

# FACULDADE UNIATENEU

Curso de **Biomedicina**

## A SAÚDE DO IDOSO: COMO INDUZIR O AUTOCUIDADO

Maria Ludmila

Lorena Costa

Sheyla Maria

Nicole Maia

Bruna Suelem

Professor: Alexandre

Fortaleza ■ 2025.2

# Introdução

O envelhecimento populacional é um fenômeno crescente no Brasil e no mundo, sendo uma das maiores conquistas da humanidade, mas também um grande desafio para os sistemas de saúde. A transição demográfica e epidemiológica tem provocado mudanças significativas no perfil de morbimortalidade, com aumento das doenças crônicas não transmissíveis e da demanda por cuidados prolongados. Nesse contexto, torna-se essencial o desenvolvimento de políticas públicas, estratégias educativas e ações de extensão universitária.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define o envelhecimento ativo como o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem. Assim, mais do que viver por mais tempo, é necessário viver com qualidade, autonomia e dignidade. A extensão universitária, nesse sentido, cumpre um papel social indispensável, ao aproximar a academia da comunidade e permitir a vivência prática dos conteúdos teóricos.

O trabalho desenvolvido no Lar Torres de Melo, em Fortaleza – CE, exemplifica essa integração entre ensino, pesquisa e extensão. Por meio de ações educativas e práticas preventivas, buscou-se promover o autocuidado entre os idosos, contribuindo para o fortalecimento de hábitos saudáveis, a socialização e o acolhimento emocional.

O autocuidado é um aspecto fundamental do envelhecimento saudável, pois envolve a responsabilidade do próprio indivíduo em relação à sua saúde, bem-estar e independência. Além disso, ao estimular o contato direto entre estudantes e idosos, o projeto também favorece o aprendizado humanizado e o desenvolvimento de competências socioemocionais, como empatia, escuta ativa e sensibilidade. Essa troca de experiências contribui não apenas para a formação profissional, mas também para a formação cidadã, reforçando o compromisso ético e social dos futuros biomédicos com a promoção da saúde e o respeito à vida em todas as suas fases.

Desse modo, o presente trabalho tem como objetivo descrever a experiência extensionista vivenciada no Lar Torres de Melo, destacando as ações realizadas, os resultados obtidos e as contribuições dessa prática para a promoção do autocuidado e do envelhecimento saudável.

## Objetivos Gerais

Promover a saúde e o bem-estar dos idosos residentes no Lar Torres de Melo por meio de ações preventivas e educativas.

## Objetivos específicos:

- Realizar a aferição da pressão arterial e da glicemia capilar dos idosos participantes, identificando possíveis alterações e orientando a busca por acompanhamento profissional quando necessário, de forma a contribuir para o monitoramento contínuo da saúde física.
  
- Orientar sobre cuidados básicos com a saúde, incluindo alimentação equilibrada, hidratação adequada, prática de atividades físicas compatíveis com a idade, higiene pessoal e controle de doenças crônicas, com foco na prevenção de complicações e na promoção do envelhecimento saudável.
  
- Proporcionar momentos de escuta, acolhimento, diálogo e troca de experiências entre estudantes e idosos, valorizando as histórias de vida, saberes e vivências, de modo a fortalecer a autoestima, o vínculo social e o bem-estar emocional dos participantes.
  
- Estimular a empatia, o comprometimento ético, a comunicação humanizada e o desenvolvimento humano dos extensionistas, por meio da vivência prática com o público idoso, contribuindo para uma formação acadêmica mais sensível, cidadã e voltada ao cuidado integral.
  
- Incentivar o autocuidado, promovendo a conscientização dos idosos sobre a importância de reconhecer suas próprias necessidades, compreender orientações de saúde e adotar práticas diárias que favoreçam sua autonomia e independência.

# Metodologia

A atividade foi realizada no Lar Torres de Melo, uma instituição de longa permanência para idosos localizada em Fortaleza – CE, reconhecida por seu trabalho assistencial e humanitário. Participaram da ação 15 idosos, com idades variadas entre 65 e 90 anos, acompanhados por estudantes e professores da área da saúde.

A preparação da atividade envolveu reuniões prévias de planejamento, onde os estudantes receberam orientações sobre o processo de envelhecimento, ética profissional, comunicação com o público. Durante a fase de planejamento, a equipe também estudou temas como fisiologia do envelhecimento, principais doenças crônicas da terceira idade, controle da pressão arterial e glicemia, além de estratégias para promover o autocuidado. Esse estudo teórico foi essencial para garantir segurança, empatia e clareza nas orientações durante a execução do projeto.

