

PRÁTICAS EDUCATIVAS VOLTADAS AO IDOSO DURANTE O PROJETO DE EXTENSÃO TRILHAS POTIGUARES

Isabella Kilia Macedo Silva¹

Marianna Dayenne Batista de Paiva²

Anne Heloyse Ribeiro Ferreira³

Vera Lúcia Morais da Silva⁴

Anne Karoline Candido Araújo⁵

RESUMO

O número de idosos no Brasil vem aumentando devido à diminuição na taxa de fecundidade no País, por isso, o termo envelhecimento saudável vem ganhando espaço nas medidas de prevenção e promoção à saúde do idoso por meio de ações, principalmente educativas, realizadas por grupos de saúde. Este trabalho objetiva relatar a experiência de ações desenvolvidas voltadas à saúde do idoso do projeto de extensão Trilhas Potiguaras. Trata-se de um relato de experiência das atividades realizadas para os idosos em Serra Negra do Norte-RN, organizadas pelo Programa de Extensão Trilhas Potiguaras da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). As práticas realizadas no período em que o projeto estava instalado na cidade proporcionaram aos idosos participantes o conhecimento das possibilidades para um envelhecimento saudável, além de formas de prevenção e/ou controle de doenças que acometem a terceira idade, assim, contribuindo para um processo de envelhecimento digno.

Palavras-chave: Idoso, educação em saúde, envelhecimento saudável.

INTRODUÇÃO

A população brasileira tem envelhecido de forma rápida e constante, de acordo com a Projeção Populacional do Censo de 2010 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a taxa de fecundidade brasileira tende a manter-se constante até 2060, enquanto o índice de envelhecimento tende a aumentar até o mesmo ano, o que resulta em um quantitativo maior da população idosa no País. Assim, o envelhecimento populacional é relacionado ao aumento da expectativa de vida da população e considera-se idoso, no Brasil, toda pessoa com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos. (IBGE, 2010)

¹Enfermeira, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, isakilia@hotmail.com

²Enfermeira, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, mari_dayenne@hotmail.com

³Enfermeira, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, heloyseanne@hotmail.com

⁴Mestre, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, veraleite035@gmail.com

⁵Professor orientador: Mestre, Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, annearaujoenf@hotmail.com

Conforme a Organização Mundial de Saúde (OMS) o envelhecimento saudável é definido como o “processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na idade avançada”. Esse processo envolve um conjunto de ações com o objetivo de proporcionar não só longevidade, mas que esta seja conquistada com qualidade de vida, que traz ao idoso uma experiência positiva do processo de envelhecimento devido à atenção dada a essa fase, pois o envelhecimento saudável engloba não só a probabilidade do aparecimento de doenças, mas principalmente a prevenção das mesmas e a promoção à saúde.

Atualmente, existem atividades e ações oferecidas aos idosos para que haja um processo de envelhecimento digno. No Brasil, essas medidas são executadas em consonância aos princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS). Destaca-se como Políticas Públicas relacionadas à Saúde do Idoso, o Estatuto do idoso - Lei nº 10.741/2003 - instituído com a finalidade de defender os direitos do idoso, não só à saúde, como também o direito à vida, à liberdade, ao respeito, à dignidade, à alimentação e à convivência familiar e comunitária, assim, fortalecendo o processo de envelhecimento saudável. (SAÚDE, 2019; BRASIL, 2006)

Nesse contexto, ressalta-se que o envelhecimento ativo e saudável é uma das diretrizes que compõe a Política Nacional da Pessoa Idosa do Ministério da Saúde, operacionalizada pela prática de atividades e ações de intervenção saudáveis as quais relacionam-se a promoção da Saúde do Idoso. Além de, atividades físicas, atividades de estímulo cognitivo, orientações quanto à alimentação e higiene bucal e corporal, entre outras intervenções são essenciais para viabilizar ao idoso um envelhecimento saudável, contribuindo não só para o físico como para o psicológico e interação social. Dessa forma, programas de atividades para a terceira idade devem ter o objetivo de preencher o tempo disponível do idoso com atividades que possam proporcionar um resultado positivo no processo de envelhecimento. (SAÚDE, 2019)

