

# INTERPROFISSIONALIDADE NO CAMPO DA GERIATRIA: FAZENDA ERMITAGE COMO CENÁRIO DE PRÁTICA

## *INTERPROFESSIONALISM IN THE FIELD OF GERIATRICS: FAZENDA ERMITAGE AS A PRACTICE SETTING*

**Ana Carolina Borba de Frias, Adhara Azevedo Schmitz, Camila Fernanda de Araújo Santos, Daniel Tavares dos Santos, Eliene Cariús Nóboa, Flora Maria Costa de Carvalho, Lahiz de Carvalho Escrivães, Laís Duran Luz, Maria Eduarda Amado Alvarez, Mariana Dias Fontainha Rodrigues, Mariane da Cunha Medeiros, Leandro Vairo**

### RESUMO

**Introdução:** Este projeto focaliza a Fazenda Ermitage, Teresópolis-RJ, área vulnerável, oferecendo cuidado integral a idosos por equipes interprofissionais, abordando temas como saúde bucal, alimentação e atividades físicas em encontros periódicos. **Objetivo:** Promover a qualidade de vida dos idosos, foco deste projeto, através do cuidado biopsicossocial. **Desenvolvimento:** A interprofissionalidade destaca-se pela colaboração entre profissionais de diferentes formações acadêmicas com o propósito de oferecer cuidado integral centrado no paciente. No âmbito geriátrico, é preciso uma abordagem biopsicossocial e o apoio à autonomia por meio de uma equipe multidisciplinar. **Métodos:** levantamento de dados teóricos por meio do Lilacs e biblioteca eletrônica scielo, além disso, as atividades práticas do projeto, ocorreram a cada seis a oito semanas e com diferentes profissionais da área da saúde. **Resultados:** Nos encontros, foram reveladas demandas de saúde dos moradores como diabetes e hipertensão. Ademais, foram evidenciados a relevância de cada tema com o feedback positivo dos idosos mostrando um impacto esclarecedor para essa parcela da população. **Considerações finais:** Este trabalho promoveu conhecimento sobre saúde na terceira idade, estimulando hábitos saudáveis, demonstrando a importância de um trabalho interprofissional. Identificaram-se desafios significativos de saúde, evidenciando a necessidade de controle de condições crônicas.

**Palavras-chave:** Gerontologia; envelhecimento saudável; cuidado integral.

### ABSTRACT

**Introduction:** This project focuses on Fazenda Ermitage, Teresópolis-RJ, a vulnerable area that provides comprehensive care for the elderly through interprofessional teams, addressing topics such as oral health, nutrition, and physical activities in periodic meetings. **Objective:** The aim of this project is to promote the quality of life for the elderly, the main focus, through biopsychosocial care. **Development:** Interprofessionality is highlighted by the collaboration among professionals from different academic backgrounds with the purpose of offering patient-centered comprehensive care. In the geriatric context, a biopsychosocial approach and support for autonomy are essential through a multidisciplinary team. **Methods:** Theoretical data were collected through Lilacs and the electronic library Scielo. Additionally, practical activities of the project occurred every six to eight weeks with various healthcare professionals. **Results:** The meetings revealed residents' health demands such as diabetes and hypertension. Furthermore, the significance of each topic was highlighted by positive feedback from the elderly, demonstrating an enlightening impact on this population. **Conclusion:** This work promoted knowledge about health in old age, encouraged healthy habits, and demonstrated the importance of interprofessional work. Significant health challenges were identified, emphasizing the need for chronic condition management.

**Keywords:** Gerontology; healthy aging; comprehensive care.

## 1. INTRODUÇÃO

A expectativa de vida vem aumentando progressivamente segundo o IBGE, segundo as projeções, o número de idosos em 2030 ultrapassará o número de crianças e adolescentes de 0 a 14 anos em cerca de 2,28 milhões e em 2050 representará 30% da população. Diante do exposto, a população passa a apresentar um novo perfil epidemiológico, com aumento de doenças como, diabetes, doença pulmonar obstrutiva, doença arterial coronariana e entre outras doenças crônicas não transmissíveis (BRASIL, 2018).

Entretanto, o envelhecimento ocorre de forma diferente em cada indivíduo. Há idosos que permanecem capazes de realizar suas atividades cotidianas e outros que precisam de adaptações para realizá-las e há aqueles ainda que são totalmente dependentes, necessitando de ajuda de terceiros (BRASIL, 2018). No Brasil, cerca de 30,1% das pessoas com 60 anos apresentam limitação funcional (LIMA-COSTA et. al, 2017).

Diante desse acelerado processo de envelhecimento, há enormes desafios no cuidado dessa parcela da população, sendo necessário a realização de um trabalho multidisciplinar, promovendo uma abordagem compartilhada com diferentes especialidades (BESSE, et. al, 2014). Todavia, a formação acadêmica dos alunos de hoje ocorre de forma uniprofissional sendo incoerente com a prática profissional, que demanda ação de diferentes áreas do conhecimento para tratar de questões de saúde, principalmente de pacientes senis. E para melhorar o atendimento à pessoa idosa é preciso confiar no poder das equipes interprofissionais. (LIMA et. al, 2018)

Nesse contexto, o projeto de extensão foi desenvolvido objetivando promover qualidade de vida dos idosos moradores da Fazenda Ermitage no município de Teresópolis-RJ, voltado ao cuidado integral por intermédio de equipes interprofissionais, avaliar os sinais vitais visando o acompanhamento de doenças crônicas como hipertensão arterial sistêmica e diabetes mellitus, estimular o autocuidado por meio de ações voltadas ao aprendizado aplicável diário de melhoria de hábitos, acolher os idosos que apresentam alterações relacionadas a saúde mental e disseminar informações acerca do desenvolvimento e envelhecimento saudável.

