

## RELATO DE EXPERIÊNCIA A PARTIR DO PROJETO DE EXTENSÃO “ENVELHECENDO COM SAÚDE”

Yago Fellipe Alves Carvalho; Clarissa Brito Farias; Euliny Santos Santana; Maria Rafaela  
Alexandre Rodrigues Silva; Maria Cidney da Silva Soares.

*Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande-PB [adm@facisa.edu.br](mailto:adm@facisa.edu.br)*

**Resumo:** O presente relato de experiência aborda o projeto de extensão denominado “Envelhecendo com Saúde”, desenvolvido na Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande – PB (FCM-CG). Tem como objetivo principal construir um espaço de inclusão sociocultural, ampliando ações existentes para a população idosa de baixa renda que habita áreas de alto índice de exclusão social e, que registre ausência das ações do poder público, bem como atividades culturais. Sua proposta é promover ações voltadas para o fortalecimento da cultura local, oferecendo atividades de maneira diversificada e orientada para promoção da saúde de pessoas com idade igual ou acima de 60 anos. As atividades oferecidas contemplam aulas de dança, fisioterapia, artesanato, oficinas de alimentação saudável e computação. É possível observar a importância do programa para o envolvimento das pessoas idosas em atividades socioculturais, sendo este um meio facilitador para que esta população se beneficie das atividades propostas, distanciando também dos transtornos do humor mais comuns entre os indivíduos idosos, principalmente a depressão. As atividades são permeadas de momentos prazerosos e de um ambiente de socialização, contribuindo, assim, para a qualidade de vida de seus participantes. Sugere-se que entidades governamentais e outras instituições de ensino superior ofereçam esse tipo de programa com a finalidade de contemplar a população idosa beneficiando-os com uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: idosos, projeto de extensão, atividades socioculturais, depressão.

## 1. INTRODUÇÃO

Um dos fenômenos mais notórios dos tempos atuais, em todo mundo, é o envelhecimento populacional devido a um processo de transição demográfica em que a taxa de fertilidade tem diminuído e a quantidade de pessoas acima de 60 anos aumentado. Segundo a Organização das Nações Unidas, a proporção de pessoas com 60 anos ou mais deve duplicar entre 2007 e 2050, e seu número atual deve mais que triplicar, alcançando dois bilhões em 2050.

Assim, pode ser visto um aumento progressivo na expectativa de vida implicando aumento da morbidade por doenças crônicas não-transmissíveis, que muitas vezes são incapacitantes e que são determinantes da maior parte dos gastos com a saúde.

Outro fator que pode aumentar os gastos com a saúde são os transtornos de humor que têm sido considerado como problema de saúde pública (Fernandes, Falcone, & Sardinha, 2012; Santos & Siqueira, 2010), sendo a depressão a de mais prevalência em idosos. Aproximadamente 15% a 20% dos idosos não institucionalizados apresentam sintomas depressivos. Os processos

crônicos costumam estar associados, assim como o abandono, isolamento social ou falta de solicitude dos familiares.

Concorda-se com Ferreira et al, (2010) quando afirma que a implementação de programas específicos de intervenção, visando a eliminação de fatores de riscos relacionados com a incapacidade funcional é um dos passos para a manutenção da qualidade de vida dos idosos. Além disso, é imprescindível a elaboração de ações de promoção da saúde, prevenção de doenças, recuperação e reabilitação, que interfiram diretamente no sentido da manutenção da capacidade funcional dos idosos. Nesse cenário, o projeto de extensão “Envelhecendo com Saúde” apresenta-se como sendo de extrema importância para esse o grupo de idosos participantes, proporcionando a oportunidade de maior contato social, diversão, prazer, descontração, alegria e liberdade para expressar seus sentimentos e emoções. Contribuindo de maneira positiva em sua qualidade de vida.

Partindo desses pressupostos, o projeto “Envelhecendo com Saúde” visa uma inclusão desses idosos, oferecendo diversas atividades, tais como aulas de dança e informática, oficinas de alimentos funcionais e artesanato, e acompanhamento

fisioterapêutico, passando a diminuir o sentimento associado à incapacidade, além de promover a interação entre eles.

O relato de experiência tem como objetivo a análise deste projeto, por meio de um estudo exploratório, acompanhando parte de sua trajetória, onde uma equipe multidisciplinar composta por alunos e coordenadores dos cursos de medicina, enfermagem, nutrição, sistemas de informação e fisioterapia elaboram medidas que contribuem para a melhoria de vida dos integrantes do projeto.

