



PROJETO “EnvelheSER”- PROMOÇÃO DE SAÚDE INTEGRAL PARA IDOSOS DE CANINDÉ/CE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

LARA VASCONCELOS HARDMAN¹; ISADORA GADELHA LIBERATO MARQUES¹; MÔNICA PIMENTA LOPES CANTO¹; LUIZ GABRIEL RIBEIRO DE ASSIS¹ ; VALESKA PORTELA LIMA¹

¹ Faculdade Estácio de Canindé, Canindé, Ceará, Brasil.

RESUMO

Introdução: O envelhecimento é um processo natural que afeta aspectos biopsicossociais dos indivíduos. As mudanças biológicas incluem a perda de reservas fisiológicas e maior risco de doenças, enquanto, no domínio psicossocial, os idosos enfrentam transformações de papéis e experiências de resiliência e crescimento pessoal. O projeto “EnvelheSER” foi desenvolvido por alunos do curso de medicina do IDOMED e realizado junto ao grupo de idosos do CRAS II Palestina, de Canindé/CE, visando promover a saúde integral e o bem-estar social dessa população por meio de atendimento médico e psicológico, além de atividades de integração, auto expressão e fortalecimento dos vínculos. **Objetivo:** O presente estudo tem o objetivo de relatar a experiência de realização do projeto “EnvelheSER”. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo, qualitativo, do tipo relato de experiência, realizado por discentes do curso de medicina da IDOMED Canindé acerca do projeto de extensão “EnvelheSER”, realizado junto ao grupo de idosos do referido CRAS. **Resultados:** Foram realizadas etapas de articulação com gestores locais, profissionais da saúde e estudantes da Faculdade Estácio de Canindé, também foram executadas práticas envolvendo a participação ativa dos cerca de 60

idosos que compõem o grupo escolhido, contribuindo para a integração social, melhoria da saúde física e emocional dos participantes. **Conclusão:** Considera-se que a promoção de um envelhecimento saudável, especialmente no contexto do SUS, é fundamental nas intervenções da Atenção Primária à Saúde, visando a prevenção de doenças, diagnóstico precoce e fortalecimento das redes de apoio psicossocial. O projeto "EnvelheSER" trouxe impactos positivos e atingiu seus objetivos de promover a saúde integral dos idosos do CRAS II Palestina.

Palavras-chave: envelhecimento; saúde integral; promoção de saúde; qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento trata-se de uma etapa natural da vida, em que podem ocorrer modificações nos níveis biológicos, psicológicos e sociais (Casemiro et al, 2020). Numa perspectiva biológica, o envelhecimento está atrelado ao acúmulo de danos moleculares e celulares em uma variabilidade complexa, que geram perda reservas fisiológicas e um maior risco de contrair doenças. De forma ampliada, considerando os fatores psicossocial, observam-se mudanças de papéis, motivações e expectativas, além de vivências de perdas, resiliência e crescimento pessoal (Alves, 2021; OMS, 2015). O contexto social e cultural será determinante para as diferentes experiências de vida na “terceira idade”.

A partir do século XX, em diversos países do mundo, incluindo o Brasil, tem-se intensificado os processos de transição demográfica e epidemiológica, gerando um aumento da população idosa (OMS, 2015; Benedetti et al, 2008). Com o avanço da ciência médica e melhorias nas condições de vida, ressalta-se uma diminuição nas taxas de mortalidade por doenças transmissíveis e aumento na expectativa de vida. Estima-se que, em 2030, 1 em cada 6 pessoas terá 60 anos ou mais (OPAS, 2023).

As transformações e desafios enfrentados pelas pessoas idosas convocam para novos estudos na área e para o fortalecimento de Políticas Públicas na promoção de qualidade de vida para este público (OMS, 2015). Entende-se que o aumento da população nesta faixa etária pode gerar implicações nos sistemas de

seguridade social e relacionadas à presença de doenças crônicas, com demandas diversas as estruturas da Assistência Social e Saúde (OPAS, 2023).