Dessa maneira, com a mudança da pirâmide etária e considerando a necessidade de colocar em prática os princípios do Sistema único de saúde brasileiro no campo da geriatria através do cuidado biopsicossocial, foram realizadas ações do presente projeto de extensão na Fazenda Ermitage, localizada no município de Teresópolis-RJ. Tal cenário escolhido trata-se de uma área de vulnerabilidade socioeconômica onde os estudantes do curso de Medicina estão inseridos desde os períodos básicos da graduação, e observou-se a necessidade de atender demandas e realizar intervenções voltadas à melhoria de qualidade de vida dos idosos moradores do condomínio.

Dessarte, objetiva-se melhorar a qualidade de vida dos idosos moradores da Fazenda Ermitage, no município de Teresópolis-RJ, através do cuidado biopsicossocial.

## 2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

A interprofissionalidade em saúde refere-se à relação do trabalho em equipe entre profissionais que possuem formações acadêmicas distintas, visando um objetivo em comum, o cuidado integral e centralizado no paciente (RIBEIRO et al. 2022).

Nesse sentido, a promoção da qualidade de vida do paciente geriatra leva em consideração o envelhecimento singular do indivíduo e as alterações biológicas associadas ao processo, através do cuidado biopsicossocial e desenvolvimento de autonomia dessa população por intermédio de uma equipe multidisciplinar atuando em prol do bem-estar do paciente idoso, sendo o pilar fundamental da interprofissionalidade no campo da geriatria (VERAS, 2018). Ademais, outro tópico abordado no levantamento bibliográfico refere-se às práticas integrativas e complementares (PICS) como instrumento de promoção e estratégia de saúde na terceira idade. Nesse sentido, segundo MARQUES et al. (2020), ainda há baixa prevalência do uso de PIC em idosos, apesar de apresentar benefícios comprovados e fazerem parte de um recurso disponibilizado pelo Sistema Único de Saúde (SUS), corroborando com essas assertivas, TOLDRÁ (2014) relata a necessidade de ampliar o acesso e melhorar a qualidade de vida da população idosa através das práticas corporais, bem definidas nas práticas integrativas, como yoga, Biodança e meditação, por exemplo.

O surgimento de problemas crônicos de saúde à medida que se envelhece pode tornar os idosos dependentes de cuidados. Esta questão é reconhecida como um desafio para o sistema de saúde e precisa ser melhor abordada. A OMS está liderando a Década do Envelhecimento Saudável, abrangendo o período 2020-2030, de acordo com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. A iniciativa visa promover a longevidade e uma vida saudável na terceira idade. O texto enfatiza a urgência de cuidar da população idosa, visando prevenir o desenvolvimento de demência e incapacidades físicas e mentais (SILVA 2021). Diante disso, entende-se que o envelhecimento saudável é o “desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na terceira idade”, sendo necessário para tal, políticas públicas e ações em saúde que estimulem o autocuidado, autonomia e segurança do idoso respeitando sua capacidade física e mental independente dos agravos em saúde que possa ter (TAVARES et. al., 2017).

O desenvolvimento do projeto de extensão no cenário de vulnerabilidade socioeconômica, objetivou a promoção em saúde e qualidade de vida na terceira idade, assim como exposto por Azevedo (2015) no qual frisa a importância da atuação do profissional em saúde no auxílio do envelhecimento ativo desses pacientes.

### 3. METODOLOGIA

O levantamento de dados teóricos do presente Projeto de Extensão foi realizado através da base de dados do *Lilacs* e biblioteca eletrônica *Scielo*, dos quais foram selecionados 11 artigos. Foram incluídos artigos de revisão sistemática e relato de casos em português publicados entre 2014 e 2023, utilizando os descritores “envelhecimento”, “saúde do idoso” e “promoção da saúde”. Além disso, foram utilizadas informações atualizadas e disponíveis em plataformas do IBGE (gov.com) e Ministério da Saúde.

No encontro de capacitação, todos os estudantes foram orientados sobre número de habitantes da Fazenda Ermitage, número de idosos, vestimentas adequadas, e função de cada um. Ainda, foi ilustrado o funcionamento dos relatórios que serão distribuídos, de forma que possam contribuir no preenchimento dos idosos presentes, e apresentado todo o espaço que será utilizado para as atividades. A capacitação foi moderada pelo coordenador do projeto e pelos estudantes bolsistas.

As atividades práticas foram realizadas em até 06 a 08 semanas de intervalo entre uma e outra, através de encontros programados na Fazenda Ermitage, condomínio Hortênsias, e de acordo com o cronograma previamente planejado. A cada encontro foi submetido um formulário online, preenchido com o auxílio dos estudantes presentes, acerca da proposta do dia e do feedback do público-alvo, que foram utilizados para levantamento de dados.

