

IDOSAR COM SAÚDE: ESTIMULANDO O AUTOCUIDADO EM IDOSOS**AGING HEALTHY: STIMULATING SELF-CARE IN THE ELDERLY**

Sanmer Chris Moraes de Almeida¹, Andrey Caique Jorge da Silva¹, Eliaquim Almeida dos Santos¹, Talita Isabelle Sena Pantoja Ferreira¹, Bruna Grazielle Carvalho Jacomel¹, Francisco Bruno Teixeira¹

RESUMO

O objetivo desse trabalho foi descrever a vivência dos acadêmicos da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Pará - Campus Altamira no projeto de extensão "Idosar com Saúde: Estimulando o autocuidado em idosos". O projeto possuiu como público-alvo de 73 idosos frequentadores do Centro de Convivência da Melhor Idade do município de Altamira – PA e foi aplicado pelos discentes e coordenadores da ação. Em um primeiro momento, foi realizada a capacitação dos integrantes quanto ao tema do autocuidado, às técnicas de aferição de pressão arterial, às medidas antropométricas e a glicemia capilar. Em seguida, visitou-se o local para o levantamento das afecções mais prevalentes nesse público, a partir do qual traçou-se o planejamento das ações. Os instrumentos utilizados nas intervenções foram rodas de conversa, palestras e dinâmicas e os temas abordados durante os três encontros realizados foram saúde mental na terceira idade, osteoporose, doenças gastrintestinais e alimentação saudável. As atividades alcançaram grande participação dos idosos, o que possibilitou melhor análise de sua compreensão acerca dos temas, da consolidação das informações e da aderência aos cuidados propostos. Essa análise foi baseada nos relatos dos próprios idosos participantes do projeto e no aumento do seu engajamento no decorrer das dinâmicas, durante as quais demonstravam o conhecimento adquirido. Assim, o projeto aproximou os alunos da realidade biopsicossocial dos idosos, a partir da qual puderam, segundo seus relatos, construir uma visão holística do paciente, considerando as diversas áreas que afetam a saúde do idoso e as estratégias para lidar com seus desafios. **Palavras-chave:** Centros comunitários para idosos. Educação em saúde. Geriatria. Saúde do idoso.

ABSTRACT

The objective of this work was to describe the experience of the academics of the Medical School of the Federal University of Pará - Altamira Campus in the extension project "Elderly with Health: Stimulating self-care in the elderly". The project had as target audience about 73 elderly people attending the Center for Living of the Best Age in the municipality of Altamira - PA and was applied by students and action coordinators. In a first moment, it was carried out the training of the members on the theme of self-care, the techniques for measuring blood pressure, anthropometric measurements and capillary blood glucose. Then, we visited the site for the survey of the most prevalent diseases in this audience, from which the planning of actions was drawn. The instruments used in the interventions were conversation wheels, lectures and dynamics, and the topics discussed during the three meetings were mental health in the elderly, osteoporosis, gastrointestinal diseases and healthy eating. The activities reached great participation of the elderly, which made possible a better analysis of their understanding about the themes, consolidation of information and adherence to the proposed care. This analysis was based on the reports of the elderly themselves participating in the project and the increase of their engagement during the dynamics, during which they demonstrated the knowledge acquired. Thus, the project brought students closer to the biopsychosocial reality of the elderly, from which they were able, according to their reports, to build a holistic view of the patient, considering the various areas that affect the health of the elderly and how to deal with their challenges.

Keywords: Community centers for the elderly. Health education. Geriatrics. Health of the elderly.

Data de recebimento: 13/04/2020.

Aceito para publicação: 22/09/2020.

