

## **RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO DE EXTENSÃO: ATIVA IDADE – ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL NA COMUNIDADE**

Ricarilly Almeida de Farias <sup>1</sup>  
Antares Silveira Santos <sup>2</sup>  
Adilson Avelino da Silva Filho <sup>3</sup>  
Geovanna Melissa Barrios <sup>4</sup>  
Renata Cardoso Rocha Madruga <sup>5</sup>

### **INTRODUÇÃO**

O fenômeno demográfico de elevação da expectativa de vida tem suscitado debates sobre o envelhecimento. Estimativas apontam que, em 2050, existirá no mundo cerca de 2 bilhões idosos, ou seja, pessoas com 60 anos ou mais, e que a maioria estará concentrada nos países em desenvolvimento, como o Brasil (SOUSA et al., 2015). Concomitantemente a esse aumento na expectativa de vida, houve crescimento dos fatores de risco associados às doenças crônico-degenerativas, que tendem a comprometer, significativamente, a qualidade de vida dos idosos. Tais enfermidades podem ser responsáveis pelo processo por meio do qual determinada condição afeta a funcionalidade dos idosos e, conseqüentemente, o desempenho das atividades cotidianas, denominado “incapacidade funcional” (MATTOS et al., 2014).

Dessa forma, visando a melhoria na saúde da população, o Governo Federal no ano 2000 acabou permitindo a criação do Departamento de Atenção Básica que se tornou uma das principais bases para consolidação de estratégias que visem a implantação do Sistema Único de Saúde, como as UBS (Unidades Básicas de Saúde) através das primeiras equipes de Estratégia de Saúde da Família e a partir disso tem mostrado a importância da aproximação dos trabalhadores da saúde com as famílias (ABRAHÃO; FREITAS, 2009). Ademais, o desconhecimento de assuntos relacionados ao envelhecimento pode contribuir para um atendimento de má qualidade por parte dos profissionais que prestam esse tipo de assistência. Deste modo, infere-se que sendo estes trabalhadores preparados para compreenderem o que é próprio do processo de envelhecimento e o que é patológico, certamente contribuirão de forma

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Odontologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, [ricarilly.raf@gmail.com](mailto:ricarilly.raf@gmail.com);

<sup>2</sup> Graduado pelo Curso de Odontologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, [antaressantos@gmail.com](mailto:antaressantos@gmail.com);

<sup>3</sup> Graduanda do Curso de Odontologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, [adilsoninga@hotmail.com](mailto:adilsoninga@hotmail.com);

<sup>4</sup> Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, [geovannamelissa.99@outlook.com](mailto:geovannamelissa.99@outlook.com);

<sup>5</sup> Docente no curso de Odontologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, [renatacardosorochemadruga@gmail.com](mailto:renatacardosorochemadruga@gmail.com).

mais eficiente para a detecção mais precoce dos problemas de saúde dos idosos e assim, favorecer significativamente a melhoria saúde dessa população (SANTOS et al., 2016).

Conseqüentemente, programas que visem a realização de atividades que beneficiem o público idoso, como o projeto de extensão Ativa Idade – Envelhecimento Saudável na Comunidade, tendo como coordenadora a Profa. Dra. Renata Rocha da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) acabam se tornando necessários para melhoria dos índices de saúde dessa população. Através desse projeto já foram realizadas inúmeras atividades educativas pelos extensionistas, utilizando temáticas diferenciadas que são vistas como importantes para a manutenção da qualidade de vida da população idosa. Objetivou-se, a partir disso, estreitar as relações entre extensionistas e idosos, valorizando a prática do cuidado humanizado, fazendo com que informações fornecidas fossem mais fáceis de serem aprendidas e utilizadas dos participantes, visto que as temáticas trabalhadas se faziam presente na vida da maioria dos idosos do grupo, desde o cuidado em relação a doenças até atividades posturais. Além de permitir que os idosos explanassem suas experiências vivenciadas e que gostariam muito de serem contadas.