No primeiro encontro realizado com os idosos no local, o geriatra palestrou sobre a temática da importância da geriatria inclusive, antes da terceira idade. O projeto, em seguida, foi apresentado pelos estudantes para toda a população, enfatizando as datas e as temáticas que foram tratadas em cada encontro. O segundo encontro contou com a presença de uma profissional da Enfermagem, que abordou as temáticas da saúde da mulher e do homem, diferentes Infecções Sexualmente Transmissíveis, drogas estimulantes, e ainda, a importância da vacinação. O terceiro encontro teve acompanhamento de um educador físico e fisioterapeuta com experiência em práticas de atividades físicas com idosos. Foram realizados exercícios simples que podem ser incluídos no dia a dia do idoso. O quarto encontro, foi guiado por membros da equipe do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) do município, sendo um profissional psicólogo e dois enfermeiros, realizando uma discussão acerca da saúde mental, troca de experiências e espaço para as falas. No quinto encontro foi realizada uma palestra, por um dentista, sobre saúde bucal, manejo de próteses dentárias, além da importância de frequentar o consultório de um especialista. O sexto encontro foi uma palestra sobre nutrição, além de ensinar de forma prática os alimentos que podem ser incluídos no cardápio dos idosos e que trazem benefícios, de maneira simples e de baixo custo. Durante o sétimo encontro com os idosos, o profissional da yoga foi responsável por elaborar um workshop de práticas de yoga e meditação que os idosos serão capazes de aderir nas suas residências. Além

disso, foi realizada uma roda de conversas sobre o uso de ervas medicinais e sua importância por meio dos conhecimentos de mais uma convidada especialista na área. Também, foi analisada a flora do espaço externo do condomínio, evidenciando ervas já existentes no local. No oitavo e último encontro do projeto foi realizado o encontro com a arte terapeuta, com foco em pintura e em conjunto, um coral composto por um grupo da terceira idade da cidade participou cantando músicas antigas durante as pinturas.

Ao final de cada encontro foi oferecido um café da manhã com alimentos integrais, frutas, iogurte e granola para todos os participantes por meio da parceria com hortifruti da cidade. Além do sorteio de dois travesseiros aos presentes a cada encontro, o que foi possível por meio da participação de uma loja de colchões e produtos afins parceira do projeto. Também, em todos os encontros, houve a verificação de glicemia e aferição de pressão arterial, de forma a demonstrar a importância da frequência de serem examinados.

Por fim, todos os dados coletados foram submetidos em planilhas da plataforma Excel, subdivididos em encontros e constando valores da pressão arterial, frequência cardíaca, glicemia capilar, saturação de oxigênio, presença de comorbidades e se realizou preenchimento do formulário e termo de consentimento livre e esclarecido. Então, todos os dados foram transformados em gráficos para que, assim, haja uma melhor análise da prevalência de alterações dos parâmetros avaliados, contribuindo para uma melhor avaliação da proposta de intervenção futura. A pesquisa está registrada na Plataforma Brasil e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE 56355422.4.0000.5247).

## 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto “INTERPROFISSIONALIDADE NO ÂMBITO GERONTOLÓGICO: FAZENDA ERMITAGE COMO CENÁRIO DE PRÁTICA” recebeu aprovação com financiamento no PIEX (Plano de Incentivo à Extensão) do Centro Universitário Serra dos Órgãos - UNIFESO, e a enfermeira responsável pela Unidade Básica da Saúde da Família (UBSF) da Fazenda Ermitage foi contatada pessoalmente pelo coordenador, descrevendo o território, moradores e síndicos em reunião. Os agentes comunitários de saúde também estiveram presentes, representando a ligação entre a UBSF e os moradores. O condomínio escolhido foi o “Hortências”, devido à alta concentração de idosos, espaço e apoio do síndico. Panfletos de divulgação foram distribuídos para facilitar a comunicação dos encontros. A seguir os dados serão apresentados pro encontros.

### 4.1 Encontro com geriatra

O primeiro encontro do projeto ocorreu em agosto de 2022, abordando princípios básicos da geriatria e cuidados de saúde e estilo de vida essenciais para a terceira idade. A dinâmica reuniu 20 moradores idosos do Condomínio Hortências.

A palestra foi ministrada por um médico especialista em geriatria e cardiologia, os residentes participaram através de dúvidas e comentários, foram abordados temas como a importância da avaliação antes mesmo de tornar-se idoso (60 anos, de acordo com o Estatuto do Idoso), além de estímulo a um estilo de vida saudável e ativo tanto físico quanto mentalmente. Foi explicitada também, a diferença entre senilidade (envelhecimento fisiológico, marcado por alterações físicas e mentais.) e senescência (envelhecimento patológico), enfatizando como evitá-lo.

A ação foi bem aceita pelos moradores, os quais ressaltaram suas principais demandas e necessidades em relação à saúde, levando a reflexões por parte de estudantes e incentivo aos aprimoramentos do projeto em relação aos próximos possíveis temas a serem abordados e a organização do evento. Muitos expressaram gratidão pela atenção à terceira idade dentro do próprio condomínio, o que facilitou acesso da população que possui mobilidade afetada e problemas emocionais, como depressão.

Dos 20 moradores presentes, 10 são diagnosticados com diabetes, 11 com HAS, 5 possuem ambas as doenças e 4 não apresentam nenhuma das duas, o que reforça a grande prevalência de ambas as condições crônicas na

população brasileira. Em relação a aferição de pressão arterial (PA), seis participantes relataram que nunca aferem, enquanto apenas 3 realizam o procedimento todos os dias. Tal resultado foi contraditório com a pergunta anterior, em que mais da metade dos respondentes era portador de hipertensão, e logo, deveriam possuir maior controle da pressão arterial. A resposta foi similar com a aferição da glicemia, onde 6 responderam nunca e apenas 3 a fazem todos os dias. Outro resultado foi que 7 não sabiam o que era hipertensão ou diabetes, a falta de informações de saúde dessa população pode justificar a defasagem de rastreio tanto da glicemia quanto da PA registrada anteriormente.

