

PERSPECTIVAS E DESAFIOS DO ENVELHECER

Jornada da Longevidade da UFSM

Organizadoras/es:

Cindy Menezes Silva
Cristiane Trivisiol Arnemann
Danize Aparecida Rizzetti
Guilherme Emanuel Weiss Pinheiro
Laura Ferreira Cortes



UFSM
Pró-Reitoria de
Extensão



OBSERVATÓRIO DE
DIREITOS HUMANOS
— PRE • UFSM —

Reitor

Luciano Schuch

Vice-Reitora

Martha Bohrer Adaime

Pró-Reitor de Extensão

Flavi Ferreira Lisbôa Filho

Pró-Reitora Adjunta de Extensão

Jaciele Carine Vidor Sell

Coordenadoria de Cultura e Arte

Vera Lúcia Portinho Vianna

Coordenadoria de Desenvolvimento Regional

Leandro Nunes Gabbi

Coordenadoria de Cidadania

Victor de Carli Lopes

Coordenadoria de Articulação e Fomento à Extensão

Jaciele Carine Vidor Sell

Subdivisão de Apoio a Projetos de Extensão

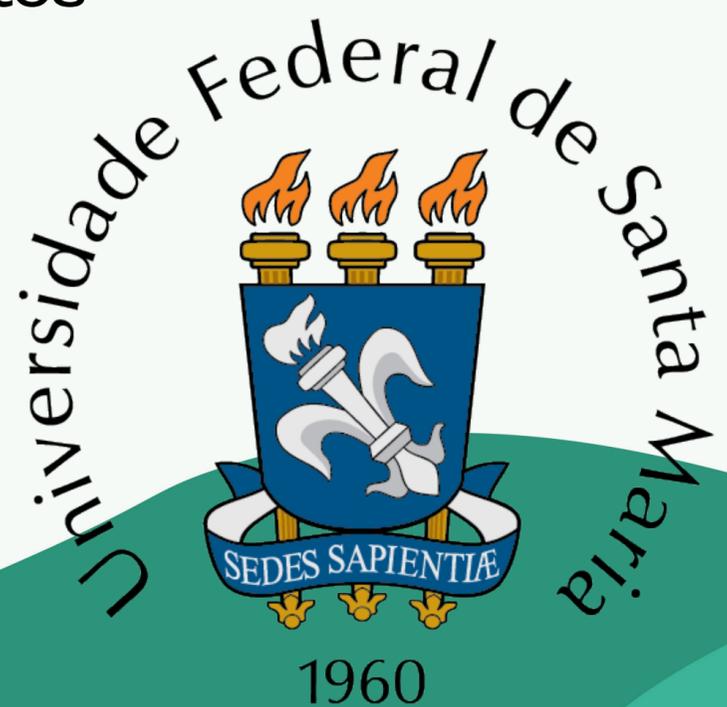
Alice Moro Neocatto

Subdivisão de Divulgação e Eventos

Giana Tondolo Bonilla

Projeto Gráfico e Diagramação

Lisa Nielsen de Mello



CONSELHO EDITORIAL

Profa. Adriana dos Santos Marmori Lima

Universidade do Estado da Bahia - UNEB

Profa. Olgamir Amancia Ferreira

Universidade de Brasília - UnB

Profa. Lucilene Maria de Sousa

Universidade Federal de Goiás - UFG

Prof. José Pereira da Silva

Universidade Estadual da Paraíba - UEPB

Profa. Maria Santana Ferreira dos Santos Milhomem

Universidade Federal do Tocantins - UFT

Prof. Olney Vieira da Motta

Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy
Ribeiro - UENF

Prof. Leonardo José Steil

Universidade Federal do ABC - UFABC

Profa. Simone Cristina Castanho Sabaini de Melo

Universidade Estadual do Norte do Paraná - UENP

Profa. Tatiana Ribeiro Velloso

Universidade Federal do Recôncavo da Bahia - UFRB

Prof. Odair França de Carvalho

Universidade de Pernambuco - UPE

Comissão Científica da Jornada da Longevidade da UFSM - Perspectivas e desafios do envelhecer

Cindy Menezes Silva

Cristiane Trivisiol Arnemann

Danize Aparecida Rizzetti

Guilherme Emanuel Weiss Pinheiro

Gustavo de Oliveira Duarte

Jane Schumacher

Kayla Araujo Ximenes Aguiar Palma

Laura Ferreira Cortes

Luiz Fernando Cuzzo Lemos

Rosangela da Costa Lima

J82p Jornada da Longevidade da UFSM (2023 : Santa Maria/RS)
Perspectivas e desafios do envelhecer [recurso eletrônico] / orga-
nizadoras/es: Cindy Menezes Silva ... [et al.]. – Santa Maria, RS :
UFSM, Pró-Reitoria de Extensão, [2024].
1 e-book : il.

Evento satélite da 38ª Jornada Acadêmica Integrada da UFSM,
realizado no dia 27 de outubro de 2023
ISBN 978-65-85653-44-2

1. Envelhecimento – Eventos 2. Longevidade – Eventos I. Silva,
Cindy Menezes II. Título.

CDU 613.98(063)

JORNADA DA LONGEVIDADE DA UFSM

Perspectivas e desafios do envelhecer

Atualmente a sociedade convive com transformações demográficas importantes e o aumento da expectativa de vida tem despertado a atenção de profissionais, estudantes, pesquisadores(as) e gestores(as) públicos para os desafios e oportunidades que surgem com o fenômeno da longevidade. Este eBook é resultado de uma seleção de trabalhos apresentados durante a **Jornada da Longevidade da UFSM - Perspectivas e desafios do envelhecer**, constituindo uma contribuição para a compreensão desse fenômeno.

A “Jornada da Longevidade da UFSM - Perspectivas e desafios do envelhecer” foi um evento satélite da 38ª Jornada Acadêmica Integrada da UFSM, sendo realizado no dia 27 de outubro de 2023. Esse evento compôs a programação do “Mês da Longevidade”, no qual foi planejado um conjunto de ações em Santa Maria voltadas à temática, por meio de uma parceria entre Serviço Social do Comércio do Rio Grande do Sul (SESC), prefeitura municipal de Santa Maria e UFSM. Teve como objetivos divulgar produções técnico-científicas acerca do envelhecimento desenvolvidas em Santa Maria e região, bem como promover e aprofundar discussões a respeito da complexidade do tema na contemporaneidade. Tratou-se de um momento destinado à troca e compartilhamento de experiências entre todas as pessoas que trabalham na área ou que apresentam interesse pelo tema, contando com programação científica e apresentação oral de trabalhos.

A dinâmica do evento permitiu a criação de um espaço de diálogo entre estudantes, profissionais, pesquisadores (as) e docentes oriundos de diferentes instituições, áreas do conhecimento e com vários níveis de formação, incluindo nível técnico, graduação e pós-graduação, além de pessoas idosas, representadas por meio do Conselho Municipal do Idoso (COMID). Essa diversidade oportunizou a inclusão e o respeito ao espaço de fala de cada participante, promovendo um momento importante tanto para a academia quanto para a comunidade envolvida, no qual emergiram inúmeras reflexões sobre o tema. Foram debatidas questões como as inovações no campo do envelhecimento com potencial para melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas; a análise dos principais desafios enfrentados por indivíduos e sociedade com o aumento da longevidade; a promoção de políticas públicas que promovam um envelhecimento saudável e ativo e as dimensões biopsicossociais, enfatizando a importância da inclusão social para uma vida plena e digna na terceira idade.

Estiveram presentes no evento gestoras(es) e comunidade em geral, incluindo as pessoas idosas que manifestaram suas dúvidas e opiniões a respeito dos trabalhos. Esse fato tornou o ambiente mais participativo, destacando a riqueza de percepções sobre a longevidade e contribuiu para a construção de parcerias visando iniciativas voltadas ao bem-estar das pessoas idosas. O êxito da Jornada motivou a criação desta coletânea de textos, com o intuito de compartilhar o conhecimento e as produções acerca do tema para além dos muros da Universidade.

Esperamos que este e-Book inspire novas discussões e seja utilizado também

para guiar políticas e práticas que respondam aos desafios do envelhecer. Que possa fomentar a continuidade desse diálogo horizontal, amplo e abrangente na sociedade, garantindo que a longevidade traga não apenas mais anos de vida, mas também mais qualidade e satisfação nesse ciclo.

Agradecemos a todos (as) que contribuíram para a realização da Jornada da Longevidade da UFSM - Perspectivas e desafios do envelhecer e para a produção deste eBook. Em especial, aos (às) autores (as) dos trabalhos, cujas reflexões, relatos e pesquisas são a essência desta obra. Da mesma forma, à Pró-Reitoria de Extensão, por meio da Coordenadoria de Desenvolvimento Regional e Cidadania e do Observatório de Direitos Humanos e aos demais parceiros, Curso Técnico em Cuidados de Idosos do Colégio Politécnico da UFSM, Programa de Pós-Graduação em Gerontologia do Centro de Educação Física e Desporto da UFSM, Departamento de Saúde Coletiva e Departamento de Terapia Ocupacional do Centro de Ciências da Saúde da UFSM, COMID, SESC e Prefeitura Municipal de Santa Maria.

Convidamos você, leitor (a), a mergulhar nas páginas que se seguem com a certeza de que encontrará reflexões interessantes sobre o envelhecer. Que possamos a cada dia nos debruçar ao estudo da longevidade e que nossas práticas e atitudes sejam de inclusão e qualificação do envelhecimento do povo brasileiro.

Boa leitura!

Profa. Ma. Cindy Menezes Silva
Profa. Dra. Cristiane Trivisiol Arnemann
Profa. Dra. Danize Aparecida Rizzetti
Prof. Dr. Guilherme Emanuel Weiss Pinheiro
Profa. Dra. Laura Ferreira Cortes

*Docentes do Curso Técnico em Cuidados de Idosos
Comissão Organizadora da Jornada da Longevidade da UFSM -
Perspectivas e desafios do envelhecer*

ARTIGOS

Eixo 1 - Envelhecimento ativo e saudável

- 10** PROCESSOS DE ENVELHECIMENTO E OS BENEFÍCIOS DA REGULAR PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO

Eixo 2 - Envelhecimento, gênero, sexualidade e relações étnico-raciais

- 17** INSERÇÃO DE IDOSOS NO AMBIENTE DIGITAL COMO ESTRATÉGIA DE PERTENCIMENTO PARA MELHORAR SUA AUTO ESTIMA
- 23** TERAPIA OCUPACIONAL E PRODUÇÃO DE VIDA NA VELHICE LGBTQIA+: UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

Eixo 3 - Processo de saúde e cuidado no envelhecimento

- 32** REFLEXÕES SOBRE CUIDADOS EM UMA INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSOS
- 36** OS EFEITOS DA QUEDA E A SUA PREVENÇÃO PARA UMA VIDA LONGEVA DE QUALIDADE
- 41** A UTILIZAÇÃO DA MÚSICA AOS PACIENTES EM CUIDADOS PALIATIVOS
- 49** PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO COM OS PÉS DE USUÁRIOS COM DIABETES MELLITUS-2 DE UMA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA
- 56** TUCUMÃ (ASTROCARYUM ACCULEATUM) EM FIBROBLASTOS HUMANOS: EFEITOS NA SENESCÊNCIA CELULAR E SÍNTESE DE COLÁGENO
- 62** A AVALIAÇÃO MULTIDIMENSIONAL DA PESSOA IDOSA COMO AGENTE NORTEADOR DO CUIDADO NOS MUNICÍPIOS GAÚCHOS QUE ADERIRAM A REDE BEM CUIDAR/RS
- 66** ATIVIDADES DE OTIMIZAÇÃO DO TEMPO DE ESPERA DE USUÁRIOS EM UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE EM SANTA MARIA - RS
- 75** ACOLHIMENTO TERAPÊUTICO OCUPACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS EM UM HOSPITAL UNIVERSITÁRIO, A PERSPECTIVA DE UM EXTENSIONISTA
- 80** INTER-RELAÇÃO ENTRE DANOS AO DNA, SENESCÊNCIA CELULAR E CÂNCER

Eixo 4 - Gerontologia, educação e suas interfaces

88 PROJETO DE ENSINO COM UTILIZAÇÃO DA REALIDADE VIRTUAL EM CUIDADOS PALIATIVOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

RESUMOS

- 98** ENVELHECER NA DANÇA: PRÁTICAS AUTOBIOGRÁFICAS
- 99** AUTOPERCEPÇÃO DE AGEÍSMO POR PESSOAS IDOSAS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19 NO AMAZONAS
- 100** FÓRUM DE INTEGRAÇÃO ENSINO-SERVIÇO: CONSTRUINDO UM ESPAÇO DE DISCUSSÃO SOBRE A FORMAÇÃO DE CUIDADORES DE PESSOAS IDOSAS
- 102** ASSOCIAÇÃO ENTRE USO DE PSICOTRÓPICOS E FRAGILIDADE EM IDOSOS
- 103** MANEJO DA DOR TOTAL NAS PESSOAS IDOSAS COM DOENÇAS ONCOLÓGICAS OU COM NEOPLASIAS: REVISÃO NARRATIVA
- 104** QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS IDOSAS FREQUENTADORAS DE CENTROS DIA E ILPIS: UMA REVISÃO DE LITERATURA
- 105** MORTAIS: RESENHA CRÍTICA COMO ESTRATÉGIA DE REFLEXÕES PARA CUIDADORES FORMAIS DE PESSOAS IDOSAS
- 106** ASSOCIAÇÃO ENTRE O USO DE BENZODIAZEPÍNICOS E A MORTALIDADE EM IDOSOS HOSPITALIZADOS
- 107** A COMUNICAÇÃO COMO FERRAMENTA PARA A ASSISTÊNCIA EM CUIDADOS PALIATIVOS ÀS PESSOAS IDOSAS
- 109** CONTRIBUIÇÕES DO TÉCNICO EM CUIDADOS DE IDOSOS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA PELA PROMOÇÃO À SAÚDE DA PESSOA IDOSA DEPENDENTE
- 111** A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO DE ENFERMAGEM COM A PELE DA PESSOA IDOSA EM DIFERENTES CONTEXTOS
- 113** A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA COMO FERRAMENTA PARA A MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS – RELATO DE EXPERIÊNCIAS

The background features a series of overlapping, wavy, organic shapes in various shades of teal and blue. The top portion is dominated by a large, light teal shape that curves downwards. Below it, a darker blue shape follows a similar path. The bottom half of the image is filled with several overlapping shapes in different shades of teal and blue, creating a layered, landscape-like effect. The central text is positioned within the white space between the top and bottom shapes.

ARTIGOS

PROCESSOS DE ENVELHECIMENTO E OS BENEFÍCIOS DA REGULAR PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO

Martina Weis Regert ¹
Luiz Fernando Cuzzo Lemos ²
Ana Júlia Moraes Saccol Caetano ³
Virginia Teixeira Hermann ⁴
Cezar Augusto Schirmer Baldicera ⁵
Carine Baldicera De Grandi ⁶

Resumo

O aumento acelerado de idosos no Brasil destaca a necessidade de estratégias para preservar a qualidade de vida nessa faixa etária. A presente revisão narrativa enfoca os benefícios da prática regular de exercícios na terceira idade, abordando aspectos físicos, mentais e sociais. A relação entre atividade física, saúde e envelhecimento é discutida qualitativamente, utilizando a pesquisa bibliográfica. A análise revela que a prática consistente de atividades físicas melhora força, flexibilidade, saúde cardiovascular, densidade óssea, sono e controle de peso. Contribui também para a saúde mental, reduzindo riscos de depressão e ansiedade, e promovendo interação social. Investir em políticas públicas e iniciativas privadas para promover hábitos saudáveis em todas as idades é crucial para prevenir doenças e promover o bem-estar geral.

Introdução

O Brasil tem experimentado um processo acelerado e significativo de envelhecimento. Na segunda apuração do Censo Demográfico de 2022, conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população idosa residente no Brasil alcançou a expressiva marca de 32.113.490 pessoas, representando um aumento notável de 56,0% em relação ao último censo realizado em 2010. Este crescimento evidencia um fenômeno de envelhecimento no país, desencadeando desafios sociais profundos que demandam atenção e a implementação de estratégias efetivas para o desenvolvimento e manutenção da qualidade de vida. O envelhecimento é caracterizado como um processo natural na vida dos seres vivos, sendo dinâmico, progressivo, irreversível e intransferível estando associados a fatores variáveis como o sexo, genética e estilo de vida que contribuem para as diferenças nos ritmos de envelhecimento de cada indivíduo (Nahas, 2006). Com isso, o processo de envelhecimento é marcado pelo surgimento de limitações, as quais são percebidas em razão das comparações com as performances anteriores, com as dores e os diagnósticos de doenças que surgem neste processo.