1 INTRODUÇÃO

A expectativa de vida brasileira tem sofrido várias mudanças nas últimas décadas. Uma delas é o aumento do contingente de idosos que proporcionará ao Brasil chegar a sexta posição no ranking das populações com o maior número de pessoas com 60 anos ou mais até 2025. E não somente isso, mas se tal ritmo permanecer, esse número

¹ Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Pará – Campus Universitário de Altamira, Altamira, Pará. teixeira.f.bruno@gmail.com

quadruplicará até 2060 (IBGE, 2020). Logo, essa população necessitará de um cuidado diferenciado, envolvendo diversos níveis de atenção em saúde e social, visando maior estado de senescência e menor senilidade.

Assim, o envelhecimento é um processo natural carregado de mudanças físicas, psicológicas e sociais que atinge de maneira particular cada indivíduo (ESCOBAR, 2017). Nesse sentido, destaca-se no âmbito social a solidão, muito frequente entre os idosos e muitas vezes proveniente da perda do núcleo social de trabalho, fenômeno do ninho vazio, com a saída dos filhos e a viuvez (PILGER, 2015).

Do mesmo modo, nos âmbitos físicos e psicológicos não é incomum adquirir doenças com o passar da idade. E quando se refere às Doenças Crônicas não Transmissíveis, DCNT's, estas que são as mais prevalentes nessa população, a exemplo da diabetes e hipertensão, a melhor escolha é tratar os fatores de risco, ou em caso de estabelecimento da doença, estimular o autocuidado do indivíduo. Assim, o tratamento não medicamentoso desses fatores gera significativo valor econômico à nação, com melhora em suas reservas econômicas e melhor gestão dos recursos (OLIVEIRA, 2017). Logo, as DCNT's necessitam de intervenção por meio de ações de promoção da saúde e prevenção de agravos (BARRETO, 2015), mostrando-se assim, como mais um desafio a ser enfrentado pela sociedade.

Além disso, visando a promoção da saúde e o convívio social, organizam-se grupos de convivência de idosos que dentre outros fatores auxilia no cuidado, torna-se uma alternativa à institucionalização, proporciona maior integração entre as redes de atenção à saúde e a rede de proteção social, além de oferecer um tempo de descanso para o cuidador e de influenciar positivamente as relações familiares à medida em que diminui a sobrecarga e o estresse sobre a família (DERHUN, 2019). Logo, o Centro de Convivência da Melhor Idade de Altamira, o CCMI, se torna um grande aliado da rede de atenção à saúde com importância ímpar no cuidado ao idoso.

Em vista disso, discentes do curso de medicina na Universidade Federal do Pará - Campus Altamira, integrantes do projeto de extensão "Idosar com Saúde: Estimulando o autocuidado em idosos", desenvolveram diversas práticas educativas no CCMI - Altamira, visando maior troca de conhecimento entre os idosos e os alunos, além de promover a saúde e prevenir agravos. Assim, a extensão universitária possibilita o saber recíproco, utilizando-se da comunicação dialógica, fazendo-se conhecidas as necessidades e potencialidades dos idosos e familiares, favorecendo a participação dos mesmos no desenrolar das ações (SILVA, 2017).

Frente ao exposto, o objetivo desse trabalho foi descrever a vivência dos acadêmicos do curso de medicina da Universidade Federal do Pará - Campus Altamira no projeto de Extensão "Idosar com Saúde: Estimulando o autocuidado em idosos", evidenciando os trabalhos locais, além de descrever a vivência com os próprios idosos no intuito de fomentar mais ações de educação em saúde para com essa clientela, bem como despertar o interesse de trabalhar com esse público, favorecendo mudanças de paradigmas quanto às ações com os idosos, além de oportunizar troca de saberes com a comunidade e os profissionais de saúde (CAVALCANTE, 2007; DUARTE, 2019).

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O projeto de extensão em questão foi composto por três ações no local de aplicação, com duração média de três horas cada, contemplando 73 idosos frequentadores do Centro de Convivência da Melhor Idade do município de Altamira – Pará, localizado no bairro do Premem. Todas as ações foram realizadas por discentes do curso de medicina da Universidade Federal do Pará - Campus Altamira e pelos coordenadores do projeto.