Mesmo diante desse cenário, 13 participantes responderam que realizam exames de sangue pelo menos uma vez ao ano, 4 não souberam informar e 1 nunca havia feito anteriormente. Após a palestra e sessão de dúvidas com o médico escalado, 12 responderam que o encontro ajudou a esclarecer alguma questão pessoal 12 gostaram da palestra, sendo este, um resultado considerado positivo para a estreia do projeto no local.

#### 4.2 Saúde sexual do idoso

O segundo encontro do projeto ocorreu em outubro de 2022 sobre saúde sexual na população idosa. A dinâmica reuniu 18 moradores idosos que responderam o formulário para levantamento de dados, incluindo perguntas sobre saúde sexual tais como: periodicidade de preservativo, número de gestações dentre outras perguntas relacionadas à temática.

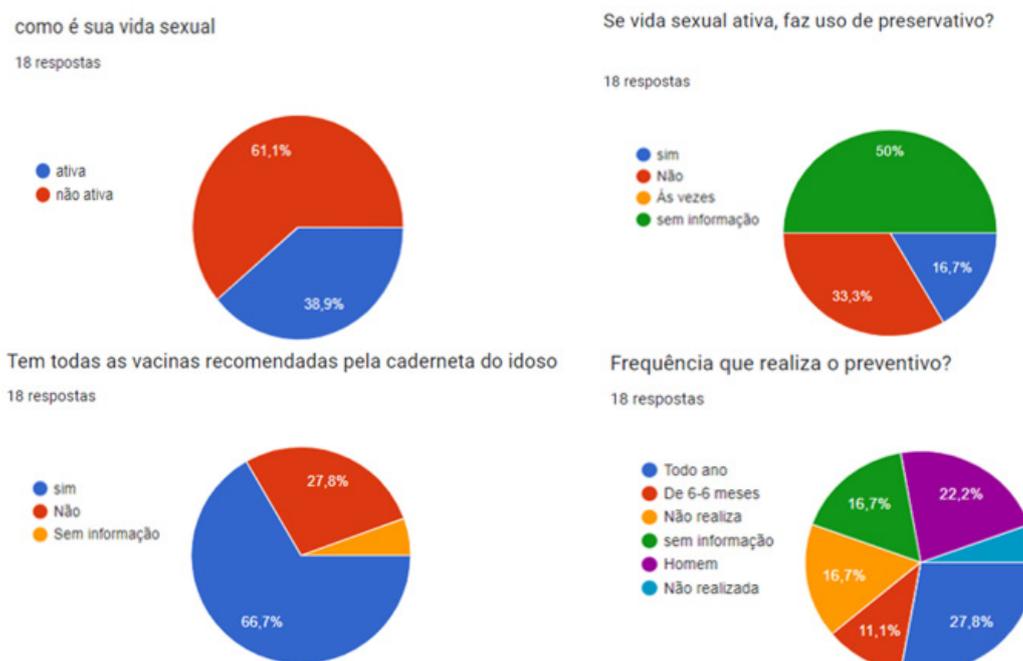
Durante o evento, os participantes responderam perguntas que geraram os resultados observados na figura 1:

A ação teve um feedback positivo pelos moradores, os quais trocaram informações, dúvidas e conhecimento sobre o tema do encontro. Levando a reflexões por parte dos estudantes. Muitos agradeceram por terem um projeto voltado à terceira idade dentro, além do fato do encontro ter sido realizado próximo a sua residência, facilitando a mobilidade.

#### 4.3 Atividade física na terceira idade

Foi realizado um encontro em Março de 2023 e após a aferição da pressão arterial e glicemia, o professor e fisioterapeuta realizou uma roda de conversa enfatizando a importância da prática de exercícios físicos na terceira idade, respondendo dúvidas exemplificando exercícios seguros para os idosos realizarem no seu cotidiano. Com isso, ao final da palestra o profissional convidou todos presentes a realizarem um alongamento instruído e supervisionado por ele.

Figura 1: Perfil vacinal e da saúde sexual dos idosos



Nesse encontro 17 idosos compareceram e responderam ao formulário para levantamento de dados com as seguintes questões: Se praticam alguma atividade física, qual atividade física praticada e a frequência realizada. Foi compilado que 41,2% alegam não praticarem atividade física enquanto 58,8 % praticam alguma atividade física, na qual 28,6% fazem academia, 14,3% alongamento, 14,3% caminhada.

Diante das respostas observadas, é possível perceber que a quantidade de idosos que não praticam atividades físicas supera em relação aos praticantes, uma vez que muitos idosos sofrem de limitações que os impedem de realizar atividades (doenças, amputações e dor crônica). No entanto, após o feedback positivo do encontro, muitos idosos mostraram-se interessados em começar a praticar alguma atividade e torná-la um hábito saudável em seu cotidiano.

A atividade física aparece como uma forma de permitir que os indivíduos mais velhos tenham mais saúde e se tornem mais independentes. Dessa forma, o programa de exercícios deve ser feito com segurança, habitualmente com protocolo individualizado, com programas de atividades apresentando períodos de aquecimento e relaxamento mais longos e graduais. Os benefícios são evidentes tanto na aptidão física quanto na esfera psicológica, levando essa população a maior integração na sociedade. (KOPILER, 1997).

