



# MEDX 2025

III Congresso Internacional Médico Estudantil e  
II Encontro de Ligas Acadêmicas de Medicina  
I Mostra Científica IESC / PIEPE

## **EXPERIÊNCIA EXTENSIONISTA NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR DE IDOSOS: PRÁTICAS INTEGRATIVAS, CULTURAIS E HUMANIZADAS**

Ana Cláudia Moura Martins Bernardino<sup>1</sup>, Bruna Medeiros da Nóbrega<sup>2</sup>, Francileuda Batista de Almeida Alexandre<sup>3</sup>, Gibbran Duarte de Souza Branco<sup>4</sup>, Lara Falcão Madruga<sup>5</sup>, Maria Fernanda Almeida Alexandre<sup>6</sup>, Miguel Murilo Almeida da Cunha Ramos<sup>7</sup>, Patrícia Soares Leite de Aquino<sup>8</sup>, Séfora Maria Fernandes<sup>9</sup>, Lucineide Alves Vieira<sup>10</sup> – <sup>12345678910</sup>Afya Paraíba, João Pessoa – PB

**Linha: Mostra Científica**

### **Introdução**

A promoção do bem-estar do idoso — um dos desafios do envelhecimento — requer atenção, especialmente quando há institucionalização. Dessa forma, destaca-se que as Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI) constituem-se como uma das principais alternativas de cuidado voltadas aos idosos que não permanecem no convívio familiar (Dos Santos *et al.*, 2024). As ILPI têm a responsabilidade de proporcionar uma assistência que favoreça o bem-estar físico, emocional e social dos residentes (Da Silva Campos *et al.*, 2023).

Em qualquer contexto do processo de envelhecimento, o bem-estar do idoso deve ser reconhecido como aspecto relevante para a garantia de uma vida digna. Sobretudo, pois o envelhecimento costuma ser acompanhado por alterações físicas que podem diminuir a capacidade funcional e elevar o risco de quedas e doenças crônicas, como a diabetes, a hipertensão e as enfermidades cardíacas (Tavares *et al.*, 2024). Nesse sentido, uma das abordagens para a promoção da saúde do idoso é o incentivo à prática regular de exercícios físicos, incluindo atividades aeróbicas, de força muscular, flexibilidade e equilíbrio, adaptadas às capacidades individuais (Puglia *et al.*, 2024).

Puglia *et al.* (2024) ressaltam que ao promover a saúde e o bem-estar dos idosos, contribui-se simultaneamente para a melhoria da qualidade de vida individual e para a construção de comunidades mais sustentáveis, solidárias e coesas. Dentre as iniciativas para proporcionar o bem-estar dos idosos, há a adoção das Práticas Integrativas e Complementares (PICS). Estas podem favorecer o bem-estar físico e emocional da pessoa idosa, promovendo autoconhecimento, fortalecendo o convívio social e contribuindo para uma melhor qualidade de vida, tornando o processo de envelhecimento mais leve e menos impactante (Almeida *et al.*, 2021).

Nesse contexto, este trabalho tem por objetivo relatar a experiência extensionista

desenvolvida por estudantes do 5º período do curso de Medicina junto a idosos residentes em uma ILPI no município de Cabedelo/PB. A ação contemplou um conjunto de atividades interdisciplinares voltadas à promoção do bem-estar e da qualidade de vida, integrando PICS, alongamento adaptado, experiência estética, exposição de artigos de época e um baile temático. Essas práticas, associadas ao resgate da memória e à valorização da identidade, buscaram colaborar com um envelhecimento mais saudável, participativo e humanizado.

### **Métodos ou Relato de Experiência**

O presente trabalho trata-se de um relato de experiência realizado em uma ILPI, com abordagem qualitativa, desenvolvido no dia 11 de setembro de 2025, em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI). A ação foi por discentes do curso de Medicina da Afya – Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, vinculados ao módulo de Práticas Interdisciplinares de Extensão, Pesquisa e Ensino (PIEPE), com carga horária total de quatro horas.

A instituição acolhe 43 idosos de ambos os gêneros, com idades entre 69 a 80 anos, em situação de vulnerabilidade social, oferecendo cuidado multiprofissional contínuo e integral.

As atividades interdisciplinares foram planejadas em conformidade com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 (ODS 3 – Saúde e Bem-Estar) e com a Política Nacional da Pessoa Idosa (BRASIL, Lei 8.842, 1994), que assegura aos idosos o direito à promoção da autonomia e participação ativa na sociedade, considerando as alterações fisiológicas, cognitivas e motoras inerentes ao envelhecimento (Leite, 2024). Com isso, as ações buscaram favorecer a saúde integral e o bem-estar psicossocial.

