RELATO DE EXPERIENCIA IDENTIFICADO

PROMOÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

PROMOTING HEALTH AND QUALITY OF LIFE IN OLD AGE.

Caio Francisco Buenos Aires Pinheiro[1], Lanna Alves Santos[2], Lucas Samuel Ferraz de Abreu[3], Lucas Vinicius Deveza da Rocha[4], Maria Beatriz Araújo de Alencar[5], Maria Eugenia de Amorim Aguiar do Chantal Nunes[6], Sara Maria Medeiros Ocampo Campos[7], Thayra Tulipa Lima Braga[8], Vinícius Façanha Amorim[9], Vívian Maria dos Santos Araújo[10], Dra. Gilderlene Alves Fernandes Barros Araújo[11], Kaline Rodrigues da Silva[12]

Eixo Temático: Saúde

RESUMO

Introdução: O presente estudo teve como foco a promoção da saúde e da qualidade de vida da população idosa atendida pelo Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) Sudeste II, em Teresina – PI. Diante do crescimento do envelhecimento populacional e dos desafios relacionados à prevenção de quedas e à saúde mental. **Objetivos:** Promover ações em saúde junto aos idosos do Centro de Referência de Teresina. **Método:** Foi participativo, com a realização de dois encontros presenciais. No primeiro momento, foram desenvolvidas atividades educativas sobre prevenção de quedas, além da aplicação de testes de equilíbrio, coordenação e mobilidade. No segundo encontro, as ações foram voltadas à promoção da saúde mental, incluindo rodas de conversas, aplicação de instrumentos de avaliação cognitiva e emocional, (Miniexame do Estado Mental, Teste de Equilíbrio em Quatro Estágios, Escala de Equilíbrio de Berg, Teste de levantar-se da cadeira em 30 segundos, *Time Up and Go Test*, Escala de Depressão Geriátrica), e a realização de atividade recreativa com estímulo à socialização. O público-alvo de aproximadamente 40 idosos com idade igual ou superior a 60 anos. **Resultados alcançados:** Promoção da prevenção de quedas por meio da sensibilização e conscientização dos idosos, incentivo à saúde mental, fortalecimento da convivência social e valorização da qualidade de vida dos participantes. Além disso, busca-se o desenvolvimento de competências práticas e humanísticas pelos acadêmicos de medicina.

Palavras-chave: Educação. Idoso. Prevenção. Promoção. Saúde.

[1] Acadêmico do Curso de Medicina da Faculdade Afya Uninovafapi,
[2] Acadêmico do Curso de Medicina da Faculdade Afya Uninovafapi
[3] Acadêmico do Curso de Medicina da Faculdade Afya Uninovafapi
[4] Acadêmico do Curso de Medicina da Faculdade Afya Uninovafapi
[5] Acadêmico do Curso de Medicina da Faculdade Afya Uninovafapi
[6] Acadêmico do Curso de Medicina da Faculdade Afya Uninovafapi
[7] Acadêmico do Curso de Medicina da Faculdade Afya Uninovafapi
[8] Acadêmico do Curso de Medicina da Faculdade Afya Uninovafapi
[9] Acadêmico do Curso de Medicina da Faculdade Afya Uninovafapi
[10] Acadêmico do Curso de Medicina da Faculdade Afya Uninovafapi
[11] Professora do curso de Medicina da Faculdade Afya Uninovafapi
[12] Acadêmico do Curso de Medicina da Faculdade Afya Uninovafapi
kalinesrodrigues.m@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: This study focused on promoting the health and quality of life of the elderly population served by the Southeast II Social Assistance Reference Center (CRAS) in Teresina, Piauí, Brazil. This was done in light of the growing aging population and the challenges related to fall prevention and mental health. **Objectives:** To promote health actions among the elderly at the Teresina Reference Center. **Method:** This was a participatory study, consisting of two in-person meetings. In the first meeting, educational activities on fall prevention were developed, in addition to the application of balance, coordination, and mobility tests. In the second meeting, the actions focused on promoting mental health, including group discussions, the application of cognitive and emotional assessment instruments (Mini-Mental State Examination, Four-Stage Balance Test, Berg Balance Scale, 30-Second Chair Stand Test, *Timed Up and Go Test*, Geriatric Depression Scale), and recreational activities to encourage socialization. The target audience consisted of approximately 40 elderly individuals aged 60 years or older. **Results achieved:** Promotion of fall prevention through awareness and sensitization of the elderly, encouragement of mental health, strengthening of social interaction, and enhancement of the participants' quality of life. Furthermore, the project aimed to develop practical and humanistic skills among medical students.