## 2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência idealizado por um grupo de alunos de medicina da Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande – PB que participam da atividade extensionista “Envelhecendo com Saúde” direcionado para o atendimento e atividades de recreação para população idosa de baixa renda que habita em áreas de alto índice de exclusão social e, que registre ausência das ações do poder público.

O projeto tem a participação de acadêmicos dos cursos de medicina, enfermagem, fisioterapia sistemas de informação e nutrição.

Em relação ao curso de medicina, dispõe de uma coordenadora-enfermeira, 6 acadêmicos, sendo um bolsista e 5 voluntários.

As atividades propostas para esses alunos compreendem: triagem e preenchimento de uma ficha do próprio projeto, cadastramento dos idosos, educação em saúde, reuniões quinzenais para definição de escalas de atendimentos, leitura e discussão de artigos sobre hipertensão, diabetes, depressão e outras morbidades em idosos, tendo como material utilizado: revistas de ciências médicas, estudos acadêmicos de medicina e leituras de artigos. A FCM-CG disponibiliza o local para as reuniões, sala e materiais para a triagem, além da maca, esfigmomanômetro, estetoscópio e fichas para o prontuário dos idosos atendidos.

Os encontros com os idosos são feitos semanalmente de segunda a quinta-feira, na terça-feira, os acadêmicos de medicina se reúnem para as atividades descritas, exceto feriado, conforme horário compatível para os alunos. A equipe se organiza em escala de trabalho elaborada mensalmente.

O relato de experiência envolve um grupo de idosos, com a faixa etária entre 60 e 95 anos, que participam de pelo menos uma das atividades oferecidas pelo projeto, constatando-se alta assiduidade e satisfação dos participantes nas atividades proferidas.

Na confecção do trabalho buscou-se observar os idosos em atividades de diversas áreas, como, por exemplo, nas aulas de dança e na oficina de alimentos funcionais. Além de revisar na literatura como é o perfil e comportamento do ser humano com o avançar da idade. Portanto, a reunião desse referencial teórico juntamente com uma análise crítica foi essencial para um adequado embasamento científico.

### **3. APRESENTAÇÃO DO PROJETO DE EXTENSÃO ENVELHECENDO COM SAÚDE**

O programa “Envelhecendo com Saúde”, que teve início no ano de 2006, caracteriza-se como um projeto de extensão desenvolvido por alunos dos cursos de enfermagem, fisioterapia, nutrição, sistemas de informação e medicina da Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande-PB em parceria com a fundação Pedro Américo, voltada para a população idosa da cidade de Campina Grande-PB, sendo coordenado por professores dos respectivos cursos.

Por estar vinculado a FCM-CG, o programa segue o calendário letivo desta instituição de ensino disponibilizando inscrições durante todo o ano, prevendo recessos nos meses de julho, janeiro e

fevereiro. Embora seja um programa gratuito, o número de participantes é limitado. A participação de idosos no programa situa-se entre 50 pessoas de ambos os sexos. As mulheres encontram-se em sua maioria e a idade dos frequentadores do programa varia de 60 a 95 anos. Para a efetivação da inscrição no programa, o idoso, além de ter 60 anos ou mais, deve estar disposto a participar das atividades, apresentar carteira de identidade e comprovante de residência.

O objetivo geral do programa é construir um espaço de inclusão sociocultural, ampliando ações existentes para a população idosa, oferecendo atividades físicas e recreativas diversificadas e orientadas para a população idosa, bem como, disponibilizar atividades de orientação sobre prevenção e promoção da saúde, adequadas a este público.

Apesar de conhecerem suas limitações e os desafios da idade, há sempre uma forma de encontrar um novo significado que os impulsiona a sair da inatividade. “Envelhecer bem depende do equilíbrio entre as limitações e as potencialidades do indivíduo, o qual permite que, com os diferentes graus de eficácia, ele venha a lidar com as perdas ocorridas com o

envelhecimento” (NERI; CACHIONI, 1999, 122).

O desenvolvimento de atividades que envolvam o trabalho dos componentes da aptidão física e mental supracitados torna-se fundamental. Nesse sentido, de acordo com Kallinen e Markku (1995), Silva, Santos Filho e Gobbi (2012), o processo de envelhecimento leva a uma perda progressiva das aptidões funcionais do organismo, intensificando as ocorrências de sedentarismo e alterações funcionais, as quais podem prejudicar a qualidade de vida do idoso, por limitar a sua capacidade de realizar as atividades diárias e colocar em maior vulnerabilidade as boas condições de saúde. Podendo manifestar diversas doenças prevalentes nessa faixa etária, como a depressão.

