasguimaraes@gmail.com*

### **INTRODUÇÃO**

Nos últimos anos, o Brasil vem apresentando um novo padrão demográfico que se caracteriza pela redução da taxa de crescimento populacional e por transformações profundas na composição de sua estrutura etária, com um significativo aumento do contingente de idosos, já que a expectativa de vida da população tem-se mostrado cada vez mais elevada. Dado o rápido processo de envelhecimento populacional, é importante destacar que entre os desafios que surgem neste cenário estão a saúde e a integração social dos idosos<sup>1</sup>.

Sabe-se também que a população idosa, devido ao processo fisiológico do envelhecimento, está sujeita a alta prevalência de doenças crônicas, sendo que o controle dessas é muitas vezes inadequado e, associado a isso, existem diversos indicadores que podem trazer aspectos negativos à saúde, dentre eles: excesso de peso, sedentarismo, alimentação inadequada, uso de muitos medicamentos. Isso se torna um desafio para pesquisadores, extensionistas, gestores e profissionais de saúde, tornando imprescindível o desenvolvimento de ações que visem à melhoria da qualidade de vida dos idosos e à promoção da saúde na terceira idade<sup>2</sup>.

Não se deve pensar que a qualidade de vida da pessoa idosa relaciona-se apenas a aspectos biológicos, pelo contrário, se encontra intimamente relacionada às dimensões psicológica, econômica, cultural e social, às quais contribuem não somente para a sua autonomia, funcionalidade e interação social, mas também para a diminuição da morbimortalidade<sup>3</sup>.

Assim, ações voltadas à promoção da saúde da pessoa idosa são cada vez mais necessárias para a manutenção da qualidade de vida. De acordo com Januário e outros<sup>4</sup>, grande parte dessas ações, hoje em dia, são realizadas no âmbito da extensão universitária. Nesse meio, geralmente se realizam programas que visam o envelhecimento saudável e a qualidade de vida da pessoa idosa, tendo em vista a longevidade, a busca por autonomia do idoso e a preservação da capacidade funcional.

Neste contexto, inserem-se as Universidades Abertas à Terceira Idade (UATI), uma iniciativa de extensão das universidades para promover educação permanente para a população

idosa e tem como um dos objetivos, estimular a promoção do envelhecimento saudável. Nessa perspectiva, a oficina Saúde no Envelhecer, atividade extensionista promovida pela UATI, favorece a participação da pessoa idosa em atividades educativas com foco na saúde, no intuito de estimular o envelhecimento ativo e saudável, facilitando o convívio social e com isso, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

Nesse sentido, o presente trabalho tem por objetivo descrever as ações para a promoção do envelhecimento saudável, desenvolvidas na oficina Saúde no Envelhecer, do Programa Universidade Aberta à Terceira Idade.

## **METODOLOGIA**

É um estudo de abordagem qualitativa, do tipo descritivo, realizado a partir de um relato de experiência, que significa mais que uma simples descrição sobre uma ação, pois por meio dele é possível conhecer com maior compreensão a experiência descrita. Permite ainda, comparações com estudos semelhantes, possibilitando um melhor entendimento sobre o tema<sup>4</sup>.

Trata-se de um relato de experiência acerca das vivências de uma graduanda do curso de enfermagem da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), apreendidas nas atividades de extensão, como facilitadora da Oficina Saúde no Envelhecer, ofertada pelo programa de extensão da Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI), no período de março a dezembro de 2016.

Os encontros foram realizados com carga horária de duas horas semanais, com um grupo de quarenta e oito idosos matriculados. A oficina teve como objetivo geral: promover a saúde da pessoa idosa através de educação em saúde e os principais objetivos específicos: Informar os idosos a respeito das doenças mais prevalentes na terceira idade e seus fatores de risco; estimular hábitos saudáveis para prevenção de riscos e agravos à saúde; compartilhar dos diversos saberes entre facilitador-aluno, valorizando tanto o conhecimento científico, como o empírico.