No período compreendido de agosto de 2019 e dezembro de 2019 foram executadas, junto aos idosos, palestras, apresentações e aplicações de dinâmicas que visavam o autocuidado em saúde. Após o término das ações, foram realizados momentos interativos, nos quais alguns idosos eram convidados a participar e estimulados a desenvolver o empoderamento da informação e o conhecimento de como aplicar a informação que foi recebida.

Os temas abordados para as ações foram levantados a partir de uma roda de conversa, na qual os autores buscaram temas que se faziam presentes no cotidiano dos idosos, aumentando, assim, o impacto das ações. Além disso, foram identificadas as necessidades em saúde mais prevalentes, também por meio da roda de conversa e por intermédio da assistente social responsável pelo local. A partir de então, foram elencados os temas que seriam abordados.

Em seguida, foram realizadas capacitações pelos coordenadores do projeto para todos os integrantes (Figura 1), nas quais foram demonstrados exemplos de dinâmicas, jogos e palestras, além de todos os métodos que seriam utilizados nas intervenções, como aferição de pressão arterial, glicemia capilar e medidas antropométricas.

Figura 1 - Capacitação dos acadêmicos de medicina para realização das atividades do projeto.



Fonte: Acervo do projeto de extensão.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As capacitações dos integrantes foram de grande relevância para os discentes, à medida em que se retirou dúvidas e padronizaram-se as técnicas que seriam utilizadas, corroborando para o bom andamento do projeto. Ademais, a visita ao local e posterior conversação com os idosos delimitou melhor as ações, visto que foram identificadas as necessidades em saúde dos mesmos, resguardando a especificidade e singularidade dos idosos frequentadores do CCMI, mostrando, assim, quais assuntos deveriam ser tratados, partindo da sua própria demanda.

A primeira ação consistiu em uma roda de conversa, abordando assuntos relativos a saúde mental, aderindo a campanha “Setembro Amarelo” do Ministério da Saúde. Nesta, foram usadas perguntas estimuladoras, abordando temas tais como solidão, felicidade, relação familiar entre outros, facilitando a introdução dos mesmos à discussão (Figura 2).

Figura 2 - Roda de conversa no CCMI Altamira sobre saúde mental.