A relação entre atividade física, saúde, qualidade de vida e envelhecimento vem sendo cada vez mais discutida e analisada cientificamente. A prescrição de exercício

¹ Licenciada em Educação Física, CEFD/UFSM. martina.wr@hotmail.com

² Professor adjunto do Departamento de Desportos Individuais, CEFD/UFSM. luizcanoagem@yahoo.com.br

³ Mestranda do programa de pós-graduação em Gerontologia, CEFD/UFSM. ana.saccol@acad.ufsm.br

⁴ Mestranda do programa de pós-graduação em Gerontologia, CEFD/UFSM. vihermann96@gmail.com

⁵ Licenciando em Educação Física, CEFD/UFSM. cezar.baldicera@acad.ufsm.br

⁶ Professora do Curso de Terapia Ocupacional, UFN. carinebaldicera@hotmail.com

físico para promoção da saúde visa combater o sedentarismo, que é o grande aliado das causas de doenças ocorridas com o envelhecimento (Oliveira; Vinhas; Rabello, 2020). As contribuições da prática de exercício físico durante o envelhecer permeiam os traços fisiológicos, resultando em benefícios emocionais, psicológicos e sociais (Gozzi; Sato; Bertolin, 2012).

Este tema não apenas desafia estigmas associados à idade avançada, mas busca destacar os inúmeros benefícios que o exercício físico consistente pode oferecer, influenciando positivamente aspectos físicos, mentais e sociais. Ao explorar os benefícios da prática regular de exercícios no envelhecimento, somos guiados por uma visão que transcende a mera manutenção da saúde física, abarcando uma abordagem integral do indivíduo que nutre o bem-estar dos indivíduos à medida que atravessam as fases da vida (Vilela Junior *et al.*, 2022).

Com isso, a discussão sobre a importância da prática regular de exercício físico por pessoas idosas precisa auxiliar na compreensão e promoção da qualidade de vida desta população, visto que o processo de envelhecimento é inerente a todos os seres humanos. Reconhecendo a complexidade da temática em questão, o objetivo do presente estudo foi apresentar os benefícios da prática regular de exercício físico no processo de envelhecimento.

Metodologia

Este trabalho consiste em uma revisão narrativa de literatura com uma abordagem qualitativa, enfocando uma perspectiva bibliográfica. A análise narrativa da literatura é uma abordagem abrangente, adequada para descrever e discutir o estado atual de um determinado tema, tanto do ponto de vista teórico quanto contextual (Rother, 2007). A pesquisa bibliográfica foi utilizada com o objetivo de identificar obras publicadas relevantes para a compreensão do tema e análise do problema de pesquisa em questão. Isso contribuiu para a seleção de um método apropriado, embasado nos estudos já disponíveis (Sousa; Oliveira; Alves, 2021).

Para esse propósito, foram conduzidas pesquisas em bases de dados eletrônicas, sendo eles Periódicos CAPES e Google acadêmico, utilizando artigos científicos de periódicos indexados com dados relevantes para a temática deste estudo. Para a localização das referências, os seguintes descritores foram empregados em português: “exercício físico”, “benefícios”, “envelhecimento”, isolados ou de forma combinada, sem delimitação temporal.

Resultados e discussão

É notável que a prática consistente de atividades físicas exerce um impacto positivo considerável na vida dos idosos, aprimorando sua força, capacidade aeróbia, flexibilidade e aptidão neuromotora (Ferreira, 2003). Estes benefícios, por sua vez, desempenham um papel significativo no estímulo ao envelhecimento saudável e na promoção da autonomia na terceira idade. Esses fatores não apenas estão diretamente associados a um envelhecimento mais saudável, mas também à manutenção da independência e da qualidade de vida do idoso (Santos; Vilela, 2020).

Foi observado que o exercício físico contribui para que exista um envelhecimento ativo e com uma menor incidência de doenças que surgem em decorrência da idade e, também, possibilita manter o corpo em movimento e com um ótimo funcionamento (Vilela Junior *et al.*, 2022). Além disso, a prática assume vital importância, pois este propicia um valor ainda maior, à medida que estreitam rela-

cionamentos, geram afetos e permitem a troca de experiência de vida e conhecimentos entre os praticantes da modalidade escolhida.

Essa abordagem ativa contribui significativamente para a manutenção da saúde mental, ajudando a mitigar o declínio cognitivo associado à idade (Santos; Vilela, 2020). Além disso, a atividade física regular demonstrou ser um fator na saúde cardiovascular, diabetes tipo 2, manutenção do equilíbrio, bem estar emocional, pertencimento social e envolvimento intergeracional.

A prática regular de exercícios físicos na terceira idade desempenha um papel crucial na manutenção da saúde cardiovascular. A atividade física auxilia no controle da pressão arterial (PA), sendo particularmente eficaz na prevenção da hipertensão (Neto *et al.*, 2023). Exercícios aeróbicos, como caminhadas e natação, contribuem para manter a PA em níveis saudáveis (Sasaki, Santos, 2006).

Além disso, os exercícios fortalecem o músculo cardíaco, melhorando sua eficiência no bombeamento sanguíneo. Essa melhoria na função cardíaca é essencial para prevenir condições cardíacas, como insuficiência cardíaca. A prática regular também influencia positivamente os níveis de colesterol, aumentando o colesterol HDL (considerado “bom”) e reduzindo o LDL (considerado “ruim”) (Prado; Dantas, 2002).

A prática regular de atividades aeróbicas, como caminhada rápida e natação, desempenha um papel crucial na promoção da saúde cardiovascular, fortalecendo a resistência e otimizando o funcionamento do sistema circulatório (Santana; Aoyama, 2020). Existe um consenso na literatura científica sobre a importância do treinamento da capacidade cardiorrespiratória, enfatizando que os exercícios dinâmicos predominantemente aeróbicos são a escolha preferida. Recomenda-se realizar tais exercícios de três a sete vezes por semana, podendo intercalá-los com sessões de exercícios de força (ACSM, 2014).

Durante a prática de exercícios físicos aeróbicos, as contrações musculares são acompanhadas por movimentos articulares, sem impedimentos mecânicos ao fluxo sanguíneo.

Estimulando o sistema simpático, resultando no aumento da frequência cardíaca, do débito cardíaco e do volume sistólico, além da diminuição da resistência vascular periférica após o exercício (Prentice, 2002). Para isso, podem ser utilizados exercícios aeróbicos, circuitos, exercícios aquáticos como métodos não farmacológicos que para controle dos fatores de risco cardiovascular em idosos, com o emprego de peso ou não (Neto *et al.*, 2023).

O exercício aprimora a sensibilidade à insulina, facilitando a absorção eficaz de glicose pelas células (LeRoith *et al.*, 2019). De acordo com as diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes (2019), é determinante na prevenção do diabetes Tipo 2, com impacto também no tratamento do Tipo 1. Estudos indicam que o exercício reduz a necessidade de insulina e melhora a regulação natural da glicose (Costa *et al.*, 2011). A prática regular não só aumenta a sensibilidade à insulina, mas também estimula a translocação do Glut-4 na musculatura esquelética, via insulínica e AMPK (Netto, 2021).

A preservação da densidade óssea é outro ponto destacado, a melhora da coordenação e equilíbrio, alcançada por meio de exercícios como dança ou treinos funcionais, é essencial para reduzir o risco de quedas (Jovine *et al.*, 2006). A melhoria na flexibilidade e na mobilidade proporcionada pelos exercícios físicos é vital para prevenir quedas e lesões, permitindo que os idosos mantenham uma vida independente por mais tempo (Vilela Junior *et al.*, 2022).

Além disso, segundo Pereira (2008) a possibilidade e a ocorrência da queda podem afetar também a saúde psicológica do indivíduo, causando medo, ansiedade, insegurança e a dependência, seja de outros indivíduos quanto de equipamentos assistivos, nos casos mais graves, pode levar até à morte.

As atividades de resistência e alongamento melhoram a flexibilidade e a amplitude de movimento, reduzindo a rigidez e melhorando a mobilidade das articulações. Em primeiro lugar, contribui significativamente para a manutenção e aumento de massa, resistência, tratamentos e prevenção osteoporóticos e ganhos de densidade mineral, prevenindo a perda de massa muscular associada ao envelhecimento (Borges *et al.*, 2023).

Na terceira idade, a musculação tem por objetivo aumentar a massa muscular, a densidade óssea, aperfeiçoando o desempenho relacionado à força, melhorando a condição funcional do aluno, fazendo com que ele realize os esforços da vida diária com mais segurança, disposição e facilidade (Medeiros; Souza; Oliveira, 2019).

A atividade física regular está associada a uma melhoria na qualidade do sono, no controle do peso corporal e na regulação do humor, contribuindo para uma melhor qualidade de vida (Sousa; Silva; Andrade, 2020; Brandão; Antoniassi Jr., 2015). A prática regular de exercícios físicos durante o processo de envelhecimento oferece uma ampla gama de benefícios que se estendem para além da saúde física, abrangendo aspectos mentais e sociais.

No âmbito mental, estudos comprovam que o exercício físico traz resultados positivos ao sono e seus distúrbios, transtornos de humor, como ansiedade e depressão e a aspectos cognitivos, como memória e aprendizagem (Magrin; Guardia, 2019). Vale ressaltar também que a liberação de endorfinas durante o exercício contribui, também, para a gestão do estresse e pode atuar como um antidepressivo natural, promovendo o bem-estar emocional e a saúde mental global (Presles; Solano, 2008).

Já no âmbito social, a prática regular de exercícios oferece oportunidades valiosas de interação. Participar de atividades em grupo, aulas ou esportes recreativos, não apenas combate o isolamento social frequentemente associado ao envelhecimento, mas também fomenta amizades e relações sociais (Sousa *et al.*, 2020). O compartilhamento de objetivos de saúde e bem-estar em grupos de exercícios cria uma base comum de valores, promovendo valores compartilhados e um senso de comunidade (Thaines, 2022).

Participar de programas de exercícios em grupo ou frequentar centros de fitness para idosos não apenas promove benefícios físicos, mas também cria um sentido de comunidade e pertencimento (Lovison; Bonone, 2016). Além disso, o envolvimento em atividades recreativas durante o exercício contribui para uma abordagem positiva do envelhecimento e está ligado à promoção da independência e autonomia ao longo do tempo (Sousa *et al.*, 2020).

A consistência na prática, com a criação de rotinas e a incorporação do exercício como parte do estilo de vida, é crucial para colher benefícios ao longo do tempo. A individualização dos programas, considerando a saúde, preferências e limitações específicas, requer a consulta a profissionais de saúde e treinadores especializados para assegurar a segurança e eficácia (Oliveira; Vinhas; Rabello, 2020). Em resumo, o exercício na terceira idade não apenas contrapõe os efeitos do envelhecimento, mas também eleva a expectativa e qualidade de vida.

Conclusão

A presente revisão narrativa de literatura alcançou o objetivo do presente estudo que foi apresentar os benefícios da prática regular de exercício físico no processo de envelhecimento. Servindo para chamar a atenção para os benefícios existentes na implementação e desenvolvimento de rotinas de exercício físico, ressaltando todos os aspectos que impactam na vida do indivíduo. O envelhecimento populacional é uma realidade global que traz consigo desafios e oportunidades para a sociedade, sendo necessário oferecer meios para a população entender que a velhice pode ser uma fase produtiva, desejada e prazerosa da vida.

Portanto, é necessário que os governos e os gestores de modo geral compreendam o valor da promoção de saúde para todas as idades. Essas iniciativas visam disseminar informações sobre a importância de práticas saudáveis, não apenas entre os idosos, mas também em todas as faixas etárias. Concluimos, assim, que investir nessas iniciativas é uma necessidade urgente para a construção de uma consciência coletiva sobre a necessidade de hábitos alimentares equilibrados, atividade física regular e cuidados com a saúde mental, é possível contribuir para a prevenção de diversas doenças e a promoção do bem-estar geral.

Referências

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. 9ª edição. Rio de Janeiro – RJ. Editora Guanabara Koogan, 2014.

BORGE, L. P.; CARVALHO, W. H. S.; SILVA, J. M. C.; SANTOS, G. K. P.; SANTOS, J. V. BENEFÍCIOS DO TREINO RESISTIDO NO TRATAMENTO DA OSTEOPOROSE NA TERCEIRA IDADE. In. II Congresso de Educação Física da Universidade Estadual de Goiás e XII Congresso Goiano de Ciências do Esporte (Pré-CONBRACE/Pré-CONICE). *Anais* [..]. Universidade Estadual de Goiás, Campus Sul, Unidade Universitária de Itumbiara. Itumbiara: v. 1, n. 2, 24 a 26 de agosto de 2023. Disponível em: <<https://www.anais.ueg.br/index.php/conef/index>>. Acesso em: 17 dez 2023.

BRANDÃO, F. R.; ANTONIASSI JR., G. O uso de substâncias nocivas associadas ao comportamento de risco do praticante de atividade física. *Psicologia e Saúde em debate*, v. 1, n. 1, p. 53-64, 2015.

COSTA, J. D. A.; BALGA, R. S. M.; ALFENAS, R. D. C. G.; OTTA, R. M. M. Promoção da Saúde e Diabetes: Discutindo a adesão e a motivação de indivíduos diabéticos participantes de programa de saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*. v.16, n. 3, p. 2001-9, 2011. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000300034>>. Acesso em: 14 dez 2023.

FERREIRA, V. *Educação Física - Recreação, Jogos e Desportos*. Rio de Janeiro, Sprint, 2003.

GARCIA, L. X.; PRADO, D. S. V.; CAPUTO, L. R. G.; GOMES, T. F.; COSTA, T. A. BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA IDOSOS. *Revista Científica UniAtenas*. v12, n2, 2020.

GOZZI, S. D.; SATO, D. F.; BERTOLIN, S. M. M. G. Atividade física nas academias da terceira idade na cidade de Maringá, Paraná: Impacto sobre a capacidade cognitiva. *Revista científica JOPEF*. v.13, n. 2, 2012.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo Demográfico 2022**: população por idade e sexo: pessoas de 60 anos ou mais de idade: resultados do universo: Brasil, Grandes Regiões e Unidades da Federação. Rio de Janeiro: IBGE, 2022. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca/catalogo?view=detalhes&id=2102038>>. Acesso em: 18 dez. 2023.

JOVINE, M. S.; BUCHALLA, C. M.; SANTARÉM, E. M. M.; SANTARÉM, J. M.; ALDRIGHI, J. M. Efeito do treinamento resistido sobre a osteoporose após a menopausa: estudo de atualização. *Rev. bras. epidemiol.* v.9, n.4, 2006. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1415-790X2006000400010>>. Acesso em: 15 dez 2023.

LEROITH, D.; BIESELS, G. J.; BRAITHWAITE, S. S.; CASANUEVA, F. F.; DRAZNIN, B.; HALTER, J. B.; HIRSCC, I. B.; MCDONNELL, M. E.; MOLITCH, M. E.; MURAD, M. H.; SINCLAIR, A. J. Treatment of Diabetes in Older Adults: An Endocrine Society* Clinical Practice Guideline. **The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism**, v. 104, n. 5, p. 1520-1574, 2019. Disponível em: < <https://doi.org/10.1210/jc.2019-00198>>. Acesso em: 17 dez 2023.

LOVISON, G.; BONONE, C. G. G. **Relação entre saúde, qualidade de vida e exercícios físicos**: a percepção de senhoras da terceira idade na cidade de Antônio Prado – RS. 2015. Trabalho de conclusão de curso (Educação Física Bacharelado). Universidade de Caxias do Sul, RS, 2015. Disponível em: <<https://repositorio.ucs.br/xmlui/handle/11338/9858?show=full>>. Acesso em: 16 dez 2023.

MAGRIN, J. G. B.; GUARDIA, E. N. C. BENEFÍCIOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS DO EXERCÍCIO PARA SUJEITO EM PROCESSO DE SENESCÊNCIA. In. VII Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG & V Salão de Extensão. Caxias do Sul – RS. **Anais** [...]. v. 7 n. 1, 2019. Disponível em: <<https://ojs.fsg.edu.br/index.php/pesquisaextensao/article/view/4263>>. Acesso em: 15 dez 2023.

MEDEIROS, R. S.; SOUZA, F. D.; OLIVEIRA, G. A. Efeitos e benefícios da musculação para o idoso. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 04, Ed. 03, v. 09, p. 33-41, 2019. Disponível em: <<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/>>. Acesso em: 16 dez 2023.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina, Editora Medigraf, 4ª edição 2006.

NETO, F. A. R.; LEITE, L. R. C.; PEREIRA, A. K. L.; FAYAL JUNIOR, R. S.; BRITO, I. F.; SANTOS, V. P. M.; PAMPLONA, D. W. S.; BEZERRA, K. M. M.; LEMOS, E. T. A.; SILVA, L. F. A. Exercícios físicos como tratamento não medicamentoso para idosos hipertensos: uma revisão narrativa. **Editora Científica Digital**. v. 2, p. 128-136, 2023. Disponível em: <<https://www.editoracientifica.com.br/articles/code/231014729>>. Acesso em: 18 dez 2023.

NETTO, J. G. **Importância do exercício físico para idosos e diabético sem tempos de pandemia pela covid-19**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física). Faculdade de Ciências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – Campus de Bauru, 2021. Disponível em: < <https://repositorio.unesp.br/items/b762dce1-6b2f468f-b975-ad988471ac75>>. Acesso em: 14 dez 2023.

OLIVEIRA, J. C.; VINHAS, W.; RABELLO, L. G. Benefícios do exercício físico regular para idosos. **Braz. J. of Develop.**, Curitiba, v. 6, n. 3, p.15496-15504, 2020. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/8157>>. Acesso em: 18 dez 2023.