O material necessário para a ação, como esfigmomanômetros, glicosímetros, algodão, lancetas, álcool e panfletos educativos, foi cuidadosamente organizado. No dia da ação, o ambiente foi preparado de forma acolhedora e tranquila, com cadeiras dispostas em círculo para facilitar a interação. A equipe se dividiu em grupos responsáveis pela recepção, aferição dos sinais vitais e condução das atividades educativas. Logo na chegada, os idosos foram recebidos com sorrisos e palavras de boas-vindas, buscando criar um clima de confiança e respeito. A escuta ativa foi incentivada desde o início, permitindo que os idosos compartilhassem suas histórias e percepções sobre.

Na segunda etapa, foram realizadas as aferições da pressão arterial e da glicemia capilar, procedimentos essenciais para o acompanhamento da saúde e prevenção de complicações. Todos os procedimentos foram feitos com equipamentos higienizados e sob supervisão docente. Após cada aferição, os estudantes explicavam aos idosos o resultado obtido, oferecendo orientações personalizadas sobre alimentação, uso de medicamentos e importância do acompanhamento médico, esse diálogo direto favoreceu a compreensão.

A terceira etapa consistiu em uma roda de conversa educativa, na qual os estudantes apresentaram informações sobre hábitos saudáveis, alimentação balanceada, hidratação, sono adequado e atividade física leve. Também foram discutidas questões emocionais e espirituais, considerando a importância da saúde mental e do bem-estar psicológico para um envelhecimento ativo. Os idosos participaram com entusiasmo, fazendo perguntas e compartilhando experiências pessoais que enriqueceram o momento. Ao final da ação, foi realizado um momento de confraternização, com lanche saudável e distribuição de folhetos educativos. Essa etapa teve grande impacto emocional, fortalecendo vínculos e promovendo a sensação de pertencimento e valorização.

Os estudantes puderam perceber a importância de olhar o idoso de forma integral, compreendendo-o não apenas por suas limitações, mas como alguém que carrega sabedoria e uma história de vida significativa. A metodologia adotada seguiu uma abordagem participativa e humanizada, na qual o idoso é protagonista do próprio cuidado. Priorizou-se o respeito à individualidade, à autonomia e às crenças de cada participante. Além disso, após o encerramento da atividade, o grupo extensionista realizou uma roda de conversa reflexiva entre os estudantes e o professor orientador.

Nessa etapa, foram compartilhadas as percepções, os aprendizados e as dificuldades encontradas. Essa reflexão final foi fundamental para consolidação.

Portanto, a metodologia do projeto não se limitou à execução prática, mas envolveu planejamento, ação, reflexão e aprendizado contínuo, alinhando-se aos princípios da extensão universitária e ao compromisso social da Biomedicina.

## Resultados e Discussão

A atividade possibilitou uma vivência enriquecedora tanto para os idosos quanto para os estudantes. Os idosos demonstraram interesse e gratidão pelas orientações recebidas, além de compartilharem suas próprias histórias e aprendizados sobre o envelhecer com dignidade. Para os estudantes, a experiência foi marcada pelo aprendizado humano e profissional, destacando-se o desenvolvimento da paciência, empatia e capacidade de ouvir.

A ação reforçou a relevância das práticas preventivas e do acompanhamento contínuo. Além disso, observou-se que muitos idosos apresentavam boas práticas de autocuidado, enquanto outros demonstraram dificuldade em compreender a importância de manter uma rotina de hábitos saudáveis. Esse contraste permitiu aos estudantes perceberem a diversidade de perfis dentro do envelhecimento e a necessidade de estratégias de cuidado individualizadas. A escuta ativa e o diálogo mostraram-se ferramentas poderosas para promover o engajamento e o fortalecimento da autoestima entre os idosos.

## Conclusão

O projeto de extensão no Lar Torres de Melo contribuiu para fortalecer o vínculo entre universidade e comunidade, proporcionando benefícios mútuos. Além de promover a saúde e o bem-estar dos idosos, a ação proporcionou aos estudantes uma formação mais humanizada, sensível e voltada ao cuidado integral da pessoa idosa.

A experiência também despertou nos extensionistas uma consciência social mais ampla, reforçando a importância da empatia, da solidariedade e do compromisso ético com o próximo. Portanto, projetos como este representam não apenas um espaço de aprendizado técnico, mas uma oportunidade de crescimento pessoal e humano. Ao unir teoria e prática, o ensino e a extensão tornam-se instrumentos de transformação social, contribuindo para a construção de uma sociedade mais justa, acolhedora e respeitosa com a pessoa idosa.



## Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: OPAS, 2005.

FREITAS, E. V. et al. Tratado de Geriatria e Gerontologia. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.