Sendo assim, uma significativa parcela do declínio da capacidade física, associada ao processo de envelhecimento, pode ser passível de prevenção, ou, até mesmo, de reversão.

Levando em consideração todos esses aspectos, nota-se a importância de desenvolver programas direcionados à população idosa que contemplem diferentes atividades, com a finalidade de proporcionar melhores níveis de saúde e

qualidade de vida, além de contribuir para os aspectos emocionais e sociais dessa população.

Durante o planejamento das atividades do programa “Envelhecendo com Saúde” optou-se pela classificação das atividades físicas e das atividades relacionadas à promoção da saúde em vários grupos: grupo de dança, grupo de informática, grupo de artesanato, grupo de alimentos funcionais.

Em relação à dança, além de coreografias de diferentes estilos serem trabalhadas ao longo do ano, a cultura popular é preservada, e anualmente acontece a apresentação da quadrilha junina que é característica da cultura popular nordestina e no final do ano em comemoração as festividades natalinas acontece a apresentação do pastoril composta pelos idosos participantes do projeto, que foi ensaiada anteriormente com a orientação de profissional educadora física contratada para o programa. Esta festa se desenvolve com o envolvimento de todos os membros da equipe do projeto, dos idosos e dos alunos da instituição promovendo a qualidade de vida através da movimentação do corpo e ainda a promoção da cultura e lazer, visualizada

como atividades positivas a partir do relato dos participantes.

Nessa perspectiva, segundo Hoffman e Harris (2002,) em determinadas situações a dança tem um caráter espontâneo, utilizada, exclusivamente, para expressar festejo e prazer; já em outras, dança-se simplesmente para sentir-se bem, para usufruir dos bons sentimentos relacionados ao movimento do corpo, no ritmo da música. Sendo assim, “a dança social pode lhe permitir expressar uma parte de si que é difícil de expressar de qualquer outra forma.” (HOFFMAN; HARRIS, 2002, p.53).

As aulas de dança proporcionam aos idosos, além do ganho motor, dos ritmos variados e da confecção das coreografias, uma maior consciência corporal, prática mental e ritmicidade (PAIVA et al., 2010). Esses benefícios corroboram aos encontrados no decorrer do referido programa.

As aulas de informática promovem melhora na memória e capacidade de raciocínio, ajuda a adiar o aparecimento de doenças neurodegenerativas, terem acesso a notícias com facilidade, manter e ampliar o círculo de contatos, oportunidade de educação continuada e a distância e

estimulação mental, incentivo à procura de assuntos sobre o envelhecimento, com a ativação da curiosidade intelectual e do vínculo afetivo com atividades de pesquisa. As aulas que foram denominadas de alfabetização digital acontecem semanalmente no laboratório de informática da própria instituição, sendo considerada uma das atividades com maior número de adeptos.

As oficinas de artesanato são importantes para que a população idosa aprenda através do trabalho com o artesanato a valorizar a cultura popular, que desenvolve no indivíduo habilidades para criar e buscar a aprendizagem de acordo com seus interesses e necessidades promovendo também a qualidade para seus dias. A aprendizagem acontece através da arte, pois os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) de arte mencionam um desenvolvimento de potencialidades através do fazer artístico como: percepção, reflexão, sensibilidade, imaginação, intuição, curiosidade e flexibilidade. (PCN, 1997, p.32).

O artesanato desenvolvido pelos idosos tem proporcionado um ganho significativo entre os mesmos, além de desenvolver artigos domésticos, tem alertado para consciência ambiental, uma vez que muitos

artigos são reutilizados e reaproveitados e ainda trabalhado de forma criativa a memória e cognição dos mesmos. Para o desenvolvimento das atividades é disponível um atelier de artesanato e alunos e professores preceptores das atividades.

As oficinas de alimentos funcionais servem como exercício de memória e atenção, além de expandir conhecimentos fundamentais para uma alimentação saudável. Essa atividade valoriza a culinária local e as plantas alimentícias não convencionais dispostas.

O programa também prioriza em todas as aulas a criação de um ambiente propício para vivências lúdicas e recreativas onde os idosos podem vivenciar sensações prazerosas, movimentos espontâneos, sentimentos de satisfação e encontro com amigos. Tal vivência contribui para que o indivíduo idoso possa, também, resgatar a essência do brincar, pois, como aponta Schwartz (2004), este é um comportamento primário na espécie humana. Entretanto, há a necessidade de incentivar o florescer desse comportamento, uma vez que, na sociedade atual, as vivências lúdicas se mostram, muitas vezes, como algo não natural ou não merecedor de atenção.

