

EDUCAÇÃO EM SAÚDE E PRÁTICA INTEGRATIVA NO CUIDADO DA DOR EM PESSOAS IDOSAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

HEALTH EDUCATION AND INTEGRATIVE PRACTICE IN PAIN CARE FOR THE ELDERLY: AN EXPERIENCE REPORT

Letícia Brito Costa¹; Sabrina Helen Caldas Moura Pessoa¹; Mariana Amorim Pereira¹; Isadora de Alencar Negreiros Lustosa¹; Isabela Cristina Carvalho Bandeira Coelho¹; Amanda Ravena Soares Veras¹; Ana Loyse Alcantara Pinheiro do Carmo¹; Anna Letycia Cavalcanti de Miranda¹; Enzo Lima Rodrigues de Souza¹; Giovanna Vitória Aragão de Almeida Santos¹; Ianka Antunes Macedo de Souza¹; José Matheus Gonçalves Coelho¹; Lunna Gabrielle Gomes de Macedo¹; Maria Clara Rodrigues da Silva¹; Priscylla Mowna de Alencar Lisboa²; Fernanda Cláudia Miranda Amorim³.

1. Acadêmico do Curso de Bacharelado em Medicina – Afya Centro Universitário UNINOVAFAPI; 2. Graduada em Fisioterapia pela Associação de Ensino Superior do Piauí – AESPI; 3. Docente – Afya Centro Universitário UNINOVAFAPI.

E-mail: fernanda.amorim@afya.com.br

Eixo temático: Saúde

RESUMO

Introdução: O envelhecimento populacional impõe desafios crescentes ao cuidado integral da pessoa idosa, sendo a dor crônica um agravamento frequente e de importante impacto funcional nessa fase da vida. Nesse cenário, ações extensionistas que associam educação em saúde a práticas integrativas podem contribuir para a promoção da saúde e do envelhecimento ativo. **Objetivo:** Relatar a experiência de uma ação de extensão universitária voltada à educação em saúde e à prática integrativa no cuidado da dor em pessoas idosas. **Descrição da Experiência:** A ação foi desenvolvida por acadêmicos integrantes da Liga Acadêmica de Medicina da Dor (LAMEDOR), em parceria com o Projeto Geração 60, programa institucional para pessoas idosas da Afya Centro Universitário UNINOVAFAPI, em Teresina, Piauí. A atividade contou com a participação de 30 idosos e foi estruturada em duas etapas: prática de yoga acessível, adaptada às condições físicas dos participantes, seguida de palestra educativa sobre percepção, prevenção e manejo da dor, com ênfase na importância da avaliação profissional. A ação foi realizada conforme o planejamento e possibilitou o compartilhamento de conhecimentos relacionados ao cuidado da dor no envelhecimento. A experiência também proporcionou aos acadêmicos uma vivência de cuidado humanizado e aproximação com a população idosa. **Conclusão:** A experiência demonstrou o potencial da extensão universitária e das ligas acadêmicas na promoção da saúde da pessoa idosa, destacando a relevância da associação entre educação em saúde e prática integrativa no cuidado da dor.

Palavras-chave: Dor. Educação em Saúde. Pessoas Idosas. Yoga. Educação Médica.

ABSTRACT

Introduction: Population aging poses growing challenges for the comprehensive care of the elderly, with chronic pain being a frequent condition that significantly impacts functional status during this stage of life. In this context, university outreach initiatives combining health education with integrative practices can contribute to promoting health and active aging. **Objective:** To report the experience of a university outreach initiative focused on health education and integrative practice for pain management in the elderly. **Experience Description:** The initiative was carried out by students from the Academic League of Pain Medicine (LAMEDOR) in partnership with the "Geração 60" (Generation 60) Project—an institutional program for the elderly at Afya UNINOVAFAPI University Center in Teresina, Piauí. Thirty older adults participated in the activity, which was structured in two stages: an accessible yoga session adapted to the participants' physical conditions, followed by an educational talk on pain perception, prevention, and management, emphasizing the importance of professional assessment. The initiative was executed as planned and facilitated the sharing of knowledge regarding pain care in aging. The experience also provided students with an opportunity to engage in humanized care and connect with the elderly.

population. **Conclusion:** The experience demonstrated the potential of university outreach and academic leagues in promoting elderly health, highlighting the value of combining health education with integrative practices in pain care.