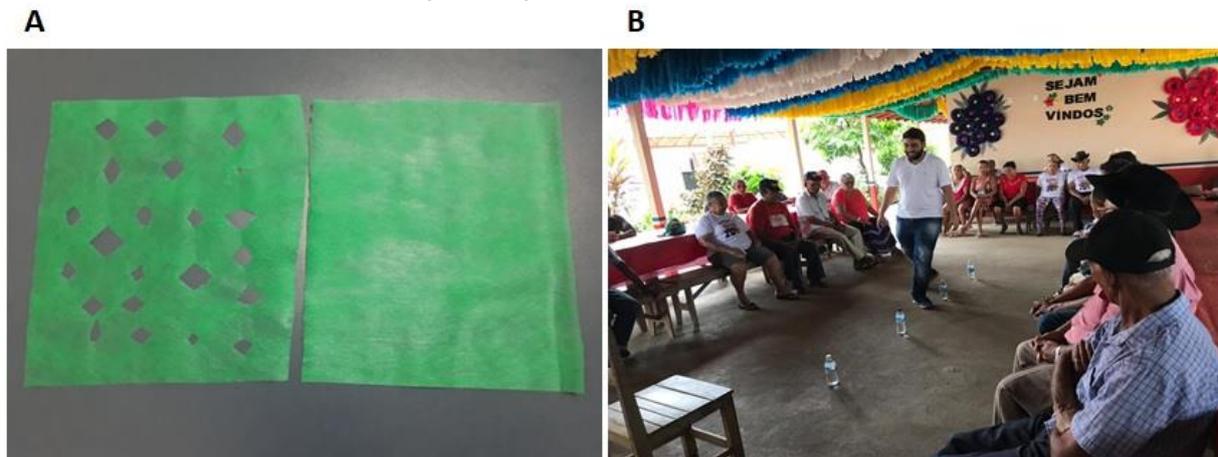
Fonte: Acervo do projeto de extensão

As perguntas introdutórias estimularam a discussão e favoreceram para que os idosos ficassem à vontade e descrevessem suas percepções acerca do tema, não deixando o momento hermético. Então, a liberdade em poder contribuir na discussão com seus conhecimentos tornou mais participativa e dinâmica a ação. Portanto, a roda de conversa apresentou-se como um instrumento singular para amplificar atividades de promoção à saúde, facilitando o aprendizado mútuo de forma moderna, estimulante e espontânea. (MELO, 2016). Além disso, verificamos que intervenções de prevenção e promoção à saúde mental oferecem empoderamento sobre as informações acerca da saúde, cidadania e planejamento e adaptação à aposentadoria como também favorece a redução de sintomas de depressão e ansiedade e a prevenção ao suicídio (LEANDRO-FRANÇA & MURTA, 2014).

A segunda ação, executada no mês de outubro, abordou o tema “Osteoporose na terceira idade”, a qual teve início a partir de uma palestra sob a utilização e recursos visuais acrescidas de dinâmicas, com o intuito de fixar o conteúdo tratado, retirar dúvidas e empoderar os mesmos às tomadas de decisões mais concisas. Durante a palestra ministrada, foi utilizado um tecido TNT, o que demonstrou ter grande impacto (figura 3A), pois ao tornar mais visual a porosidade óssea e a fragilidade que ela proporciona, porque o TNT poroso rasgava-se com maior facilidade, implacavelmente, gerou um aumento na participação dos idosos e mais dúvidas foram afloradas. Logo, percebemos que quanto mais visual tornarmos um tema a ser discutido, melhor será o seu entendimento por parte dos ouvintes.

Além disso, foram repassadas informações sobre alimentação benéfica para a saúde óssea, demonstração de exercícios adaptados para a terceira idade (figura 3B), visando o fortalecimento osteomuscular e fornecidas dicas relevantes para evitar-se quedas, tais como iluminação adequada, uso de rampas e barras de apoio (MUNHOZ, 2016). A queda não é incomum entre os idosos e é uma causa considerável de fraturas, gerando alta morbimortalidade entre os mesmos (ESCOBAR, 2017). Nessa perspectiva, oportuniza-se o desenvolvimento de uma visão holística sobre o indivíduo, reforçando a ideia de que se necessita olhar o problema sobre diversos ângulos, analisando o indivíduo como um todo.

Figura 3 - Estratégias utilizadas na ação sobre osteoporose e saúde óssea. (A) Recursos visuais utilizados para esclarecimento de um osso osteoporótico e um osso normal (B) Acadêmico de medicina ensinando exercícios adaptados para idosos utilizando utensílios de fácil acesso.

