

“SINAIS DE VIDA: Interfaces entre Saúde, Educação e Tecnologia na Promoção do Autocuidado da Pessoa hipertensa Idosa no Brasil”

Maria Renata da Silva Otaviano¹, Thais Pereira Lino², Thainá Alcântara³, Bianca de Menezes Brito⁴, Alex Moreira de Freitas⁵

1. Educação em Saúde

Oficinas que ensinaram aos idosos a importância dos sinais vitais e do autocuidado.

2. Tecnologia no Cuidado

Uso de aparelhos digitais para aferição, facilitando a compreensão dos procedimentos.

3. Humanização

Interação acolhedora entre acadêmicos e idosos, com escuta e empatia.

4. Extensão Comunitária

A ação aproximou a universidade da comunidade idosa.

RESUMO

O envelhecimento populacional exige estratégias acessíveis de educação em saúde que estimulem o autocuidado e fortaleçam a autonomia da pessoa idosa. O projeto de extensão Sinais de Vida, desenvolvido no Lar de Idosos Martins, teve como objetivo promover a educação em sinais vitais por meio de oficinas práticas e atividades participativas ajudando idosos a entender alterações principalmente em sua pressão arterial. Foram realizadas aferições de pressão arterial, frequência cardíaca, frequência respiratória e temperatura, acompanhadas de orientações sobre hábitos saudáveis, hidratação e prevenção de agravos. A tecnologia, presente nos equipamentos utilizados, auxiliou na aprendizagem e no monitoramento dos parâmetros clínicos. Os resultados evidenciam que a integração entre saúde, educação e tecnologia potencializa o envelhecimento ativo, fortalece o vínculo entre universidade e comunidade e contribui para a formação ética e humanizada dos acadêmicos, como também o preparo de idosos sobre seu próprio corpo e uma das doenças crônica mais comum no mundo, predominantemente na pessoa idosa.

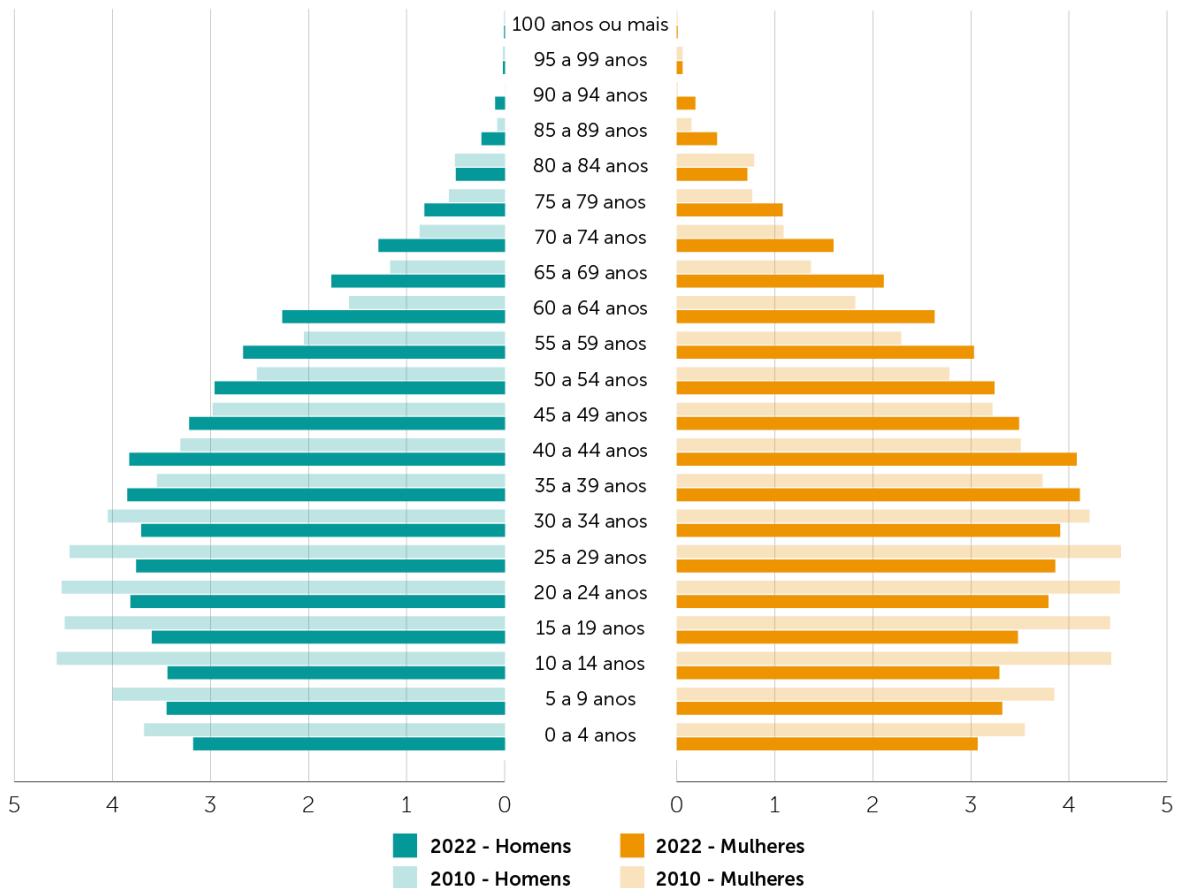
Palavras-chave: Idosos. Educação em saúde. Sinais vitais. Extensão universitária. Hipertensão