Nesta perspectiva, o Projeto Trilhas Potiguares consiste em um programa de extensão da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, com a iniciativa de haver uma interação entre a universidade e a comunidade de vários municípios do estado do Rio Grande do Norte, com até 15.000 habitantes. Em cada município acontecem ações diferentes que viabilizam a execução do projeto por meio de atividades voltadas para a melhoria da qualidade de vida da população potiguar no âmbito cultural, de saúde, educação e lazer, voltados para o desenvolvimento sustentável das comunidades e suas tradições, estabelecendo uma ligação e sintonia entre os acadêmicos e o saber popular dos participantes. (POTIGUARES, 2019)

As atividades são voltadas para disseminação do conhecimento, proporcionando a criação de espaços que incentivem a participação da comunidade, troca de saberes e reflexão conjunta entre os universitários e a população, pois as ações são desenvolvidas a partir da realidade de cada município e suas necessidades sociais. (POTIGUARES, 2016)

METODOLOGIA

Trata-se de um Relato de Experiência da vivência com atividades voltadas aos idosos no município de Serra Negra do Norte-RN, organizadas pelo Programa de Extensão Trilhas Potiguares da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) no período de 16/07 a 24/07 do ano de 2018.

¹Enfermeira, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, isakilia@hotmail.com

²Enfermeira, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, mari_dayenne@hotmail.com

³Enfermeira, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, heloyseanne@hotmail.com

⁴Mestre, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, veraleite035@gmail.com

⁵Professor orientador: Mestre, Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, annearaujoenf@hotmail.com

Primeira atividade, uma visita técnica à cidade. Instrumento de coleta de dados foi um portfólio de ações resposta, utilizando duas perguntas norteadoras: “o que eles esperavam do trilha?” e “como eles poderiam ajudar?”. Em seguida, a organização de dados em um cronograma de atividades geral.

Nas atividades em saúde voltadas ao público da terceira idade serra-negrense, utilizou-se de metodologias lúdicas e dinâmicas, e obteve o título de “Eu estou na melhor idade!”. Sendo a primeira oficina sobre câncer de mama, de colo uterino e de próstata; com uma média de 60 idosos presentes; uma dinâmica com música e bola, intitulada de batata quente, foi utilizada para realizar perguntas e respostas acerca do tema. Finalizou-se esta oficina com atividades de lazer: dança e jogos de cartas.

A segunda oficina obteve-se um público médio de 50 idosos. Realizou-se teste de glicemia, aferição de pressão arterial e uma exposição dialogada sobre o que são ambos e para que servem, bem como sobre diabetes e hipertensão. Em seguida, em uma dinâmica interativa, com um jogo de exposição de palavras/alimentos, pode-se abordar sobre alimentação e hábitos de vida saudáveis.

O último momento configurou-se por uma visita guiada à horta comunitária, com um excelente diálogo aberto sobre os benefícios da alimentação saudável, bem como da ingestão de algumas hortaliças lá presentes.

DESENVOLVIMENTO

O primeiro contato com o público de Serra Negra do Norte foi em uma visita técnica, para o reconhecimento da população, do território e dos recursos. A visita aconteceu no dia 06 de julho de 2018, com uma equipe composta por um coordenador, Prof. Dr. Marcos Adler, e 3 alunas participantes do projeto trilhas. Neste dia, contou-se com a presença de muitos articuladores locais para uma reunião sobre o projeto e o que eles esperavam do mesmo. Assim, montou-se mapas situacionais de acordo com a opinião dos serra-negrenses, que através deles produziu-se os portfólios de ações resposta.

No primeiro encontro supracitado, pode-se trabalhar com duas vertentes, “o que eles esperavam do trilha?” e “como eles poderiam ajudar?”. Com os portfólios de ações respostas, construiu-se um único documento contendo as ações respostas, o público, local e responsáveis, que contempla-se em um cronograma geral. Através desta ótica, identificaram-se os públicos a serem trabalhados e um deles os idosos serra-negrenses.