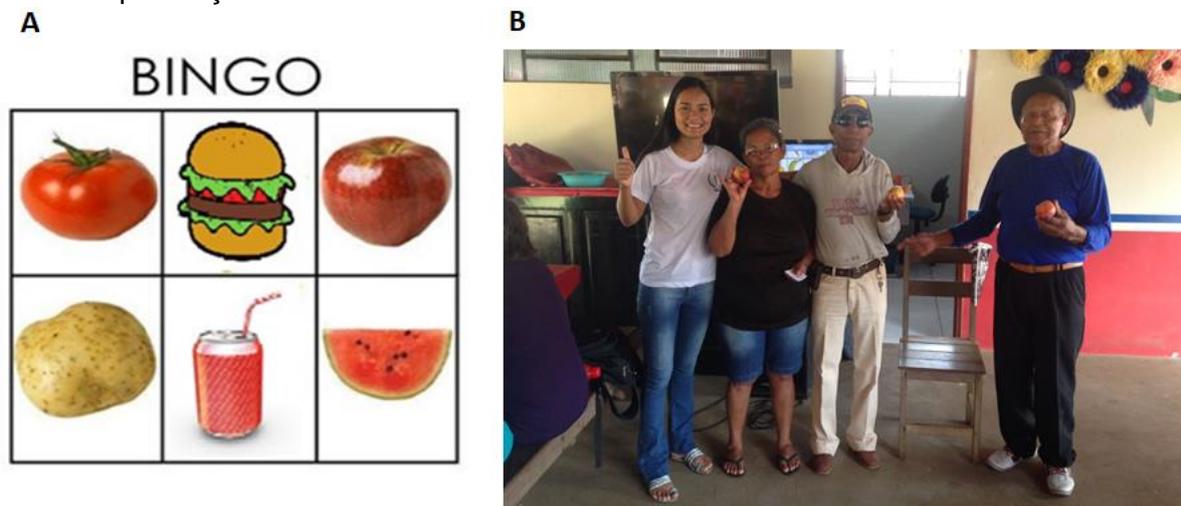


Fonte: Acervo do projeto de extensão

Nessa perspectiva, destaca-se a importância dos preparadores físicos, que por meio das atividades físicas, melhoram o estado psicológico dos idosos ao promover momentos de lazer orientado, como por exemplo, danças e alongamentos que auxiliam na melhora terapêutica, sendo até mesmo utilizados como tratamento para transtornos de ansiedade e depressão, o que repercute na baixa prevalência dessas disfunções em pacientes idosos praticantes de atividades físicas (MATHER, 2002; GUIMARÃES et al., 2012).

Por fim, outro tema igualmente tratado foi doenças gastrointestinais, com enfoque em gastrite. A ação possuiu início com palestras e logo após, conduziu-se uma dinâmica para verificar o *feedback* dos ouvintes. Ela consistiu em uma oficina lúdico-pedagógica, um bingo ilustrativo, desenvolvido pelos próprios acadêmicos no qual em lugar de números haviam imagens de alimentos, conforme demonstra a figura 4A. A partir de então, sorteava-se uma gravura, marcava-se na cartela e discutia-se sobre a mesma. Vale ressaltar que os idosos os quais atingiram cartela cheia recebiam uma maçã como premiação no intuito de estimular a alimentação saudável (figura 4B).

Figura 4 - Estratégias utilizadas na ação sobre doenças gastrintestinais e alimentação saudável. (A) Exemplo de cartela de bingo utilizado na dinâmica (B) Idosos que venceram a dinâmica recebendo a premiação.



Fonte: Acervo do projeto de extensão.

Após a aplicação da dinâmica foi notório perceber o grau de retenção das informações repassadas, além de ser uma forma divertida de revisar e resgatar informações anteriormente ofertadas. Essa metodologia promove a atuação mais eficaz dos participantes e os considera como detentores de informações relevantes à medida em que participam, favorecendo a construção de um espaço dialógico (MUNHOZ, 2016).

Ao fim de cada ação, embora não seja o objetivo principal do projeto, a equipe realizava aferições de pressão arterial, glicemia capilar, medidas antropométricas e orientações quanto à saúde geral e doenças prevalentes que não foram apresentadas nas ações. Hipertensão arterial, obesidade e diabetes foram as patologias mais prevalentes. O intuito era oferecer esses serviços e mapear possíveis morbidades entre os idosos que frequentam o CCMI e logo encaminhar aos serviços de saúde da rede de atenção do município (Figura 5).

Figura 5 - Serviços oferecidos pelo projeto aos idosos que frequentam o Centro de Convivência da Melhor Idade de Altamira – PA. (A) Aferição de pressão arterial; (B) Teste de glicemia capilar.



Fonte: Acervo do projeto de extensão.

Ademais, em um momento no ambiente universitário, foram realizadas reuniões entre os integrantes e os coordenadores do projeto, nas quais discutiram-se a aplicabilidade das ações desenvolvidas, relatos de experiências, importância do tema abordado, críticas, sugestões e pontos positivos e negativos da cada ação realizada. Essa atitude favoreceu a autocrítica dos integrantes e o compartilhamento de experiências vividas a partir de uma mesma ação.