Keywords: Education. Elderly. Prevention. Promotion. Health.

1. INTRODUÇÃO

Segundo dados do Censo Demográfico do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o envelhecimento populacional constitui um fenômeno demográfico crescente no Brasil[1]. Nas últimas décadas, melhorias nas condições de saúde, saneamento, nutrição e acesso aos serviços médicos contribuíram significativamente para o aumento da expectativa de vida da população. Como consequência, observa-se uma elevação expressiva no número de pessoas idosas na sociedade.

O Brasil possui mais de 22 milhões de pessoas com 65 anos ou mais, representando aproximadamente 10,9% da população, número que cresceu cerca de 57,4% em comparação ao ano de 2010[2]. Esse processo de envelhecimento populacional traz consigo novos desafios para os sistemas de saúde e assistência social, especialmente no que se refere à prevenção de agravos e à promoção da qualidade de vida da população idosa. Entre os problemas mais relevantes nessa faixa etária estão as quedas, consideradas um importante problema de saúde pública devido às suas consequências físicas, funcionais e sociais. As quedas podem estar associadas a diferentes fatores, incluindo alterações fisiológicas do envelhecimento, condições de saúde e limitações funcionais[3]. As consequências desses eventos podem ser significativas, provocando fraturas, hospitalizações, perda da independência funcional, isolamento e aumento do risco de mortalidade[3]. Adicionalmente, o afastamento do convívio social e perdas afetivas decorrentes do medo de novos episódios de queda podem contribuir de maneira direta para o surgimento de sentimentos de solidão, ansiedade e sintomas depressivos.

Com a ampliação da expectativa de vida, surge a necessidade de desenvolver estratégias que favoreçam um envelhecimento ativo, saudável e com melhor qualidade de vida. O envelhecer com saúde está diretamente relacionado não apenas à ausência de enfermidades, mas também à preservação da autonomia, da funcionalidade e do bem-estar[4]. Nesse sentido, ações educativas que incentivem a socialização, o acesso à informação e o fortalecimento do autocuidado tornam-se fundamentais para promover o equilíbrio emocional e melhorar o bem-estar da população idosa[5].

Nesse sentido, ações educativas que incentivem a socialização, o acesso à informação e o fortalecimento do autocuidado tornam-se fundamentais para promover o equilíbrio emocional e melhorar o bem-estar da população idosa[5]. Com a ampliação da expectativa de vida, surge a necessidade de desenvolver estratégias que favoreçam um envelhecimento ativo, saudável e com melhor qualidade de vida. O envelhecer com saúde está diretamente relacionado não apenas à ausência de enfermidades, mas também à preservação da autonomia, da funcionalidade e do bem-estatístico, mental e social[4].

Dentre as ocorrências mais comuns na terceira idade, as lesões por quedas reduzem a independência nas atividades diárias e geram altos índices de internação[5]. Fatores como alterações biológicas, dificuldades de mobilidade, polifarmácia e riscos ambientais domésticos elevam progressivamente essa vulnerabilidade[5]. Além dos impactos musculoesqueléticos imediatos, esses episódios crônicos desencadeiam insegurança psicológica, limitação de atividades cotidianas e maior tendência ao isolamento social[5].

Outro fator relevante no processo de envelhecimento refere-se à saúde mental. Mudanças na rotina, afastamento do convívio social e perdas afetivas podem contribuir para o surgimento de sentimentos de solidão, ansiedade e sintomas depressivos. Nesse sentido, ações educativas que incentivem a socialização, o acesso à informação e o fortalecimento do autocuidado tornam-se fundamentais para promover o equilíbrio emocional e melhorar o bem-estar da população idosa[5].

