

FELIZ IDADE: CUIDADOS COM A SAÚDE DO IDOSO NO CONTEXTO LITORÂNEO

Blenda Amaral Barreiros¹, Marta Pereira Coelho², Bruno De-Bruym Ferrarine³, Alaianne
Moreira de Souza⁴,

Saúde

Introdução e Objetivo

O envelhecimento da população tem se tornado um fenômeno cada vez mais presente no Brasil, especialmente nas áreas litorâneas, onde muitos idosos buscam uma qualidade de vida mais ativa e saudável. O Projeto Feliz Idade surge com o intuito de promover um envelhecimento saudável, focando em ações de cuidado preventivo, bem-estar físico e mental, e a promoção de um envelhecimento ativo. Com atividades semanais e mensais, o projeto reúne a comunidade idosa com alunos da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), campus São Mateus, em um ambiente de troca de saberes e vivências. A ação de extensão é composta por dois principais componentes: as caminhadas semanais e os cafés em saúde. As caminhadas acontecem nas segundas, quartas e sextas-feiras, oferecendo aos idosos a oportunidade de manter uma rotina de atividade física, essencial para a prevenção de doenças crônicas e para a manutenção da saúde cardiovascular. O acompanhamento dos alunos de enfermagem durante essas caminhadas também possibilita que orientações de saúde sejam oferecidas em tempo real. Por outro lado, os cafés em saúde ocorrem uma vez por mês e tratam de temas relacionados às estações do ano, garantindo que as necessidades e cuidados com a saúde sejam sempre abordados de maneira relevante para o momento em que os idosos estão vivendo. O tema "Cuidados no Outono", realizado em junho de 2025, foi uma ação focada nos cuidados necessários com a saúde durante a estação fria, um período crítico para os idosos, quando o risco de doenças respiratórias e problemas articulares aumenta. Os objetivos do projeto são, portanto, múltiplos: Promover o envelhecimento ativo por meio de atividades físicas regulares e orientações de saúde, Fomentar a integração social e acadêmica, permitindo uma troca de experiências entre os idosos e os

¹ Graduando em Enfermagem, Universidade Federal do Espírito Santo - UFES, blenda.barreiros@edu.ufes.br;

² Doutor em Enfermagem, Universidade Federal do Rio de Janeiro/ Escola de Enfermagem Anna Nery - UFRJ, martapereiracoelho@hotmail.com;

³ Graduando em Enfermagem, Universidade Federal do Espírito Santo - UFES, bruno.Ferrarine@edu.ufes.br;

⁴ Graduando em Enfermagem, Universidade Federal do Espírito Santo - UFES, alaianne.souza@edu.ufes.br.

alunos da universidade, Oferecer informações sobre cuidados específicos para a saúde dos idosos, adaptadas às mudanças sazonais e condições ambientais da região litorânea.

Metodologia

O projeto Feliz Idade adota uma metodologia de ensino-aprendizagem colaborativa, onde os alunos de enfermagem e de ciência da computação interagem diretamente com os idosos em um formato de educação popular, baseada na troca de saberes. As caminhadas semanais são conduzidas pelos alunos de enfermagem, que orientam os participantes sobre posturas adequadas, cuidados com a respiração e outras informações relacionadas à saúde física, ao mesmo tempo em que estabelecem um espaço de socialização entre os participantes. O projeto também realiza ações de monitoramento de saúde. Durante as atividades do café em saúde, os alunos de enfermagem realizam a avaliação periódica dos idosos, com aferição de pressão arterial, glicemia, altura, e peso, esses exames são fundamentais para identificar possíveis alterações no estado de saúde dos participantes e oferecer orientações adequadas sobre controle e prevenção de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e obesidade. O acompanhamento constante permite que os alunos pratiquem habilidades técnicas de enfermagem, ao mesmo tempo em que contribuem para o cuidado direto da saúde dos idosos. No caso dos cafés em saúde, a metodologia se baseia em temáticas sazonais que abordam cuidados específicos de saúde relacionados às características climáticas e ambientais de cada estação do ano. Em junho, por exemplo, o tema "Cuidados no Outono" foi abordado de maneira integrada com a realidade local, considerando o clima frio que a região se encontrava e seus impactos na saúde dos idosos. A atividade foi desenvolvida de forma dinâmica, com palestras curtas e momentos de troca de experiências, onde tanto os alunos quanto os idosos puderam compartilhar suas perspectivas e conhecimentos. A coleta de dados para a avaliação da ação inclui a observação participativa das atividades e entrevistas informais com os participantes. Além disso, foram realizados registros fotográficos e vídeos durante os cafés e caminhadas, o que permitiu a análise do engajamento dos idosos e a eficácia das estratégias adotadas. Também foi coletado feedback ao final de cada atividade. A análise dos dados foi feita de forma qualitativa, observando os depoimentos dos idosos e as interações durante os eventos. Foi possível perceber que, além dos ganhos relacionados ao conhecimento sobre cuidados com a saúde, o projeto contribui para a redução da solidão e dos idosos a partir de relatos, que passaram a se sentir mais valorizados e integrados à comunidade.