Sendo assim, para garantir a qualidade de vida dos idosos, os profissionais de saúde devem propor ações cujo foco seja a promoção do envelhecimento ativo e saudável, ou seja, na manutenção da sua autonomia e independência funcional nas atividades cotidianas (CUPERTINO; ROSA; RIBEIRO; 2007).

Sobre a qualidade de vida na terceira idade afirmam os autores: Faterman, Smith e Peterson (apud NERI, 1993, p. 9) “A promoção da boa qualidade de vida na idade madura excede, entretanto os limites da responsabilidade pessoal e deve ser vista como um empreendimento de caráter sociocultural.”

Além disso, as atividades promovidas permitem a integração social dos idosos e os inter-relacionamentos idosos e equipe. Estas atividades favorecem a participação em eventos como congressos, simpósios e encontros científicos; propicia pesquisar e aprofundar os conhecimentos nos assuntos de atenção à saúde específica à pessoa idosa; e, por em prática os conhecimentos de medicina, fisioterapia, enfermagem, nutrição e sistemas de informação para a promoção e proteção à saúde do idoso.

A interação entre os bolsistas e voluntários dos diversos níveis dos cursos

da Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande-PB, possibilita o amadurecimento enquanto graduandos, permitindo despertar para outro cenário de atuação da medicina, bem como aplicar a prática médica apresentadas nas atividades teóricas sem que houvesse a implementação a esta clientela específica. Possibilita, também, promover avaliações de forma holística.

A experiência do grupo que faz parte do projeto “Envelhecendo com Saúde” é de total satisfação, já que nota-se além do reconhecimento expresso, que as ações desenvolvidas no projeto proporcionam melhorias no bem-estar físico, mental e social na vida desses idosos.

Os idosos participantes do projeto expõem a alegria e interação, com acompanhamento dos membros da equipe multiprofissional de enfermeiros, médicos, fisioterapeutas, nutricionistas e acadêmicos das áreas profissionais, atuando como monitores aos idosos. Estas atividades têm como objetivo a interação social dessas pessoas, bem como o enriquecimento cultural tanto dos idosos quanto da equipe multiprofissional, que é bastante valorizado por eles.

Desta forma, mediante a avaliação deste vasto trabalho promovido pelo projeto há 10 anos, foi observado pela equipe de medicina, a ausência de incidência de sinais e sintomas da depressão, tais como, humor deprimido na maior parte do dia, redução significativa de interesse ou prazer em quase todas as atividades, na maior parte do dia, quase diariamente (percebida pelo próprio indivíduo ou por outrem), perda ou ganho significativo de peso, insônia/hipersônia; agitação/retardo psicomotor; fadiga aumentada (redução de energia); sentimentos de auto desvalorização (culpa); redução da concentração (indecisão); ideias decorrentes de morte ou suicídio, sendo necessário para diagnóstico dessa síndrome 5 dos sintomas supracitados, e pelo menos um dos dois primeiros deve estar obrigatoriamente presente. Além disso, os sintomas devem estar presentes na maior parte do dia, quase diariamente, por pelo menos duas semanas.

A depressão também possui fatores de risco, como a idade, tanto que no Brasil, a faixa etária correspondente à terceira idade é a que reúne as estatísticas mais preocupantes. No caso de mortes relacionadas à depressão, os maiores índices estão concentrados em pessoas com mais de 60 anos, com o ápice depois dos 80 anos, segundo o IBGE. Outro fator de

risco relevante é a ausência de relacionamentos.

O que reduz significativamente a possibilidade de acometimento de tal síndrome pelos participantes do projeto já que todos tem notoriamente prazer em realizar todas as atividades propostas, além de demonstrar intensa felicidade e alegria nas atividades e com toda equipe de profissionais e colegas que fazem parte do projeto, propiciando uma relação íntima de troca de afetos. Além disso, a convivência em grupo, no caso principalmente de idosos, é importante para um perfeito equilíbrio biopsicossocial, reduzindo ou removendo conflitos pessoais e ambientais, facilitando a socialização e oferecendo suporte social para enfrentar as situações de solidão (VICTOR; et al, 2007).

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da experiência de estar vivenciando o desenvolvimento do projeto de extensão “Envelhecendo com Saúde”, percebe-se que os procedimentos para a construção, bem como para a sua adequada aplicação, é um processo dinâmico que contribui para o completo bem estar dos idosos, promovendo melhorias físicas, sociais, reduzindo diversas comorbidades

presentes de maneira significativa na terceira idade em geral, como a síndrome da depressão.