Importante salientar que as atividades desenvolvidas nas aulas foram realizadas pela graduanda que já cursou componentes curriculares que lhe deram subsídio para o planejamento e execução da oficina. Os componentes Enfermagem na Saúde do Adulto e Idoso I e II e Saúde Coletiva, do Curso de Graduação em Enfermagem da UEFS, proporcionaram um aporte teórico e uma maior aproximação e conhecimento do público-alvo. Além do que o planejamento da oficina foi previamente discutido e orientado pela professora orientadora, enfermeira e especialista em gerontologia.

As aulas foram executadas seguindo um planejamento: iniciava-se com uma história contendo uma lição de vida, para estimular a concentração e a automotivação dos alunos; em seguida havia a recapitulação da aula anterior, buscando avaliar o aprendizado e memória dos alunos; posteriormente, o momento de educação em saúde, com discussão sobre um tema segundo o cronograma de execução, previamente discutido com a orientadora. Ao final buscava-se aplicar uma dinâmica interativa ou de apreensão dos temas, para estimular a atenção dos alunos.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Para atingir os objetivos da oficina, antes de se iniciar as atividades anuais, foi realizado a triagem cognitiva dos idosos através do instrumento Mini Exame do Estado Mental (MEEM), a fim de fazer um levantamento do perfil cognitivo da turma. Com o objetivo de avaliar o estado mental, mais especificamente os sintomas de demência, o Mini Exame do Estado Mental foi desenvolvido nos Estados Unidos da América e publicado em 1975. Atualmente, o MEEM é o teste de rastreio cognitivo para pessoas adultas e idosas mais utilizado no mundo. O instrumento original é composto por duas seções que medem funções cognitivas, sendo a primeira com itens que avaliam orientação, memória e atenção; e a segunda afere a capacidade de nomeação, de obediência a um comando verbal e escrito, redação livre de uma sentença e cópia de um desenho complexo (polígonos). O escore total é de 30 pontos, porém os escores de corte, sugestivos de déficit cognitivo, são relacionados de acordo com a idade e a escolaridade<sup>5</sup>.

A partir da aplicação do MEEM foi possível identificar as limitações cognitivas dos alunos e, posteriormente, preparar as aulas de acordo com o perfil traçado, já que alguns idosos tinham dificuldade na escrita, por exemplo.

Diante do exposto, em cada encontro foram utilizadas técnicas grupais que abrangessem a todos, como aulas expositivas dialogadas, atividades em pequenos grupos, jogo de perguntas e respostas, realização de caça palavras, quebra-cabeças e jogo da memória, trabalhando a atenção e a fixação dos temas, inclusive exercícios corporais, possibilitando tanto o progresso de habilidades cognitivas quanto a promoção de bem-estar.

Foram trabalhadas diferentes temáticas durante a execução da oficina, a exemplo: Alimentação saudável; Atitudes para evitar o Câncer; Dengue e Chikungunya; Estresse; Cuidados com olhos, nariz, ouvidos e saúde bucal; Malefícios do cigarro; Saúde Cardíaca e Hipertensão; Diabetes Mellitus; Osteoporose; Uso racional de medicamentos na terceira idade; entre outros. Foram desenvolvidas também atividades extraclasse, em parceria com o Núcleo de Câncer Oral da

Universidade, o qual realizou educação em saúde bucal, visando principalmente a prevenção do câncer oral, além de ações como atendimento individualizado gratuito para avaliação da boca de todos os alunos, em busca de possíveis lesões, indicativas de câncer oral, além de dinâmicas para chamar a atenção do público para o problema.

Durante a realização das aulas foi perceptível um aumento do nível de atenção e concentração dos idosos, pois obtiveram êxito na resolução das atividades propostas, superando suas dificuldades no transcorrer das aulas, revelando a importância das mesmas e a disposição dos alunos em aprender. O conhecimento adquirido acerca das doenças e dos diversos temas debatidos, relacionados à saúde fizeram com que os idosos, em diversos momentos, declarassem que inseriam os conhecimentos e dicas apreendidas na oficina, em seu cotidiano.