#### 4.4 Saúde mental na terceira idade

Entendendo a importância da temática e levando em consideração o cenário de vulnerabilidade socioeconômica onde o projeto foi desenvolvido, foi abordado durante o quarto encontro do grupo o tema “Saúde mental na terceira idade”. O encontro ocorreu também em março de 2023 e contou com a presença de parte da equipe do CAPS e foi realizada a recepção e acolhimento inicial dos idosos pela equipe do projeto, onde foi realizado a aferição da pressão arterial e glicemia capilar. Ademais, foi promovido uma roda de conversas de maneira dinâmica sobre a importância do cuidado à saúde mental e da busca por ajuda ao reconhecer alguns sinais importantes de acometimento psicológico. Além disso, a equipe do CAPS explicou aos idosos como e onde procurar por atendimento e acolheu demandas já estabelecidas por essa população. O encontro contou com a presença de 18 idosos e primeiramente foi perguntado aos idosos se já haviam se consultado pelo menos uma vez com psicólogo. Como resposta, 14 idosos relataram que nunca foram ao psicólogo e 4 relataram que foram poucas vezes. A segunda pergunta referiu-se ao impacto da palestra, questionando se após o encontro o idoso prioriza a saúde mentalmente, como resposta 3 idosos responderam que não priorizam a saúde mental mesmo após esclarecimento e 15 idosos responderam que sim, vão priorizar o cuidado com a saúde mental. Como quarta e quinta pergunta abordada, foi acerca da satisfação com o encontro e se ele ajudou a esclarecer alguma questão pessoal. Para ambas as perguntas, as respostas obtidas foram unânimes, todos os idosos gostaram do encontro e conseguiram esclarecer questões pessoais.

Diante das respostas observadas é possível verificar como a saúde mental ainda é um tema pouco abrangente para a população idosa, uma vez que muitos nunca tiveram acesso. Dessa maneira, pode-se reafirmar o exposto no artigo de Souza et. al. (2022) que evidencia a importância da implantação de estratégias voltadas a conscientização da população idosa e inserção desse público na atenção primária para estabelecimento do cuidado biopsicossocial e promoção de ações e políticas públicas voltadas a tal temática.

Segundo Almeida et. al. (2022), diante do crescente aumento da expectativa de vida é necessário repensar acerca da promoção em saúde na terceira idade, uma vez que o envelhecimento se refere a um processo crônico e complexo que interfere diretamente na qualidade de vida. Sendo assim, estratégias voltadas à saúde mental dos idosos tornou-se uma importante pauta, a qual foi abordada no “Plano internacional de ação sobre o envelhecimento (PIAE)” que prevê a identificação e tratamento de injúrias mentais, conscientização sobre o envelhecimento saudável e fortalecimento da rede de apoio dessa população.

#### 4.5 Saúde bucal do idoso

Em maio de 2023 o encontro contou com a presença de 25 idosos, que participaram da roda de conversa sobre saúde bucal. Após a primeira abordagem com os idosos, foram feitas as seguintes perguntas: “Considera correta a higiene bucal que hoje realiza?” sendo, 88% consideraram a higiene bucal correta e 12% consideraram que talvez realizem a higiene bucal de forma correta. Outra pergunta foi “Qual a frequência que vai ao dentista?”, 48% responderam que nunca vão ao dentista, 32% pelo menos 1 vez ao ano e 20% apenas em casos específicos, como por exemplo em caso de dor de dente.

Os palestrantes focaram em como a saúde bucal é muitas vezes subestimada e ao mesmo tempo como ela é essencial para a saúde e qualidade de vida de uma pessoa, evitando as doenças bucais, como cáries, gengivite e periodontite, e como uma boa higiene bucal aumenta a autoestima e confiança para que as pessoas possam sorrir sem preocupações. Dessa forma, foi feito um passo a passo de como realizar uma escovação da forma correta e assim ressaltando o tipo mais adequado de escova, que é a escova macia e a quantidade de pasta ideal, sempre enfatizando a importância do uso do fio dental que muitas vezes é deixado de lado. Por se tratar de um público da terceira idade, muitos idosos utilizam prótese dentária e dessa forma os palestrantes ressaltaram os cuidados que devem ser feitos, como a limpeza da prótese que deve ser feita com uma escova diferente da que se utiliza no dia a dia, mas sempre priorizando a escova macia. E seguida, foi aberto aos idosos que fizessem perguntas e assim sanando dúvidas sobre a saúde bucal, e foi falado sobre ansiedade, bruxismo e o impacto que o envelhecimento tem na saúde bucal. Por fim, foram distribuídos kits de escovação contendo, uma escova, um tubo de pasta de dente e um fio dental com a intenção de incentivar a escovação diária e correta dos idosos, reforçando cada vez mais a saúde geral do idoso e uma maior qualidade de vida.

Segundo Katsuyama et. al. (2023), a odontologia geriatria tem a intenção de promover um atendimento voltado à promoção e prevenção da saúde bucal do idoso, assim como ao tratamento curativo de pacientes com doenças crônicas e sistêmicas decorrentes do processo fisiológico. Portanto o cirurgião dentista precisa estar preparado para atender um idoso, sabendo que o mesmo possui muitas limitações e que isso interfere no manejo da consulta odontológica.

Gonzaga et. al. (2023) relata que para que ocorra um progresso na qualidade de vida da população idosa com o intuito de diminuir a incidência de doenças bucais, assim como a diminuição do uso de próteses dentárias é necessário realizar atividades extensionistas com a realização de palestras, rodas de conversas, oficinas e atividades lúdicas, a fim de facilitar o ensino e a compreensão do idoso em razão da importância de manter uma saúde bucal de qualidade.