Keywords: Pain. Health Education. Elderly. Yoga. Medical Education.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade crescente no Brasil, decorrente da redução das taxas de natalidade e mortalidade associada ao aumento da expectativa de vida, o que amplia a demanda por estratégias de cuidado integral voltadas à população idosa¹. Nesse processo natural e progressivo, ocorrem alterações fisiológicas, funcionais e sociais que tornam os idosos mais vulneráveis a diversos agravos, entre os quais a dor crônica se destaca como uma das condições de maior prevalência e impacto sobre a qualidade de vida².

Revisões sistemáticas brasileiras recentes apontam que a dor crônica acomete parcela expressiva da população idosa, com repercussões importantes sobre a capacidade funcional, a mobilidade e a autonomia². Além dos prejuízos físicos, a dor persistente associa-se a maior risco de quedas, isolamento social e comprometimento funcional, sobretudo entre idosos com multimorbidade, configurando um problema de saúde pública que exige abordagem biopsicossocial e ações intersetoriais de cuidado³.

Diante desse cenário, destaca-se a importância de ambientes e práticas que favoreçam a funcionalidade, a autonomia e o bem-estar da pessoa idosa ao longo do curso de vida, conforme preconizado na Década do Envelhecimento Saudável⁴. Entre as estratégias reconhecidas como benéficas para essa população, destacam-se as práticas integrativas e complementares, como o yoga, que têm demonstrado efeitos positivos sobre a capacidade físico-funcional, o equilíbrio e a flexibilidade, além de contribuírem para a redução do risco de quedas e para o manejo não farmacológico da dor⁵.

Nesse contexto, a curricularização e a prática da extensão universitária assumem papel estratégico ao aproximar a formação acadêmica das demandas reais da população, possibilitando a construção de ações de educação em saúde pautadas na integralidade do cuidado. A atuação de ligas acadêmicas em parceria com programas institucionais voltados às pessoas idosas favorece não apenas a promoção da saúde da comunidade assistida, mas também o desenvolvimento de competências técnicas, humanísticas e comunicacionais nos estudantes envolvidos. Diante do exposto, este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de uma ação de extensão universitária voltada à educação em saúde e à prática integrativa no cuidado da dor em pessoas idosas.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

Trata-se de um relato de experiência, de caráter descritivo, referente a uma ação de extensão desenvolvida pela Liga Acadêmica de Medicina da Dor (LAMEDOR), do curso de Bacharelado em Medicina de uma instituição de ensino superior privada localizada em Teresina, Piauí, em parceria com o Projeto Geração 60, programa institucional de convivência e cuidado voltado à população idosa.

A atividade foi realizada nas dependências da instituição de ensino, tendo como público-alvo os participantes idosos do Projeto Geração 60, totalizando 30 participantes. A ação teve como objetivos promover educação em saúde; desenvolver ações voltadas ao bem-estar físico e emocional por meio de prática integrativa; orientar sobre percepção, prevenção e manejo da dor; estimular o envelhecimento ativo e saudável, considerando os aspectos físicos, emocionais e sociais do processo de envelhecimento; e proporcionar aos acadêmicos uma vivência prática de cuidado humanizado e atuação comunitária.

A experiência foi organizada, de forma cronológica, em duas etapas complementares. Na primeira, foi realizada uma prática integrativa de yoga, adaptada às condições físicas dos participantes, com foco em mobilidade, consciência corporal, relaxamento e bem-estar. Foram utilizados recursos simples, como tapetes e cadeiras de apoio, para facilitar a realização dos movimentos com conforto e segurança. Na segunda etapa, foi realizada uma palestra educativa, com apoio de recurso audiovisual, abordando aspectos relacionados à dor no envelhecimento, incluindo causas, estratégias de prevenção, importância da avaliação profissional e medidas de autocuidado voltadas à manutenção da funcionalidade e da qualidade de vida.