No âmbito da saúde, existem fatores de risco que podem ser limitantes para um envelhecimento saudável e pleno. Para esta faixa etária, as doenças crônicas não transmissíveis (denominadas multimorbidades, quando associadas) são de alta prevalência, dentre elas os distúrbios metabólicos e doenças cardiovasculares, musculoesquelética e neurológicas (Pampolim et al, 2022). De acordo com Cavalcanti et al (2017), pessoas idosas com multimorbidades costumam estar em vulnerabilidade socioeconômica, possuir estilo de vida comprometido, idade avançada, em uso de polifarmácia e em geral apresentam uma autopercepção negativa de si, sendo principalmente casos de mulheres.

A superação das diversas limitações são desafios para o cuidado, sendo necessária uma abordagem integral, biopsicossocial, na medida em que o envelhecimento saudável depende de um equilíbrio entre o engajamento social, a saúde física e a preservação das funções cognitivas e das habilidades emocionais (Casemiro et al, 2020).

No cuidado à saúde, no âmbito do SUS e principalmente presente na Atenção Primária à Saúde (APS), devem ser priorizadas estratégias de promoção de saúde, redução de danos e riscos, identificação precoce de doenças, tratamento longitudinal, bem como ações de reabilitação e integração comunitária (Soares et al, 2024). Em estudos presentes na literatura, é evidenciado a importância de interações grupais, principalmente grupos comunitários e de convivência, para a promoção do bem estar entre pessoas idosas (Casimiro et al, 2020; Lima et al, 2020; Tahan et al, 2010).

Destaca-se, no cenário atual internacional, o movimento protagonizado pelas Nações Unidas de declarar o período de 2021 a 2030 como a “Década do Envelhecimento Saudável”, cujas ações devem ser pautadas em quatro áreas de atuação. A primeira pressupõe a quebra de estereótipos, preconceitos e combate a discriminação em relação à pessoa em função de sua idade, considerando os efeitos negativos sobre a saúde mental e o bem-estar das pessoas idosas. A segunda área considera como determinantes para o envelhecimento saudável os ambientes físicos, sociais e econômicos, bem como fomenta a criação de

ambientes acolhedores e amigáveis. A terceira área ressalta a importância de serviços de saúde pautados na longitudinalidade do cuidado e integrados com setores sociais em uma abordagem centrada na pessoa. A quarta área fortalece ações para idosos com maiores comprometimentos para participar em sociedade e estimula a atenção também aos seus cuidadores (OPAS, 2023).

Nesta perspectiva, o projeto “EnvelheSER” foi desenvolvido por alunos do curso de medicina do IDOMED e realizado junto ao grupo de idosos do CRAS II Palestina, de Canindé/CE, visando promover a saúde integral e o bem-estar social dessa população por meio de atendimento médico e psicológico, atividades de integração, auto expressão e fortalecimento dos vínculos, como forma de fortalecimento das redes intersetoriais de apoio para o idoso, envolvendo os serviços de base comunitária, como a Estratégia de Saúde da Família (ESF) e o Centro de Referência da Assistência Social (CRAS).

A ação de extensão foi realizada em conformidade com o preconizado pelo SUS e agências internacionais (OMS e OPAS), o presente estudo tem o objetivo de relatar a experiência de realização do projeto.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, qualitativo, do tipo relato de experiência, realizado por discentes do curso de medicina da IDOMED Canindé acerca do projeto de extensão “EnvelheSER”.

Foram incluídos nas ações do projeto os idosos que participam do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV) do Centro de Referência da Assistência Social (CRAS Palestina), no município de Canindé/CE. Trata-se de uma política pública voltada para a promoção da convivência social e fortalecimento de laços comunitários, atendendo pessoas em situação de vulnerabilidade social. O objetivo é prevenir situações de risco, fortalecer as capacidades pessoais e coletivas e promover a inclusão social e o bem-estar da comunidade. O serviço acompanha pessoas que residem nas localidades de Palestina e Alto Guaramiranga, bem como em áreas da zona rural do referido município. O grupo de idosos, realiza encontros duas vezes na semana, durante às

terças e quintas-feiras, no período matutino, com a realização de práticas corporais semanais e atividades de integração.