A partir do projeto, verificou-se que as ações proporcionaram melhora na socialização entre os idosos, vista como a capacidade relacional com terceiros, o sentir-se satisfeito e feliz com a presença do outro, além de sentir-se beneficiado na realização das dinâmicas em grupo (OLIVEIRA, 2016). Ademais, ofereceu-se um desenvolvimento do senso reflexivo e participativo entre os idosos, além de estreitar laços entre a academia e os mesmos. Em um mundo contemporâneo no qual observa-se uma população idosa crescente, torna-se crucial um olhar atento para essa faixa etária. Assim, tratando-se de Brasil, é imprescindível levar em consideração as características gerais da nossa população de idosos para a proposição de políticas, intervenções e execuções de trabalhos realizados por diferentes atores (ESCOBAR, 2017).

Desse modo, o cuidado com a saúde do idoso e da sociedade como um todo deve ser pautado em uma atenção que contemple as diversas dimensões de um indivíduo, enxergando esferas biopsicossociais. Assim, ampliar as ações da Atenção Básica e com isso, envolver mais profissionais de diversas áreas, transforma a saúde pública em um campo privilegiado para se desenvolver práticas que de fato reforçam os princípios do SUS (MELO, 2018).

É importante salientar a grande relevância da adoção de uma equipe multidisciplinar com o intuito de melhor abraçar as necessidades intrínsecas de cada idoso participante do projeto, haja vista que essas heterogeneidades pessoais podem ser trabalhadas pelos demais profissionais e suas intervenções a nível coletivo, como por exemplo, geriatras, enfermeiros, fonoaudiólogo, fisioterapeutas, preparadores físicos, odontólogos, assistentes sociais e nutricionistas, oferecendo assim serviço de qualidade e interligado com as demais disfunções orgânicas e psicológicas (PIEXAK et al., 2012; COSTA, 2009).

Ademais, também é importante considerar que a multidisciplinaridade pode estimular o surgimento da interdisciplinaridade, que é em si a interligação dos saberes. Assim, o projeto fomentou essa visão holística aos discentes, um pré-requisito necessário hoje para os profissionais de saúde. (PIEXAK et al., 2012,).

Logo, a participação com os idosos estabeleceu um aprendizado continuado por meio da construção de um caráter profissional à medida em que desperta no voluntário a sensibilidade de escolher o linguajar mais adequado para a ocasião, o reconhecimento de mitos para eventuais desmistificações e de peculiaridades inerentes a essa faixa etária. Portanto, o fortalecimento do vínculo com a comunidade, por meio das ações extensionistas, gera uma simbiose, beneficiando tanto a população que recebem as ações quanto o corpo acadêmico envolvido. Decidiu-se, portanto, relatar tal experiência no intuito de fomentar mais trabalhos educativos voltados aos idosos, despertando o interesse e favorecendo mudanças de paradigmas quanto às ações para com os mesmos, bem como de oportunizar troca de saberes entre a comunidade e os profissionais de saúde, além de tornar mais evidente os trabalhos locais. (CAVALCANTE, 2007; DUARTE, 2019).

Salienta-se que atividades como projetos de extensão e/ou programas acadêmicos acabam por aumentar o leque da formação do estudante, perpassando a simples formação acadêmica em detrimento da esfera biopsicossocial, sendo ferramenta indispensável e intercambista entre faculdade e a comunidade, promovendo assim uma construção multidisciplinar, humanista e democrática quanto ao processo ensino-aprendizagem. (CRESTANI, 2004; MENDONÇA, 2002)