## **METODOLOGIA**

Este artigo refere-se a um relato de experiência do projeto de extensão Ativa Idade – Envelhecimento Saudável na Comunidade, uma parceria dos Departamentos de Odontologia e Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba com a Secretaria de Saúde do município de Campina Grande - PB. Esse projeto tem como objetivo, proporcionar oportunidades de desenvolver medidas educativas em saúde, que contribuam para a melhoria da qualidade de vida de idosos em uma Unidade Básica de Saúde (UBS Bonald Filho), aperfeiçoando o seguimento de medidas educativas em saúde, tangendo o direito à prevenção e promoção da saúde. Graduandos de Enfermagem e de Odontologia compõem a equipe e realizam atividades e dinâmicas, na tentativa de abordar temáticas selecionadas mensalmente (Depressão; Alimentação saudável; Atividade física e Postura corporal; Hipertensão; Diabete) de forma dinâmica e de fácil entendimento, adequando-se a linguagem ao público presente.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Em uma das primeiras atuações realizadas no ano de 2019, os extensionistas realizaram uma dinâmica de apresentação, onde cada participante falou um pouco sobre sua história, objetivando realizar uma aproximação entre os graduandos e os idosos, com intuito de criar vínculo entre os mesmos. Além disso, pretendia-se analisar quais os temas que os idosos gostariam que fossem abordados nos encontros futuros, examinando, também, de que forma estes temas poderiam ser trabalhados, de maneira que todos eles pudessem interagir de forma participativa. Em seguidas atuações, foram realizadas dinâmicas que abordavam o tema da Alimentação Saudável, onde utilizaram-se “sacos de dindin” preenchidos por quantidades diferentes de açúcar, ou seja, em determinado “saquinho” se encontrava uma quantidade correspondente a 1 colher de açúcar, em outro, 2 colheres e outro acima de 3, dessa forma, as participantes tiveram de relacionar determinado saquinho ao correspondente alimento, ou seja, determinar quantas colheres de açúcar elas achavam que continha um copo de refrigerante, iogurte, bolo de chocolate, entre outros. Todos os extensionistas, a professora-coordenadora do projeto e os idosos presentes participaram da dinâmica, enriquecendo a atividade ao alertar aos idosos o cuidado que devemos ter ao ingerir alimentos presentes no nosso dia a dia, de acordo com as consequências a saúde que os mesmos podem causar (KUWAE, 2015).

No decorrer dessa dinâmica, foi compartilhada uma grande quantidade de situações que as participantes já vivenciaram, dentre as quais, um relato chamou a atenção dos extensionistas. Dona Sônia, aos 62 (sessenta e dois) anos de idade, disse que: *“Eu já não gostava muito de refrigerante, agora que eu fiquei sabendo da quantidade de açúcar que ele tem, é que eu não vou tomar mais”*, ela ainda disse que ficou surpresa com a quantidade de açúcar que alimentos destinados ao público infantil possuem e que iria orientar para que seus parentes tivessem cuidado com a ingestão dessas comidas. A mesma ainda complementou falando que: *“O projeto é muito bom, porque a gente aprende muitas coisas. Toda vez que venho aprendo mais e da mesma forma, os estudantes aprendem com a gente, como se fossem avós e netos.”* Dessa forma, ao analisar o relato proferido pela participante mostra-se a importância da realização dessa atividade ao ajudar na troca de experiências entre os idosos que, mesmo já possuindo uma grande carga de vivência, precisam ser orientados em relação a sua saúde, evidenciando hábitos simples que podem ser adotados no seu dia a dia que tem como objetivo, melhorar a saúde desse público e os que rodeiam, pois entende-se a importância que elas possuem no seu âmbito familiar, sendo multiplicadoras da informação e dando sustentabilidade ao projeto.

Em outra atuação, foi respaldado a importância de uma alimentação correta para pessoas que possuem hipertensão. Inicialmente, foram distribuídos exercícios em papel para a leitura das mesmas, os quais traziam duas histórias fictícias acerca de dois idosos diferentes que iriam se hospedar na casa das participantes, após a atividade educativa acerca do tema “Alimentação Saudável e Hipertensão”, as idosas elencaram os alimentos que iriam oferecer no café da manhã, almoço, lanche da tarde e janta para os personagens fictícios, denominados de Maria e João.