A ação extensionista foi realizada nos espaços da capela e da área externa da ILPI, ambientes selecionados por favorecerem a convivência e o fortalecimento de vínculos afetivos entre residentes e discentes. As atividades foram distribuídas em diferentes momentos do turno, algumas ocorrendo de forma simultânea, de modo a contemplar: (1) entrega solidária de fraldas geriátricas e leite em pó previamente arrecadados, reafirmando valores de empatia e responsabilidade social; (2) alongamento adaptado, voltado à mobilidade, flexibilidade e prevenção de quedas; (3) aplicação de PICS por meio da musicoterapia, com repertório dos anos 1950, estimulando cognição, memória e interação social; (4) exposição de artigos de época — vitrola, discos de vinil e vestimentas — como estratégia de valorização cultural e resgate da memória afetiva; (5) experiência estética de maquiagem temática, utilizando batons, blushes e sombras, promovendo autoestima e escuta

sensível; e (6) baile temático dos anos 1950, acompanhado de lanche coletivo e suporte individualizado, simbolizando momentos de alegria, integração e pertencimento. Como atividade complementar, utilizou-se um banner educativo baseado no Mini Exame do Estado Mental (MEEM), adaptado de forma lúdica para estimular atenção, memória e raciocínio lógico.

A ação contou com expressiva participação dos residentes da ILPI, ocorrendo em clima de acolhimento e interação. Os acadêmicos, por sua vez, participaram ativamente de todas as etapas, desenvolvendo competências relacionadas à empatia, comunicação e trabalho interdisciplinar durante a execução das atividades extensionistas.

### **Resultados e Discussão**

A ação obteve ampla adesão dos residentes da ILPI, respeitando as limitações físicas e cognitivas de cada participante. As atividades foram conduzidas de forma acolhedora e adaptada, possibilitando a inclusão de todos os idosos de acordo com suas condições individuais. O alongamento favoreceu a mobilidade e o relaxamento muscular, enquanto a musicoterapia e a exposição de artigos de época despertaram lembranças, estimularam a socialização e reforçaram vínculos afetivos. A experiência estética contribuiu para o fortalecimento da autoestima e valorização da identidade, e o baile temático promoveu integração, ludicidade e sentimento de pertencimento. O banner educativo inspirado no MEEM incentivou a atenção e o raciocínio de forma leve e participativa.

Os resultados evidenciam que intervenções interdisciplinares baseadas em PICS e práticas culturais ampliam o bem-estar físico, emocional e cognitivo dos idosos, além de promover a autonomia e estimular a vitalidade no processo de envelhecimento. A experiência reforçou o papel da extensão universitária como espaço de formação integral, favorecendo o desenvolvimento de competências empáticas, comunicacionais e colaborativas, em consonância com as Diretrizes Curriculares Nacionais do curso de Medicina.

Embora o tempo de execução e as condições individuais dos residentes tenham imposto desafios pontuais, a ação consolidou-se como uma prática exitosa de integração entre ensino e comunidade, reafirmando o compromisso da universidade com a humanização do cuidado e a promoção de um envelhecimento ativo, digno e inclusivo.

### **Considerações Finais**

A experiência extensionista atingiu plenamente seus objetivos ao integrar práticas interdisciplinares voltadas à promoção da saúde, memória e bem-estar da população idosa.

As atividades desenvolvidas — de caráter terapêutico, cultural e social — demonstraram o potencial das PICS e de ações lúdicas na estimulação cognitiva, fortalecimento da autoestima e incentivo à convivência comunitária, contribuindo para um envelhecimento mais ativo, participativo e humanizado.

Do ponto de vista formativo, a vivência possibilitou o aprimoramento de competências éticas, empáticas e interprofissionais, fundamentais à prática médica centrada no cuidado integral. Ainda que o tempo reduzido de execução e a ausência de acompanhamento prolongado constituam limitações, os resultados evidenciam o impacto positivo da extensão universitária na construção de profissionais sensíveis e comprometidos com a promoção da saúde e da dignidade humana.

Em síntese, a iniciativa confirma que ações educativas e humanizadoras, quando conduzidas de forma colaborativa e respeitosa às particularidades do envelhecimento, fortalecem o vínculo entre faculdade e comunidade, reafirmando a importância social da formação médica voltada à transformação e ao cuidado.

## Referências

ALMEIDA, Christian Raphael Fernandes et al. Práticas integrativas e complementares em saúde: utilização e eficácia para melhoria da vida do idoso. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 1, p. 1757-1765, 2021.

BRASIL. **Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994**. Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso e dá outras providências. Brasília, DF, 1994. Disponível em: [https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/assistencia\\_social/normativas/politica\\_idoso.pdf](https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/assistencia_social/normativas/politica_idoso.pdf). Acesso em: 23 de out de 2025.

DA SILVA CAMPOS, Bruno et al. O impacto da institucionalização na saúde e bem-estar psicológico das pessoas idosas. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, v. 15, n. 8, p. 7717-7728, 2023.

DOS SANTOS, Vitória Amaro et al. Promovendo o bem-estar integral: relato de experiência de integração e cuidado compassivo em instituições de longa permanência para idosos. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, v. 16, n. 11, p. e6273-e6273, 2024.

LEITE, Laura Beatriz Morais et al. USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS EM LAR DE IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA. **Brazilian Medical Students**, v. 9, n. 13, 2024.

PUGLIA, Carla Costa et al. Abordagens para o envelhecimento ativo e saúde do idoso. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 4, p. 1320-1330, 2024.

TAVARES, Marília Salete et al. A inserção social do idoso: reflexões sobre a inclusão, saúde e bem-estar. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, v. 16, n. 2, p. e3496-e3496, 2024.