

## **VIVENCIANDO A MELHOR IDADE NA PERSPECTIVA DOS DISCENTES DE MEDICINA: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Andressa Milo Fernandes de Moraes<sup>1</sup>

Bráulio A. N. de Melo<sup>2</sup>

Luigi Q. Borges<sup>3</sup>

**Resumo:** A promoção de saúde e educação é uma das bases para preservar a vitalidade, uma vez que a população está alcançando o crescimento vegetativo negativo. A Política de Envelhecimento Ativo apresenta como premissas a “otimização das oportunidades de saúde, participação, segurança e aprendizagem ao longo da vida”, concomitante à necessidade que têm de preencher seu tempo com a ampliação das relações sociais e de lograr conhecimento. O relato de experiência teve como base o projeto desenvolvido na Faculdade Aberta a Melhor Idade/FAMI, vinculado ao Centro Universitário de Mineiros - UNIFIMES, no município de Mineiros-GO sob o nome "Viver bem na melhor idade", o qual tem como objetivo central disseminar informações na temática da saúde à terceira idade em prol de um envelhecimento bem sucedido. Dessa maneira espera-se provocar melhorias nos indicadores de saúde entre as idosas participantes e a partir dos resultados obtidos podemos pensar em uma expansão do projeto. As iniciativas de educação em saúde com a terceira idade são oportunas para criação novos hábitos de vida, cruciais para o desenvolvimento pessoal, bem como para se observar os determinantes socioeconômicos, ambientais, físicos e emocionais que cercam o grupo.

**Palavras-chave:** Envelhecimento Ativo. Saúde do Idoso. Saúde Pública.

### **INTRODUÇÃO**

A promoção de saúde e educação é uma das bases para preservar a saúde, uma vez que a população está alcançando o crescimento vegetativo negativo, é imprescindível que tanto os profissionais da área da saúde, como os estudantes recebam capacitação para lidar com esse público (OPAS, 2021).

<sup>1</sup> Extensionista Bolsista no projeto Viver Bem na Melhor Idade, Graduanda de Medicina do 8º período no Centro Universitário de Mineiros/ UNIFIMES, [andressamilo@academico.unifimes.edu.br](mailto:andressamilo@academico.unifimes.edu.br).

<sup>2</sup> Extensionista no projeto Viver Bem na Melhor Idade, Graduanda de Medicina do 5º período no Centro Universitário de Mineiros/ UNIFIMES, [Braulio\\_bq\\_melo@academico.unifimes.edu.br](mailto:Braulio_bq_melo@academico.unifimes.edu.br)

<sup>3</sup> Extensionista no projeto Viver Bem na Melhor Idade, Graduanda de Medicina do 8º período no Centro Universitário de Mineiros/ UNIFIMES, [luisborges424@academico.unifimes.edu.br](mailto:luisborges424@academico.unifimes.edu.br)

Há uma série de marcos no âmbito de saúde pública que visa melhorias para os idosos como o Estatuto do Idoso e Lei Federal n. 10.741/2003, destinadas a regular seus interesses e garantias sendo, portanto, um instrumento de cidadania e proteção às pessoas com idade igual ou superior a 60 anos (Brasil, 2003).

Outra grande conquista foi a criação do Pacto pela Vida, o qual “visa o compromisso entre os gestores do SUS em torno de prioridades que apresentam impacto sobre a situação de saúde da população brasileira, sendo uma delas a saúde do idoso” (Brasil, 2006).

A Política de Envelhecimento Ativo apresenta como premissas a “otimização das oportunidades de saúde, participação, segurança e aprendizagem ao longo da vida”, concomitante à necessidade que os idosos têm de preencher seu tempo com a ampliação das relações sociais e de lograr conhecimento (Derhun *et al*, 2021)

E não menos importante, temos as Práticas Integrativas e Complementares/PICs, implementadas como um instrumento de promoção de saúde pública em 2006, com raízes em tradições milenárias de culturas indígenas, indianas e chinesas, a fim de fortalecer o bem estar integral, a prevenção de doenças, e a qualidade de vida. Hoje já são 29 práticas ofertadas pelo SUS e aplicadas de modo complementar à medicina ocidental (Souza, 2022).