Foram realizadas 2 etapas do projeto: articulação e planejamento das ações; e realização das ações extensionistas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A primeira etapa do projeto envolveu a realização de encontros para a articulação e planejamento junto à gestão responsável pela Política Municipal de Assistência Social. Nestas oportunidades, foram definidos os objetivos da atividade e escolhido o serviço no qual seriam realizadas as intervenções. Apontou-se que se tratava de um território com diversas vulnerabilidades sociais, com casos de violações de direitos aos idosos. Na ocasião, foram explanados os objetivos do projeto para a Secretária Municipal de Assistência Social e abordado sobre a importância da parceria da Faculdade com serviços do território. Posteriormente foi realizada uma reunião com a coordenadora do CRAS e orientadores do Serviço direcionado aos idosos, para alinhamento das metodologias a serem utilizadas e definição das datas dos encontros.

A segunda etapa consistiu na realização de ações extensionistas. A primeira ação, realizada na primeira quinzena de setembro, contou com a participação de um médico da estratégia de saúde da família da rede municipal, convidado, que também é docente do curso de medicina do IDOMED Canindé, o que proporcionou o envolvimento de internos de medicina na atividade. Também foi articulada a atuação de psicóloga para a realização de acolhimento e atendimento individual.

Durante essa atividade, os alunos, sob supervisão do médico, realizaram uma série de atendimentos, incluindo aferição de sinais vitais, renovação de receitas e encaminhamentos para especialistas, garantindo um suporte essencial à saúde da comunidade. Além disso, a oferta de atendimento psicológico foi bastante procurada, evidenciando a importância do cuidado integral à saúde física e mental dos participantes. Essa ação destacou a relevância do trabalho em equipe e do

papel dos futuros profissionais da saúde no atendimento humanizado e eficiente à população.

Foram atendidas 23 idosos, com variadas queixas como: alergia, ansiedade, cefaleia, depressão, diabetes *mellitus*, hipertensão arterial sistêmica, fibromialgia, hipercolesterolemia, queixas respiratórias e a necessidade de renovação de receituários de medicamentos em uso contínuo.

A segunda ação ocorreu no dia 10 de outubro do corrente ano, data em que é celebrado o “Dia Mundial da Saúde Mental. A atividade foi iniciada com uma prática de *mindfulness*, técnica de atenção plena, inspirada nas práticas milenares de meditação, que permite a percepção de pensamentos e sentimentos, traz o foco para o momento presente e pode reduzir sintomas ansiosos, depressivos e o estresse (Soares et al, 2024). Foram feitas orientações de como realizar a respiração diafragmática e profunda, que auxilia na oxigenação dos tecidos e contribui para redução de sintomas ansiosos. Os participantes relataram sensação de relaxamento e conexão com a temática da espiritualidade.

Como combinado previamente com os participantes, estes levaram objetos que os representavam e apresentaram uns aos outros as lembranças marcantes em suas histórias de vida. Dentre os objetos escolhidos, os idosos levaram fotos de familiares, dentre estas de pessoas que já haviam falecido; peças feitas artesanalmente por eles, como costura e bordado; terços; relógio; letra de música sobre a “terceira idade”; objetos que estavam relacionados ao grupo dos idosos. Foi uma dinâmica que permitiu a livre expressão de sentimentos, ideias, recordações, bem como fortaleceu a escuta ativa, o cuidado com o outro e a autoestima dos presentes. A temática do luto esteve presente em muitos discursos, atrelada a manifestação de um sofrimento, o que indica a necessidade de outras ações que abordem as estratégias para enfrentamento/resignificação da perda de entes queridos. Por fim, foi buscado uma avaliação por parte dos idosos, dos momentos propostos pelos alunos, através de “palavras chaves”. Foram entregues a cada um dos presentes um pacote de chá de cidreira, erva medicinal conhecida por seus efeitos calmantes e por aliviar quadros leves de insônia, com uma mensagem de recordação.