Discussão e Resultados alcançados

O Projeto Feliz Idade, com ênfase no monitoramento de saúde e promoção do bem-estar de idosos, teve como objetivo principal proporcionar cuidados preventivos e estimular a prática de atividades físicas regulares, além de criar um espaço de interação social. A ação foi desenvolvida com base na necessidade de garantir que os idosos mantivessem um acompanhamento contínuo de sua saúde e pudessem adaptar seus hábitos de vida de acordo com as exigências das estações do ano, como exemplificado no café em saúde realizado no mês de junho, com o tema :Cuidados no Outono, A conscientização sobre riscos sazonais o evento realizado em junho teve como foco principal os cuidados com a saúde durante o outono, um período crítico para os idosos, pois o clima frio aumenta os riscos de doenças respiratórias e outras complicações, como quedas devido ao tempo mais úmido e frio. Neste contexto, os participantes puderam tirar dúvidas e compartilhar experiências com os alunos de enfermagem, que ofereceram orientações sobre cuidados preventivos, como o uso de roupas adequadas, a hidratação correta e a prática de atividades físicas para fortalecer o sistema imunológico. É importante destacar que muitos idosos não estavam plenamente cientes dos riscos que o frio representa para a saúde, especialmente para aqueles com comorbidades como hipertensão, diabetes ou doenças respiratórias crônicas. Essa conscientização gerada pelo projeto está em consonância com a literatura, que aponta que a falta de informações sobre os cuidados preventivos aumenta a vulnerabilidade da população idosa (SILVA, 2020). A troca de informações entre os alunos e os idosos durante os cafés em saúde se mostrou uma prática relevante para fortalecer o autocuidado e gerar maior conhecimento sobre como prevenir doenças sazonais, como resfriados e gripes. Além dos cafés em saúde, as caminhadas semanais, realizadas nas segundas, quartas e sextas-feiras, se configuraram como um ponto chave para o sucesso do projeto. A prática de atividades físicas é reconhecida na literatura como uma das estratégias mais eficazes para promover a saúde física e mental dos idosos, ajudando a prevenir doenças crônicas, melhorar a mobilidade e aumentar a qualidade de vida (SOUZA, 9). Os resultados das caminhadas, aliados ao monitoramento contínuo de saúde (como a aferição de pressão arterial, glicemia, altura e peso), revelaram um impacto positivo na mobilidade e flexibilidade dos idosos, além de melhorias no bem-estar geral. Muitos dos participantes relataram sentir-se mais ativos, com menos dores articulares e maior disposição para realizar outras atividades cotidianas. Esse efeito positivo está em linha com outros estudos que indicam

que a prática regular de caminhada pode melhorar a qualidade de vida e reduzir a incidência de doenças associadas à idade (ALMEIDA, 2020).



Figura 1 - Convite enviado para os idosos

Fonte: Dados do projeto.



Figura 2 - Estudantes de enfermagem presentes no café em saúde

Fonte: Dados do Projeto

Considerações finais

O Projeto Feliz Idade se mostrou uma iniciativa extremamente relevante para o cuidado e bem-estar dos idosos, ao integrar ações de promoção de saúde, atividade física e socialização. Os resultados obtidos nas atividades, como os cafés em saúde e as caminhadas semanais, demonstram como essas práticas podem contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos participantes, seja por meio do fortalecimento do sistema imunológico, da redução de dores

articulares ou da melhoria do bem-estar emocional. Além disso, o ambiente de troca de conhecimentos entre alunos e idosos se revelou fundamental, criando um espaço de aprendizado mútuo que não só favoreceu a formação acadêmica dos alunos de enfermagem, mas também proporcionou aos idosos uma oportunidade de se sentirem ouvidos, valorizados e apoiados. A participação dos idosos nas atividades do projeto foi um reflexo do engajamento da comunidade com o cuidado com a saúde, especialmente em um período de riscos aumentados como o outono e o inverno. A troca de saberes entre gerações trouxe à tona práticas de cuidado que nem sempre são abordadas nos currículos acadêmicos, mas que possuem grande valor para a realidade dos idosos, como estratégias para lidar com doenças respiratórias e o impacto do clima frio na saúde. Além disso, o impacto positivo das caminhadas não se limitou apenas aos aspectos físicos, mas também se estendeu ao aspecto emocional, ajudando a reduzir a sensação de solidão e promovendo um ambiente de apoio e convivência social.

Referências

ALMEIDA, Carlos Antônio de. **Promoção de saúde e bem-estar na terceira idade**. In: SILVA, Francisco (Org.). **Saúde e bem-estar: novos paradigmas para o cuidado**. São Paulo: Editora Vida Longa, 2020. p. 123-145.

LIMA, Ana Paula; SOUZA, Roberto. **Solidão e envelhecimento: impactos sociais e emocionais**. Belo Horizonte: Editora PsicoSaúde, 2021.

SILVA, João da. **Envelhecimento saudável: cuidados essenciais para a terceira idade**. 2. ed. São Paulo: Editora Saúde, 2020.

SOUZA, Maria de Fátima; PEREIRA, José Carlos. **Atividade física e qualidade de vida em idosos**. Rio de Janeiro: Editora Vida Saudável, 2019.