PEREIRA, E. P.; BONA, J. R.; LOPES, D.; LIMA, T. B.; LIPOSCKI, D. B. Atividade física e estilo de vida de idosos com idade entre 60 a 69 anos. **Revista Digital**. Buenos Aires, ano 12, n. 118, 2008. Disponível em: < <https://efdeportes.com/efd118/atividade-fisica-e-estilo-de-vida-de-idosos.htm>>. Acesso em: 15 dez 2023.

PRADO E. S.; DANTAS E. H. M. Efeitos dos Exercícios Físicos Aeróbico e de Força nas Lipoproteínas HDL, LDL e Lipoproteína (a). **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**. v. 79, n. 4, p.429-33, 2002.

PRESLES, P. e SOLANO, C. **As Doenças do Nosso Tempo**. Ed Presença. Lisboa, 2008.

PRENTICE, W. E. **Modalidades terapêuticas em medicina esportiva**. Editora Manole Ltda, 2002.

ROTHER, E. T. Revisão sistemática x narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 20, n. 2, 2007. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>>. Acesso em: 20 dez. 2023.

SANTANA, J. C. D.; AOYAMA, E. D. A. A Prática da Atividade Física para Melhoria da Qualidade de Vida no Processo do Envelhecimento. **Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde**. v. 2, n. 2, p. 84-8, 2020. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/S1517-86922001000100002>>. Acesso em: 17 dez 2023.

SANTOS, G. A.; VILELA, A. T. Benefícios físicos hidroginástica na terceira idade. **Revista Prisma. Rio de Janeiro**, v. 1, n. 2, p. 34-45, 2020. Disponível em: <<https://revistaprisma.emnuvens.com.br/prisma/article/view/20>>. Acesso em: 18 dez 2023.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Exercícios físico e diabetes mellitus. In: SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Diretrizes Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020**. São Paulo: Clannad, p. 146-152, 2019. Disponível em: <<https://www.saude.ba.gov.br/wp-content/uploads/2020/02/Diretrizes-Sociedade-Brasileira-de-Diabetes-2019-2020.pdf>>. Acesso em: 05 jan. 2020.

SASAKI, J. E. SANTOS, M. G. O papel do exercício aeróbico sobre a função endotelial e sobre os fatores de risco cardiovasculares. **Revista Atualização Clínica**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia. n. 87. p. 227-233, 2006. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0066-782X2006001800036>>. Acesso em: 18 dez 2023.

SOUSA, F.; SILVA, M.; ANDRADE, F. (2014). Atividade física em idosos no contexto amazônico. **Rev Cuid**. 2014. 2020. Disponível em: <<https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/119>>. Acesso em: 20 dez 2023.

SOUSA, C. M. S.; COELHO, J. L. G.; SANTANA, W. J.; LUNA, C. A.; BRITO, A. R. O.; SOUSA, A. A. S.; SOUZA, F. J. M.; ALVES, J. B.; LUZ, D. C. R. P. Qualidade de vida dos idosos que participam das atividades realizadas no centro de referência de assistência social (CRAS). **Braz. J. of Develop.**, Curitiba, v.6, n. 10, p. 74715-74724, 2020. Disponível em: <DOI:10.34117/bjdv6n10-047>. Acesso em 20 dez. 2023

SOUSA, A. S.; OLIVEIRA, G. S.; ALVES, L. H. A Pesquisa Bibliográfica: Princípios e Fundamentos. **Cadernos da Fucamp**, v. 20, n. 43, p. 64-83, 2021. Disponível em: <<https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2336>>. Acesso em: 20 dez. 2023.

THAINES, A. **A memória afetiva com a prática da sociabilidade em grupos Terapêuticos para obter um envelhecimento ativo**. 2022. Trabalho de conclusão de curso (Curso de psicologia). Universidade de Uberaba - MG, 2022. Disponível em: <https://dspace.uniube.br/handle/123456789/2041>. Acesso em: 22 dez 2023.

VILELA JUNIOR, G. B.; ABDALLA, P. P.; PEREIRA, A. A.; CARVALHO, A. F.; MARTELLI, A.; LIMA, B. N.; MARTINS, G. C.; OLIVEIRA, H. F. R.; OLIVEIRA, J. R. L.; ALMEIDA, K. S.; SILIO, L. F.; RODRIGUES, M. F.; MANESCHY, M. S.; GUEDES, K. I. S.; FILENI, C. H. P.; PASSOS, R. P.; CARVALHO, A. S. Exercício físico voltado para a qualidade de vida com ênfase em envelhecimento. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**. v.14, nº. p. 2, 2022. Disponível em: <<https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/878/version/758>>. Acesso em: 18 dez 2023.

INSERÇÃO DE IDOSOS NO AMBIENTE DIGITAL COMO ESTRATÉGIA DE PERTENCIMENTO PARA MELHORAR SUA AUTO ESTIMA

Geruza da Silva Medeiros¹
Cindyhy Suely da Silva Medeiros²
Carlos Alberto Coletto Burger³
Marcos Alexandre Alves⁴

Resumo

Atualmente, torna-se notório que a população idosa está persistentemente em busca de seu papel na comunidade e com as transformações que nossa sociedade passou ao longo dos anos, a era digital também adentrou a essa nova fase, levando a pessoa idosa a buscar maneiras de se adaptarem a essa realidade. O projeto se empenhou em investigar, através de uma revisão bibliográfica, a relevância da incorporação da terceira idade no mundo digital, visando aprimorar sua saúde mental e promover um maior senso de pertencimento. Os benefícios da inclusão digital para idosos no Brasil são multifacetados. Em primeiro lugar, a inclusão digital promove a estimulação cognitiva e a aprendizagem contínua, o que é crucial para manter a acuidade mental e a saúde cognitiva geral da população idosa (PEQUENO, 2010). Com o aumento significativo da população idosa e sua crescente interação com a tecnologia, os idosos encaram entraves específicos na acessibilidade que resultam da interação de aspectos sociais, cognitivos, psicológicos e físicos (VALE, *et al.* 2022). Com base em uma análise conduzida por meio de investigações científicas, podemos compreender que a inserção da terceira idade no ambiente digital como estratégia de pertencimento pode ser uma abordagem valiosa para a melhora da autoestima e da qualidade de vida dessa população. A partir de uma análise realizada, vimos a possibilidade de uma intervenção, a fim de auxiliar os idosos na utilização de mecanismos digitais. A nossa proposta será a produção de materiais focados na inclusão da terceira idade no conceito digital, a produção de infográficos, memes, materiais gráficos para poder explicar para eles conceitos que podem ser um pouco abstratos, contrapondo com referências das suas gerações. No entanto, é importante reconhecer que a tecnologia pode representar um desafio para algumas pessoas idosas, especialmente aquelas que não estão familiarizadas com ela. Portanto, é crucial oferecer suporte e treinamento adequados para que eles possam aproveitar ao máximo os benefícios da inclusão digital. Além disso, é importante levar em consideração as preocupações com a segurança online, como golpes e privacidade, e educar os idosos sobre como se proteger.

Palavras-chave: Inclusão, Pessoa Idosa, Tecnologia, Geriatria.

1 Mestrado em Ensino de Humanidades e Linguagens.

2 Programa de Pós Graduação em Gerontologia Universidade Federal de Santa Maria.

3 Mestrado em Ensino de Humanidades e Linguagens.

4 Docente -Mestrado em Ensino de Humanidades e Linguagens Universidade Franciscana.

Introdução

Diante de algumas pesquisas realizadas, podemos compreender que o Brasil possui cada vez mais a tendência ao envelhecimento da população, ou seja, o número de pessoas idosas se mantém superior comparado aos de crianças. De acordo com o site do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no Brasil, em 2022, esse índice atingiu a 55,2, apontando que pessoas com 65 anos ou mais para cada 100 crianças de 0 a 14 anos, considerando que no ano de 2010 esse índice correspondia a 30,7. Com o passar dos anos a estruturação da pirâmide etária foi criando uma nova forma, ocorrendo um estreitamento, em decorrência da redução da fecundidade e dos nascimentos que ocorrem no Brasil, passando a ter visibilidade nos anos 90 (IBGE, 2022).

Segundo os autores Alban, Marchi, Scortegagna e Leguisamo (2012), sentir-se motivado e satisfeito aprimora a capacidade de raciocínio, de compreensão adequada da realidade e a manutenção de uma postura crítica. Quando os idosos dedicam seu tempo a atividades gratificantes, conseguem se adaptar melhor ao processo de envelhecimento. Desenvolver interfaces destinadas à terceira idade para diversos dispositivos requer atenção especial à organização das informações, assim como, facilidade de interação, adaptação a diferentes ambientes e outros aspectos vinculados ao design, à web e à usabilidade. Tornando-se essencial a identificação de diretrizes específicas de usabilidade.

Em uma pesquisa realizada por Santos e Almêda (2017), sobre envelhecimento humano e inclusão digital no domínio do Programa Nacional de Integração da Educação Profissional com a Educação Básica na Modalidade de Educação de Jovens e Adultos - PROEJA no estado do Rio Grande do Norte, foi verificado que no momento em que os idosos ingressarão em cursos de informática, os mesmos apresentaram uma melhoria na comunicação com familiares e amigos. Considerado particularmente significativo pelo fato de que, a falta de tempo na sociedade contemporânea e a distância física entre as pessoas, são fatores que podem levar os idosos a se sentirem mais solitários e isolados.

Ademais, essa possibilidade de maior socialização, assim como a modificação nas atividades de lazer, o aproveitamento do tempo disponível e a facilidade na resolução de problemas pela internet foram identificados como motivadores no processo de aprendizado. Como resultado, a pesquisa realizada pela Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL) e pelo Serviço de Proteção ao Crédito (SPC Brasil), em parceria com a Offer Wise Pesquisas destacam que o percentual de pessoas com mais de 60 anos no Brasil navegando na rede mundial de computadores cresceu de 68%, em 2018, para 97%, em 2021. A pesquisa também apresentou que a principal forma de acesso é feita pelo smartphone, que foi citado por 84% dos idosos e suas motivações de acesso são para se informar, manter contato com outras pessoas e adquirir produtos e serviços (BARBOSA, 2021).

Esses aspectos podem contribuir para uma elevação na qualidade de vida, uma vez que a pessoa idosa pode experimentar maior independência e participar ativamente em seus relacionamentos interpessoais (SANTOS E ALMÊDA, 2017). A integração da terceira idade no ambiente digital tem se mostrado crucial para aprimorar a saúde mental e fomentar um maior senso de pertencimento. Outra pesquisa realizada, destacou que a inclusão digital traz benefícios para os idosos, contribuindo para uma melhor qualidade de vida., tendo em vista, que a tecnologia

pode oferecer um exercício cognitivo, estimulando a memória, atenção e inteligência, além de facilitar a socialização entre os idosos e seus grupos de familiares e amigos (ANDRADE *et al.* 2020).

Nesse contexto, acreditamos que o idoso pode utilizar as tecnologias de informação e comunicação (TIC) para o desenvolvimento de habilidades e competências adquiridas no decorrer da vida e para o compartilhamento de conhecimento, substituindo o tempo ocioso da aposentadoria por novas atitudes frente à sociedade. Dessa forma, as TIC podem promover a inclusão digital e social desses indivíduos (VECHIATO, 2010, p.14).

Por outro lado, mesmo com a alta porcentagem de idosos utilizando dispositivos para acesso ao digital, é preciso ponderar que grande parte dessa comunicação é feita de forma escrita e, quando essa realidade é confrontada com os dados encontrados na pesquisa realizada pelo Sesc São Paulo e pela Fundação Perseu Abramo, que o “acesso ao ensino médio aumentou entre os idosos desde a última pesquisa, realizada em 2006: de 7% para 15%, em 2020. No entanto, 40% dos maiores de 60 anos disseram ter algum tipo de dificuldade em ler e escrever” (BOCCHINI, 2020).

Logo, é possível supor que essas dificuldades de leitura só irão se acentuar no ambiente digital, ainda mais se for levado em consideração o número de palavras novas utilizadas nesse meio. Nesse contexto, o presente estudo busca investigar como essas palavras são explicadas e a partir desse resultado verificar se é possível aprimorar essa comunicação para as pessoas idosas em específico.

Metodologia

Com uma abordagem exploratória e interdisciplinar este artigo buscou investigar qual a situação da relação da pessoa idosa e o meio digital, para então explorar quais as dificuldades desse grupo em sua inserção nesse ambiente. Detectada a dificuldade de leitura dessa geração, foi possível deduzir que também existiria uma dificuldade de interpretação de termos específicos do digital.

Assim a partir de uma revisão bibliográfica, que Segundo Gil (2002), é caracterizada como uma compilação fundamentada em materiais previamente organizados. Para revisão foi realizada a pesquisa no buscador Google com os descritores “termos digitais” e “glossário digital” e, a partir dos 10 primeiros resultados foi feita análise dos termos que apareceram mais vezes e como eles eram definidos nesses materiais.

A partir da observação dos termos que mais se repetiram nas páginas analisadas, fossem apenas matérias ou até mesmo propostos glossários digitais. Foi possível perceber que as explicações eram tecnicistas e em muitos casos acabavam por utilizar um segundo termo digital em sua explicação, o que poderia ocasionar uma maior confusão em vez do esclarecimento desejado. Tais ocorrências podem ser visto no Quadro 1:

Quadro 1 - exemplificação de termos digitais e suas explicações tecnicistas.

Termo	Explicação
Cookies	São arquivos com fragmentos de dados que ficam armazenados no dispositivo de um usuário (laptop, smartphone, tablet etc) quando se acessa sites ou aplicativos durante a troca de informações com o servidor. O cookie, caso você dê permissão, rastreia seus hábitos de navegação e preferências individuais para melhorar sua experiência online.
Firewall	Tem como principal função o monitoramento do tráfego de dados na rede, tanto na sua entrada quanto na sua saída. É capaz de identificar ameaças, baseado em regras de segurança estabelecidas, e bloqueá-las para garantir a integridade e segurança das informações.
IP	O Internet Protocol é o protocolo responsável pelo roteamento de pacotes entre dois sistemas que utilizam a família de protocolos TCP/IP, desenvolvida e usada na Internet. É considerado o mais importante dos protocolos em que a Internet é baseada.
Spam	É o envio de mensagens eletrônicas (por e mail, SMS ou outros meios de comunicação) não autorizadas pela pessoa. O tipo mais comum de spam é em campanhas publicitárias.

Fonte: elaborado pelos autores com base no material disponível na internet

Assim, com base na análise realizada, identificamos uma oportunidade de intervenção para apoiar os idosos na utilização de dispositivos digitais. Pois, ciente da dificuldade de leitura e escrita desse público e da nossa suposição lógica que existiria também uma dificuldade de interpretação, foi possível perceber a necessidade da criação de conteúdos específicos explicando essas terminologias para as pessoas idosas, para garantir uma maior inserção desse público no ambiente digital. Os conteúdos estão sendo produzidos para o meio digital no formato de infográficos, weboard, memes, podcasts e vídeos. Esses recursos visam explicar conceitos que podem ser abstratos para eles, utilizando referências de suas próprias gerações, a fim de facilitar a compreensão.

Resultados e Discussões

Primeiramente vale esclarecer que por delimitação de tamanho, neste artigo está presente apenas a exemplificação dos materiais que estão sendo produzidos e que posteriormente serão publicados em plataforma a ainda ser definida.

A partir da escolha dos termos iniciais a serem trabalhados e de sua explicação conceitual, foi feita a adaptação da linguagem utilizada. Para isso se buscou encontrar expressões coloquiais da infância e juventude dessa população, ou seja, das décadas de 50 e 60. Para encontrar esses parâmetros foram pesquisados os comerciais mais famosos do período, que já se sabe são capazes de moldar expressões utilizadas por uma geração e também foi perguntado a uma inteligência artificial generativa quais as expressões mais utilizadas. Para assim conseguir construir o material.

Entendendo o que é IP					
Lembra da época das fitas cassete e toca-discos? Agora, imagine a Internet como uma grande festa, onde todos se conectam!	Assim como naquelas festas, cada dispositivo tem um apelido chamado IP (Protocolo de Internet). O seu pode ser algo como 'Nick'."	O IP é tipo um código secreto, como o número da sua casa na época. Por exemplo, pode ser algo assim: 192.188.0.1	Pensa no roteador como o mestre de cerimônias da festa que garante que todas as músicas certas cheguem aos ouvidos certos!	Quando você envia ou recebe mensagens, os dados são como bilhetinhos que são passados, cada um com um endereço IP para chegar à pessoa certa.	Resumindo, o IP é como os nomes na lista da festa, ajudando a Internet a mandar as informações para os lugares certos, assim como um endereço garantia que a galera certa aparecia na sua festa!
					

Imagem 1 - adaptação da explicação do que é IP

O conteúdo apresentado na Figura 1 foi originalmente construído para ser publicado como um carrossel no Instagram e posteriormente adaptado para uma melhor visualização neste artigo. Na imagem, é possível observar as escolhas feitas ao relacionar o endereço IP como um apelido e descrever todo o processo de troca de mensagens como se fossem intercâmbios de bilhetes dirigidos pelo roteador. A adoção de um vocabulário mais próximo da linguagem já reconhecida por esse público tem como objetivo aprimorar a compreensão dos termos digitais, promovendo um maior senso de pertencimento ao meio digital e dificultando a exposição a golpes presentes no sistema.