Os idosos de Serra Negra do Norte contam com uma associação pró-idosos com espaço físico, aberto para lazer e atividades lúdicas, com um articulador ativo que é a própria secretária municipal de saúde. Além de, uma horta comunitária de responsabilidade quase interina deles, contam também por algumas vezes programações culturais.

Por conseguinte, o trabalho com os idosos serra-negrenses contaria com o espaço físico de sua associação e horta, bem como integração com suas atividades já existentes. As ações resposta planejadas, intituladas “Eu estou na melhor idade!”, foram realizadas pelo turno da manhã e abordaram diversas temáticas em saúde e bem-estar.

¹Enfermeira, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, isakilia@hotmail.com

²Enfermeira, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, mari_dayenne@hotmail.com

³Enfermeira, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, heloyseanne@hotmail.com

⁴Mestre, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, veraleite035@gmail.com

⁵Professor orientador: Mestre, Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, annearaujoenf@hotmail.com

Um público de em média 50 à 60 idosos esteve presente nas oficinas. Na primeira ação, os idosos preparam uma calorosa recepção cantada. Após uma breve apresentação dos participantes, deu-se início há uma dinâmica de perguntas e respostas. Com os idosos em círculo e uma bola passando em mãos, ao parar a música, era realizado uma pergunta ou afirmação, a pessoa na qual estive com a bola responderia.

Nesta primeira ação, além do vínculo criado, pôde-se através da dinâmica discutir o tema câncer de mama, câncer de colo uterino e câncer de próstata. A dinâmica nos permitiu perceber o grau de coordenação motora, a atenção e agilidade dos idosos. Bem como, mediante as perguntas e as respostas o grau de instrução acerca dos assuntos e de sua saúde (ALMEIDA; ZEFERINO 2013; AMOR, 2015; FEIO, 2015).

Os cânceres mais predominantes em idosos são de mama e colo de útero nas mulheres e nos homens são mais acometidos pelo câncer de próstata. Por isto, estes foram escolhidos para serem abordados na oficina de saúde com este público em específico. Na maioria das vezes são causados por hábitos e estilo de vida não saudáveis, assim observa-se a importância da prevenção. É de suma relevância frisar a necessidade de realizar exames para detecção precoce dessas doenças, como mamografia, exame ginecológico, consulta com o urologista para o câncer de próstata (BRAZ, 2018; MIRANDA, 2008; FEIO, 2015).

Descobriu-se no decorrer da ação que atividade de lazer mais prazerosa para os idosos serra-negrenses é a dança. O passatempo na associação é ligar o som com músicas do ritmo forró e, como por eles foi dito, “arrastar o pé” pelo salão. Aos que por alguma fragilidade física, motora ou momentânea não conseguiram dançar, as mesas eram postas e cantarolando as músicas eles jogam jogos de cartas. Outras atividades de lazer e cultura que a terceira idade serra-negrense desenvolve é a participação em desfiles, em procissões religiosas, comemorações locais, produções culturais, datas festivas como carnaval e São João.

Na segunda oficina proposta, pôde-se realizar uma breve avaliação com testes rápidos de glicemia e aferição de pressão arterial. A cada idoso que se dispunha a realizar ambos, pode-se realizar questionamentos básicos. Como por exemplo se eles compreendiam o que era o teste de glicemia, o que significa pressão arterial, se possuíam diabetes e hipertensão, o que haviam comido pela manhã, entre outras. Significou muito, para que fosse possível dar melhor enfoque na atividade seguinte sobre os hábitos de vida saudável através da alimentação, abordando as duas doenças crônicas não transmissíveis, que se tornaram um grande problema de Saúde Pública; que são a diabetes e a hipertensão (CARVALHO FILHA, 2014; SOUZA, 2014).

Alguns dos idosos que participaram, obtiveram valores consideravelmente altos de glicemia e/ou pressão arterial. Como precaução, informou-se a articuladora e secretária municipal de saúde presente os idosos a serem procurados pela ESF local. Bem como, orientou-se estes idoso a irem até a unidade para consulta com enfermeira e médico, mas também a todos os idosos a procurarem os serviços de saúde para acompanhamento e prevenção.