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento populacional no Brasil tem avançado de forma acelerada, exigindo iniciativas que promovam um cuidado integral e acessível à pessoa idosa. Conforme censo demográfico de 2022, ocorreu um crescimento populacional de 57,4% em número de pessoas com 65 anos ou mais em relação aos últimos 12 anos, onde chegou a 22,2 milhões de idosos que significam 10,9% em 2022 contra 14 milhões que significava 7,4% em 2010 tornando-se um marco na transição demográfica. Segundo censo do mesmo ano o Brasil possui cerca 160.784 pessoas presentes em asilos ou instituição de longa permanência para idosos, representando 0,5% da população acima de 60 anos. Além disso, condições como hipertensão arterial, diabetes mellitus e doenças cardiovasculares afetam grande parte desse público, sendo a hipertensão presente em mais de 50% dos idosos, o que reforça a necessidade de ações preventivas e educativas.

Pirâmide etária

Percentual do total de pessoas, em 2010 e 2022



Fontes: Censo Demográfico 2022: População por idade e sexo – Resultados do universo; IBGE – Censo Demográfico 2010

Nesse contexto, a aferição de sinais vitais destaca-se como uma estratégia essencial para o acompanhamento clínico, prevenção de complicações e fortalecimento da autonomia da pessoa idosa. A educação em saúde, aliada ao uso de tecnologias simples e compreensíveis, possibilita que os indivíduos reconheçam alterações em seu próprio corpo e desenvolvam habilidades de autocuidado. Diante disso, o projeto Sinais de Vida foi desenvolvido com o propósito de aproximar acadêmicos da comunidade idosa por meio de oficinas práticas de sinais vitais e atividades educativas voltadas ao bem-estar e à promoção de hábitos saudáveis. Pois nos anos de 2008 e 2020, a prevalência de hipertensão entre idosos foi superior a 50% entre o sexo feminino e 40% entre o sexo masculino, esperando um aumento destes números em idosos em mais de 40% no Brasil e cerca de 30% no Nordeste e Ceará.

Sexo	Brasil	Nordeste	Ceará
Prevalência de hipertensão entre pessoas de 60 anos ou mais - 2008			
Masculino	46,3%	42,9%	42,9%
Feminino	58,7%	56,1%	51,2%
Pessoas com 60 anos ou mais com hipertensão - 2008			
Masculino	4.310.849	1.030.724	172.006
Feminino	7.009.066	1.710.769	261.794
Total	11.319.915	2.741.493	433.800
Cenário: pessoas com 60 anos ou mais com hipertensão - 2020			
Masculino	6.148.800	1.350.552	218.914
Feminino	9.889.969	2.302.172	342.141
Total	16.038.769	3.652.724	561.055

Fonte: Elaborado a partir dos dados da PNAD 2008 e das projeções populacionais do IBGE, 2018