As PICs são capazes de gerar no processo saúde-doença benefícios quanto a uma visão mais holística sobre o autocuidado e a cura, cujo objetivo está na redução do uso de medicamentos (Dalmolin, Heidemann, 2020).

Ressalva-se que os idosos são os maiores usuários das PICs, apesar das desigualdades no acesso a essas práticas pelo Brasil. Apenas 5,4% da população com ensino superior e com plano de saúde privado que fazem parte deste seletivo grupo, exceto na região Norte, onde os fitoterápicos são populares entre todas as classes econômicas/ sociais (Machado *et al*, 2023).

Diante deste contexto, as atividades extracurriculares, como as ações de extensão ora citada que acolhe este projeto é de grande valia para levar informação à comunidade local, tendo os estudantes a oportunidade de receberem uma formação humanista, crítica e reflexiva aos problemas reais ao meio ao qual estão inseridos, a fim de que possam com um senso de responsabilidade e compromisso social promover a saúde integral (Brasil, 2014).

O objetivo geral almejado neste projeto é a realização de ações de educação em saúde e em PICs com foco no idoso, sendo fundamentais promoções de saúde em uma comunidade participativa cuja interação social entre os idosos e os alunos do curso de medicina, possam gerar conscientização para hábitos de vida mais saudáveis.

## **METODOLOGIA**

O relato de experiência teve como base em um projeto desenvolvido na Faculdade Aberta a Melhor Idade/FAMI, localizada no bloco 4 do Centro Universitário de Mineiros - UNIFIMES, no município de Mineiros-GO cujo criação se deu no ano de 2005, e que através do projeto de extensão que vigora entre o período de fevereiro de 2023 a dezembro de 2024, sob o nome "Viver bem na melhor idade", tem como meta disseminar informações na temática da saúde da terceira idade em prol de um processo de senescência e de envelhecimento bem sucedido.

Atualmente, cerca de 16 alunas estão matriculadas e participam, duas vezes na semana, de diversas atividades no período vespertino, dentro de uma abordagem multidisciplinar a qual inclui temas relacionados à saúde do idoso. No que se refere à saúde do idoso, são realizados encontros semanais de uma hora, com o propósito de transmitir informações sobre o bem-estar e cuidados necessários nessa fase da vida.

Os extensionistas que integram ao projeto somam 10 graduandos de medicina, distribuídos entre o 5º, 6º e 8º períodos, os quais se dividem em duplas e cuja função é de preparar e ministrar aulas com embasamento científico para as idosas da FAMI, utilizando uma metodologia ativa que incentiva a trocas de experiências, informando sobre as PICs, prevenção de doenças e identificação de fatores de risco. Além disso, eles elaboram relatórios sobre os conteúdos ensinados e, após os encontros, produzem Posts para divulgação das temáticas abordadas na rede social Instagram da FAMI (@fami\_unifimes).

Ressalva-se que até o fim do semestre passado, o projeto já realizou 42 encontros, cada um tratando de temas distintos, mas sempre relevantes, atualizados e fundamentados em uma medicina de evidências.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Espera-se que as idosas participantes do projeto experimentem melhorias em sua saúde, bem estar e qualidade de vida a partir das informações adquiridas no projeto Viver bem a melhor idade cuja temática é a Educação em Saúde dos Idosos. Com base nos resultados alcançados, planejamos expandir o projeto no futuro. Atualmente, as informações compartilhadas nos encontros semanais são divulgadas nas redes sociais, de forma gratuita e acessível a toda a comunidade.

Acreditamos que a divulgação por redes sociais e a produção de artigos científicos possam servir como inspiração para que outros estudantes desenvolvam novos projetos voltados à terceira idade.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A educação em saúde visa promover o desenvolvimento do conhecimento, com isso melhora na qualidade de vida e saúde das pessoas envolvidas neste processo. Desenvolver ações de Educação em Saúde para pessoas idosas é de extrema necessidade para que possamos auxiliá-los a ter domínio sobre as questões que venham melhorar seu desempenho diário em diferentes funções (Martins *et al.*, 2007).

Além disso, proporcionar educação em saúde por meio de discentes se justifica pela relevância na construção de uma formação profissional de futuros promotores de saúde conscientes, éticos e empáticos. No contexto de saúde as práticas integrativas e complementares usam métodos não farmacológicos e são mais acessíveis a população de um modo geral, sendo uma estratégia importante para enfrentar os desafios no setor da saúde (Oliveira, *et al.*, 2021).