Assim, reflete a ideia da possibilidade de se criar ações voltadas para o público idoso, o qual se mostra cada vez mais presente na sociedade e ainda necessita de oportunidades mais concretas. Partindo da experiência aqui relatada, sugere-se que entidades governamentais que não oferecem a importância devida a população idosa e que outras instituições de ensino superior possam partir de iniciativas como esta no intuito de criação e desenvolvimento de programas que possam atender a grande demanda de idosos que está interessada em se inserir em grupos de convívio sociocultural para uma melhor qualidade de vida.

#### 5. BIBLIOGRAFIA

BASTOS, N. M. G. **Introdução a Metodologia do Trabalho Acadêmico**. 5ª Ed. Fortaleza: Nacional, 2008

BRASIL. IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. Disponível em: <ftp://ftp.ibge.gov.br/PNS/2013/pns2013.pdf>  
> Acesso em 30 de Abril de 2016

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Série A. Normas e Manuais Técnicos, Cadernos de Atenção Básica- n.º 19

BRASIL. Parâmetros Curriculares Nacionais. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. 3.ed. v 6. Arte. Brasília: MEC/SEF, 2001.

CACHIONI, M. Velhice bem-sucedida e educação. In: NERI, A. L.; DEBERT, Guita Guin. (Orgs.) Velhice e sociedade. Campinas: Papyrus, 1999, p.113-140.

CUPERTINO, A. P. F. B.; ROSA, F. H. M.; RIBEIRO, P. C. C. Definição de envelhecimento saudável na perspectiva de indivíduos idosos. *Psicologia e Reflexões Críticas*, Porto Alegre, v. 20, n. 1, 2007.

DUARTE, M. B.; REGO, Marco A. V. **Comorbidade entre depressão e doenças clínicas em um ambulatório de geriatria**. *Cad. Saúde Pública*[online]. 2007, vol.23, n.3, pp.691-700. ISSN 1678-4464. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2007000300027>>. Acesso em 30 de Abril de 2016.

FERNANDES, C.S.; FALCONE, E. M. O.; SARDINHA. **Deficiências em habilidades sociais na depressão: estudo comparativo**. *Psicologia: teoria e prática*, v. 14, n. 1, p. 183-196, 2012

FERREIRA, O. G. L. et al. **O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes**. *Rev. esc. enferm. USP* [online]. 2010, vol.44, n.4, pp.1065-1069. ISSN 0080-6234. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342010000400030> Acesso em 29 de Abril de 2016.

HOFFMAN, S. J.; HARRIS, J. C. **Cinesiologia: o estudo da atividade física**. São Paulo: Artmed, 2002.

NASCIMENTO, A M. Atividade física e saúde para idosos: um relato de experiência a partir de uma atividade extensionista. *Caderno de Educação Física Marechal Cândido Rondon*, v. 10, n. 18, p. 85-91, 1. sem., 2011. ISSN 1676-2533. Disponível em: <<http://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisiaca/article/download/5754/5718>>. Acesso em: 29 abr. 2016.

NERI, A. L. Qualidade de Vida no Adulto Maduro: Interpretações Teóricas e

Evidências de Pesquisa. Em, Qualidade de Vida e Idade Madura. Campinas: Papyrus Editora, 1993.

ONU. A ONU e as pessoas idosas. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/acao/pessoas-idosas/>. Acesso em 29 de abril de 2016.

PAIVA, A. C. S. et. al. Dança e envelhecimento: uma parceria em movimento. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Londrina, v. 15, n. 1, p. 70-72, jan./mar. 2010. Disponível em: [http://www.sbafs.org.br/\\_artigos/297.pdf](http://www.sbafs.org.br/_artigos/297.pdf) >. Acesso em 29 de abril de 2016.

SANTANA, R. F.; SANTOS, I.; CALDAS, C. P. **Cuidando de idosos com demência: um estudo a partir da prática**

**ambulatorial em enfermagem.** Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília, v. 55, n. 1, p. 44-48, 2005

SCHWARTZ, G. M. O processo educacional em jogo: algumas reflexões sobre a sublimação do lúdico. LICERE, v.1, n.1, 1998, p. 66-76

VICTOR, J. F.; et al. Grupo Feliz Idade: cuidado de enfermagem para a promoção da saúde na terceira idade. Revista da Escola de Enfermagem da USP, São Paulo, v. 41, n. 4, dez. 2007.