As atividades foram conduzidas pelos acadêmicos integrantes da LAMEDOR, sob supervisão docente, com participação ativa dos idosos ao longo da ação, favorecendo momentos de escuta, interação e troca de saberes entre estudantes e comunidade.

A execução da ação ocorreu conforme as etapas planejadas, e a adaptação da prática de yoga às condições físicas dos participantes mostrou-se relevante para favorecer a participação e o conforto durante a atividade. A literatura reconhece o yoga como uma prática de baixo impacto, que pode contribuir para aspectos relacionados à mobilidade, ao equilíbrio e ao bem-estar de pessoas idosas, constituindo recurso complementar às estratégias de cuidado⁵.

Na etapa educativa, a palestra possibilitou abordar, de forma acessível, aspectos relacionados às causas da dor no envelhecimento, à importância da avaliação profissional e às estratégias de autocuidado voltadas à manutenção da funcionalidade. Considerando a elevada frequência da dor crônica entre pessoas idosas e sua associação com limitações funcionais, redução da mobilidade e comprometimento da qualidade de vida, iniciativas educativas podem

favorecer o reconhecimento de sinais de alerta e a busca oportuna por acompanhamento em saúde^{2,3}.

Do ponto de vista formativo, a experiência proporcionou aos acadêmicos da LAMEDOR uma vivência prática dos princípios da extensão universitária, favorecendo a integração entre ensino e comunidade. A interação direta com a população idosa contribuiu para o desenvolvimento de competências comunicacionais e humanísticas, além de ampliar a compreensão sobre os aspectos relacionados ao envelhecimento e à experiência da dor.

Adicionalmente, a parceria com um programa institucional consolidado, como o Projeto Geração 60, evidenciou a importância da articulação entre ligas acadêmicas e iniciativas institucionais voltadas às pessoas idosas para o desenvolvimento de ações de educação em saúde e cuidado, em consonância com as diretrizes internacionais para o envelhecimento saudável⁴.

CONCLUSÃO

A experiência demonstrou o potencial da extensão universitária e da atuação de ligas acadêmicas na promoção da saúde de pessoas idosas, ao integrar educação em saúde e prática integrativa em uma abordagem acessível, participativa e humanizada. A ação possibilitou o compartilhamento de conhecimentos sobre percepção, prevenção e manejo da dor, além de estimular a participação dos idosos em práticas voltadas ao bem-estar e ao autocuidado.

Para os acadêmicos, a atividade proporcionou uma vivência prática de aproximação com a comunidade, favorecendo o desenvolvimento de competências comunicacionais e humanísticas e a compreensão ampliada das necessidades relacionadas ao envelhecimento e à experiência da dor. A parceria com o Projeto Geração 60 mostrou-se relevante para a realização de ações educativas e integrativas voltadas à promoção da saúde e à qualidade de vida da população idosa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Projeções da população: notas metodológicas 01/2024: Brasil e Unidades da Federação: estimativas e projeções. Rio de Janeiro: IBGE; 2024.
2. Santiago BVM, Oliveira ABG, Silva GMR, Silva MF, Bergamo PE, Parise M, et al. Prevalence of chronic pain in Brazil: a systematic review and meta-analysis. Clinics (Sao Paulo). 2023; 78:100209. doi:10.1016/j.clinsp.2023.100209.

3. Oliveira NMS, Valentim FAC, Alves VP, Carvalho LSF. Dor crônica em idosos longevos: prevalência e correlação com doenças crônicas e outras condições clínicas. *Cad Pedagog.* 2025;22(14):e22027. doi:10.54033/cadpedv22n14-019.
4. World Health Organization. Ageing and health. Geneva: World Health Organization; 2024.
5. Silva DF, Santos MERA, Carmo TS, Moura MEC, Arruda IPDMA, Pereira SC. Yoga implications for preventing accidental falls in older adults: a systematic review. *Fisioter Mov.* 2022;35:e35201. doi:10.1590/fm.2022.35201.