OBJETIVO

Analisar como a integração entre saúde, educação e tecnologia contribui para a promoção do autocuidado da pessoa idosa nas oficinas do projeto Sinais de Vida, fortalecendo seus conhecimentos sobre valores referenciais e alterações evitáveis na pressão arterial assim como a comunicação efetiva com seus cuidadores sobre sinais e sintomas, assim como o preparo de seus cuidadores para situações relacionados a hipertensão arterial sistema.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo apresenta um relato de experiência desenvolvido no Lar de Idosos Martins, em Fortaleza, no período de setembro a novembro de 2025. Participaram acadêmicos dos cursos

da área da saúde, sob orientação do docente responsável. As oficinas abordaram aferição de sinais vitais utilizando equipamentos digitais de fácil manuseio e fácil entendimento entre os idosos. As atividades incluíram rodas de conversa sobre alimentação saudável, hidratação, uso seguro de medicamentos e práticas de prevenção assim como aferição de pressão arterial e ensinamento sobre valores de referência, assim como também treinamento com os cuidadores do lar de idosos em relação a possíveis sinais de alteração fisiológicas compatíveis com hipertensão arterial que alguns idosos poderiam apresentar. Os dados foram registrados por meio de observações, anotações e registros fotográficos. A metodologia adotada foi participativa, com abordagem dialógica e interativas entre alunos e idosos.

RESULTADOS

Os idosos demonstraram grande interesse nas oficinas e participaram de forma ativa das orientações. O uso de aparelhos eletrônicos facilitou a compreensão dos procedimentos de aferição e permitiu que os participantes se familiarizassem com seus próprios parâmetros vitais. Muitos idosos relataram ter já observado sinais fisiológicos compatíveis com alterações da pressão arterial e sinais de desconforto no dia a dia, onde afirmaram sequer ter ciência da possível condição de hipertenso. Para os acadêmicos, a experiência trouxe aprimoramento técnico, fortalecimento da comunicação humanizada e maior sensibilidade às necessidades da terceira idade. A vivência também reforçou a importância da extensão como ponte entre teoria e prática.

Figura 1 e 2 – Oficina de Sinais Vitais com Idosos no Lar de Idosos Martins



Fonte: Autoria própria, 2025.



Fonte: Autoria própria, 2025.

DISCUSSÃO

A integração entre educação, tecnologia e saúde tem se mostrado essencial para práticas de promoção do envelhecimento saudável. A utilização de aparelhos digitais contribuiu para maior compreensão, rapidez e segurança no processo de aferição. Contudo, é o diálogo humanizado que potencializa o cuidado, permitindo que o idoso participe ativamente da construção do conhecimento. Estudos apontam que atividades educativas realizadas com idosos reduzem riscos de agravos, promovem autonomia e fortalecem vínculos sociais. Os resultados obtidos no projeto Sinais de Vida reforçam essa perspectiva, demonstrando que a educação em saúde, mediada por tecnologias simples, é fundamental para o empoderamento do idoso no cuidado cotidiano.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As ações do projeto Sinais de Vida evidenciaram que a interface entre saúde, educação e tecnologia contribui de maneira significativa para a promoção da autonomia e do autocuidado da pessoa idosa. As oficinas de sinais vitais possibilitaram maior compreensão sobre o corpo e incentivaram práticas preventivas, evidenciando também a preocupação da pessoa idosa referente a própria saúde e a atual falta de informação básica sobre saúde. Para os acadêmicos, a experiência proporcionou formação cidadã, ética e humanizada. A continuidade desse tipo de ação é essencial para o fortalecimento dos vínculos entre universidade e comunidade e para a promoção do envelhecimento ativo e saudável.

REFERÊNCIAS

ASHLEY, Patrícia Almeida. Ética, responsabilidade social e sustentabilidade nos negócios. São Paulo: Saraiva, 2019.

BARBIERI, José Carlos; CAJAZEIRA, Jorge Emanuel Reis. Responsabilidade social empresarial e sustentabilidade. São Paulo: Atlas, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2023.

EDUCA IBGE: <https://educa.ibge.gov.br/criancas/brasil/nosso-povo/19623-idade-da-populacao.html>, 2022.

ICEL NOTÍCIAS: <https://iclnoticias.com.br/censo-brasil-tem-174-mil-em-abrigos/>, 2022

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório Mundial sobre Envelhecimento e Saúde. Genebra: OMS, 2022.

Rocha, A. S., Pinho, B. A. T. D. de, & Lima, Érica N. (2021). Hipertensão arterial entre idosos: comparação entre indicadores do Ceará, do Nordeste e do Brasil. *Revista Brasileira Em Promoção Da Saúde*, 34. <https://doi.org/10.5020/18061230.2021.10795>