No entanto, é imperativo destacar a significativa melhoria na qualidade de vida que a tecnologia pode proporcionar à população idosa, viabilizando um exercício cognitivo, particularmente no que se refere à memória e atenção. Além disso, a tecnologia facilita a socialização entre os idosos e seus grupos de familiares e amigos (ANDRADE *et al.* 2020).

Considerações Finais

A tecnologia e a internet possuem um potencial de conferir à pessoa idosa uma variedade de benefícios sociais, emocionais e cognitivos, incluindo conexões sociais, acesso à informação, facilitação da comunicação, bem como estímulo cognitivo e autonomia. No entanto, é essencial reconhecer que a tecnologia pode representar um desafio para alguns idosos, especialmente aqueles menos familiarizados com ela. Portanto, é crucial fornecer suporte e treinamento adequados para que possam aproveitar plenamente os benefícios da inclusão digital. Além disso, é importante considerar preocupações com segurança online, como golpes e privacidade, e educar os idosos sobre como se proteger.

Além disso, a inclusão digital pode melhorar a qualidade de vida geral dos idosos, proporcionando-lhes acesso à informação, comunicação com familiares e amigos e oportunidades de lazer e entretenimento. Também promove um sentimento de independência e empoderamento, permitindo que os indivíduos mais velhos se envolvam mais ativamente na sociedade moderna. Por fim, a inclusão digital pode contribuir para a resolução de problemas e o acesso a serviços essenciais, melhorando, em última análise, o bem-estar geral e a inclusão social da população idosa no Brasil (PEQUENO, 2010).

Referências

- ALBAN, Afonso; MARCHI, Ana Carolina Bertoletti de; SCORTEGAGNA, Silvana Alba; LEGUISAMO, Camila Pereira. Ampliando a usabilidade de interfaces web para idosos em dispositivos móveis: uma proposta utilizando design responsivo. 2012. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/renote/article/viewFile/36404/23511>.
- ANDRADE, Ariel Moraes de; Rabelo, Livia Nascimento; Porto, Andressa Paiva; Gomes, Eliahb Pereira; Lima, Ana Lucia de. Inclusão digital na terceira idade: uma revisão de literatura / Digital inclusion in third age: a literature review. Brazilian Journal of Health Review, [S. l.], v. 3, n. 2, p. 3231–3243, 2020. DOI: 10.34119/bjhrv3n2-164. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/8891>
- BARBOSA, Mariana. 97% dos idosos acessam a internet, aponta pesquisa da CNDL/SPC Brasil. CNDL/SPC Brasil. Varejo S.A., 2021. Disponível em: <https://cndl.org.br/varejosa/numero-de-idosos-que-acessam-a-internet-cresce-de-68-para-97-aponta-pesquisa-cndl-spc-brasil/>.
- BOCCHINI, Bruno. Pesquisa mostra exclusão de idosos do mundo digital e da escrita. Agência Brasil, 2020. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2020-08/pesquisa-mostra-exclusao-de-idosos-do-mundo-digital-e-da-escritaponta-pesquisa-cndl-spc-brasil/>.
- FLAUZINO, Karina de Lima; PIMENTEL, Maria da Graça Campos; BATISTONI, Samila Sathler Tavares; ZAINE, Isabela; VIEIRA, Lilian Ourém Batista; RODRIGUES, Kamila Rios da Hora; CACHIONI, Meire. Reflexões sobre a educação a distância no contexto da pandemia de COVID-19. Educação e Realidade, [online] volume 46, número 4, e87039, out-dez 2021. <https://www.scielo.br/j/edreal/a/MqjNdsyQX759p6RysMQkk9z/?lang=pt&format=pdf>
- IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>.
- PEQUENO, Maria Antonia Afonso. Inclusão Digital na Terceira Idade. 2010. 30 f. Dissertação (Mestrado) – Curso de Serviço Social, Centro Português de Investigação em História e Trabalho Social, [sl], 2010.
- SALES, Márcia Barros de; MAZZALI, Bruna Rodolfo; AMARAL, Marília A.; ROCHA, Rosana Gonçalves Oliveira; BRITO, Rita. Inclusão digital de pessoas idosas: relato de experiências de utilização de software educativo. Revista Kairós Gerontologia, 17(4), pp.63- 81. ISSN 1516-2567. ISSNe 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC SP], 2014. <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/download/23457/16848/0>
- SANTOS, Raimunda Fernanda dos; ALMÊDA, Kleyber Araújo. O Envelhecimento Humano e a Inclusão Digital: Análise do Uso das Ferramentas Tecnológicas pelos Idosos. Ciência da Informação, Maceió, v. 4, n. 2, p.59-68, 2017.
- VALE, Fábio do; FIORIN, Bárbara Marcheti; MELO, Felipe Gomes de; MAGALHÃES, Rayane Assis; DIAS, Raylla do Sol. Recomendações de Usabilidade com foco na inclusão digital da terceira idade: estudo de caso site de cadastramento para vacinação da covid 19 em Campo Grande, MS. Revista Latino Americana de Estudos Científicos. V. 03, N.16 Jul./Ago. 2022.
- VECHIATO, Fernando Luiz. Repositório digital como ambiente de inclusão digital e social para usuários idosos. Marília, 2010. 14p. Dissertação (Mestrado) - Universidade Estadual Paulista. Programa de Pós-Graduação em Engenharia Ciência da Informação.

TERAPIA OCUPACIONAL E PRODUÇÃO DE VIDA NA VELHICE LGBTQIA+: UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

Camila Valdez Santana Graça¹(GR)
Kayla Araujo Ximenes Aguiar Palma¹(O)

Resumo

Introdução: O padrão heteronormativo dominante enraizado na sociedade produz diversas desigualdades e estigmas. No processo de envelhecimento da população idosa, isso se evidencia nos modos de produção de vida. O funcionamento social e a cultura que atravessam esse processo marcam a maneira a qual idosos que fogem do padrão heteronormativo, ou seja, idosos que pertencem a comunidade LGBTQIA+, administram sua velhice. Nessa perspectiva, pensar o tipo de cuidado ofertado a esta população é uma necessidade pujante. Assim, a terapia ocupacional, enquanto profissão que conduz sua atuação a partir do cotidiano dos indivíduos assistidos, pode vir a contribuir na proposição de um cuidado alinhado às especificidades desta população na direção de garantia de direitos e afirmação das singularidades desses sujeitos. **Objetivo:** Identificar a dinâmica e localização social da velhice LGBT a partir da práxis terapêutica ocupacional na compreensão de produção de vida. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão narrativa de literatura do tipo exploratória, de abordagem qualitativa, tendo como foco um levantamento dos artigos que dialoguem com o tema proposto publicados em português nas bases de dados: Biblioteca Eletrônica Científica Online (SCIELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). **Resultados:** O aporte bibliográfico utilizado aponta que o envelhecimento é um fenômeno natural, porém a vivência deste processo depende do contexto que o sujeito se insere. A experiência da velhice LGBT se difere da experiência de idosos que performam a heteronormatividade, uma vez que o pressuposto da heteronormatividade sucede pela rejeição de outros modos de expressão da sexualidade, o que se retrata na homofobia e estigmas que regulam a experiência humana. A experiência humana, na práxis terapêutica ocupacional, se relaciona com a concepção de produção de vida, esta que corresponde a compreensão de sujeito e suas esferas relacionais a partir de seus fazeres. Assim, os fazeres que a velhice LGBT desempenha se estruturam em uma sociedade que instaura a heterossexualidade como natural, universal e normal. **Conclusão:** Essa pesquisa denota os diferentes desafios que idosos da comunidade LGBTQIA+ enfrentam, seja em decorrência de suas histórias de vida constituídas por diversas violências no contexto de suas juventudes, seja também por estigmas que se manifestam na atualidade.

Palavras chave: Velhice; LGBT; Terapia Ocupacional; Atividade humanas.

Introdução

A heteronormatividade, enquanto processo e norma social, se expressa como um fator influente na vida da população brasileira. Tal processo, no cotidiano de idosos que compõem a comunidade LGBTQIA+, se evidencia na expressão do manejo de suas vidas, uma vez que esta sigla (LGBQIA+), a qual representa um conjunto de identidades dissidentes do padrão heterossexual e cisgenero, está associada a diversos processos de violência, exclusão e inviabilização. A velhice é por vezes relacionada à heteronormatividade e, nesse sentido, esse tema ainda é pouco discutido (Henning, 2020).

De acordo com Netto (2016), o envelhecimento é um processo natural, inevitável e universal composto por múltiplas mudanças psicológicas, sociais e biológicas. É importante destacar, nesse sentido, que o Brasil vem enfrentando um processo de envelhecimento crescente. Tal fato se apresenta no Censo Demográfico 2022 do IBGE, o qual indica que, em doze (12) anos, o número de pessoas com 65 anos ou mais passou de 7,4% para 10,9% da população. Esta afirmação corresponde diretamente às vivências da população brasileira marcada por diferentes processos de subjetivação. No caso da velhice LGBT, é importante escancarar não somente o processo da velhice, mas toda a conjuntura que os trouxeram até o panorama atual da fase idosa, desde o contexto de suas juventudes atravessadas por período ditatorial até a representação social de suas orientações sexuais e identidades de gênero, esta que se atrela também à representação social da velhice quando este sujeito LGBT consegue chegar à velhice.

Assim, a velhice é perpassada por muitos indicadores, como a cultura, a história, decursos socioeconômicos, entre outras instâncias sociais. Não se estabelece em apenas um âmbito, pois falar da velhice condiz em falar da vida. Na velhice de populações marcadas por diferenças sociais, é importante destacar a expressão das relações de poder que dão tom às diferenças e desigualdades instauradas no corpo das pessoas. Os marcadores sociais, que elaboram a constituição das diferenças, influenciam no corpo e produção de vida dos sujeitos. Nogueira (2013) propõem reflexões quanto ao desdobramento de múltiplos marcadores sociais em um mesmo corpo. Em idosos LGBT, os marcadores de geração, gênero e sexualidade se encontram, tais cruzamentos podem produzir mais abjeção e condições de opressão, violência e precariedade. Vries (2015 *apud Jesus et al*, 2019) retrata uma pesquisa comparativa relacionada à orientação sexual que mostrou que “os idosos LGBT (17%) tem maior fragilidade na saúde física do que outros idosos (13%), (38%) dos idosos gays e bissexuais viviam mais sozinhos do que outros idosos (15%) e idosos trans fazem maior abuso de álcool, tabaco do que a população LGBT em geral”. Com isso em vista, pensar o cuidado desses idosos se faz essencial na proposição de uma velhice que se construa em consonância com dignidade, acesso e produção de vida.

Nesse sentido, ao falar sobre o cuidado dessa população, faz-se menção a uma profissão que vem a contribuir para isso: a terapia ocupacional, esta que, tendo como base de atuação o cotidiano dos sujeitos atendidos, tece sua prática com foco na produção de vida conectada com o protagonismo e emancipação dos indivíduos, a vida coletiva e os diferentes modos de se concretizar vida no mundo (Galheigo, 2020; Cardinalli; Silva, 2021). Assim, a terapia ocupacional pode vir a auxiliar no planejamento de um cuidado alinhado às especificidades da população idosa LGBT na direção de garantia de direitos e afirmação das singularidades desses sujeitos.

Partindo disso, esta pesquisa tem o objetivo de identificar a dinâmica e localização social da velhice LGBT a partir da práxis terapêutica ocupacional na compreensão de produção de vida.

Metodologia

Trata-se de uma revisão narrativa de literatura do tipo exploratória, de abordagem qualitativa, tendo como foco um levantamento dos artigos publicados em português na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), tomando as chaves terapia ocupacional, atividades humanas, velhice e LGBT. A revisão narrativa considera publicações amplas que correspondam aos objetivos da pesquisa (SOARES *et al*, 2013). É um tipo de pesquisa adequado para a fundamentação teórica de estudos, sendo composta por seleção de materiais e a interpretação destes.

Segundo Goldenberg (1999), a abordagem qualitativa se volta a compreender os grupos sociais e suas relações, não se preocupando com uma representatividade numérica, e sim com os significados latentes da cotidianidade e convívio social das pessoas, fatos e locais enquanto objetos de pesquisa. Chizzotti (2003) aponta também que a abordagem qualitativa se associa a um campo transdisciplinar, caminhando junto às ciências humanas e sociais, na busca de elaborar fenômenos culturais, sociais, econômicos, dentre outros que perpassam a existência humana.

Seguindo a proposição da pesquisa, o objetivo exploratório se exemplifica nessa pesquisa a partir do levantamento bibliográfico do tema estabelecido. Como aponta Gil(2009 *apud* Matias-Pereira, 2016), este objetivo visa se aproximar do problema-questão da pesquisa com intuito de torná-lo visível ou construir hipóteses.

Nesse sentido, para composição da pesquisa, foram realizadas duas (2) pesquisas na BVS, uma que se utilizou da estratégia de busca: velhice AND lgbt e a segunda estratégia que buscou os termos: terapia ocupacional AND atividades humanas, com o intuito de interseccionar os resultados para que correspondessem ao objetivo do estudo. Como critérios de inclusão, definiu-se o período de publicação de 5 anos, compreendendo ser um tema ainda recente na discussão e produção literária. Além disso, incluíram-se artigos publicados na língua portuguesa e artigos que dialogassem com o objetivo do trabalho. Foram descartados artigos de revisão e artigos que mencionam as palavras-chaves, mas não as exploram.

Resultados e discussões

Na seleção inicial, foram identificados, no período de 2018 a 2023, vinte e um (21) resultados, somando as duas pesquisas realizadas na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Com base nos critérios de elegibilidade adotados pelo estudo e na leitura dos resumos, foram excluídas onze (11) pesquisas, sendo estas três (3) artigos de revisão, uma (1) tese, cinco (5) artigos que não compreendiam o objetivo da pesquisa e dois (2) artigos duplicados. Após a leitura dos textos completos, totalizou-se uma amostra final de 10 artigos que foram analisados e integraram o estudo. A partir dos materiais analisados, foi construída uma tabela com os dados dos artigos selecionados.

Estratégia de busca	Autor(es)	Ano	Título	Objetivo	Método
Velhice and LGBT	Santos, J. V. O; Araújo, L. F.	2021	Envelhecimento Masculino entre Idosos Gays: suas Representações Sociais	Identificar as representações sociais do envelhecimento masculino entre homens idosos gays	Realização de entrevista semiestruturada sobre envelhecimento masculino com 20 participantes homens gays idosos com idades entre 60 e 75 anos.
Velhice and LGBT	Carlos, K. P. T; Santos, J. V. O; Araújo, L. F.	2018	Representações Sociais da velhiceLGBT: estudo comparativo entre universitários de Direito, Pedagogia e Psicologia	Conhecer as representações sociais destes três grupos de estudantes em uma instituição de ensino superior privada estado do Piauí acerca do envelhecimento LGBT.	Realizada com 300 estudantes entrevista semiestruturada e questionário sócio-demográfico para avaliar se há variação das representações de acordo com idade, sexo, graduação, orientação sexual.
Velhice and LGBT	Henning, C. E.	2020	O Luxo do Futuro. Idosos LGBT, teleologias heteronormativas e futuros viáveis	Analisar as narrativas de um interlocutor gay idoso em suas expectativas (individual e coletiva) de futuro.	Foi realizada análise de relato de experiência.
Velhice and LGBT	Fonseca, L. K. S; Araújo, L. F; Santos, J. V. O; Salgado, A. G. A. T; Jesus, L. A; Gomes, H. V	2020	Velhice LGBT e facilitadores de grupos de convivências de idosos: suas representações sociais	Identificar as representações sociais dos facilitadores de grupos de convivência dos Centros de Referência da Assistência Social (Cras) a respeito da velhice LGBT, dos estados do Ceará e Piauí, Brasil.	Realizou-se entrevistas semiestruturada e questionário sociodemográfico com 20 facilitadores de grupos de convivência, ambos os sexos, com idade entre 22 e 49 anos.
Velhice and LGBT	Ferreira, J. P; Inouye, K; Miskolci, R	2020	Homens homossexuais idosos e de meia-idade nas mídias digitais: audiodescrição, apoio social e qualidade de vida	Identificar e analisar os indicadores de qualidade de vida e apoio/suporte social, bem como os descritores do perfil utilizados por homens de meia-idade que buscam e/ou se interessam por relações com o mesmo sexo em plataformas digitais	A coleta de dados foi realizada por meio de questionário sociodemográfico, o WHOQOL-bre Escala de Apoio Social do Medical Outcomes Study(MOS).
Velhice and LGBT	Gomes, H. V; Araujo, L. F; Jesus, L. A; Santos, J. V. O; Salgado, A. G. A. T; Araújo, M. M.	2019	Religiosos católicos e velhice LGBT: um estudo sobre as representações sociais	Apreender e comparar as Representações Sociais de religiosos católicos face à velhice LGBT.	Realizados questionários e entrevista semiestruturada com 61 participante, sendo a maioria praticantes do catolicismo, com a maioria do sexo feminino, de orientação heterossexual e idades variando entre 18 e 65 anos.