A higiene bucal é de extrema importância quando se promove uma qualidade de vida no que se diz respeito principalmente ao público idoso. No Brasil, a população idosa tem se intensificando cada vez mais, e isso resulta em uma maior atenção a saúde do idoso, voltado principalmente à odontologia geriátrica, evidenciando as condições da cavidade oral que possuem impactos diretos na saúde geral do idoso, como na capacidade de mastigação, nutrição, socialização e associado principalmente a comorbidades em que por influência da idade acabam surgindo. (GONZAGA, 2023).

#### 4.6 Alimentação saudável

Em junho de 2023 a atividade contou com a participação de uma nutricionista, 17 idosos (acima de 60 anos) e o grupo do projeto de extensão auxiliando na recepção e ordenação do encontro. Após o acolhimento, iniciou-se uma atividade interativa entre os participantes e a profissional da área da saúde, a qual abordou, de maneira lúdica e atrativa, as orientações quanto aos alimentos ricos em açúcar, ultraprocessados, ricos em gordura e no final da atividade um momento de reservado para sanar dúvidas.

Em relação ao questionário finalizado após o café da manhã, foi perguntado sobre quantas refeições e quais refeições são feitas por dia, a composição das refeições, a ida ao nutricionista, avaliação do encontro do dia e se houve esclarecimento quanto a dúvidas. Nesse sentido, a primeira pergunta, referente a quantidade

de refeições por dia e apresentou mais de 70% dos idosos com pelo menos 3 refeições por dia. Além disso, a segunda pergunta relacionava-se a quais refeições que faziam ao longo do dia, tendo o almoço como uma resposta unânime entre os idosos. Já a terceira pergunta estava relacionada a frequência da ingestão de certos alimentos, sendo legumes, verduras, proteínas e frutas o mais respondido. A quarta pergunta era em relação a ida ao nutricionista, tendo cerca de 65% das pessoas respondido que nunca foram a esse profissional. Na quinta pergunta demonstrou um feedback de 100% positivo em relação ao encontro. Por fim, a sexta pergunta associava-se ao esclarecimento pessoal e dúvidas, tendo 100% das questões esclarecidas.

Dessa maneira, entende-se que compreender os hábitos alimentares da terceira idade é relevante visto que a interferência no estado nutricional e, por conseguinte, na cooperação na sua saúde, bem-estar e qualidade de vida (IPUCHIMA, 2021). Nesse raciocínio, infere-se, pela análise dos dados, a relevância de uma orientação sobre a alimentação saudável para a população idosa, já que poucos foram ao nutricionista, por exemplo.

Como feedback, as ações foram acolhidas pelos moradores, os quais identificaram suas necessidades frente à saúde. Isso levou a pensamentos críticos serem ressaltados, fato que se deu a partir das dúvidas feitas aos profissionais presentes e da atenção que foi dada a cada momento, além de comentários sobre identificação ao processo de envelhecimento e suas pautas prevalentes, como questões físicas, emocionais e sociais. Também, muitos agradeceram o movimento e até por ter tido uma proposta de trabalho voltada ao idoso dentro do condomínio, o que facilitou a presença no salão, visto que muitos não costumam nem sair de casa.

O envelhecimento da população intensificou-se rapidamente desde as últimas décadas, o que favoreceu o surgimento de novas questões dentro dessa parcela da sociedade, como a alimentação na terceira idade. Nesse contexto, sabe-se que o hábito de se alimentar de maneira saudável exerce função significativa no processo de envelhecer e na prevenção e no manejo da hipertensão arterial sistêmica, da obesidade e da diabetes mellitus, exemplos de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (ASSUMPÇÃO, 2022). Dessa forma, reconhecendo a importância da reeducação alimentar como um fator protetivo contra as DCNT, a “Alimentação Saudável na terceira idade”.

Cesari et. al. (2016) trazem em seu trabalho a considerável notoriedade do aumento de indivíduos da terceira idade em todo o mundo, independente da geografia e da economia do território, e, em vista do envelhecimento populacional, torna-se evidente o índice de morbidade frente a seus aspectos quantitativos e a vastas possibilidades de adoecimento, necessitando, portanto, de maior apoio social. Outrossim, a arte de envelhecer, em decorrência das suas possíveis complicações, como doenças comuns para a idade e novas limitações passam a ser fardos para o indivíduo, antes independente, para a família, para a comunidade e para o sistema de saúde, tendo em vista a responsabilidade de direcionar o cuidado para uma parcela da sociedade de precisa ser atendida de forma mais direcionada. Nesse contexto, torna-se urgente garantir a qualidade e a quantidade dos serviços de saúde visando capacitar os profissionais para que estejam aptos a proporcionar o cuidado para a camada social que cresce continuamente e tem, consigo, particularidades psíquicas e fisiológicas que despertam a necessidade do conhecimento para melhor auxiliar.

Chen e Steinman (2016) ressaltam, no trabalho desenvolvido, formas de melhorar o atendimento aos idosos por meio de um sistema de saúde especializado na avaliação geriátrica, que se refere a uma “avaliação interprofissional intensiva e gerenciamento de síndromes geriátricas com o objetivo de maximizar a saúde no envelhecimento”. A avaliação do atendimento proposto abordou o impacto, a atitude dos usuários e sua satisfação com o sistema. As percepções adquiridas por meio da avaliação geraram resultados positivos, de forma a enfatizar “necessidades percebidas na consulta geriátrica, preferência no manejo de síndromes geriátricas complexas e interesses em educação continuada em geriatria”. A compreensão desses fatores pode contribuir, portanto, com a qualidade das consultas ambulatoriais, as quais podem ser moldadas de acordo com os pontos mais prevalentes da camada social.

