

PROMOÇÃO E PREVENÇÃO À SAÚDE DE IDOSOS NA CIDADE DE URUGUAIANA/RS: RELATOS DE UM PROGRAMA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

**CAMILA CEOLIN DA SILVA¹; ANDRESSA LEMOS²; BRUNA MEYER PERRONI³;
CHRISTIELEN SEGALA⁴; HELEN LIDIANE SCHIMIDT⁵; FELIPE P CARPES⁶**

¹ Universidade Federal do Pampa. E-mail: camilaceolin.s@gmail.com

² Universidade Federal do Pampa. E-mail: andressallemos@hotmail.com

³ Universidade Federal do Pampa. E-mail brunameyerperroni@gmail.com

⁴ Universidade Federal do Pampa. E-mail: chris.segala.94@hotmail.com

⁵ Universidade Federal do Pampa. E-mail: hlschmidt@gmail.com

⁶ Universidade Federal do Pampa. E-mail: carpes@unipampa.edu.br

1. INTRODUÇÃO

O Programa de Extensão Universitária (ProExt) é um programa vinculado ao Ministério da Educação que tem como objetivo apoiar as instituições públicas de ensino superior no desenvolvimento de programas e/ou projetos de extensão que contribuam para a implementação de políticas públicas. Na Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), campus de Uruguaiana/RS, o Programa de Ações Interdisciplinares para Saúde Física e Cognitiva de Idosos iniciou em 2012, contemplando o tema promoção e prevenção à saúde especialmente da população de idosos. Para isso, desde então são realizadas intervenções relacionadas à memória, cognição, equilíbrio, treinamento físico e dupla-tarefa.

O envelhecimento está associado a déficits de memória, cognitivos e também a danos osteomusculares (FLORES et al., 2014; LEE et al., 2015). A memória e cognição são capacidades importantes para realizar tarefas simples do dia a dia, como por exemplo fazer compras, sair de casa sozinho, utilizar transporte público entre outros (MONTEJO et al., 2012). Adicionalmente, um preparo físico mínimo também é importante para que o idoso seja capaz de locomover-se sem auxílio e com segurança, evitando assim quedas, preditoras de comorbidades (PRATA; SCHEICHER, 2014).

A atividade física é benéfica para a população idosa, pois além de melhorar a capacidade física, estimula a neurogênese, prevenindo assim doenças neuronais associadas ao envelhecimento como o Alzheimer e outras demências. Adicionalmente, atividades cognitivas associadas a atividade física tem sido descritas como uma excelente ferramenta para melhorar a performance cognitiva, física e qualidade de vida (LANGLOIS et al., 2013). Além disso, atividades em grupo promovem a socialização, em uma fase da vida onde distúrbios psicológicos, como depressão são mais evidentes (GALLUCCI et al., 2009).

Diante disso, buscamos oferecer à população idosa atividades que incluem a prática de exercício físico e atividades cognitivas. Fazem parte das nossas atividades: Atividades físicas e cognitivas regulares que tem o objetivo promover a saúde física e mental; Gincana da Terceira Idade, com atividades recreativas e desafiadoras que tem como objetivo incentivar e motivar os idosos a participar de atividades regulares; Dos 8 aos 80, realizado em escolas, no qual busca-se aproximar avós e netos por meio de atividades de interação com o objetivo de ampliar o olhar da família sobre a saúde do idoso; PopNeuro, que tem o objetivo de promover a informação de assuntos relevantes à saúde do idoso e relacionados à neurociência por meio de palestras e atividades práticas, Curso de Capacitação de Cuidadores que tem objetivo de informar cuidadores de idosos abordando temas presentes no cotidiano dos cuidados com os idosos, e o

Workshop sobre Mobilidade e Envelhecimento, que é um evento acadêmico com palestras e apresentações de trabalhos relacionados com a mobilidade e independência em idosos.

2. METODOLOGIA

Participam do ProExt Unipampa/Uruguaiana, 18 alunos de graduação, bolsistas, matriculados regularmente nos cursos de educação física, enfermagem e fisioterapia. Entre os alunos formou-se subgrupos que ficaram responsáveis pela elaboração de cada atividade. As atividades são realizadas com um grupo de idosos não institucionalizados, onde participam pessoas de ambos os sexos e com idade acima de 60 anos. Para as atividades realizadas apenas uma vez no mês há também uma divulgação externa e um convite via meios de comunicação (por exemplo, rádios) para outros idosos que não participam das atividades semanais. No início das atividades os idosos passaram por uma bateria de testes físicos e cognitivos e espera-se realizar as reavaliações para poder identificar benefícios das intervenções aqui propostas.