Velhice and LGBT	Jesus, L. A; Santos, J. V. O; Fernandes, L; Salgado, A. G. A. T; Fonseca, L. K. S.	2019	Representações sociais da velhice LGBT entre os profissionais do programa estratégia da família (PEF)	Identificar as representações sociais entre profissionais cadastrados no Programa Estratégia da Família (PEF) acerca da velhice LGBT.	Para a coleta de dados, utilizou-se um questionário sociodemográfico e uma pergunta: “Como você entende a velhice LGBT?”. Participaram 50 profissionais.
Terapia ocupacional and atividades humanas	Cardinalli, I.; Silva, C. R	2021	Atividades humanas na terapia ocupacional: construção e compromisso	Realizar uma síntese propositiva sobre os usos e compreensões do termo “atividades humanas” que, a partir da década de 1990, passou a ser privilegiado na produção de conhecimentos da terapia ocupacional brasileira.	Realizado descrição sobre a construção epistemológica e social em torno das atividades, apontando suas dimensões como instrumento e/ou elemento centralizador e orientador do processo terapêutico ocupacional
Terapia ocupacional and atividades humanas	Almeida, D. E. R. G.	2020	Política e resistência no lazer noturno homossexual	Explorar, por meio de uma etnografia, a potência política do lazer noturno paulistano destinado aos consumidores de sexualidade e gênero dissidentes.	Foram usadas entrevistas com DJs e produtores de festas e outras pessoas da cena pop LGBT em complemento aos dados etnográficos.
Terapia ocupacional and atividades humanas	Galheigo, S. M	2020	Terapia ocupacional, cotidiano e a tessitura da vida: aportes teórico-conceituais para a construção de perspectivas críticas e emancipatórias	Apresentar aportes teóricos para o uso do conceito de cotidiano na Terapia Ocupacional com base em uma perspectiva crítica, seja no âmbito da prática profissional ou na pesquisa	Realizada pesquisa teórica sobre o conceito de cotidiano nas Ciências Humanas e Sociais, com destaque para as contribuições de Agnes Heller e Henri Lefebvre.

Foram determinadas duas (2) categorias para construir a discussão, sendo cada uma (1) dessas categorias representante das duas (2) estratégias de busca utilizadas. A categoria I, que corresponde aos termos velhice and LGBT, está nomeada como “Representação social da velhice LGBT: os idosos LGBTs estão incluídos?”. Já a categoria II é “A terapia ocupacional e produção de vida na velhice dissidente de gênero e sexualidade”, que corresponde às palavras-chaves: terapia ocupacional and atividades humanas. Por mais que as categorias estejam separadas assim, os diálogos propostos não se dissociam visto que elaboram um tema central que é o cotidiano de idosos LGBTs.

I. Representação social da velhice LGBT: os idosos LGBTs estão incluídos?

Dentre os materiais selecionados, muitos abrangem a representação social da velhice LGBT, entanto, em sua maioria, não são os idosos que falam por si, e sim outros representantes sociais: universitários brasileiros, facilitadores de grupos de convivência de idosos, religiosos católicos, agentes comunitários de saúde e profissionais do programa estratégia da família (PEF), dentre outros grupos que, por mais que não estejam retratados na pesquisa, acabam possuindo mais voz para falar da velhice

LGBT do que de fato quem vivencia essa realidade diariamente. Por mais que a velhice LGBT deva ser discutida por todas as camadas da população, esse cenário retrata a invisibilização desta população, uma vez que, mesmo no cerne das pesquisas, não são os objetos dos estudos, sendo estes, majoritariamente, grupos sociais que não convivem com as mesmas questões que idosos LGBT experienciam.

A pesquisa denota que diferentes grupos sociais possuem muitas semelhanças ao serem questionados sobre a velhice LGBT: a dificuldade de falar sobre a população, o que comunica a invisibilidade desses idosos; a associação a preconceitos e falta de apoio social que a comunidade lida diariamente; estigmas reproduzidos sobre a solidão dessa população; discursos sobre a velhice como um processo natural a todos e a sexualidade não sendo um fator central da vida. Essas semelhanças se aprofundam em um processo histórico e cultural que assume a velhice a um processo de dificuldade e perdas (Gomes *et al*, 2019), ao mesmo tempo em que ignora os idosos e suas particularidades. Jesus *et al* (2019) pontua a cultura como fator determinante nos modos de vida da população idosa LGBT: “uma pesquisa com idosos LGBT na África do Sul demonstrou que eles não se sentem solitários e demonstram ter laços de amizade, apoio familiar e sentimento de pertença para com a comunidade” (Reygan; Henderson, 2019 *apud* Jesus *et al*, 2019). Assim, pode-se afirmar que o contexto cultural se relaciona diretamente com o bem-estar, acesso e privilégio ligados ao envelhecimento.

Quando os idosos LGBT assumem a fala, os discursos envolvem suas visões em relação à velhice, em especial dentre idosos homens gays que, em sua maioria, atribuem a velhice a um processo de mudanças biopsicossociais, destacando-se mudanças na aparência, na autonomia e funções sexuais. Muitos possuem dificuldades em aceitar a velhice, não aceitando serem tratados como velhos. Conota-se parcialmente, assim, entre esse grupo, a representação social do velho como negativo (Santos; Araujo, 2021). Os idosos LGBT também pontuam sobre os estigmas que associam a velhice à assexualidade.

Os idosos LGBT relatam a pressão social, a relação com a família, a dificuldade em se assumir, os preconceitos e os contextos sócio-culturais que viveram na juventude em consonância com o contexto atual da velhice. Assim, por mais que manifestem dificuldade, muitos se enveredam para o caminho das potencialidades dessa velhice. Nesse campo ainda incipiente, ouvir e olhar para esses idosos é navegar pela esperança de “uma nova compreensão da velhice, para a produção dos idosos LGBT e, por fim, para formas até certo ponto criativas e insubmissas de relacionar-se com o envelhecimento [...]” (Henning, 2020, p. 153). À vista disso, dar luz à vida da população idosa LGBT é concretizar experiências de existir menos enraizadas no sofrimento de ser e assumir quem se é em uma sociedade ditada por padrões hegemônicos.

II. A terapia ocupacional e produção de vida na velhice dissidente de gênero e sexualidade

Galheigo (2020), ao explorar o conceito de cotidiano, aprofunda reflexões quanto à cotidianidade enquanto conceito-base da terapia ocupacional, esta que se conceptualiza a partir de pesquisas e intervenções centradas no sujeito, visando as dimensões políticas e históricas das atividades cotidianas.

Por meio do cotidiano é possível acessar a experiência, o real, o imaginário, a memória, os sonhos, os sentimentos, as necessidades e os afetos. A leitura do cotidiano permite ainda conhecer os modos de pensar, agir e sentir de sujeitos e coletivos; as representações que fazem suas experiências em meio à ideologia hegemônica que cria instituídos e resulta na instrumentalização da vida diária. Cotidiano, portanto, é experiência e saber (GALHEIGO, 2020, p. 7-8).

Nesse sentido, é no cotidiano que o cuidado se viabiliza. A terapia ocupacional aqui descrita, ao entrar em contato com a vida cotidiana das pessoas, olha para as condições concretas de existência dos sujeitos e coletivos vivendo em diferentes contextos de vida com o intuito de elucidar práticas emancipatórias que visem a participação social e o coletivo para elaborar estratégias de produção de vida. Quarantei (2001 *apud* Cardinalli; Silva, 2021, p. 11) afirma que “a produção de vida acontece em um continuum de atividades, de múltiplas atividades simultâneas, que caracterizam um território onde se produz o sentido da própria existência e seu potencial de criação”. Assim, a vida, enquanto movimento constante, possibilita a fruição das atividades e suas ressignificações frequentes. As atividades se relacionam com as expressões de vida manifestadas pelos sujeitos, ou seja, a maneira como esses sujeitos se identificam e manejam suas existências a partir de suas possibilidades e desejos.

Embora as expressões da identidade emergem no cotidiano, Almeida (2020) aponta que não há um corpo de conhecimento em Terapia Ocupacional e Ciência Ocupacional sobre expressões dissidentes de gênero e sexualidade. Ainda assim, a terapia ocupacional adentra nestas expressões visto sua atuação com todos os tipos de população, incluindo o público-alvo deste estudo: idosos LGBT. Tendo em vista todos os enfrentamentos que essa população lida em decorrência de muitas condições de violência e sofrimento, mas também de muita manutenção do próprio existir a partir de suas atividades, o cuidado em terapia ocupacional com essa comunidade passa por reconhecer e validar esses enfrentamentos, compreendendo a existência da velhice LGBT como uma realidade diversa. Ao conceber a complexidade dessa população e problematizar os macro e microprocessos imbricados no cotidiano desses idosos, se forma um caminho que dá ênfase em um cuidado articulado que vai em direção à emancipação desses sujeitos, ao respeito à diversidade, à garantia de acesso de direitos e, principalmente, produção de vida.

Considerações finais

A velhice LGBT se associa a estigmas e panoramas díspares. Se de um lado, há preconceitos, violências e sofrimento. Por outro, há manutenção da vida e busca por condições melhores de existência. Nesse embate, os idosos LGBT encaram o processo de envelhecimento e vão se constituindo. A terapia ocupacional, ao assimilar o cotidiano dentro de sua práxis, auxilia em um entendimento de construção de cuidado para essa população, sendo este um cuidado que passa por potencializar as expressões, reverberar coletivos, resgatar identidades e ampliar as formas e possibilidades de se fazer vida no mundo.

Ainda há muito a se percorrer para que a velhice LGBT tenha perspectivas de vida melhor, mas debater sobre essa comunidade é anunciar sua existência e seu direito de viver sem constante ameaça de aniquilamento de sua subjetividade.

Referências

ALMEIDA, Diego Eugênio Roquette Godoy. Política e resistência no lazer noturno homossexual. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 28, n. 4, p. 1251–1267, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO2102>.

CARDINALLI, Isadora.; SILVA, Carla Regina. Atividades humanas na terapia ocupacional: construção e compromisso. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 29, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO2176>.

CARLOS, Karolyna Pessoa Teixeira; SANTOS, José Victor de Oliveira; ARAÚJO, Ludgleydson Fernandes de. Representações Sociais da velhice LGBT: estudo comparativo entre universitários de Direito, Pedagogia e Psicologia. **Psicogente**, v. 21, n. 40, p. 297-320, 2018. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4975/497557156003/html/>.

CHIZZOTTI, Antonio. A pesquisa qualitativa em ciências humanas e sociais: evolução e desafios. **Revista Portuguesa de Educação**, v. 16, no 2, p. 221-236, 2003.

FERREIRA, João Paulo; INOUE, Keika; MISKOLCI, Richard. Homens homossexuais idosos e de meia-idade nas mídias digitais: autodescrição, apoio social e qualidade de vida. *Physis: Revista de Saúde Coletiva* [online]. v. 30, n. 02, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300221>.

FONSECA, Luciana Kelly da Silva; ARAÚJO, Ludgleydson Fernandes de; SANTOS, Jose Victor de Oliveira; SALGADO, Ana Gabriela Aguiar Trevia; JESUS, Lorena Alves de; GOMES, Hiago Veras. Velhice LGBT e facilitadores de grupos de convivência de idosos: suas representações sociais. **Psicología desde el Caribe**, vol. 37, núm. 1, pp. 91-106, 2020. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/213/21371247006/html/>.

GALHEIGO, Sandra Maria. Terapia ocupacional, cotidiano e a tessitura da vida: aportes teórico-conceituais para a construção de perspectivas críticas e emancipatórias. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 28, n. 1, p. 5–25, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO2590>.

GOLDENBERG, Mirian. A arte de pesquisar: como fazer pesquisa qualitativa em Ciências Sociais. Rio de Janeiro: Record, 1999.

GOMES, Hiago Veras; ARAÚJO, Ludgleydson Fernandes de; JESUS, Lorena Alves de; SANTOS, José Victor de Oliveira; SALGADO, Ana Gabriela Aguiar Trevia; ARAÚJO, Marielle Monte.. Religiosos católicos e velhice LGBT: um estudo sobre as representações sociais. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 22, n; 4, p. 361–378, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2019v22i4p361-378>.

HENNING, Carlos Eduardo. O Luxo do Futuro. Idosos LGBT, teleologias heteronormativas e futuros viáveis. **Sexualidad, Salud y Sociedad (Rio de Janeiro)**, n. 35, p. 133–158, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1984-6487.sess.2020.35.07.a>.

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Censo Demográfico 2022. Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos. Disponível em: <https://censo2022.ibge.gov.br/noticias-por-estado/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>.

JESUS, Lorena Alves de; SANTOS, José Victor de Oliveira; FERNANDES, Ludgleydson; SALGADO, Ana Gabriela Aguiar Trevia; FONSECA, Luciana Kelly da Silva. Representações sociais da velhice LGBT entre os profissionais do Programa Estratégia da Família (PEF). **Summa Psicológica UST**, v. 16, n. 1, p. 27-35, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.18774/0719-448x.2019.16.1.410>.

MATIAS-PEREIRA, José. **Manual de Metodologia da Pesquisa Científica**. São Paulo: Grupo GEN, 2016. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788597008821/>.

NETTO, M. P. (2016). Estudo da velhice: Histórico, definição do campo e termos básicos. In E. V. Freitas, Py. Ligia, F..A..X. Cançado, & M..L. Gorzoni (Orgs), Tratado de geriatria e gerontologia (4a ed., pp. 74-12). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

NOGUEIRA, C. A teoria da interseccionalidade nos estudos de gênero e sexualidades: condições de produção de “novas possibilidades” no projeto de uma psicologia feminista crítica. In: BRIZOLA, A. L. C.; ZANELLA, A. V. (coord.) Distintas faces da questão social: desafios para a psicologia. Florianópolis: Abrapso, 2013. p. 227-248.

SANTOS, José Victor de Oliveira; ARAÚJO, Ludgleydson Fernandes de. Envelhecimento Masculino entre Idosos Gays: suas Representações Sociais. **Estud. pesqui. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 3, p. 971-989, 2021. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revispsi/article/view/62693/39387>.

SOARES, Lorena; RODRIGUES, Iellen Dantas Campos Verdes; MARTINS, Lígia Nara; SILVEIRA, Flávia Dayana Ribeiro da; FIGUEIREDO, , Maria Livramento. Revisão de literatura: particularidades de cada tipo de estudo. **Revista de Enfermagem da UFPI**, v. 2, p. 14-8, 2013. Disponível em: <https://ojs.ufpi.br/index.php/reufpi/article/view/1200>.



REFLEXÕES SOBRE CUIDADOS EM UMA INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSOS.

Lihana Dutra Cavalheiro¹
Kayla Araújo Ximenes Aguiar Palma¹

Resumo

Serão exploradas as estratégias de cuidado em uma Instituição filantrópica de Longa Permanência para Idosos (ILPI) localizada em Santa Maria, que é reconhecida por oferecer moradia, cuidados médicos, alimentação e convívio social a idosas que necessitam de assistência contínua. A instituição atualmente abriga 133 mulheres e é uma das maiores instituições do Brasil voltadas exclusivamente para o atendimento feminino.

Seu financiamento é diversificado, os recursos são obtidos através de projetos, doações, operação de um brechó e contribuições das aposentadorias das idosas. A estrutura organizacional conta com uma equipe multidisciplinar e voluntários que auxiliam nas atividades, como a manutenção da horta e serviços de cuidados pessoais.

Apesar de desempenhar um papel essencial na assistência às idosas, a instituição enfrenta limitações que afetam a individualidade das residentes. Nesse contexto, é possível citar o compartilhamento de roupas, incluindo peças íntimas, que resulta na perda de identidade e ausência de pertences pessoais; as restrições na preparação das próprias refeições que limitam a autonomia; e a invasão de quartos e roubos, que comprometem a sensação de segurança e bem-estar.

Fica evidente que, para melhorar a qualidade de vida das idosas, é essencial implementar políticas e práticas que promovam a individualidade e preservação dos pertences pessoais, como a identificação clara de pertences individuais, conscientização sobre respeito mútuo e privacidade, além de incentivar a participação ativa das idosas nas atividades de vida diárias.

Diante do exposto, é possível concluir que a instituição desempenha um papel fundamental na assistência às idosas, contudo, é essencial enfrentar as limitações existentes e implementar medidas que garantam a dignidade, privacidade e bem-estar das residentes, buscando um ambiente acolhedor e respeitoso para todas as idosas que vivem na instituição.

Introdução

Este estudo aborda a temática das Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), destacando o funcionamento e estratégias de cuidado utilizadas em uma instituição filantrópica santa-mariense. As ILPIs desempenham um papel fundamental na sociedade, oferecendo moradia, cuidados médicos, alimentação e convívio social a idosos que necessitam de assistência contínua. Camarano e Kan-so (2010) destacam que

Embora a legislação brasileira estabeleça que o cuidado dos membros dependentes deva ser responsabilidade das famílias, este se torna cada vez mais escasso, em função da redução da fecundidade, das

¹ Universidade Federal de Santa Maria.

mudanças na nupcialidade e da crescente participação da mulher - tradicional cuidadora - no mercado de trabalho. Isto passa a requerer que o Estado e o mercado privado dividam com a família as responsabilidades no cuidado com a população idosa. Diante desse contexto, uma das alternativas de cuidados não-familiares existentes corresponde às instituições de longa permanência para idosos (ILPIs), sejam públicas ou privadas

Neste contexto, será explorada a experiência de vida dentro da instituição; serão abordados aspectos relacionados à rotina dos idosos, aos cuidados com a saúde e alimentação, ao ambiente físico e às atividades de lazer oferecidas pela instituição. Por fim, serão apresentadas considerações acerca da percepção da modalidade de ILPI, com base nas informações coletadas. A compreensão desses elementos é de extrema importância para a valorização do cuidado com os idosos e para a reflexão acerca dos desafios e benefícios proporcionados pelas instituições de longa permanência.

