

ENVELHECER COM DIGNIDADE: A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO

Adriany Alves Oliveira¹
Ana Flávia Martins Feitosa²
Antônio Nunes da Silva Neto Portilho³
Camila Miranda Jaques Cordeiro⁴
Carolynne Borges Ferreira⁵
Giovanna Kaila Nardes Brandão Silva⁶
Gustavo Silva Alves de Oliveira⁷
Larissa Assunção Bilio Mendes⁸
Laura Araújo Martins Venturini⁹
Manuela de Souza Sampaio¹⁰
Maria Rita Pereira de Sousa Valente¹¹
Maria Ruthielly Vieira da Silva¹²
Nailson Pereira Ribeiro¹³

RESUMO - O envelhecimento é uma fase natural do ciclo da vida marcada por transformações físicas, emocionais e sociais que exigem cuidados específicos para garantir bem-estar e qualidade de vida. Incentivar o envelhecimento ativo significa estimular a autonomia, a participação social e a adoção de hábitos que preservem a capacidade funcional na terceira idade. Diante disso, esse trabalho tem como objetivo promover a qualidade de vida e o envelhecimento ativo de idosos por meio de atividades educativas, físicas e de lazer, incentivando o autocuidado e o fortalecimento dos vínculos sociais. Neste contexto, o presente trabalho é resultado da realização de um Projeto de Extensão, desenvolvido no

¹ Graduanda do curso de medicina da AFYA Porto Nacional. 123adriany@gmail.com Lattes: <https://lattes.cnpq.br/1226079680136432>

² Graduanda do curso de medicina da AFYA Porto Nacional. anaflaviamartinsfeitosa222@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3280430336389640>

³ Graduando do curso de medicina da AFYA Porto Nacional. nunesnetoportilho@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3781248141509368>

⁴ Graduanda do curso de medicina da AFYA Porto Nacional. cmm195625@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2376349018944963>

⁵ Graduanda do curso de medicina da AFYA Porto Nacional. carolyneborgesf@gmail.com Lattes: <https://lattes.cnpq.br/3572948163074397>

⁶ Graduanda do curso de medicina da AFYA Porto Nacional. giovannanardes@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4526331253411284>

⁷ Graduando do curso de medicina da AFYA Porto Nacional. gustavo.oliv31@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8133484029787761>

⁸ Graduanda do curso de medicina da AFYA Porto Nacional. larissamendes54508@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4927904904638719>

⁹ Graduanda do curso de medicina da AFYA Porto Nacional. lauraaraujomartinsventurini@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9538531926301946>

¹⁰ Graduanda do curso de medicina da AFYA Porto Nacional. manuelasouzasampaio@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0612876414242812>

¹¹ Graduanda do curso de medicina da AFYA Porto Nacional. mariaritavalente2004@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3179890873346820>

¹² Graduanda do curso de medicina da AFYA Porto Nacional. ruthiellyveira@icloud.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9943720605971039>

¹³ Professor do curso de medicina da AFYA Porto Nacional. nailsonhistoria@gmail.com Lattes: <https://lattes.cnpq.br/1239896910194154>

âmbito das Práticas Interdisciplinares de Extensão, Pesquisa e Ensino (PIEPE III), e desenvolvido por acadêmicos do terceiro período do curso Medicina da Afya Faculdade Porto Nacional-TO, em parceria com o Centro de Ação Comunitária Dom Alano du Noday (CEACDAN). Foram realizadas uma roda de conversa sobre saúde física e mental, um circuito funcional e, como dinâmica integrativa, um bingo com a participação de 46 idosos. As atividades favoreceram a socialização, a elevação da autoestima e a sensibilização sobre o autocuidado e hábitos saudáveis, evidenciando os benefícios do convívio da troca de experiências e o poder transformador das ações de extensão ao aproximar a universidade da comunidade e proporcionar um espaço de partilha, acolhimento e aprendizado mútuo. O projeto demonstrou que ações educativas e integrativas são eficazes na promoção do envelhecimento ativo, fortalecendo a autonomia, o bem-estar e a dignidade da pessoa idosa.

Palavras-chave: Ação extensionista; Envelhecimento saudável; qualidade de vida; saúde do idoso.

Introdução

A extensão universitária constitui-se como um componente curricular indissociável da formação no ensino superior, e se consolidou como um elemento estratégico na formação acadêmica, funcionando como uma ponte entre o conhecimento produzido na universidade e as demandas sociais. Essa perspectiva ressalta a capacidade da extensão de promover vínculos dialógicos e processos emancipatórios, integrando ensino, pesquisa e intervenção social, e reafirmando seu papel como princípio orientador das práticas universitárias contemporâneas (Chaves *et al.*, 2025).

O contexto social brasileiro tem sido marcado por uma transição demográfica acelerada, resultando no envelhecimento populacional. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2023) projeta que, até 2030, o número de pessoas idosas ultrapassará o de crianças e adolescentes (0 a 14 anos), impondo novos desafios para a saúde pública e as políticas sociais. A legislação brasileira garante direitos específicos a esse grupo etário, destacando-se o Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741/2003) e o artigo 230 da Constituição Federal (BRASIL, 1988), que estabelecem a responsabilidade compartilhada da família, da sociedade e do Estado na promoção do bem-estar, da dignidade e da inclusão social da população idosa.