Intervenções: Atividades Físicas e Cognitivas Regulares: São realizadas 3 vezes por semana, 1 hora por dia, em um centro de convivência de idosos onde os participantes vão para passar o período da manhã, e uma vez por semana, com 1,5h de duração em um outro grupo de idosos. Participam dessa atividade cerca de 20 idosos em cada sessão. São realizados exercícios de força muscular, resistência, equilíbrio, treino de marcha com obstáculos, atividades que envolvam dupla tarefa, jogos e exercícios para memória, além de brincadeiras e dinâmicas. É realizado um controle de frequência dos idosos nessas atividades.

PopNeuro: É o nome dado para a atividade que tem por objetivo informar idosos e seus familiares sobre assuntos relevantes para a saúde do idoso e que tem relação com neurociência. São palestras mensais onde os idosos são convidados por meio de Propaganda em rádio local, cartazes e folders. Até o presente momento foram abordadas temáticas como neuroanatomia, memória e Alzheimer. Além da explanação teórica é realizado atividades práticas para estimular o aprendizado como jogos, pintura e recorte. Antes do início da atividade e ao final das mesmas sempre é aplicado um questionário sobre o assunto abordado e também é pedido para que eles atribuam uma nota para a atividade.

Gincana da Terceira Idade: A gincana da terceira idade é realizada mensalmente e contempla atividades recreativas e ao mesmo tempo desafiadoras. A atividade é aberta a todos os idosos do município e é realizado o convite através dos meios de comunicações e nos grupos de idosos. Quando os idosos chegam ao local marcado eles são divididos aleatoriamente em equipes, cada equipe recebe um nome proposto pelos próprios. É montado um circuito de atividades como chute a gol e tiro ao alvo, montagem de quebra-cabeças, circuito de equilíbrio e marcha com obstáculos, entre outros. Os alunos fazem uma demonstração do circuito e depois os idosos são encorajados a realizar todo o circuito. É contabilizado o tempo e a equipe que conseguir terminar o circuito em menor tempo é a vencedora, sendo contemplada com medalhas.

Dos 8 ou 80: a atividade ‘dos 8 ou 80’ acontece mensalmente e é realizada em escolas públicas da cidade. A população alvo são crianças com idades entre de 7 e 8 anos, as quais são convidadas a relatar sobre sua convivência com os idosos da família, especialmente seus avós. Além disso, os alunos recebem algumas orientações sobre o processo de envelhecimento. Para essa atividade é confeccionado uma cartilha sobre o envelhecimento e com espaço para

preencher com árvore genealógica da família, a descrição de atividades preferidas na infância e uma história marcante na vida dos seus avós.

Curso de cuidadores: Este subprojeto ocorre duas vezes ao ano. Toda a comunidade é convidada e as vagas são limitadas. O curso oferece certificado e não é exigido escolaridade mínima para participação. A divulgação do curso de cuidadores é realizada por meio das redes sociais e colocação de cartazes em locais estratégicos da cidade. O curso é realizado em 6 encontros, com duração de 1,5h cada. As temáticas trabalhadas incluem: alterações fisiológicas relacionadas ao envelhecimento; preparação do ambiente domiciliar para idosos; transferências de postura; prevenção de úlceras por pressão; alimentação saudável na terceira idade; distúrbios cognitivos e estimulação cognitiva para idosos; entre outros. Ao final de cada aula, e também do curso como um todo, os participantes respondem uma ficha de avaliação do curso.

Workshop sobre Mobilidade e Envelhecimento: é um evento acadêmico com palestras e apresentações de trabalhos relacionados com a mobilidade e independência em idosos. Conta com a participação de palestrantes externos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Atividades Físicas e Cognitivas Regulares: As avaliações realizadas pós as atividades físicas regulares ainda não foram concluídas por isso não temos dados quantitativos dessa etapa. A média de participação dessa atividade é de 20 pessoas por sessão, com idade média de 65 à 75 anos, e na maioria do sexo feminino.

PopNeuro: Até o momento, participaram dessa atividade uma média de 15 pessoas por encontro, que atribuíram uma nota média de 9,42 às atividades realizadas. Além disso, foi perguntado sobre as sugestões de temas à serem trabalhados nos próximos encontros e os mais citados foram: equilíbrio e sono, respectivamente. Os idosos foram muito receptivos e participativos, questionadores e interessados, mostrando uma ótima aceitação da atividade. Encaramos como uma possível limitação o pouco número de participantes e o fato de ser aos finais de semana. Como perspectivas futuras espera-se continuar a ação abordando os temas de interesse dos idosos e também descentralizar essa ação indo para bairros mais específicos afim de ampliar a população beneficiada pelas informações.