As iniciativas de educação em saúde do idoso é uma ferramenta eficaz no processo de aprendizagem dos estudantes de medicina, bem como das idosas participantes do projeto, pois permite uma integração e troca de conhecimentos e experiências entre o grupo. A participação em diferentes níveis de complexidade fortalece a ajuda humanizada na relação médico-paciente e favorece a conexão entre os estudantes e a comunidade a qual faz parte.

Além disso, concluiu-se que as iniciativas de educação em saúde com idosos são oportunos para criação novos hábitos de vida, cruciais para o desenvolvimento pessoal e envelhecimento ativo, bem como para observar os determinantes socioeconômicos, ambientais, físicos e emocionais.

## **AGRADECIMENTOS**

Nossas sinceras gratidões à coordenadora e mentora deste projeto tão especial, a Camila L. Martins, por sua orientação, apoio e dedicação ao longo desses 02 anos.

## **REFERÊNCIAS**

**BRASIL. Diretrizes curriculares nacionais do curso de graduação em medicina.**

Resolução CNE/CES, n. 3 de 20/06/1024. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Câmara de Educação Superior. Disponível em:

<http://portal.mec.gov.br/cne/arquivos/pdf/Med.pdf>. Acesso em 26/06/2024.

**BRASIL. Lei n. 10.471, de 1º de outubro de 2003:** Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. (Redação dada pela Lei nº 14.423, de 2022. Planalto do Congresso Nacional. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/Leis/2003/L10.741.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/2003/L10.741.htm). Acesso em 26/06/2024.

**BRASIL. Portaria nº 399, de 22 de fevereiro de 2006:** Divulga o Pacto pela Saúde 2006 – Consolidação do SUS e aprova as Diretrizes Operacionais do Referido Pacto. Ministério da Saúde. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0399\\_22\\_02\\_2006.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0399_22_02_2006.html). Acesso em 22/06/2024.

DALMOLIN, Indira Sartori. HEIDEMANN, Ivonete Teresinha S. B. **Práticas integrativas e complementares na Atenção Primária: desvelando a promoção da saúde.** Rev. Latino-Am. Enfermagem 2020;28:e3277 DOI: 10.1590/1518-8345.3162.3277. Acesso em 26/06/2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/YzZcH3vhQ3P9qfrM4gnxz5y/?format=pdf&lang=pt>

MACHADO, Karla P., *et al.* **Inequalities in access to integrative and complementary health practices in Brazil: National Health Survey, 2019.** Journal of Public Health (2024) 32:847–854. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10389-023-01869-6>. Acesso em 26/06/2024.

MARTINS, J. de J.; BARRA, D.C.C.; SANTOS, T.M.; HINKEL, V.; NASCIMENTO, E.R.P. do; ALBUQUERQUE, G.L.; ERDMANN, A.L. **Educação em saúde como suporte para a qualidade de vida de grupos da terceira idade.** Revista Eletrônica de Enfermagem, 2007 Mai-Ago.V.9, n.2, pg. 443-456. Disponível em: <http://www.fen.ufg.br/revista/v9/n2/v9n2a12.htm>.

OLIVEIRA, Ana Luiza de Oliveira *et al.* **Vivência integrada na comunidade: experiência de uma escola médica durante a pandemia da covid 19.** Porto Alegre: Série Vivências em Educação na Saúde, 2021.

OPAS. **Década do Envelhecimento Saudável nas Américas (2021 – 2030).** N. Organização Pan-Americana da Saúde. Ano de 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/decada-do-envelhecimento-saudavel-nas-americas-2021-2030/quatro-areas-acao-da-decada>. Acesso em 26/06/2024

SOUZA, Danilo G. **A importância das Práticas Integrativas e Complementares no âmbito do Sistema único de Saúde.** *Journal of Multiprofessional Health Research.* Carta ao Editor Prefeitura Municipal de Amélia Rodrigues. Bahia. Fev. 2021. ISSN 2675-8849. Disponível em: <file:///C:/Users/Andressa/Downloads/47-Main%20manuscript-369--10-20211215.pdf>. Acesso em 01/09/2022.