Contudo, em um terceiro momento pode-se fazer uma exposição dialogada sobre diabetes, hipertensão, alimentação e hábitos de vida saudável. Após algumas definições estabelecidas, fizemos um jogo com nomes de alimentos populares do cotidiano deles, questionando-os se faziam bem ou não para a saúde. Para que assim, após as assertivas ou

¹Enfermeira, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, isakilia@hotmail.com

²Enfermeira, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, mari_dayenne@hotmail.com

³Enfermeira, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, heloyseanne@hotmail.com

⁴Mestre, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, veraleite035@gmail.com

⁵Professor orientador: Mestre, Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, annearaujoenf@hotmail.com

respostas errôneas, fosse esclarecido alguns cuidados que é preciso ter com alimentos e, principalmente, para os acometidos com a diabetes e hipertensão. O quarto momento aconteceu em uma visita à horta comunitária, na qual eles possuem dedicação e responsabilidade. Foi de suma importância a ligação da horta com os temas abordados sobre alimentação saudável.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De modo que a primeira atividade realizada foi a visita técnica à cidade. Na qual, resultou num portfólio com todos os dados necessário para a montagem das oficinas e, por fim, do cronograma geral das atividades à serem realizadas.

A primeira oficina das atividades em saúde, intituladas de “Eu estou na melhor idade!”, além de tecer o laço necessário com os idosos, para que o vínculo permitisse o sucesso das atividades; possibilitou a motivação à participação. Consequentemente, a abertura possibilitou a exposição dos conteúdos: câncer de mama, de colo uterino e de próstata; dúvidas frequentes esclarecidas, conhecimentos novos adquiridos, estímulo ao raciocínio e estímulo da coordenação motora através da dinâmica com uso da bola.

A exposição sobre cânceres de mama, colo uterino e próstata, possibilita o trabalho de prevenção destes que são doenças comuns na terceira idade. A promoção e a prevenção da saúde possibilitam melhor compreensão do processo saúde-doença, aceitação e enfrentamento. Utilizando do conhecimento do cuidado como aliados no envelhecer sadio (BRAZ, 2018; MIRANDA, 2008; FEIO, 2015).

Mais uma consequência positiva, deu-se através do uso de música. Os idosos serranegrenses em sua maioria são muito ativos e possuem grande estima pela música e pela dança. Desta forma, o uso de música durante e ao final – para momentos de lazer apenas – rendeu um importante encorajamento à realização de atividades como a dança, que movimentam o corpo, beneficiam a saúde e também a mente.

Outra prática de grande valor para trabalhar-se a mente e a concentração, são os jogos com cartas, que também foi positivamente e consequentemente adicionado ao final das oficinas. Por escolha própria do grupo de idosos, e com grande motivação por parte da equipe, por entender os benefícios destas atividades.

Estudos apontam que a visão dos idosos sobre um bom envelhecer está relacionada diretamente com as suas relações sociais e as atividades que lhes dão prazer. As atividades em grupo, o fazer parte de um coletivo, o sentimento de pertencimento a um grupo social e a convivência com outras pessoas, são pontuados com influenciadores na harmonia biopsicossocial do idoso. Em contra partida, os idosos relacionam também com a manutenção da sua autonomia e independência, que neste caso estão quase sempre relacionados a cuidar de si próprio, gerenciamento do lar e escolher atividades que aprecia para realizar (TAVARES, 2017; TAHAN, 2010).

Na oficina seguinte, sobre diabetes e hipertensão, pode-se realizar teste de glicemia e aferição de pressão arterial. Consequentemente, resultou em muitos diálogos particulares, com esclarecimentos, explicações e orientações individuais. Da mesma maneira que,

¹Enfermeira, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, isakilia@hotmail.com

²Enfermeira, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, mari_dayenne@hotmail.com

³Enfermeira, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, heloyseanne@hotmail.com

⁴Mestre, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, veraleite035@gmail.com

⁵Professor orientador: Mestre, Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, annearaujoenf@hotmail.com

complementou-se com a dinâmica seguinte para o grande grupo, expondo alimentos benéficos ou não, e hábitos de vida saudável.