Ainda, Costa et. al. (2016) abordam a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa – PNSPI (Portaria GM/MS n. 2.528/2006), a qual estabelece que os órgãos e entidades do Ministério da Saúde fomentem a elaboração ou a readequação de programas, projetos e atividades, dando visibilidade à importância da atenção primária

em saúde com o intuito de promover um estilo de vida digno para os idosos. Nesse viés, algumas diretrizes se fazem fundamentais para a promoção do envelhecimento saudável, tais como “a atenção integral à saúde da pessoa idosa, o estímulo às ações intersetoriais, o estímulo à participação e fortalecimento do controle social, e a formação e educação permanente dos profissionais de saúde do SUS envolvidos no cuidado ao idoso”. Visto isso, as diretrizes devem estar enraizadas no corpo social, e, principalmente no sistema de saúde, de maneira que os agentes sejam capacitados para lidar com o processo de envelhecimento; para envolver a família, promovendo um cuidado amplo no lar; para estabelecer um vínculo com o usuário com o intuito de manter o indivíduo orientado frente às condições e dúvidas geriátricas e de saúde em geral. O cuidado integral deve ser priorizado para potencializar a atenção ao idoso, sendo oferecidos, portanto, serviços domiciliares e que envolvam diferentes áreas da saúde de forma a evidenciar a importância da integralidade como princípio do SUS e a funcionalidade do trabalho interprofissional. Frente a essa perspectiva exposta por Costa et. al. (2016), e de maneira análoga às diretrizes, a Liga de Geriatria e Gerontologia de Teresópolis é um meio para propagar as informações sobre o cuidado do idoso e para promover ações integrativas que viabilizem a qualidade de vida do sujeito por meio de diferentes áreas interprofissionais, como medicina, educação física, odontologia, nutrição, enfermagem e psicologia. Com isso, é possível identificar a relevância das ligas acadêmicas das instituições de ensino, enfatizando temáticas que podem não estar na grade curricular, mas que são extremamente necessárias no cotidiano do âmbito da saúde.

#### 4.7 Yoga, fitoterapia, arteterapia e musicoterapia

No penúltimo encontro, foram abordadas a importância da respiração diafragmática e a prática de yoga, além de orientações sobre fitoterapia. Os idosos participaram de exercícios de alongamento e receberam informações sobre ervas medicinais. A distribuição de fitoterápicos incentivou o uso dessas alternativas para alívio de sintomas.

Em outubro de 2023, o último encontro envolveu atividades de arteterapia com uma professora de artes e musicoterapia com a participação do coral Feso ProArte. Os idosos expressaram criatividade, exploraram emoções através da pintura e desfrutaram de uma apresentação musical do coral. O impacto emocional e social destacou a importância dessas atividades enriquecedoras na terceira idade.

### 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os encontros promovidos pelo projeto de extensão, idealizado e realizado pela Liga Acadêmica de Geriatria e Gerontologia junto a parceiros iniciaram a promoção de uma melhor qualidade de vida para e já demonstra êxito com a receptividade dos moradores do Condomínio Hortênsias da Fazenda Ermitage. Nos encontros foram abordados temas relevantes para a terceira idade, sendo ministradas por especialistas com dinâmicas interativas, o projeto proporcionou uma abordagem abrangente sobre diferentes aspectos da saúde dos idosos.

Os resultados obtidos permitiram a identificação de importantes questões de saúde enfrentadas pela população idosa participante. Os altos índices de diabetes e hipertensão destacam a relevância do controle e conscientização sobre essas condições crônicas, bem como a necessidade de informação sobre os riscos associados. Além disso, a importância de promover maior consciência sobre a monitorização regular desses indicadores de saúde.

Em suma, o projeto demonstrou seu valor como uma iniciativa que promoveu conhecimento e reflexão sobre questões de saúde relevantes para a terceira idade, incentivando a adoção de hábitos saudáveis e buscando o aprimoramento contínuo com base no feedback recebido. A abordagem multidisciplinar e participativa dos encontros permitiu o engajamento efetivo dos idosos, estimulando-os a buscar um maior cuidado com a sua saúde física, mental e bucal, contribuindo para uma melhor qualidade de vida no processo de envelhecimento.

Os trabalhos de interdisciplinaridade e interprofissionalidade devem ser considerados ainda durante a formação do indivíduo quando Homem e profissional. Temáticas, como geriatria, devem, ainda, ser tratadas com mais sensibilidade, como reflexo dos maiores índices de morbidade, doenças crônicas, mortalidade e limitações desenvolvidas pelo grupo em questão. Portanto, deve-se considerar fundamental a incorporação da educação interprofissional desde a graduação de modo que o trabalho desenvolvido gere resultados tanto para os profissionais quanto para os usuários do sistema de saúde. Com isso, a interprofissionalidade é, de acordo com o cenário de prática, o meio mais efetivo para criar vínculos e estabelecer cuidados.