Objetivos

Identificar a população que vive dentro da instituição; analisar as estratégias de cuidado dentro da instituição de longa permanência para idosos; identificar a estrutura organizacional da instituição; entender as complexidades da vivência dentro da instituição.

Metodologia

Pesquisa qualitativa realizada em uma instituição filantrópica da cidade de Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil. Os dados foram coletados entre os meses de março e abril de 2023 por meio de entrevistas semiestruturadas com quatro idosas residentes e uma profissional de saúde e por meio de observação. Os relatos das idosas residentes e dos profissionais de saúde serviram como material-base para a escrita do texto, que foi incrementada junto de referência bibliográfica na plataforma Google Acadêmico a partir dos descritores de pesquisa “ILPI” AND “Instituição de Longa Permanência para Idosos” AND “autonomia”.

Resultados

A partir dos dados levantados durante março e abril de 2023 dentro da instituição, foi possível perceber que, embora a instituição seja reconhecida por seu papel essencial na assistência às idosas, é importante destacar que o seu funcionamento apresenta algumas limitações que afetam a individualidade das residentes. Por exemplo, as roupas das idosas são compartilhadas. Todas as roupas, incluindo peças íntimas, como calcinhas, são misturadas, o que resulta na perda da individualidade e na ausência de pertences pessoais.

Além disso, as idosas têm restrições quanto à preparação de suas próprias refeições. A cozinha é operada exclusivamente pela equipe responsável, mesmo que as idosas tenham capacidades físicas de prepararem suas refeições, o que limita a autonomia das residentes no que se refere às escolhas alimentares e à possibilidade de exercerem suas habilidades culinárias. Furtado, Velloso e Galdino (2022) destacam que, dentro de ILPIs

O idoso pode ter sua autonomia cerceada com a institucionalização, uma vez que as rotinas impostas nesse cenário são fatores que podem estar associados à possibilidade de redução do exercício de sua própria vontade

Outra questão que merece atenção são as condições dos quartos. A partir do relato das residentes, percebe-se que é comum que os quartos sejam invadidos por outras idosas, resultando na perda de privacidade e na falta de segurança dos pertences pessoais. Casos de roubos entre as residentes também são relatados, o que afeta a sensação de segurança e bem-estar das idosas.

Discussão

As limitações no funcionamento da instituição são importantes pontos de reflexão, pois destacam a necessidade de uma abordagem mais individualizada e respeitosa para atender às necessidades específicas das idosas. É fundamental buscar soluções que promovam a individualidade e o respeito à dignidade das idosas. Além disso, poderiam ser estabelecidos protocolos para garantir a privacidade nos quartos, como o uso de chaves individuais e a conscientização sobre o respeito aos espaços pessoais.

No que se refere à alimentação, a instituição poderia explorar alternativas que permitam às idosas participarem mais ativamente nas escolhas e preparação das refeições. Isso poderia ser alcançado por meio de oficinas culinárias adaptadas às necessidades e capacidades das residentes, proporcionando-lhes a oportunidade de expressar suas preferências alimentares e participar ativamente do processo.

Além disso, seria benéfico investir em programas de conscientização e educação para as residentes, enfatizando a importância do respeito mútuo e da responsabilidade coletiva no ambiente. Isso poderia ajudar a reduzir os casos de invasão de quartos e roubos, promovendo um ambiente mais seguro e acolhedor para todas as idosas.

Em suma, apesar das limitações existentes, é fundamental reconhecer o valor da instituição como uma associação que oferece cuidado e assistência às idosas em situações vulneráveis. No entanto, é necessário um esforço contínuo para superar os desafios e melhorar o funcionamento da instituição, garantindo que as residentes tenham suas individualidades respeitadas e possam desfrutar de um ambiente que promova sua dignidade, privacidade e bem-estar.

Considerações finais

Inicialmente, é importante que seja destacada a importância da instituição filantrópica de longa permanência para idosos como um ambiente seguro e acolhedor para idosas em situações vulneráveis. A presença de uma equipe multidisciplinar, incluindo cuidadores, técnicos de enfermagem, psicólogos, fisioterapeutas, nutricionistas e voluntários, evidencia a dedicação em fornecer uma ampla gama de serviços e assistência.

No entanto, os desafios que afetam a individualidade e a privacidade das idosas, como o compartilhamento de roupas, incluindo peças íntimas, e a ocorrência de invasões nos quartos, resultando no roubo de pertences pessoais, comprometem a sensação de identidade e segurança das residentes. Essas experiências negativas ressaltam a necessidade de melhorias que garantam o respeito à dignidade de cada idosa.

Portanto, é imprescindível que sejam implementadas medidas que promovam a individualidade e a preservação dos pertences pessoais das residentes. Estratégias como a identificação clara de pertences individuais e a conscientização sobre o respeito mútuo e a privacidade são fundamentais para melhorar a qualidade de vida das idosas. Além disso, a inclusão ativa das residentes na escolha e preparo das refeições pode permitir que elas expressem suas preferências alimentares e exercitem suas autonomias ao realizar suas atividades de vida diária.

Ao considerar tanto os aspectos positivos quanto os desafios enfrentados dentro da instituição, é possível direcionar esforços para aprimorar continuamente o seu funcionamento. Por meio da implementação de medidas corretivas e da adoção de práticas que valorizem a individualidade e a dignidade das idosas, poderá ser ofertado um ambiente cada vez mais acolhedor, respeitoso e propício ao bem-estar das residentes.

Além disso, é preciso fomentar a participação ativa das idosas nas decisões que afetam sua vida cotidiana. Essa abordagem centrada no indivíduo poderá contribuir para fortalecer a autoestima, o senso de pertencimento e a sensação de controle sobre suas próprias vidas. Por fim, é crucial que as instituições adotem uma abordagem contínua de avaliação e aprimoramento de seus serviços, por meio da escuta ativa das idosas, de seus familiares e da comunidade. O diálogo aberto e a transparência na gestão institucional são elementos-chave para promover a confiança e a colaboração entre todas as partes envolvidas. Considerando-se as complexidades envolvidas no cuidado de idosos em situação de vulnerabilidade, é fundamental que as ILPIs sejam espaços que valorizem o respeito, a dignidade e a individualidade de cada residente. O trabalho realizado pela instituição de longa permanência para idosos santa-mariense demonstra o compromisso em proporcionar um ambiente seguro e acolhedor, mas também destaca a importância de se enfrentar os desafios existentes e implementar medidas que garantam a qualidade de vida das idosas. Através do reconhecimento dos aspectos positivos e da conscientização das áreas que necessitam de melhorias, é possível avançar na construção de uma instituição sensível às necessidades dos idosos. Somente por meio de um esforço conjunto, envolvendo instituições, profissionais, familiares e a comunidade em geral, poderemos proporcionar um envelhecimento digno e respeitoso, contribuindo para o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas idosas em nossas sociedades.

Referências

Camarano, Ana Amélia; Kanso, Solange. **As instituições de longa permanência para idosos no Brasil**. Revista brasileira Est. Pop., Rio de Janeiro, v. 27, n. 1, p. 233-235 jan./jun. 2010.

Furtado, Isadora Queiroz Correa Garchet; Velloso, Isabela Silva Cândia; Galdino, Carolina Sales. **Constituição do discurso da autonomia de idosos no cotidiano de uma Instituição de Longa Permanência para Idosos**. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. 2021;24(3):e200334

OS EFEITOS DA QUEDA E A SUA PREVENÇÃO PARA UMA VIDA LONGEVA DE QUALIDADE

Rhaíssa Gabriela Maciel Pithan da Silva¹
Carolina Furtado de Oliveira¹
Evelyn Paradzinski Alves¹
Laura Fernandes de Melo¹
Ricardo Carrera Miguel Filho¹
Maria Helena Gehlen² (O)

Resumo

Os avanços da medicina contemporânea ocasionaram um aumento na expectativa de vida da população e, conseqüentemente, trouxeram diversas melhorias para os idosos, entretanto, verifica-se um agravamento nas quedas e nas complicações acerca dessa injúria. Nesse sentido, o estudo tem como objetivo identificar os episódios de quedas em longevos bem como determinar os principais fatores de risco e medidas de prevenção relacionados a esse evento. A metodologia utilizada foi uma revisão integrativa da literatura, nas principais bases de dados, sendo pesquisados os unitermos: “idoso”, “queda”, “perspectivas” e “longevo”, em um período de 16 anos. Na imensa maioria das quedas em idosos ocorre algum tipo de fratura, sendo a fratura de fêmur uma das mais frequentes. Além disso, esse evento pode causar imobilidade e alteração das atividades cotidianas. Os eventos psicossociais negativos contribuem para a vulnerabilidade do idoso a esse tipo de evento, bem como o uso indiscriminado de medicamentos, principalmente anti-hipertensivos e anti-inflamatórios. Outros fatores incluem pisos escorregadios em casa, uso de calçados inadequados e a presença de degraus na soleira da porta. A promoção da atividade física é uma estratégia eficaz para melhorar o bem-estar e evitar acidentes. Por conseguinte, percebe-se a relevância da discussão acerca do tema, a fim de reduzir o número de quedas e garantir que os longevos possam desfrutar dessa fase com maior qualidade e autoconfiança.

Introdução

A longevidade é a capacidade de viver por um longo período de tempo, geralmente associada à idade avançada. Nessa fase da vida, as pessoas enfrentam diversos desafios e necessidades específicas que requerem atenção e cuidados adequados. No que se refere às quedas em relação ao processo de envelhecimento, os desafios enfrentados pelo longevo nessa mesma fase da vida em âmbito nacional, tem se tornado, cada vez mais, um tópico preocupante nas pautas médicas globais. Nesse sentido, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a “Qualidade de vida” pode ser definida como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Nesse viés, os avanços da medicina na contemporaneidade trouxeram diversas facilidades para o desenvolvimento saudável e íntegro da população brasileira, bem como vias de acesso, adesão nos sistemas públicos de saúde, biotecnologias voltadas a livre circulação dos transeuntes e até mesmo a inserção destes no mercado de trabalho.

¹ Departamento de Medicina, Universidade Franciscana - Santa Maria(RS), Brasil.

² Departamento de Enfermagem, Universidade Franciscana - Santa Maria (RS), Brasil.

Por outro lado, há de se esperar que os resultados fossem benéficos em prol da qualidade de vida e segurança dos indivíduos que compreendem essa faixa etária (60 anos ou mais que corresponde no Estatuto do Idoso). No ponto de vista filosófico, conforme Platão, filósofo grego, “O importante não é viver, mas viver bem”, para ele, muitas vezes, a qualidade de vida é mais considerável que o próprio viver. Dessarte, uma maneira de se ter uma melhor vivência é poder usufruir de uma saúde plena. Não obstante, refutando essa realidade, na prática, o que se faz nítido é o agravo das quedas e as complicações acerca dessa injúria, por meio da facilitação ao risco, quando colocados, os idosos, em operação laboral ordinária seja no ambiente domiciliar, seja nas ocupações públicas.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) pondera o amadurecimento humano como um processo

sequencial, individual, cumulativo, irreversível, universal, não patológico de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie, de maneira que o tempo o torne menos capaz de fazer frente ao estresse do meio ambiente

dessa maneira, comportam-se às dependências visivelmente empecílicas no desenvolvimento do longo, as dificuldades progressivas na marcha pela descompensação dos automatismos característicos no processo de envelhecimento, barreiras fisiológicas que regridem a hígidez dos ossos, ligamentos, músculos e articulações no geral, que afetam especialmente nas complicações do deambular senil comum, em respeito a progressão da vida, que permite a senescência dos telômeros. O alarme científico pontua os dados sob demanda desses eventos que aumentam a cada ano, correspondendo não só ao corpo maduro, mas também à receptividade do assunto nas necessidades do Estado regulamentador, o Governo Federal e, ao mesmo tempo, por meio do enriquecimento do estatuto do idoso, sancionado no ano de 2003.

Ademais, os diferentes aspectos psicossociais e físicos serão abordados ao longo da pesquisa, salientando aqueles que mais sobressaem-se frente aos desafios no processo da queda como a frequência das atividades físicas, acidentes resultantes em fratura anteriores, sintomas neuro debilitadores a exemplo da depressão e ansiedade, bem como a mobilidade relacionada ao tônus e a postura compensatória adotada durante a vida. Correlacionando o aporte social familiar e de convívio a estas condições que vêm a ser um dos motivos para o declínio cognitivo atípico na terceira idade.

A importância relevada à preocupação no enfoque de estudos anteriores, sugere a condição concomitante para os entraves da saúde e os tombos referidos pelas análises, ao passo da aura lustre desta revisão integrativa, que lança um novo olhar para o futuro da senescência, as fraturas à termo em amplo espectro prejudicam a qualidade de vida das pessoas, e neste caso em especial a do longo, que adquire novos hábitos e rotinas para equi ponderar as mazelas das quedas, sendo que mesmo sob a supervisão do cuidado em excesso pode vir a sofrer-las.

Objetivos

Identificar os episódios de quedas em longevos, com a finalidade de prevenir a instalação de quadros potencialmente limitantes ou graves nesses pacientes. De-

terminar os principais fatores de risco relacionados à queda, bem como as medidas de prevenção. Contribuir para a melhoria da qualidade dos cuidados oferecidos aos idosos, garantindo um envelhecimento mais seguro e funcional.

Metodologia

A metodologia utilizada para a realização do trabalho foi a partir de uma revisão bibliográfica, por meio da análise de pesquisa em referências bibliográficas de referência, tais como “SciELO”, “Google Scholar” e “Pubmed”. Além disso, para a seleção de trabalhos condizentes com a temática, foram selecionados os respectivos unitermos: “idoso”, “queda”, “perspectivas” e “longevo”. O período selecionado para a busca do referencial teórico foi entre o ano de 2005 até 2021 e 9 artigos, que se enquadraram de maneira adequada, foram escolhidos para a execução do trabalho em questão. Além disso, foi utilizado o Estatuto do Idoso como referencial teórico.

Resultados e discussões

Desse modo, a partir dos artigos selecionados foi evidenciado multifatores para o evento da queda do idoso. Estas são divididas em fatores intrínsecos e extrínsecos e ocorrem com frequência em ambiente hospitalar por causa do comprometimento do idoso. A maioria das quedas em idosos resultam em fraturas, sendo a de fêmur uma das mais frequentes. Esses eventos acarretam diversas outras consequências, como a necessidade de abandonar atividades diárias e rotineiras, a alteração de hábitos e a imobilização, levando à perda progressiva de autonomia, tornando os idosos mais frágeis e inseguros.

Outrossim, eventos psicossociais negativos, estressantes e momentos de tristeza também contribuem para a vulnerabilidade do idoso às quedas. As alterações psíquicas como perda de apetite, tristeza que sugerem o recrudescimento dos sintomas depressivos, aumento da micção, palpitações e agitação que sugerem ansiedade encontradas nos idosos após quedas não se configuram como doenças psiquiátricas, uma vez que essas alterações ocorrem por conta desses eventos psicossociais negativos. Uma das principais causas das quedas em idosos é psicológica e o medo do idoso de cair novamente por declínio de sua saúde, de se machucar e ter que voltar ao hospital consecutivo em decorrência da insegurança no que se refere ao risco da queda. As consequências psicológicas que esses eventos provocam nos idosos são extremamente relevantes, pois esse medo pode ser fator preventivo para novos eventos.

Muito além das consequências psicológicas, as consequências físicas são abordadas amplamente. A promoção da atividade física é uma estratégia eficaz para melhorar a mobilidade, estabilidade postural, tônus muscular e equilíbrio, auxiliando na manutenção do peso adequado. Essas atividades previnem e protegem o idoso de novas quedas. A estabilidade corporal no idoso é de fundamental importância, já que ao longo do processo de senescência, acaba por ocorrer comprometimento sensorial e cognitivo; os quais integram o sistema muscular esquelético e o sistema nervoso central. Outra causa relatada foram as medicações utilizadas pelos idosos que na sua maioria são alvos de uma medicação indiscriminada. Essa medicalização abusiva e na maioria das vezes desnecessária provoca interações medicamentosas e efeitos adversos. Os medicamentos desempenham um papel significativo nesses acidentes, com anti-hipertensivos e anti-inflamatórios sendo os principais responsáveis.

No que se refere à ingestão medicamentosa, o uso de benzodiazepínicos está associado com o aumento no risco de quedas, principalmente fármacos de meia vida longa e com o uso associado a outras medicações. O efeito hipnótico do fármaco leva a pessoa idosa a maiores chances de acidentes, inclusive quando ocorre o uso de altas doses. Ademais, outras medicações que alteram consideravelmente as funções cognitivas do longo levando à queda, é o uso de psicotrópicos, além de sedativos, hipnóticos e antidepressivos.