Dessa forma, a avaliação e o acompanhamento da saúde mental tornam-se fundamentais para a promoção do envelhecimento saudável e para a melhoria da qualidade de vida. Nesse contexto, os Centros de Referência de Assistência Social (CRAS) desempenham um papel essencial na promoção da proteção social básica, atuando diretamente junto às comunidades em situação de vulnerabilidade social. Esses equipamentos públicos têm como objetivo fortalecer vínculos familiares e comunitários, além de promover ações socioeducativas e preventivas voltadas a diferentes grupos populacionais, incluindo a população idosa.

Diante desse cenário, torna-se fundamental desenvolver ações de educação em saúde e avaliação das condições de vida da população idosa no âmbito comunitário. Assim, o estudo foi realizado com usuários idosos atendidos pelo CRAS II da região Sudeste de Teresina, com o objetivo de promover a conscientização sobre os riscos e a prevenção de quedas na terceira idade, avaliar as condições de saúde dos participantes e analisar aspectos relacionados à saúde mental dos idosos atendidos pelo serviço. A iniciativa busca contribuir para a promoção do envelhecimento saudável, incentivando práticas preventivas e fortalecendo o cuidado integral à pessoa idosa no contexto comunitário.

2.0 DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

O projeto de extensão ocorreu no CRAS Sudeste II, onde fica localizado no município de Teresina, Piauí. As atividades aconteceram em dois encontros presenciais pela manhã. A ação envolveu onze discentes de medicina e um docente. O público-alvo somou 40 idosos da comunidade externa. O primeiro encontro foi realizado no dia 29 de abril de 2026, foi promovida inicialmente uma roda de conversa com os idosos, com a finalidade de acolhimento e identificação de conhecimentos prévios acerca da temática. Em seguida, foi realizada uma palestra educativa estruturada com o auxílio de recursos audiovisuais, organizada em momentos expositivos e interativos.

Foram abordados fatores de risco para quedas, medidas preventivas no ambiente domiciliar e a importância da atividade física na manutenção do equilíbrio e da mobilidade. Ainda durante o primeiro encontro, foram aplicados testes funcionais de avaliação de mobilidade e equilíbrio, incluindo o teste de sentar e levantar e avaliações de equilíbrio estático. Esses procedimentos foram realizados de forma individualizada pelos acadêmicos, com média de atendimento de três a quatro idosos por estudante, permitindo a observação prática de aspectos relacionados à estabilidade corporal e ao risco de quedas.

No segundo encontro, realizado no dia 13 de maio de 2026, as atividades foram direcionadas à promoção da saúde mental e ao estímulo cognitivo dos participantes. Com a realização de uma palestra dialogada, estruturada com apoio de recursos audiovisuais e organizada em momentos expositivos e de interação com o público, abordando temas como memória, envelhecimento saudável, importância da socialização e estratégias para manutenção da saúde mental na terceira idade.

Após a exposição, foram aplicados instrumentos validados de triagem cognitiva e emocional, incluindo o Mini Exame do Estado Mental (MEEM) e a Escala de Depressão Geriátrica, conduzidos pelos acadêmicos previamente capacitados e sob supervisão docente.

A aplicação ocorreu de forma individualizada, permitindo uma abordagem mais direcionada aos participantes. Ainda no segundo momento, foi desenvolvida uma atividade cultural e recreativa com música e expressão corporal, conduzida por profissional convidada da área da dança.

Essa atividade teve como finalidade estimular a socialização, o movimento corporal e o bem-estar emocional dos idosos, promovendo um momento de lazer e valorização da autoestima. Os acadêmicos participantes foram responsáveis pela organização das atividades, condução das palestras, mediação das rodas de conversa, aplicação dos testes e instrumentos, bem como pelo acompanhamento dos idosos durante todas as etapas do projeto.

A docente orientadora foi responsável pela supervisão das ações, orientação metodológica e garantia da adequada execução das atividades, incluindo o armazenamento dos dados coletados. Dessa forma, o projeto contribuiu tanto para a formação prática e humanística dos acadêmicos de medicina quanto para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida da população idosa atendida.

Os instrumentos incluidos para avaliação da saúde e funcionalidade dos idosos, sendo eles o Miniexame do Estado Mental (MEEM), o Teste de Equilíbrio em Quatro Estágios, a Escala de Equilíbrio de Berg, o teste de levantar-se da cadeira em 30 segundos, o *Timed Up and Go Test* (TUG) e a Escala de Depressão Geriátrica (EDG). Esses instrumentos foram selecionados com o objetivo de possibilitar uma avaliação abrangente dos aspectos cognitivos, funcionais, de equilíbrio e emocionais dos participantes.