Nesse cenário, o projeto de extensão “Envelhecer com dignidade: caminhos para o cuidado integral e o envelhecimento ativo”, desenvolvido por acadêmicos do curso de Medicina da Afya Faculdade de Porto Nacional (TO), surgiu como uma iniciativa voltada à promoção de práticas de envelhecimento ativo e saudável, alinhadas à Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI) e aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS 3 e 10). Sendo assim, o envelhecimento ativo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005), consiste no processo de otimização das oportunidades de saúde, participação social e segurança, visando à melhoria da qualidade de vida na velhice.

O envelhecimento saudável compreende dimensões físicas, mentais e sociais. As ações do projeto priorizaram a promoção da atividade física, fundamental para a manutenção da funcionalidade, autonomia e bem-estar geral do idoso (Netto, 2020), assim como o enfrentamento de fatores de risco psicossociais, como o isolamento social e a solidão, que estão associados a maior prevalência de transtornos mentais, incluindo depressão e ansiedade, nessa faixa etária (OMS, 2023).

Dessa forma, este trabalho tem como objetivo descrever o planejamento e a execução das ações extensionistas voltadas à promoção da qualidade de vida e do bem-estar integral da população idosa atendida pelo Centro de Ação Comunitária Dom Alano du Noday (CEACDAN), considerando as dimensões física, mental e social,

e reforçando o compromisso da formação médica com uma prática humanizada, ética e socialmente engajada.

Métodos

O presente trabalho é resultado da realização de um Projeto de Extensão, desenvolvido no âmbito das Práticas Interdisciplinares de Extensão, Pesquisa e Ensino (PIEPE III), pelos acadêmicos de Medicina do terceiro período da Afya Faculdade Porto Nacional-TO. O projeto teve como foco a promoção do envelhecimento ativo e saudável, em consonância com as diretrizes da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI) e com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS 3 e 10), que visam garantir saúde e bem-estar em todas as idades e reduzir desigualdades. As atividades foram direcionadas a 46 idosos, atendidos pelo Centro de Ação Comunitária Dom Alano do Noday (CEACDAN), localizado em Porto Nacional-TO. A ação contou com a parceria do CEACDAN, responsável pela disponibilidade do público-alvo e a infraestrutura física necessária para as dinâmicas, chácara de direito privado, filantrópica, de caráter beneficente, de fins não lucrativos.

A metodologia adotada foi organizada em duas etapas principais: A primeira voltou-se para o planejamento e mapeamento de demandas. Nesta fase, os acadêmicos realizaram reuniões semanais de planejamento e escrita do projeto, além de uma visita técnica ao Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), com o objetivo de compreender o contexto social e as necessidades de idosos em condições de vulnerabilidade social. Em 6 de agosto de 2025, foi promovida uma roda de conversa com escuta ativa para identificação das principais demandas em saúde física, mental e social dos participantes.

A etapa 2 consistiu na execução da Ação Extensionista, realizada em 29 de outubro de 2025. Essa fase envolveu a implementação de atividades educativas, físicas e psicossociais, conduzidas de forma participativa e adaptadas às condições e necessidades do público idoso.

As ações foram organizadas em três eixos temáticos: 1) Eixo educativo: Abordagem sobre envelhecimento saudável, prevenção de doenças crônicas e autocuidado. 2) Eixo psicossocial: Orientação sobre saúde mental e socialização, abordando o enfrentamento do isolamento e o fortalecimento da autoestima. E, por fim, 3) Eixo físico: Atividades ao ar livre, como exercícios de mobilidade, e circuito funcional, associados à observação clínica e ao incentivo à adesão à prática de atividade física.

Durante todo o processo, os acadêmicos desenvolveram habilidades de comunicação empática, raciocínio clínico inicial e educação em saúde, consolidando a integração entre ensino, pesquisa e extensão. Ao término da ação, foi realizado um momento de confraternização com lanche saudável e realização de um bingo, reforçando o vínculo comunitário e incentivando a continuidade das práticas aprendidas.

Do ponto de vista ético, o projeto foi caracterizado como atividade de extensão e intervenção social sem coleta ou análise de dados pessoais, o que dispensa a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), conforme estabelece a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

Resultados e Discussão

A ação extensionista “Envelhecer com Dignidade: Caminhos para o Cuidado Integral e o Envelhecimento Ativo” foi realizada em parceria com o Centro de Ação

Comunitária Dom Alano do Noday (CEACDAN), no município de Porto Nacional-TO, contando com a participação de idosos atendidos pela instituição e dos acadêmicos de medicina.