Não somente no âmbito domiciliar, como hospitalar, apresentam esse problema de maneira frequente e os custos na área nosocomial se tornam maiores em decorrência das complicações da queda.

Outros fatores recorrentes incluem pisos escorregadios em casa, especialmente no banheiro, uso de calçados inadequados e a presença de degraus na soleira da porta. Todas essas complicações impactam a qualidade de vida, gerando consequências físicas, funcionais e psicossociais que inevitavelmente afetam a longevidade dos idosos.

Um dos artigos previamente selecionados mostrou que idosos com menos de 75 anos têm maior probabilidade de queda em áreas externas a sua residência e idosos com mais de 75 anos possuem maior probabilidade de queda no interior de suas próprias casas.

Apesar dos esforços da Organização Mundial de Saúde e do Ministério da Saúde no Brasil em políticas de prevenção de quedas por meio de diretrizes, observa-se um aumento nos índices de óbitos relacionados a quedas em idosos.

A queda para o longo gera diversos impactos, principalmente no que se refere às atribuições funcionais. Os resultados são diversos, mas a questão motora se torna significativa, pois reduz a mobilidade do indivíduo ou até condições mais graves como fraturas ou até gerar óbito. Ademais, a fratura de ossos como o fêmur gera mudanças significativas no processo da marcha habitual, podendo se tornar patológico e prejudicial para o idoso.

Dessa maneira, medidas de prevenção e cuidados tornam-se essenciais. As medidas de profilaxia, seja por campanhas de vacinação, seja por rastreamento de condições médicas, além disso, adoção de medidas de segurança, principalmente, no ambiente em que o idoso circula, práticas de higiene adequadas e gerenciamento de riscos. Também, um cuidado integrado que envolva profissionais de saúde de diferentes especialidades, para assegurar um cuidado multiprofissional.

A partir da análise da pesquisa em questão, é importante ressaltar que o Estatuto do Idoso, sancionado no ano de 2003, tornou-se um documento essencial para a garantia dos direitos e deveres do idoso ou, a partir da atualização de 2022, com a nova nomenclatura de “pessoa idosa”. Com a alteração da pirâmide etária, principalmente durante o processo pós bônus demográfico, isto é, a presença de uma maior quantidade de longevos que de adultos e crianças, a busca por acesso à saúde de qualidade e de um cuidado integral. Além disso, no que se refere à queda, é um direito da pessoa idosa a reabilitação, por intermédio da assistência da área da geriatria e, ao mesmo tempo, o acesso ao SUS com base nos princípios de universalidade e integralidade.

Conclusão

Nessa perspectiva, observamos como diferentes fatores influenciam nessa maze-la das quedas em idosos. Estas representam um desafio abrangente, pois afetam não apenas a saúde física, todavia o bem-estar psicológico e social. Por conseguinte, a prevenção de quedas, incluindo a promoção da atividade física e a melhoria das condições gerais, é essencial para garantir uma vida longa e de qualidade.

O envelhecimento deve ser visto como uma oportunidade para aproveitar a vida, aprender novas capacidades, compartilhar experiências e contribuir para a sociedade. Devemos promover uma cultura que valorize e respeite os longevos, reconhecendo sua importância e potencial. Para enfrentar os desafios e promover uma maior qualidade de vida para os longevos, é necessário buscar mudanças sociais e políticas que valorizem e atendam às necessidades dessa população. Isso inclui políticas de saúde, segurança social, moradia acessível, transporte especial e programas de lazer e envelhecimento ativo, como proposto pelo Estatuto do Idoso.

Por fim, é importante ressaltar que envelhecer é uma dádiva e falar sobre esse tema, queda, que é algo que atinge os idosos, é de extrema relevância. Como indivíduos podemos prevenir, educar a sociedade para cuidar dos nossos idosos e, além disso, cuidar do adulto para que ele não seja um idoso que sofre dessa questão e outras mazelas da senescência que podem ser amenizadas por ações preventivas. Quem sabe, assim, com essas medidas o corpo social supere essas adversidades e passe a viver de acordo com a filosofia clássica de Platão.

Referências

BAKER, Jessica M. Gait disorders. **The American journal of medicine**, v. 131, n. 6, p. 602-607, 2018.

BRASIL. **Lei nº 10.741, de 1 de outubro de 2003**. Estatuto do Idoso. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 3 out. 2003. Seção 1, p. 1. Disponível em: <URL>. Acesso em: 29 dez. 2022.

CIOSAK, Suely Itsuko *et al.* Senescência e senilidade: novo paradigma na atenção básica de saúde. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 45, p. 1763-1768, 2011.

DÍAZ-GUTIÉRREZ, M^a José *et al.* Relationship between the use of benzodiazepines and falls in older adults: a systematic review. **Maturitas**, v. 101, p. 17-22, 2017.

LOPES, Renata Antunes; DIAS, Rosângela Corrêa. O impacto das quedas na qualidade de vida dos idosos. **Conscientiae saúde**, v. 9, n. 3, p. 504-509, 2010.

MEYER, Maxence *et al.* Gait disorder among elderly people, psychomotor disadaptation syndrome: Post-fall syndrome, risk factors and follow-up—a cohort study of 70 patients. **Gerontology**, v. 67, n. 1, p. 17-24, 2021.

MIRÓ, Òscar *et al.* 180-Day functional decline among older patients attending an emergency department after a fall. **Maturitas**, v. 129, p. 50-56, 2019.

RIBEIRO, Adalgisa Peixoto *et al.* A influência das quedas na qualidade de vida de idosos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 13, p. 1265-1273, 2008.

SILVA, Isabella Kilia Macedo; DE PAIVA, Marianna Dayenne Batista; NAHARA, Fernanda. O EVENTO DA QUEDA E A PESSOA IDOSA.

WOOLCOTT, John C. *et al.* Meta-analysis of the impact of 9 medication classes on falls in elderly persons. **Archives of internal medicine**, v. 169, n. 21, p. 1952-1960, 2009.

A UTILIZAÇÃO DA MÚSICA AOS PACIENTES EM CUIDADOS PALIATIVOS

Fernanda Raquel Toillier¹(GR);
Myllena Marcela Ganzert Fernandes¹(PG);
Julia Emanuelli Dambros dos Reis¹ (GR);
Juliana de Souza Liberalesso¹(GR);
Noeli Maria Birk¹(EX);
Silvana Bastos Cogo¹(O);
Graciela Dutra Sehnem ¹(CO).

Resumo

Introdução: Os cuidados paliativos (CP) consistem na assistência promovida por uma equipe multidisciplinar, que visa a melhoria da qualidade de vida do paciente e seus familiares, diante de uma doença que ameace a vida, por meio da prevenção e alívio do sofrimento, da identificação precoce, e do tratamento de dor e demais sintomas físicos, sociais, psicológicos e espirituais. Dessa forma, o uso da música nos CP envolve a utilização do som e toques produzidos como uma forma terapêutica para ajudar pacientes com doenças graves e muitas vezes em final de vida. **Objetivo:** Realizar uma revisão de literatura em relação às contribuições da utilização da música aos pacientes em cuidados paliativos. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura a partir da busca de estudos na base de dados SciELO e no Google Acadêmico em setembro de 2023, utilizando como estratégia de busca “cuidados paliativos” AND “música” AND “saúde”, que respondessem ao objetivo, no recorte temporal de 2010 a setembro de 2023. A busca obteve 133 resultados dos quais cinco compuseram o corpus desta revisão. **Resultados:** A utilização da música atua como um agente de cuidado e pode influenciar na possibilidade de produzir benefícios como aliviar a dor, reduzir a ansiedade, proporcionar conforto emocional e melhorar a qualidade de vida das pessoas em CP. Para tanto, a música deve ser escolhida de acordo com as preferências individuais, com o intuito de oferecer uma maneira única de expressão, pois do contrário pode-se tornar um agente estressor propiciando por vezes rememorar lembranças desagradáveis. A música pode proporcionar ao paciente e familiar serem protagonistas de sua própria história, conferindo sentimento de paz e dever cumprido aos familiares, em relação a crenças no enfrentamento do luto, tornando não somente a jornada dos pacientes digna e reconfortante, mas também das pessoas próximas a ele durante esse período desafiador. **Conclusão:** A música contribui nos CP podendo ser uma estratégia facilitadora de cuidado durante o tratamento e viabilizando um momento único na relação da família com a despedida de seu ente querido, sendo importante para a saúde mental, espiritual e física de todos os indivíduos envolvidos nesse processo, tanto a pessoa que está vivendo a doença, como seus familiares e os profissionais. Ademais, proporciona diferentes formas de expressão, comunicação, emoção e de sentir únicas, importantes e significativas.

Introdução

Os cuidados paliativos (CP) surgem como uma filosofia humanitária de cuidado ao paciente e alívio da dor e sofrimento. Segundo a definição da Organização

¹ Universidade Federal de Santa Maria

Mundial da Saúde (OMS) consistem em uma abordagem onde proporciona-se a melhora da qualidade de vida de pacientes e suas famílias que enfrentam problemas associados a doenças que ameacem a vida, prevenindo e aliviando o sofrimento por meio da identificação precoce, avaliação correta e tratamento da dor e de outros problemas físicos, psicossociais e espirituais (WHO, 2017).

Os pacientes com doenças graves, progressivas e incuráveis, como câncer, doenças cardíacas, renais, degenerativas, neurológicas e crônicas, entre outras, devem receber a assistência dos CP (Gomes, 2016). Além disso, presta-se acolhimento e cuidado ao paciente, como também ao seu entorno que adoece e sofre junto, seus familiares, cuidadores, amigos e equipe de saúde (Matsumoto, 2012). Contudo, o tratamento paliativo não deve ser entendido como essencialmente distinto de outras formas ou áreas de cuidado à saúde, nem deve ser aplicado isoladamente, pelo contrário, deve ser iniciado precocemente e em conjunto ao tratamento curativo, visando a melhor compreensão e controle dos sintomas, contribuindo assim para o conforto e a qualidade de vida do paciente (Gomes, 2016).

O cuidar é algo complexo e exige do profissional da saúde o conhecimento de várias técnicas, abordagens e procedimentos. Para tanto, a excelência desse cuidado não se origina exclusivamente da aplicação de tecnologias avançadas e protocolos, ela emerge, sobretudo, do estabelecimento de um contato humano significativo, fundamental para a implementação de um cuidado humanizado. Segundo Seki e Galheigo (2010), há necessidade de se programar diferentes formas humanizadas de cuidado, pois o enfoque terapêutico atua no sentido de atenuar os sofrimentos, especialmente quando a doença não responde a terapia modificadora. Assim, o cuidar de uma pessoa com uma doença ameaçadora da vida engloba questões relacionadas à delicadezas, cultura, espiritualidade, costumes, valores e credos sobre a morte.

Nesse sentido, o tratamento paliativo busca o cuidado físico, psicológico, espiritual e social ao paciente e sua família. Essa abordagem requer uma equipe multidisciplinar capaz de lidar de maneira apropriada com a complexidade das questões que surgem. Dessa forma, pode-se utilizar de vários recursos nos cuidados paliativos, objetivando a prevenção e o alívio do sofrimento e um cuidado humanizado. A música, em especial, é um recurso em potencial e desempenha um papel significativo nesse contexto, atuando como uma estratégia capaz de oferecer cuidado e conforto emocional e espiritual, estimular a memória afetiva e a criatividade, como também, proporcionar relaxamento e entretenimento. Sob esse enfoque, quando utilizada de maneira competente e sensível, ela pode se tornar uma ferramenta fundamental nos cuidados paliativos (Seki e Galheigo, 2010).

Objetivos

Realizar uma revisão de literatura em relação às contribuições da utilização da música aos pacientes em cuidados paliativos.

Metodologia

Trata-se de uma revisão de literatura a partir da busca de estudos na base de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico em setembro de 2023, utilizando como estratégia de busca “cuidados paliativos” AND “música” AND “saúde”, que respondessem ao objetivo, no recorte temporal de 2010 a setembro de 2023, no idioma português. Para ampliar a busca das publicações,

foram feitos cruzamentos com os descritores: “música e cuidados paliativos”, “música nos cuidados paliativos” “música, cuidados paliativos e saúde”. Quando utilizado o cruzamento das palavras-chaves “música e cuidados paliativos”, foram encontrados inicialmente dois no SciELO e um no Google Acadêmico. Com o cruzamento das palavras “música nos cuidados paliativos”, foram encontrados um artigo na SciELO e 119 no Google Acadêmico. E com o cruzamento das palavras-chaves “música, cuidados paliativos e saúde”, foram encontrados dez artigos no Google Acadêmico e nenhum na SciELO.

A busca total obteve 133 resultados dos quais cinco compuseram o corpus desta revisão. Posteriormente, realizou-se a leitura por meio do acesso online dos artigos completos. Após busca nas bases de dados e a leitura de cada artigo, selecionou-se a amostra final de cinco estudos que abordavam o uso da música aos pacientes em cuidados paliativos. Os dados relevantes extraídos dos artigos selecionados foram organizados e analisados para identificar informações pertinentes ao objetivo do estudo. Desse modo, a fundamentação teórica do presente artigo engloba estudos relacionados à contribuição da música aos pacientes em cuidados paliativos.

Assim, a tabela 1 apresenta detalhes dos artigos selecionados que enquadram-se na temática e na base teórica. As informações derivadas dos mesmos são apresentadas e integradas nos resultados deste estudo.

Ano	Título	Revista	Autores	Onde foram realizados	Principal achado
2011	A música na terminalidade humana: concepções dos familiares	Revista da Escola de Enfermagem da USP	Catarina Aparecida Sales <i>et al.</i>	Estudo qualitativo, as informações foram obtidas por meio de entrevistas e observações realizadas nos meses de maio e junho de 2009, junto a sete participantes distribuídos em duas famílias distintas	Os resultados evidenciaram que a incorporação da música no cuidado de indivíduos em CP pode promover o bem-estar nos pacientes e nos cuidadores melhorando a comunicação e o relacionamento interpessoal.
2010	O uso da música nos cuidados paliativos: humanizando o cuidado e facilitando o adeus	Interface - Comunicação, Saúde, Educação	Natalie Hidemi Seki e Sandra Maria Galheigo	Foi realizada revisão bibliográfica por meio de pesquisa eletrônica em artigos indexados em bases de dados, complementada pela busca manual em periódicos não indexados considerados pertinentes.	O estudo indica que usar música pode melhorar o conforto e qualidade de vida dos doentes, sendo um recurso de apoio durante despedidas familiares. A música também pode promover a saúde e a integração da equipe de saúde.
2020	O uso da Música nos Cuidados Paliativos	Revista Multidisciplinar e de Psicologia	Kevellyn Cruz Aguilera, Isabelle Lima Mendes e Modesto Leite Rolim Neto	Foi realizada uma revisão sistemática na base de dados e no Portal de Periódicos CAPES, abrangendo artigos publicados de 2010 a 2019. Dos 431 artigos encontrados, 14 preencheram os critérios de elegibilidade.	A música como parte da abordagem multidisciplinar nos CP emerge como uma maneira de estabelecer conexões com a essência pessoal, destacando-se por seus benefícios para o bem-estar e alívio da dor.

2012	Encontros musicais como recurso em cuidados paliativos oncológicos a usuários de casas de apoio	Revista da Escola de Enfermagem da USP	Vladimir Araujo da Silva e Catarina Aparecida Sales	Investigação fenomenológica, baseada na analítica existencial de Heidegger. Sete participantes integraram o estudo, que incluiu oito encontros musicais ocorridos nos meses de janeiro e fevereiro de 2011.	Observou-se que a música é uma ferramenta valiosa em casos de CP oncológicos. Essa abordagem confere vivacidade, proporcionando uma sensação de cuidado e uma ressignificação de sua existência.
2014	Significados e sentidos da identidade musical de pacientes e familiares sob CP oncológicos	Revista Eletrônica de Enfermagem	Vladimir Araujo da Silva, Neide Aparecida Titonelli Alvim, Sonia Silva Marcon	Pesquisa fenomenológica estruturada no referencial teórico-filosófico heideggeriano, foram entrevistados 12 usuários hospedados na casa de apoio da Rede Feminina de Combate ao Câncer de Maringá.	O uso da música dentro do contexto dos CP juntamente com escolhas musicais específicas para o grupo selecionado, representava uma fonte de conforto e uma maneira eficaz de lidar com o ambiente social circundante.

Tabela 1- Estudos selecionados

Resultados

Os estudos apontam que a música configura-se como uma ferramenta terapêutica em potencial, destacando-se pelo seu caráter de linguagem e expressão. Ela oferece uma oportunidade única para estabelecer conexões profundas com as dimensões afetivo-emocionais, permitindo que os indivíduos explorem os significados que atribuem ao fenômeno musical dentro de seus próprios contextos (Seki e Galheigo, 2010).

Ademais, segundo Alves (2019, p.4) “mesmo diante da ameaça à continuidade de vida, a pessoa precisa ser tratada com dignidade, de modo a sentir-se aliviada dos seus sofrimentos, não só físicos, mas psíquicos e espirituais”. Nesse sentido, constata-se a partir da literatura que a utilização da música aos pacientes em cuidados paliativos, abrange o ser de forma holística, proporcionando a elaboração e (re)significação de sentimentos e emoções, representando um suporte de apoio psico-emocional, auxiliando no enfrentamento da doença (Sales, 2010).