## 6. REFERÊNCIAS

- ASSUMPÇÃO, D. DE et al. O que revela o Índice de Qualidade da Dieta associado ao Guia Alimentar Digital comparativamente a outro índice, em idosos? *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 27, n. 4, p. 1477–1490, abr. 2022.
- AZEVEDO, M. S. A. **O envelhecimento ativo e a qualidade de vida : uma revisão integrativa**. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10400.26/10776>>. Acesso em: 30 nov. 2023.
- BESSE, M.; CECÍLIO, L. C. de O.; LEMOS, N. D. A Equipe Multiprofissional em Gerontologia e a Produção do Cuidado: um estudo de caso. *Revista Kairós-Gerontologia*, [S. l.], v. 17, n. 2, p. 205–222, 2014. DOI: 10.23925/2176-901X.2014v17i2p205-222. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/22662>. Acesso em: 30 nov. 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. **Orientações técnicas para a implementação de Linha de Cuidado para Atenção Integral à Saúde da Pessoa Idosa no Sistema Único de Saúde – SUS** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. – Brasília : Ministério da Saúde, 2018. 91 p. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/linha\\_cuidado\\_atencao\\_pessoa\\_idosa.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/linha_cuidado_atencao_pessoa_idosa.pdf). Acesso em 03 dez. 2023.
- CESARI, M. et al. Frailty: An Emerging Public Health Priority. *Journal of the American Medical Directors Association*, v. 17, n. 3, p. 188–192, mar. 2016.
- CHEN, P.; STEINMAN, M. A. Perception of primary care physicians on the impact of comprehensive geriatric assessment: what is the next step? *Israel Journal of Health Policy Research*, v. 5, n. 1, 1 out. 2016.
- FARIAS DA SILVA, J. et al. **Ciências Biológicas e da Saúde | Maceió | v. 2 | n.3 | p. 91-100 | Maio 2015 | periódico**. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <<https://periodicosgrupotiradentes.emnuvens.com.br/fitbiossaude/article/download/2079/1268>>. Acesso em: 30 nov. 2023.
- DANIELLA TESTA GONZAGA et al. Ações de saúde bucal para terceira idade realizadas por projetos de extensão. *Peer Review*, v. 5, n. 10, p. 70–79, 27 maio 2023. Disponível em: <http://peerw.org/index.php/journals/article/view/475/320>. Acesso em: 23 jul. 2023.
- Instituto brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/29502-em-2019-expectativa-de-vida-era-de-76-6-anos>> Acesso em: 04/02/2022.
- IPOCHIMA, M. T. ; COSTA , L. L. . The importance of healthy eating habits in old age. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 10, n. 14, p. e203101421858, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i14.21858. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/21858>. Acesso em: 28 jul. 2023.
- KATSUYAMA, Stephanie Hisami Canales et al. Ferramentas educativas na promoção da saúde bucal para a terceira idade. *Peer Review*, v. 5, n. 10, p. 80-88, 2023. Disponível em :<http://peerw.org/index.php/journals/article/view/474/321>. Acesso em : 23 jul. 2023.
- Kopiler, D. A.. (1997). Atividade física na terceira idade. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 3(4), 108–112. <https://doi.org/10.1590/S1517-86921997000400004>
- LIMA, R. R. T. DE et al. A educação interprofissional e a temática sobre o envelhecimento: uma análise de projetos pedagógicos na área da Saúde. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, v. 22, n. suppl 2, p. 1661–1673, 2018.
- LIMA-COSTA, M. F. et al. Informal and paid care for Brazilian older adults (National Health Survey, 2013). *Revista de Saúde Pública*, v. 51, n. suppl 1, 2017.

MARQUES, Priscila de Paula et al. Uso de Práticas Integrativas e Complementares por idosos: Pesquisa Nacional de Saúde 2013. **Saúde em Debate** [online]. 2020, v. 44, n. 126 [Acessado 2 Fevereiro 2022], pp. 845-856. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0103-1104202012619>>.

RIBEIRO, ARIDIANE ALVES et al. Interprofissionalidade na atenção primária: intencionalidades das equipes versus realidade do processo de trabalho. **Escola Anna Nery** [online]. 2022, v. 26 [Acessado 26 Julho 2022], e20210141. Disponível em: Epub 25 Out 2021. ISSN 2177-9465. <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2021-0141>

SAÚDE, Ministério da. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: ATITUDE DE AMPLIAÇÃO DE ACESSO**. 2. ed. [S.l.: s.n.], 2015. p. 96-96.

SILVA, Priscila Dias et al. Influências de exercícios físicos no cotidiano dos idosos e sua percepção quanto ao seu bem-estar pessoal. **Pesquisas e práticas psicossociais**, São João del-Rei, v.13, n. 2, p. 1-13, ago. 2018.

SILVA, Raimunda Magalhães da et al. Desafios e possibilidades dos profissionais de saúde no cuidado ao idoso dependente. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 89-98, 2021.

SOUZA, A. P; REZENDE, K. T. A; MARIN, M. J. S; TONHOM, S. F. T; DAMACENO, D.G. Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. **Ciênc. saúde coletiva** 27 (05). Maio 2022. DOI: 10.1590/1413-81232022275.2311202.

TAVARES, Renata Evangelista et al. Healthy aging from the perspective of the elderly: an integrative review. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia** [online]. 2017, v. 20, n. 06, pp. 878-889. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.170091>>.

TOLDRÁ, R. C.; GUIMARÃES CORDONE, R.; DE ALMEIDA ARRUDA, B.; FAGUNDES SOUTO, A. C. Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais: DOI: 10.15343/0104-7809.20143802159168. **O Mundo da Saúde**, v. 38, n. 2, p. 159-168, 1 abr. 2014.

VERAS, RENATO et al. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. **Ciencia e Saúde Coletiva**, Junho 2018.