Gincana da Terceira Idade: Os idosos finalizaram o circuito e as demais tarefas sem maiores dificuldades, não relatando cansaço. Durante a ação, evidenciou-se o entusiasmo e a motivação dos idosos na execução das tarefas propostas. Observou-se que a tarefa de montar o quebra-cabeças gerou maior dificuldade entre os idosos. No entanto, eles se mostraram dispostos e, mesmo diante de tarefas mais desafiadoras, não faltou empenho. A partir da grande aceitação e envolvimento por parte dos idosos em ambas as edições, a equipe planeja a realização de outras edições dessa atividade, como parte integrante das ações do Programa de Extensão.

Dos 8 ou 80: Dentre as atividades propostas essa atividade foi a que apresentou maior dificuldade para os extensionistas. O reduzido número de alunos que levaram a tarefa proposta na primeira ação, como o preenchimento da cartilha de informações sobre a família, na semana seguinte é um fator limitante para a realização do projeto. A partir desta primeira experiência, planeja-se realizar atividades que incluam as duas gerações, avós e netos, com o objetivo de proporcionar a troca de experiências entre as diferentes gerações, fortalecendo assim, a relação “idoso-família”.

Curso de cuidadores: Participaram da primeira edição do curso uma 18 cuidadores de idosos. Destes, 94% eram do sexo feminino, com média de idade 44 anos. Eram cuidadores de idosos (formais ou informais) que trabalham ou já trabalharam exercendo essa função. O nível de escolaridade dos participantes foi 44% com ensino médio completo, apenas 5% com curso técnico e 49% com escolaridade inferior ao ensino fundamental. Uma parcela de 57% dos participantes exercia a função de cuidador a pelo menos 5 anos. Levando em consideração o grau de parentesco entre o cuidador e o idoso, observamos que 35% dos cuidadores era parentes, 30% trabalhava somente com pessoas de relação extra-familiar e 35% exercia a função tanto com pessoas da família como com pessoas sem nenhuma relação familiar. Dentre as expectativas destacou-se nas falas dos participantes a vontade de agregar conhecimentos novos, sanar dúvidas e melhorar a qualidade do cuidado prestado, expectativas que, segundo as avaliações realizadas, foram plenamente atendidas. Na avaliação final a nota atribuída foi 10, e a “técnica de ressuscitação cardiopulmonar” foi a que mais gostaram. A nota atribuída ao curso foi 10. Dentre as sugestões, o aumento da carga horária foi a mais citada pelos participantes.

Workshop sobre Mobilidade e Envelhecimento: Esta atividade será realizada pela primeira vez em Novembro de 2015.

4. CONCLUSÕES

Até o presente momento, podemos perceber que as intervenções têm conseguido atingir seu principal objetivo que é levar a informação e melhorar a qualidade de vida dos idosos no município. O embasamento científico do programa nos permite aplicar conhecimentos teóricos para elaborar as atividades que combinam aspectos físicos e cognitivos, a fim de oferecer aos participantes estratégias para ganhos reais no processo de envelhecimento.

Os resultados obtidos nos subprojetos serão avaliados ao final de 2015 para quantificar e qualificar estes ganhos, com aplicação de questionários e testes físicos e cognitivos, para poder assim estabelecer uma comparação entre pré e pós-intervenção e planejar as ações para a próxima fase do programa em 2016.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- FLORES, M. F. et al. Effects of green tea and physical exercise on memory impairments associated with aging. *Neurochem Int*, v. 78, p. 53-60, Dec 2014.
- GALLUCCI, M. et al. Physical activity, socialization and reading in the elderly over the age of seventy: what is the relation with cognitive decline? Evidence from "The Treviso Longeva (TRELONG) study". *Arch Gerontol Geriatr*, v. 48, n. 3, p. 284-6, May-Jun 2009.
- LANGLOIS, F. et al. Benefits of physical exercise training on cognition and quality of life in frail older adults. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, v. 68, n. 3, p. 400-4, May 2013.
- LEE, D. K. et al. Relationships among the Y balance test, Berg Balance Scale, and lower limb strength in middle-aged and older females. *Braz J Phys Ther*, p. 0, May 29 2015.
- MONTEJO, P. et al. Memory complaints in the elderly: quality of life and daily living activities. A population based study. *Arch Gerontol Geriatr*, v. 54, n. 2, p. 298-304, Mar-Apr 2012.
- PRATA, M.; SCHEICHER, M. Effects of strength and balance training on the mobility, fear of falling and grip strength of elderly female fallers. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, p. 1-5, 2014.