Do mesmo modo, as experiências adquiridas com as ações permitiram um entendimento mais amplo acerca do envelhecimento e de como os idosos de Altamira vivenciam esse processo. A partir de então, poder-se-á integrar esses conhecimentos à prática clínica com os idosos, melhorando as relações interpessoais médico-paciente e possibilitando maior promoção da qualidade de vida para com as pessoas da terceira idade dessa região.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das ações executadas concluiu-se que a partilha das informações de forma interativa foi decisiva para alcançar os resultados de forma satisfatória. Além disso, ressalta-se a importância das dinâmicas as quais fomentaram mais ainda a discussão, retirando dúvidas e consolidando o conhecimento adquirido. Isso gerou uma boa percepção do projeto entre idosos, fazendo-os convidar outros idosos que já não estavam frequentando o CCMI, além de fortalecer o vínculo entre eles e a comunidade acadêmica, abrindo espaço para mais projetos serem idealizados para esse público.

Do mesmo modo, apesar de termos constatado impacto local, pois alcançou-se a construção de vínculo entre os acadêmicos e os idosos, maior socialização entre público-alvo do projeto, além de maior captação de informações sobre autocuidado e prevenção de doenças crônicas, ainda existe a necessidade de avaliar a efetividade das ações a longo prazo e de promover a educação continuada na assistência ao idoso.

Por fim, a dificuldade de localização e transporte de muitos idosos impacta diretamente em sua frequência nas atividades, o que torna problemática novas investigações. Assim, é imprescindível uma nova estruturação de certos paradigmas da política de saúde para a terceira idade, visando maior envolvimento, interação e coordenação em todos os níveis, a fim de preservar a autonomia e independência dos mesmos no que se refere aos recursos comunitários e familiares.

REFERÊNCIAS

BARRETO, M. S.; CARREIRA, L. MARCON, S.S. Envelhecimento populacional e doenças crônicas: Reflexões sobre os desafios para o Sistema de Saúde Pública. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 18, n.1, p 325-339, jan/ mar 2015. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/26092/>. Acesso em: 26 fev. 2020.

CAVALCANTE, P.M.T.; FREITAS, M.C. Em busca de um viver saudável: relato de experiência com um grupo de idosos cadastrados na estratégia saúde da família de Pacatuba – CE. **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste**, Fortaleza, vol. 8, n. 1, p. 92-99, jan/abr, 2007. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3240/324027956012.pdf>. Acesso em: 30 ago. 2020.

COSTA, E.M.A.; CARBONE, M.H. Saúde da Família – Uma abordagem multidisciplinar. **Caderno de Saúde Coletiva**. 2. ed. Rio de Janeiro: Rubio, vol.18 n.4 p. 605-606, 2009. Disponível em: http://www.cadernos.iesc.ufrj.br/cadernos/images/csc/2010_4/artigos/CSC_v18n4_605-606.pdf. Acesso em: 04 ago. 2020.

CRESTANI, M. M. et al. Bolsista de um projeto: relato de experiência. **Rev. Eletrônica de Extensão**, Florianópolis, v. 1, n. 0, maio 2004. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/extensio/article/view/1171/4369>. Acesso em: 30 jul. 2020.

DERHUN, F. M. et al. O centro de convivência para idosos e sua importância no suporte à família e à Rede de Atenção à Saúde. **Escola Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 2: e20180156, fev. 2019. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452019000200205&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 26 fev.2020.

DUARTE, G.M. et al. AUTOCUIDADO PARA O CONTROLE DAS DOENÇAS CRÔNICAS EM IDOSOS: relato de experiência com enfoque no consumo de medicamentos. **Revista Capim Dourado: Diálogos em Extensão**, Palmas, vol. 2, n. 3, p. 81-89, set/dez, 2019. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/capimdourado/article/view/8385/16434> . Acesso em: 30 ago.2020.

ESCOBAR, E. M. A.; FAVERO, D.; PISSOLATO, J. F. Relato de experiência: oficinas sobre o envelhecimento ativo. **Revista Ciência em Extensão**, São Paulo, v. 13, n. 4, p. 101- 115, out/dez 2017. Disponível em: https://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/1464. Acesso em: 26 fev.2020.