Destacam-se, como resultados de ambas ações, o engajamento ativo dos idosos nas atividades, fortalecimento das relações sociais entre os participantes, melhoria da saúde física e mental dos idosos, diagnóstico e encaminhamento adequado para tratamentos de saúde. promoção de bem-estar emocional, integração entre saúde e assistência social, formação ampliada dos alunos a partir das demandas do território. Como desafio, aponta-se a necessidade de fortalecimento do Sistema Único de Assistência Social (SUAS), por meio da ampliação de recursos que possam ser destinados à melhoria da estrutura física dos equipamentos e ampliação das equipes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As atividades realizadas contribuíram para o fortalecimento da rede de cuidados à comunidade local, além de proporcionar aos discentes envolvidos uma valiosa experiência prática, vivenciando a realidade do atendimento em Saúde da Família, um dos pilares do Sistema Único de Saúde (SUS). Eles puderam desenvolver habilidades clínicas e também sociais, como empatia, comunicação e a importância do trabalho em equipe, aspectos essenciais para a formação de profissionais completos e capacitados. A interação entre médico, internos e pacientes criou um ambiente colaborativo e de aprendizado mútuo, ampliando o conhecimento técnico e humano de todos os envolvidos.

O projeto "EnvelheSER" trouxe impactos positivos e atingiu seus objetivos de promover a saúde integral dos idosos do CRAS - Palestina, combinando assistência médica, psicológica e atividades sociais. A participação ativa dos idosos e a colaboração entre profissionais e estudantes resultaram na melhoria da saúde física e mental, fortalecendo a troca intergeracional. A continuidade de projetos como este é crucial para ampliar o acesso de idosos a serviços de saúde integral, fortalecendo o vínculo comunitário e promovendo uma velhice mais digna e ativa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, K. S. TRINDADE, S. C.; DA ROCHA, F. N. Atuação do psicólogo no processo de envelhecimento. **Revista Mosaico**, v. 12, n. 1, p. 99–104, 27 abr. 2021.

BENEDETTI, T. R. B. et al.. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. **Revista de Saúde Pública**, v. 42, n. 2, p. 302–307, abr. 2008.

CASEMIRO, N. V.; FERREIRA, H. G.. Indicadores de saúde mental em idosos frequentadores de grupos de convivência. **Revista da SPAGESP**, v. 21, n. 2, p. 83–96, 1 dez. 2020.

CAVALCANTI, G.; DORING, M.; PORTELLA, M. R. et al. Multimorbidade associado à polifarmácia e autopercepção negativa de saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 20, n. 5, p. 635-643, 2017.

LIMA, A. P. et al. Grupo de convivência para idosos: o papel do profissional de educação física e as motivações para adesão à prática de atividade física. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 42, p. e2018, 2020.

NUNES, D.. Pedagogia da participação: trabalhando com comunidades. Salvador: UNESCO/Quarteto, 2002.

Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Promoção do monitoramento dos sistemas de saúde para atender melhor à população idosa. Washington, DC: OPAS; 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.37774/9789275726525>.

Organização Mundial de Saúde (OMS). Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde. Genebra: WHO; 2015.
Disponível em:
https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf?sequence=6

PAMPOLIM, G. et al. Multimorbidade em idosos de uma comunidade de Vitória-ES: Prevalência e fatores associados. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, [S. l.], v. 26, n. 3, p. 273–289, 2022.

SILVA, M. J. F. et al. A promoção de saúde mental em idosos não-institucionalizados atendidos pelo SUS: gerações do fazer saúde. **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**, v. 17, n. 36, p. 159–166, 21 ago. 2020.

SOARES, V. et al. Educação em Saúde para pessoas idosas: Um relato de experiência das ações desenvolvidas em estágio de Saúde Coletiva em Medicina. **Revista Ciência Plural**, v. 10, n. 2, p. 1–15, 29 ago. 2024.

TAHAN, J.; CARVALHO, A. C. D. Reflexões de idosos participantes de grupos de promoção de saúde acerca do envelhecimento e da qualidade de vida. *Saúde e Sociedade*, v. 19, n. 4, p. 878–888, dez. 2010.

TORRES, K. R. B. DE O. et al. Evolução das políticas públicas para a saúde do idoso no contexto do Sistema Único de Saúde. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 30, n. 1, 2020.