2.1 Locais de realização

Este projeto foi realizado no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) Sudeste II, localizado na rua T.de Carvalho, 2539. CEP:64077135, no município de Teresina, do estado do Piauí.

2.2 População e público-alvo

O público-alvo deste projeto foi composto por aproximadamente quarenta (40) idosos, com idade igual ou superior a 60 anos, que frequentam o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) Sudeste II. A participação dos idosos aconteceu de forma voluntária, garantindo a inclusão de indivíduos que possam se beneficiar das atividades educativas, de prevenção de quedas e de promoção da saúde mental previstas no projeto.

2.3 Parceiros

As atividades do projeto foram desenvolvidas em parceria com o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) Sudeste II, responsável por disponibilizar o espaço físico para a realização das atividades, bem como colaborar na organização e mobilização dos idosos participantes. Além disso, contou com o apoio da Escola Estadual de Dança Lenir Argento, que contribuiu por meio da realização de atividades culturais e recreativas, com foco na promoção da socialização, do bem-estar e da valorização da expressão corporal dos idosos.

2.4 Questões Éticas

O projeto foi desenvolvido em estrita conformidade com os princípios éticos que orientam as práticas de extensão universitária e educação em saúde, garantindo o respeito à dignidade, à autonomia e à privacidade dos participantes, sendo a adesão totalmente voluntária. As atividades possuíam caráter educativo e coletivo, sem qualquer exposição individual dos idosos. Os dados obtidos a partir das ações e dos instrumentos aplicados serão utilizados exclusivamente para fins acadêmicos e de acompanhamento do projeto, sendo armazenados sob a estrita responsabilidade da docente orientadora, sem qualquer identificação individual dos participantes, mediante a leitura prévia e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A elaboração e a execução do projeto seguiram os princípios de integridade acadêmica, em conformidade com as diretrizes estabelecidas pelas Resoluções nº 466/2012 e nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

3.0 CONCLUSÃO

O projeto apresentou grande relevância acadêmica, uma vez que proporcionou aos estudantes de medicina uma vivência prática junto à comunidade, permitindo o desenvolvimento de competências essenciais à formação profissional, como empatia, comunicação, escuta qualificada, trabalho em equipe e responsabilidade social. A integração entre teoria e prática contribuiu significativamente para uma formação mais humanizada e comprometida com as necessidades da população.

Dessa forma, conclui-se que a experiência extensionista alcançou seus objetivos ao promover educação em saúde, incentivar o autocuidado e fortalecer vínculos entre universidade, serviços públicos e comunidade. Além disso, evidenciou a importância das ações interdisciplinares e comunitárias como instrumentos fundamentais para a melhoria da qualidade de vida da população idosa e para a construção de uma assistência em saúde mais acolhedora, preventiva e humanizada e para a continuidade, destaca-se a ampliação e a

realização periódica das ações, possibilitando o acompanhamento contínuo do público-alvo e o fortalecimento das estratégias de promoção da saúde. Ademais, a iniciativa pode ser expandida para outros espaços e comunidades, alcançando um número maior de idosos e favorecendo novas parcerias interinstitucionais.

4.0 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Censo demográfico 2022: população por idade e sexo. Rio de Janeiro: IBGE; 2022 [cited 2026 Mar 17]. Available from: ibge.gov.br
2. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Projeções da população do Brasil. Rio de Janeiro: IBGE; 2023.
3. Brasil. Ministério da Saúde. Caderneta de saúde da pessoa idosa [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2021 [cited 2026 Mar 17]. Available from: www.gov.br
4. Brasil. Ministério da Saúde. Linha de cuidado da pessoa idosa no SUS. Brasília: Ministério da Saúde; 2023.
5. Magalhães MIS, Silva MA, Santos AB, Oliveira CD, Lima EF, Costa GH, et al. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. Rev Ibero-Am Humanit Ciênc Educ [Internet]. 2023 [cited 2026 Aug 29];9(5):[página inicial-final]. Available from: periodicorease.pro.br