Durante a atividade, observou-se um ambiente acolhedor e repleto de afetividade, marcado pela alegria e pela receptividade dos participantes. Desde o início das atividades, os idosos demonstraram entusiasmo em participar das dinâmicas propostas, conduzidas de forma leve e adaptada, buscando respeitar o ritmo de cada participante e estimulando o movimento, a socialização e a autonomia. Muitos relataram que momentos como esse são fundamentais para que saiam de casa, interajam com outras pessoas e não se sintam sozinhos, destacando a importância do grupo como um espaço de acolhimento e pertencimento.

Vários participantes mencionaram que o CEACDAN é para eles “uma segunda família”, um lugar onde encontram apoio, amizade e solidariedade. Essa percepção reforça a relevância das ações de extensão universitária como ferramenta de fortalecimento de vínculos comunitários e promoção da saúde emocional na terceira idade.

Os exercícios físicos e as brincadeiras foram avaliados de forma muito positiva. Os idosos comentaram que as atividades os ajudam a manter o corpo ativo e a mente desperta, além de promoverem momentos de descontração e bem-estar. A integração entre os estudantes e os idosos foi outro aspecto destacado: houve troca de experiências, conversas espontâneas e demonstrações de carinho e gratidão.

Ao final do encontro, os participantes agradeceram à presença da Afya Faculdade Porto Nacional-TO e aos acadêmicos pela atenção e dedicação, ressaltando que o momento proporcionado foi especial, significativo e marcante para todos. Essa troca de afetos e aprendizados mútuos evidenciou o papel essencial das ações extensionistas como ponte entre universidade e comunidade.

De forma geral, a atividade atingiu plenamente seus objetivos ao estimular a socialização, o autocuidado e a valorização da pessoa idosa, além de sensibilizar os acadêmicos para a importância do olhar integral e humanizado no cuidado com o outro.

Considerações Finais

O projeto “Envelhecer com Dignidade” revelou o poder transformador das ações de extensão ao aproximar a universidade da comunidade e proporcionar um espaço de partilha, acolhimento e aprendizado mútuo. A vivência permitiu compreender que o envelhecimento pode e deve ser vivido com dignidade, movimento e alegria, desde que existam oportunidades que favoreçam o convívio social e o cuidado integral.

Os idosos participantes mostraram-se contentes com a presença dos acadêmicos com a ação, valorizando o momento como uma oportunidade de convivência e fortalecimento de vínculos. Para muitos, o CEACDAN representa um espaço de acolhimento, apoio mútuo e amizade, uma verdadeira família, contribuindo para a saúde física e mental e para a superação da solidão. Essa vivência reforça a importância de políticas e iniciativas que promovam o envelhecimento ativo e digno, capazes de reduzir a solidão e valorizar a presença social do idoso na comunidade.

Para os estudantes envolvidos, a experiência foi igualmente significativa. O contato direto com os idosos despertou sensibilidade, empatia e compreensão sobre as múltiplas dimensões do cuidado humano. A ação consolidou o compromisso dos futuros profissionais com uma medicina mais ética, humanizada e socialmente

responsável, pautada não apenas no conhecimento técnico, mas também na escuta, no respeito e na solidariedade.

Assim, conclui-se que envelhecer com dignidade é mais do que viver por mais tempo, é viver com afeto, respeito e inclusão. O projeto reafirma o papel da universidade como agente de transformação social, capaz de promover saúde, bem-estar e cidadania, fortalecendo os vínculos entre gerações e construindo uma sociedade mais humana e inclusiva.

Referências:

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil (1988)**. Constituição da República Federativa do Brasil de 5 de outubro de 1988. Brasília, DF: Senado Federal, 1988. Disponível em:

https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm . Acesso em: 01 nov. 2025.

BRASIL. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)**. Estimativas populacionais. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em:

<https://www.ibge.gov.br/>(<https://www.ibge.gov.br/>) . Acesso em: 01 nov. 2025.

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, 3 out. 2003. Disponível em:

https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm?utm . Acesso em: 01 nov. 2025.

CARDOSO, Rosane Barreto et al. Modelo de promoção de envelhecimento saudável referenciado na teoria de Nola Pender. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, p. e20200373, 2021. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/reben/a/3q4xxH7VBQhg37bRT4ZP3y/?format=pdf&lang=pt&utm> . Acesso em: 01 nov. 2025.

CHAVES, Taynara A. et al. A extensão universitária como ponte fundamental entre os saberes acadêmicos e a transformação social. **Revista Aracê**, São José dos Pinhais, v. 7, n. 6, p. 35082-35097, jun. 2025. Disponível em:

<https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/download/6263/8785/24861> . Acesso em: 01 nov. 2025.

MARCHI NETTO, L. F. Aspectos biológicos e fisiológicos do envelhecimento humano e suas implicações na saúde do idoso. **Pensar a Prática**, v. 7, n. 1, p. 75-84, nov. 2020. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/67> . Acesso em: 01 nov. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Tradução de Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 61 p. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf . Acesso em: 01 nov. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Mental health of older adults**.

Genebra, 20 out. 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/factsheets/mental-health-of-older-adults>. Acesso em: 01 nov. 2025.