Desse modo, um dos relatores chamou mais uma vez a atenção dos extensionistas no local, compartilhado pela conhecida Dona “Nina”, a mesma relatou que *“Eu estou dentro do que vocês falaram, pois eu sou hipertensa e tenho muito cuidado na minha alimentação, mesmo às vezes eu não cumprindo algumas coisas. Quando eu chegar em casa, vou me lembrar do que vocês falaram e ter mais cuidado com as coisas que eu não posso comer, pois teve um dia que eu comi o que não podia e a minha pressão foi nas alturas.”* Esse relato fez os extensionistas entenderem cada vez mais a importância desse projeto na comunidade, visto que tais idosas mesmo dotadas de certa compreensão acerca dos assuntos relatados, ainda precisam ser acompanhadas, ter apoio, suporte, incentivo a adotar hábitos saudáveis e partilhando entre eles os desafios e avanços, com apoio mútuo, o objetivo de melhorar sua saúde acaba ficando mais fácil de ser alcançado, visando concretizar que os bons hábitos de saúde façam parte do dia a dia dessas idosas na prática, e que não figurem tão somente a teoria, distante da sua realidade cotidiana.

## CONCLUSÃO

Desta maneira, entende-se a importância desse projeto de extensão, que vem sendo desenvolvido há cerca de 4 anos, baseado em ações de promoção à saúde e prevenção as principais doenças que acometem os idosos das comunidades assistidas. É notória a importância de cada atuação diante da população. Mais do que um repasse de conhecimentos, há humanização e criação de vínculos afetivos, como podem ser vistos nos relatos citados, onde as idosas desenvolvem uma afetividade imensa em relação aos extensionistas - chegando a lhes chamarem de netos.

O desenvolvimento deste projeto de extensão, visou ultrapassar a ideia da assistência meramente curativa e, ao mesmo tempo, olhando o idoso como um ser multidimensional, mostrou-se de bastante importância ao se observar que muitos problemas desencadeados nesta

idade são consequências de escassa informação e de acompanhamento quanto às formas de prevenção. Assim, a sua realização garante a disseminação de ideais e práticas que visam o desenvolvimento de um olhar mais crítico e humanizado pelos profissionais da saúde quanto às abordagens que devem ser executadas e os métodos eficazes para isso.

O projeto vem identificando a necessidade de se ter partilha de saberes, troca de experiências, espaço de escuta para os idosos da comunidade adstrita à Unidade, visto que a Equipe de Saúde da UBS possui limitações, seja pela grande quantidade de idosos na região e se torna difícil um acompanhamento em sua totalidade, seja também pela quantidade de idosos na região, seja pela quantidade de atribuições que a mesma já possui. É notória a importância de cada atuação diante da população, visando um aprofundamento sobre os temas relacionados à saúde geral e bucal. Mais do que um repasse de conhecimentos, há humanização e criação de vínculos afetivos, dando àqueles o que lhes falta em seu cotidiano: empoderamento e autonomia. Havendo a reciprocidade entre extensionistas e os idosos, os objetivos esperados estão sendo alcançados e mais, superadas as suas expectativas, principalmente pela valorização da humanização nas atuações.

## REFERÊNCIAS

ABRAHÃO, A.L.; FREITAS, C.S.F.; Modos de cuidar em saúde pública: o trabalho grupal na rede básica de saúde. **Rev Enferm UERJ** 2009; 17:436-41.

KUWAE, C.A.; CARVALHO, M.C.V.S.; PRADO, S.D.; FERREIRA, F.R. Concepções de alimentação saudável entre idosos na Universidade Aberta da Terceira Idade da UERJ: normas nutricionais, normas do corpo e normas do cotidiano. **Rev. bras. geriatr. gerontol**, v.18, n. 1, p. 179-188, 2015.

MATTOS, I.E.; DO CARMO, C.N.; SANTIAGO, L.M.; LUZ, L.L. Factors associated with functional incapacity in elders living in long stay institutions in Brazil: a cross-sectional study. **BMC Geriatric**. 2014 [cited 2016 Mar 18];14:47.

SANTOS, A. S. ; CATÃO, M. H. C. V. ; GOMES, D. Q. C. ; ROCHA-MADRUGA, R. C. . Ativa Idade - Envelhecimento Saudável na Comunidade Extensão Universitária com Foco na Promoção de Saúde. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO, 2016, Natal. **Anais**. Disponíveis em: <https://editorarealize.com.br/revistas/cieh/anais.php>. Acesso em 10 de jun. 2019.

SOUSA, M.A.S. ; LIMA, T.R. ; SOUSA, A.F.L. ; CARVALHO, M.M. ; BRITO, G.M.I. . CAMILOTTI, A. Prevalence of bloodstream infection in hospitalized elderly in a General Hospital. **Rev Prev Infec Saúde** 2015 [cited 2016 Mar 18];1(3):11-7.