É de conhecimento que o Sistema único de Saúde (SUS) através das Unidades de Saúde Básica (UBS) e os programas de Estratégia da Família (ESF) e também o Hiperdia, fazem o acompanhamento dos portadores de Hipertensão e Diabetes. Com a realização da oficina supracitada, pode-se encaminhar os resultados alarmantes para que a ESF os procurasse, da mesma maneira que se incentivou todos os idosos a procurarem a UBS para acompanhamento contínuo.

A visita à horta comunitária possibilitou um gancho entre a Hipertensão e Diabetes e alimentação saudável. Resultando em motivação para continuidade da horta e ampliação da mesma, como a busca da alimentação saudável necessária. Pois, sabe-se que além de todos os outros hábitos de vida, a alimentação é grande influenciador das doenças crônicas em questão.

Desta forma, sabe-se que o envelhecer é um processo irreversível, que acontece de forma progressiva e causa alterações diversas. Mas, as através do envelhecimento ativo e participativo, a longevidade torna-se menos árdua, mais saudável e com menor perda da independência. Por isto, é de suma importância a valorização das políticas do envelhecimento saudável e suas ações para com a terceira idade. (PREVIATO, 2019)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto universitário de extensão teve sucesso na realização das ações de promoção e prevenção à saúde junto à comunidade da cidade de Serra Negra do Norte/RN, principalmente o público da terceira idade. Oferecendo a essa população o conhecimento de diversos temas que foram desenvolvidos através das atividades realizadas no decorrer dos dias que a equipe de estudantes, mestres e doutores da UFRN, permaneceu na cidade. Com o objetivo de atender as necessidades e contribuir na qualidade de vida, que foi plenamente alcançado.

À medida que as intervenções foram acontecendo, foi-se proporcionando maior interação entre a equipe e os idosos serra-negrenses. Através desta socialização entre eles, fez-se com que os idosos participassem mais das ações realizadas, promovendo aprendizados e troca de conhecimento em ambas as partes, além do esperado.

É necessário sempre ressaltar a importância da realização de ações que visem à promoção e prevenção da saúde, para contribuir com a qualidade de vida da população. E com a realização do projeto, pode-se observar que o desenvolvimento de tais ações obtém sucesso também com o público idoso, principalmente quando se utiliza metodologias ativas para que o facilitador passe o conhecimento de forma mais dinâmica, que aproximem o lúdico com conhecimento, a realidade viva e a ciência.

Desse modo, a realização das atividades no período de execução do projeto Trilhas Potiguares fez com que os idosos participantes conhecessem um lado do processo de envelhecimento que é o envelhecimento saudável e ativo. Autocuidado, enfrentamento, alimentação saudável, lazer, cultura, prevenção, aprendizado e espaço de fala são palavras que definem um pouco da experiência vivida e compartilhada. Assim, contribuiu-se para um

¹Enfermeira, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, isakilia@hotmail.com

²Enfermeira, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, mari_dayenne@hotmail.com

³Enfermeira, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, heloyseanne@hotmail.com

⁴Mestre, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, veraleite035@gmail.com

⁵Professor orientador: Mestre, Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, annearaujoenf@hotmail.com

entendimento real, bem como de forma prática, que há possibilidades de associar o envelhecimento à saúde e melhorar a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Orlando José de; ZEFERINO, Luiz Carlos. **Rastreamento do Câncer de Mama na Mulher Idosa**. Revista Brasileira de Cancerologia, Campinas, v. 4, n. 59, p.555-557, 22 set. 2013.

AMOR, Hospital do. **Câncer de Próstata**. 2015. Disponível em: <<https://www.hcancerbarretos.com.br/cancer-de-prostata>>. Acesso em: 22 maio 2019.

BRASIL. Constituição (2006). **Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006**. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. . 1. ed. Brasília, DF. 2006.

BRAZ, Saac Felipe Leite et al. **Análise da percepção do câncer por idosos**. O Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein, São Paulo, v. 2, n. 16, p.1-7, 30 jan. 2018.

CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA, 2., 2004, Belo Horizonte. **Programa Trilhas Potiguares**. Natal, 2004. 7 p.