Assim, a oficina se caracteriza como uma atividade importante para aquisição de conhecimentos científicos, troca de experiência entre os idosos e estímulo ao processo de envelhecimento ativo e saudável, pois promove a saúde dos idosos e favorece a autonomia, a autoestima e o fortalecimento de vínculos afetivos, através da interação com o grupo.

A realização da oficina permitiu à discente adquirir e compartilhar experiências e saberes, tanto o saber popular, quanto o técnico-científico, em uma troca de saberes entre o conhecimento científico e empírico, que gerou mudanças positivas na vida pessoal, social e acadêmica do facilitador. Isso ocorre porque as atividades de extensão são ambientes ricos para o desenvolvimento e estímulo do conhecimento. Auxiliam na formação acadêmica, permitindo aos universitários refletir e realizar uma prática acadêmica completa, pois integra várias áreas do conhecimento, favorece a interdisciplinaridade e potencializa indivíduos<sup>6</sup>.

À medida que o discente vivencia a realidade da comunidade, este constrói uma fundamentação prática que juntamente com a construção teórica do cotidiano acadêmico, possibilitará uma formação qualificada com ampliação do seu conhecimento, além de possibilitar uma postura profissional voltada para a realidade social dos sujeitos e mais humanizada<sup>6</sup>.

Assim, o desenvolvimento da oficina Saúde no Envelhecer trouxe contribuições significativas tanto para os idosos, que puderam adquirir conhecimentos e aplicá-los em seu cotidiano em busca do envelhecimento saudável, quanto para a bolsista, que agregou experiências de vida com os idosos e se qualificou enquanto discente e futura profissional de saúde.

## **CONCLUSÕES**

A execução Oficina Saúde no Envelhecer teve grande potencialidade de promoção do envelhecimento saudável para os idosos que participaram ativamente dos encontros, tanto pela diversidade de atividades e de temas tratados, quanto pelo importante espaço de fala, escuta, socialização e de esclarecimento de dúvidas sobre o processo saúde - doença e o envelhecimento saudável.

Desta forma, os programas de extensão presentes nas universidades, com as UATI, se constituem em espaços privilegiados que contribuem para melhorar a qualidade de vida da pessoa idosa, na medida em que facilita a interação desse público com a comunidade acadêmica, e consequentemente, com a sociedade. Com isso, a atividade pode repercutir significativamente na vida cotidiana do idoso, desmistificando estigmas negativos sobre o envelhecimento, mostrando que é possível adquirir novos conhecimentos e potencialidades durante a terceira idade.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Síntese de Indicadores Sociais. Uma análise das condições de vida da população brasileira 2014. Estudos e Pesquisas. Informação Demográfica e Socioeconômica. Rio de Janeiro 2014, n. 34. Disponível em:  
<[http://novo.fpabramo.org.br/sites/default/files/sis\\_2014.pdf](http://novo.fpabramo.org.br/sites/default/files/sis_2014.pdf) >. Acesso em: 03 fev. 2017.
2. Almeida FLF, et al. Promoção da saúde, qualidade de vida e envelhecimento - A experiência do projeto “Em Comum-Idade: uma proposta de ações integradas para a promoção da saúde de idosos das comunidades de Viçosa”- MG. Revista ELO - Diálogos em Extensão. 2014; 03(2):71-80.
3. Braga IB, et al. A Percepção do Idoso sobre a Saúde e Qualidade de Vida na Terceira Idade. Revista de Psicologia 2015; 9(26):211-22.
4. Januário IS, et al. Ações extensionistas voltadas para a promoção do envelhecimento saudável no município de Cuité - pb: um relato de experiência. Revista da Universidade Vale do Rio Verde. Três Corações. 2014; 12(2):939-46.
5. Melo DM, Barbosa AJG. O uso do Mini-Exame do Estado Mental em pesquisas com idosos no Brasil: uma revisão sistemática. Ciência & Saúde Coletiva. 2015; 20(12):3865-76.
6. Paula AKR. Atividade de extensão como processo de formação acadêmica: um relato de experiência. 2013. 53f. Monografia (Graduação) – Faculdade de Ceilândia, Universidade de Brasília, Brasília, 2013.