GUIMARÃES, A.C.A.; SCOTTI, A.V.; SOARES, A.; FERNANDES, S.; MACHADO, Z. Percepção da qualidade de vida e da finitude de adultos de meia idade e idosos praticantes e não praticantes de atividade física. **Rev. Bras. Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, vol.15, n.4, p.661-670, 2012. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180998232012000400007&lng=pt&tlnq=pt. Acesso em: 04 ago. 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Projeções da População. IBGE**. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9109-projecao-da-populacao.html?=&t=resultados/>. Acesso: 26 fev. 2020.

LEANDRO-FRANÇA; MURTA. Prevenção e Promoção da Saúde Mental no Envelhecimento: Conceitos e Intervenções. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v.34, n. 2, p. 318-329, 2014. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932014000200005. Acesso em: 26 fev.2020.

MATHER, A. S.; et al. Effects of exercise on depressive symptoms in older adults with poorly responsive depressive disorder: Randomized controlled trial. **Br J Psychiatry**. vol. 180. p.411-415. 2002. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11983637/>. Acesso em: 04 ago. 2020.

MELO, M. I. S.; Galindo, W. C. M. O trabalho como residente de psicologia em equipe do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF). **Pesquisas e Práticas Psicossociais**, São João del Rei, vol.13, n 4, out-dez, 2018. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ppp/v13n4/11.pdf> . Acesso em: 30 ago.2020.

MELO, R. H. V. et al. Roda de Conversa: uma Articulação Solidária entre Ensino, Serviço e Comunidade. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v.40, n.2, p. 301-309, 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-55022016000200301&script=sci_abstract&tlnq=pt. Acesso em: 26 fev.2020.

MENDONÇA, S. G. L.; SILVA, P.S. Extensão Universitária: Uma nova relação com a administração pública. **Extensão Universitária: ação comunitária em universidades brasileiras**. São Paulo, v. 3, p. 29-44, 2002.

MUNHOZ, O. L. et al. Oficina bingo da saúde: uma experiência de educação em saúde com grupos de idosos. **Revista Mineira de Enfermagem**, Belo Horizonte, v. 20:e968, dez. 2016. Disponível em: <http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/1104>. Acesso em: 26 fev.2020.

OLIVEIRA, G. M. M. et al. 2017: Diretrizes em Hipertensão Arterial para Cuidados Primários nos Países de Língua Portuguesa. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 109, n. 5, p. 389- 396, nov. 2017. Disponível em: <https://www.revportcardiol.org/pt->

diretrizes-2017-manejo-da-hipertensao- artigo-S0870255117307862. Acesso em: 26 fev.2020.

OLIVEIRA, J. H. S. et al. Envelhecer com qualidade: reflexo de ações extensionistas em instituições asilares. **Revista Ciência em Extensão**, São Paulo, v.12, n.2, p. 141-152, 2016. Disponível em: https://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/1171. Acesso em: 26 fev.2020.

PIEXAK, D.R.; et al. Percepção de profissionais de saúde em relação ao cuidado a pessoas idosas institucionalizadas. **Rev. Bras. Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, vol.5, n.2, p.201-208, 2012. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232012000200003. Acesso em: 04 ago. 2020.

PILGER, C. et al. Atividades de promoção à saúde para um grupo de idosos: um relato de experiência. **Revista de Enfermagem e Atenção à Saúde**, Uberaba, v. 4, n.2, p. 93-99 ago/dez 2015. Disponível em: <http://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/enfer/article/view/340>. Acesso em: 26 fev.2020.

SILVA, W. et al. Ações educativas vivenciadas com idosos: um relato de experiência. **Revista de Ciências da Saúde**, João Pessoa, v. 15, n.3, p. 31- 36, dez. 2017. Disponível em: <http://www.facene.com.br/wp-content/uploads/2010/11/Artigo-05.pdf>. Acesso em: 26 fev. 2020.