DATASUS. **HIPERDIA - Sistema de Cadastramento e Acompanhamento de Hipertensos e Diabéticos**. 2019. Disponível em: <<http://datasus.saude.gov.br/sistemas-e-aplicativos/epidemiologicos/hiperdia>>. Acesso em: 20 maio 2019.

ESTATÍSTICA, Instituto Brasileiro de Geografia e. **Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação**. 2019. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>>. Acesso em: 09 maio 2019.

FEIO, Danielle. **Cuidados com o câncer em idosos**. 2015. Disponível em: <<http://hsmdiagnostico.com.br/2015/10/08/cuidados-com-o-cancer-em-idosos/>>. Acesso em: 20 maio 2019.

FILHA, Francidalma Soares Sousa Carvalho; NOGUEIRA, Lídy Tolstenko; MEDINA, Maria Guadalupe. **Avaliação do controle de hipertensão e diabetes na Atenção Básica: perspectiva de profissionais e usuários**. Saúde em Debate, [s.l.], v. 38, n. , p.1-5, out. 2014. GN1 Genesis Network. <http://dx.doi.org/10.5935/0103-1104.2014s020>.

MIRANDA, Thaís Cano et al. **Câncer de mama na mulher idosa – a visão do geriatra**. O Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein, São Paulo, v. 1, n. 6, p.91-92, 27 mar. 2008.

PREVIATO, Giselle Fernanda et al. **Grupo de convivência para idosos na atenção primária à saúde: contribuições para o envelhecimento ativo**. Jan-Mar 2019. Rev Fun Care Online, Rio de Janeiro, v. 7, n. 11, p.173-180.

¹Enfermeira, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, isakilia@hotmail.com

²Enfermeira, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, mari_dayenne@hotmail.com

³Enfermeira, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, heloyseanne@hotmail.com

⁴Mestre, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, veraleite035@gmail.com

⁵Professor orientador: Mestre, Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, annearaujoenf@hotmail.com

POTIGUARES, Trilhas. **Documentos.** 2016. Disponível em: <<http://www.trilhaspotiguares.ufrn.br/documentos/187857913>>. Acesso em: 30 abr. 2019.

POTIGUARES, Trilhas. **Marca.** 2019. Disponível em: <<http://trilhaspotiguaresufrn.blogspot.com/p/marca.html>>. Acesso em: 30 abr. 2019.

POTIGUARES, Trilhas. **Objetivos.** 2016. Disponível em: <<http://www.trilhaspotiguares.ufrn.br/objetivos>>. Acesso em: 30 abr. 2019.

POTIGUARES, Trilhas. **Trilhas potiguares encerra atividades e deixa legado para os patuenses.** 2018. Disponível em: <<https://patu.rn.gov.br/trilhas-potiguares-encerra-atividades-e-deixa-legado-para-os-patuenses/>>. Acesso em: 09 maio 2019.

SAÚDE, Ministério da. **Atenção à Saúde da Pessoa Idosa e Envelhecimento.** Brasília: Editora Ms, 2010. 46 p.

SAÚDE, Ministério da. **Saúde da pessoa idosa: prevenção e promoção à saúde integral.** 2019. Disponível em: <<http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-da-pessoa-idosa>>. Acesso em: 09 maio 2019.

SOUZA, Clarita Silva de et al. Blood Pressure Control in Hypertensive Patients in the: A Territory-Based Study. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, [s.l.], v. 6, n. 102, p.571-578, 07 fev. 2014. GNI Genesis Network. <http://dx.doi.org/10.5935/abc.20140081>.

TAHAN, Jennifer; CARVALHO, Antonio Carlos Duarte. Reflexões de Idosos Participantes de Grupos de Promoção de Saúde Acerca do Envelhecimento e da Qualidade de Vida. **Saúde Soc.** São Paulo, v. 19, n. 20, p.878-888, 2010.

TAVARES, Renata Evangelista et al. Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 20, p.889-900, 2017.

¹Enfermeira, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, isakilia@hotmail.com

²Enfermeira, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, mari_dayenne@hotmail.com

³Enfermeira, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, heloyseanne@hotmail.com

⁴Mestre, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, veraleite035@gmail.com

⁵Professor orientador: Mestre, Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, annearaujoenf@hotmail.com