A transformação do cotidiano e as mudanças que ocorrem em várias esferas da vidas confluem para um conseqüente esvaziamento, seja em virtude das questões clínicas ou devido às dimensões psicossociais e espirituais. Portanto, a música pode ser um importante recurso de ajuda, possibilitando a realização de atividades com propósito e significado, contribuindo para a qualidade de vida, atribuindo sentido ao cotidiano e o preenchimento da existência do seu ser (Seki e Galheigo, 2010) (Silva e Sales, 2013). A música também pode ser explorada como uma fonte de imaginação, criatividade, recreação e relaxamento. Ao incorporá-la, cria-se um meio eficaz para reduzir o estresse e a ansiedade, proporcionando um aumento na disposição para realizar as atividades diárias (Aguilera; Mendes; Neto, 2020).

Assim, deve-se considerar os aspectos subjetivos, singularidades e as preferências individuais de cada indivíduo, tanto para a escolha da música e do repertório,

como também pelo modo que as melodias serão executadas e interpretadas. Em outras palavras, para que a música desempenhe o papel de facilitadora de cuidado e recurso terapêutico, é necessário inicialmente compreender o indivíduo. Isso implica entender como a pessoa estabelece sua relação com a música, os significados e sentido que ela atribui e como essa relação se conecta com sua cultura e experiências de vida específicas. Do contrário, se a seleção consistir em músicas inadequadas que não estejam alinhadas com o universo sonoro da pessoa, ela pode contribuir como um fator de estresse ou evocar lembranças desagradáveis (Seki e Galheigo, 2010) (Silva; Alvim; Marcon, 2014).

A oportunidade de escolher a música e o modo com ela vai ser interpretada reflete na pessoa a sua própria identidade, por meio dela, desvela-se o sentido de si mesmo, da singularidade de cada um. Se a música é algo presente e desempenha um papel significativo na vida da pessoa, ao longo da sua existência temporal, ela torna-se um meio de lembrança e geração de sentimentos associados aos eventos marcantes ocorridos ao longo dos anos (Sales 2010). Além de possibilitar a recordação saudável de memórias afetivas e experiências vivenciadas no passado, a música também permite a criação de novas lembranças e momentos significativos no presente, trazendo momentos de alegria, significado e companhia no contexto familiar (Sales, 2010).

Ademais, a música é tida como uma linguagem universal, onde por meio de uma interlocução subjetiva, apresenta-se sendo uma comunicação única entre o indivíduo, o seu interior e exterior, e com todos que estão em seu entorno (Seki e Galheigo, 2010). Ao ser considerada um meio de comunicação, a música tem o potencial de fomentar relações interpessoais e abrir espaço para o diálogo, facilitando a abordagem das necessidades emergentes do indivíduo em cuidados paliativos (Sales, 2010).

Desse modo, a música viabiliza e simplifica o processo de comunicação, estimulando a expressão de diferentes emoções, a percepção de si mesmo e a reflexão sobre o vivido. Alinhada aos princípios filosóficos dos cuidados paliativos, a comunicação, atributo essencial do relacionamento interpessoal, deve ser empática e compassiva. Ela fornece suporte e amparo na finitude da vida, transmitindo, por meio de palavras e atitudes, mensagens que evidenciam atenção, cuidado e carinho (Silva e Sales, 2013).

A música tem o poder de evocar sentimentos, transmitir significados e possibilitar um compartilhamento de vivências. A universalidade da música é evidenciada pelo seu impacto terapêutico, podendo ser geradora de força e alento, transformando o choro e a depressão em alegria e paz (Sales, 2010). A prática simples de escutar música também tem o potencial de induzir alterações positivas no humor, restaurar a tranquilidade e o equilíbrio emocional, promover o relaxamento e facilitar a expressão de uma variedade de sentimentos, incluindo tristeza, raiva e luto (Seki e Galheigo, 2010). A partir disso, compreende-se que as vivências musicais possuem relevância na dimensão espiritual do cuidado. Pois a reflexão mediada pela música adquire um papel crucial, proporcionando uma ressignificação da existência. Em momentos de angústia e incerteza, surge a necessidade de buscar paz e conforto, experiência que concretiza-se ao escutar uma música enriquecida de significados existenciais, culminando na renovação do ser (Silva; Alvim; Marcon, 2014).

Desse modo, a partir da escolha do indivíduo, apresenta-se diversas possibilidades, permitindo que a música possa ser apreciada através de gravações e interpre-

tações ao vivo com diferentes instrumentos, como voz e violão. A melodia pode ser executada de maneira puramente instrumental ou somente vocal. Sendo que possibilidades alternativas de instrumentos também são viáveis. Assim, qualquer combinação que ressoe com a preferência da pessoa em cuidados paliativos é indicada. Também, cantar e tocar um instrumento podem ser maneiras de se expressar e de facilitar a interação social, ocasionando em uma estimulação da criatividade, relaxamento e diversão, as dimensões lúdicas da música podem favorecer um maior entrosamento, proporcionando possibilidades terapêuticas diversas (Seki e Galheigo, 2010). Nesse sentido, a utilização da música abrange domínios físicos, emocionais e cognitivos, reduzindo a agitação e promovendo maior envolvimento com suas práticas, que podem ser tanto ativas – como o paciente cantando, escrevendo uma música, dançando ou tocando instrumentos musicais – quanto passivas, envolvendo a simples audição de música ou a participação em conversas (Aguilera; Mendes; Neto, 2020).

No âmbito fisiológico, existe uma possível relação entre a música e seus efeitos neurobiológicos. Sendo que a música exerce uma influência notável no sistema nervoso, por meio da regulação do sistema autônomo, com uma modulação positiva do sistema nervoso parassimpático e uma modulação negativa do sistema nervoso simpático. Essas alterações se traduzem em uma melhora nos parâmetros fisiológicos, como o aumento do fluxo sanguíneo e a redução da frequência cardíaca. A música também desempenha um papel significativo ao impactar várias estruturas cerebrais límbicas e paralímbicas, com ênfase no corpo estriado ventral, na amígdala e no hipocampo, resultando em um aumento do fluxo cerebral nas duas primeiras estruturas mencionadas e uma diminuição nas duas últimas. Em decorrência disso, estabelece-se uma competição entre a música e estímulos dolorosos ou nociceptivos, resultando na redução das taxas de dor e ansiedade. Este desdobramento, por sua vez, pode ocasionar na diminuição da necessidade de utilização de analgésicos e ansiolíticos por parte dos pacientes (Aguilera; Mendes; Neto, 2020).

Ademais, a música também é um recurso de enfrentamento da solidão, permitindo com que o paciente reflita sobre o seu existir no mundo. Ela desempenha um papel significativo ao preencher o vazio da alma e ao atenuar os pensamentos negativos, oferecendo um refúgio emocional que contribui para a melhoria do bem-estar psicológico dos pacientes em cuidados paliativos (Silva e Sales, 2013).

A música também pode facilitar a despedida, tornando o processo um pouco menos doloroso para os envolvidos (Seki e Galheigo, 2010). A família e as demais pessoas próximas da pessoa em CP enfrentam a dor e o sofrimento, um luto antecipatório pela iminente perda. Além da preocupação com a qualidade de vida do paciente, é essencial oferecer apoio e acolhimento à família, sendo este um dos princípios dos CP. Nesse sentido, a música pode proporcionar ao paciente e familiares serem protagonistas de sua própria história, conferindo sentimento de paz e dever cumprido à família, em relação às crenças no enfrentamento do luto. Uma das principais fontes de suporte à família reside na sensação reconfortante de que o parente está recebendo os cuidados adequados e de que seus sintomas estão sendo bem controlados. Então, a presença da música como recurso de cuidado não torna apenas a jornada dos pacientes digna e reconfortante, mas também das pessoas próximas a ele, durante esse período desafiador.

A facilitação da despedida a partir da música pode ser relacionada com a espiritualidade, a atribuição de sensações de cuidado e proteção, como também a esti-

mulação de sentimentos de serenidade, em especial no momento da morte. Por fim, a música também tem o poder de preencher com significado e beleza, os momentos de silêncio, tão difíceis de lidar no processo de despedida de alguém querido, criando um ambiente mais confortável e acolhedor (Seki e Galheigo, 2010).

Ademais, torna-se importante e significativo para a família e as pessoas envolvidas no adeus, o envolvimento em uma atividade que signifique a despedida, podendo fornecer sensação de conclusão e de paz no fim da vida. Desse modo, a maneira como a pessoa e sua família buscam expressar despedidas está intrinsecamente ligada aos significados pessoais, à cultura, à religiosidade e à espiritualidade individuais de cada um (Seki e Galheigo, 2010). Para tanto, uma possibilidade de despedida consiste na criação de uma seleção de músicas significativas para a pessoa em CP junto com a sua família, com o intuito de fortalecer as relações, a comunicação e a expressão de sentimentos, podendo ser um modo de dizer adeus.

Segundo a literatura, a utilização da música aos pacientes em CP caracteriza-se por ser mais um meio de humanização do cuidado, onde preza-se pela qualidade de vida, a dignidade humana e todos os aspectos que constroem e são inerentes ao indivíduo. Desse modo, a prática contempla os preceitos filosóficos e humanísticos dos cuidados paliativos (Sales, 2010). Assim, a música torna-se um recurso terapêutico em potencial, pois favorece as relações humanas, a filosofia do cuidado e as práticas de humanização nos CP.

Considerações finais

A música contribui nos CP, visto que a partir da sua utilização cria-se uma estratégia facilitadora do cuidado integral durante o tratamento. Além disso, sua abrangência é enorme,

podendo se pautar em outros aspectos, além da saúde, propriamente dita, como a viabilização de um momento único, significativo e importante na relação da família com o indivíduo em CP, tornando-se um importante pilar para a saúde mental, física e espiritual de todos os envolvidos no processo, seja a pessoa que está vivendo os cuidados, seus familiares ou os próprios profissionais da saúde.

Ademais, evidencia-se a partir da revisão de literatura que a música pode proporcionar formas de expressão, comunicação, emoção e de sentir singulares e especiais. Nesse sentido, se a sua utilização for feita de maneira certa, de acordo com as preferências individuais do paciente, pode-se proporcionar um cuidado único e integral, que visa não só o alívio da dor, mas também a redução da ansiedade, o conforto emocional e melhora da qualidade de vida das pessoas em CP.

Evidencia-se então, as contribuições da utilização da música no tratamento dos pacientes em cuidados paliativos, demonstrando como este simples recurso pode proporcionar uma experiência singular e significativa, por meio da humanização do cuidado e da (re)significação da existência do ser.

Referências

AGUILERA, C. K.; MENDES, I. L.; NETO, M. L. R.. O uso da Música nos Cuidados Paliativos. **Rev. Mult. Psic.** V.14, N.49, p.229 - 247, fev. 2020. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2331/3648>. Acesso em: 18 dez. 2023

ALVES, R. S. F. *et al.*. Cuidados Paliativos: Alternativa para o Cuidado Essencial no Fim da Vida. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 39, p. e185734, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003185734> Acesso em: 13 dez. 2023

GOMES, A. L. Z.; OTHERO, M. B.. Cuidados paliativos. **Estudos Avançados**, v. 30, n. 88, p. 155–166, set. 2016. Disponível em:153-166.indd (scielo.br). Acesso em: 18 dez. 2023

MATSUMOTO, D. Y. Cuidados Paliativos: conceito, fundamentos e princípios. In: CARVALHO, R. T.; PARSONS, H. A. (Org.) **Manual de Cuidados Paliativos**. São Paulo: Academia Nacional de Cuidados Paliativos (ANCP), 2012. p.23-30. Disponível em: https://www.paliativo.org.br/biblioteca/09-09-2013_Manual_de_cuidados_paliativos_ANCP.pdf. Acesso em: 10 dez. 2023

SALES, C. A. *et al.*. A música na terminalidade humana: concepções dos familiares. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 45, n. 1, p. 138–145, mar. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0080-62342011000100019>. Acesso em: 10 dez. 2023

SEKI, N. H.; GALHEIGO, S. M.. O uso da música nos cuidados paliativos: humanizando o cuidado e facilitando o adeus. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, v. 14, n. 33, p. 273–284, abr. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-32832010000200004> . Acesso em 10 dez. 2023

SILVA, V. A. de; ALVIM, N. A. T.; MARCON, S. S. Significados e sentidos da identidade musical de pacientes e familiares sob cuidados paliativos oncológicos. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, Goiânia, Goiás, Brasil, v. 16, n. 1, p. 132–41, 2014. DOI: 10.5216/ree.v16i1.20696. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/20696>. Acesso em: 18 dez. 2023.

SILVA, V. A. DA .; SALES, C. A.. Encontros musicais como recurso em cuidados paliativos oncológicos a usuários de casas de apoio. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 47, n. 3, p. 626–633, jun. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0080-623420130000300015>. Acesso em: 14 dez. 2023

World Health Organization (WHO), 2017. Palliative care [Internet]. OMS Definição de cuidados paliativos Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/palliative-care> Acesso em: 11 dez2

PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO COM OS PÉS DE USUÁRIOS COM DIABETES MELLITUS-2 DE UMA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA

Isabella Amaral Breidenbach¹(IC)
Fernanda dos Santos Trombini¹(O)
Ana Laura Kerkhoff Escher¹(IC)
Maria Denise Schimith²
Fernanda Barbisan³

Resumo

Abordando o eixo temático 3 da Jornada da Longevidade “Processo de saúde e cuidado no envelhecimento”, reconhece-se que embora o envelhecimento não seja sinônimo de adoecimento, há um aumento na vulnerabilidade clínico-funcional, devido ao processo biológico de senescência celular, que gera maiores chances de desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis, dentre estas o Diabetes Mellitus 2 (DM-2). De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde de 2019, no Brasil, a prevalência de DM-2 em pessoas idosas era de cerca de 22%. Dentre as complicações que o DM-2 pode ocasionar, o pé diabético é uma das mais comuns. Uma das formas de evitá-lo, é por meio do autocuidado com os pés, através da higiene regular, com secagem cuidadosa; corte de unhas em linha reta e uso de calçados confortáveis. Deste modo, neste estudo nosso objetivo é conhecer as práticas de autocuidado com os pés realizadas por usuários do Sistema Único de Saúde com DM-2 atendidos em uma Unidade Saúde da Família do município de Santa Maria/RS. Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa. Os critérios de inclusão foram usuários com diagnóstico de DM-2, com 18 anos ou mais. Os dados foram coletados por entrevistas semi-estruturadas, após foram transcritos e analisados por meio da Análise de Conteúdo. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Santa Maria (CAEE nº 04997118.5.0000.5346). Os resultados incluíram 12 pessoas no estudo, na qual participaram 2 homens, um com 41 e outro com 50 anos, e 10 mulheres, sendo que destas 9 eram idosas (60 anos ou mais) perfazendo um total de 75% da amostra, e uma tinha 52 anos. A maioria dos pacientes não realizava, ou realizava incorretamente, o corte das unhas e fazia a utilização de calçados inapropriados. Além disso, os participantes não associavam os cuidados realizados com os pés, como sendo importantes para a prevenção de lesão, e relatavam que os profissionais de saúde orientam pouco sobre a prevenção do pé diabético. Ainda, todos os participantes ao serem examinados apresentavam a pele ressecada, e 10 dos 12 participantes apresentavam alterações fúngicas nas unhas. Concluiu-se que há necessidade de conscientizar os pacientes DM-2 quanto a importância de realizar os cuidados com os pés de forma correta para a prevenção de lesão. Os profissionais de saúde precisam orientar com mais clareza, entretanto, muitas vezes isto não ocorre por falta de conhecimento dos mesmo ou sobrecarga de trabalho. Neste cenário reforça-se a importância dos grupos de apoio, consultas de enfermagem com orientações promovendo o

1 Laboratório de Biogenômica, Universidade Federal de Santa Maria.

2 Departamento de Enfermagem, Universidade Federal de Santa Maria.

3 Departamento de Patologia, Universidade Federal de Santa Maria.

autocuidado, a fim de melhorar a qualidade de vida e prevenir o surgimento de possíveis complicações diabéticas que tendem a ser mais graves em pacientes idosos, inclusive devido a imunossenescência.

Introdução

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) estão entre os principais problemas de saúde pública do Brasil e do mundo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), foram responsáveis por cerca de 70% das mortes ocorridas globalmente em 2019. Cerca de 15,8 milhões de pessoas possuem diagnóstico de Diabetes Mellitus (DM) no Brasil (INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION, 2021), ainda, de acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde de 2019, a prevalência em pessoas idosas era de cerca de 22%.

O termo DM refere-se a um distúrbio metabólico, caracterizado pela presença de hiperglicemia e disfunções no metabolismo de carboidratos, proteínas e gorduras, resultando em falhas na secreção e/ou na ação da insulina (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1999). A classificação do DM compreende quatro categorias clínicas distintas, nomeadamente o DM tipo 1, que surge devido à destruição das células beta do pâncreas, resultando em deficiência absoluta de insulina, e o DM tipo 2, originado por um defeito progressivo na secreção de insulina pelas células pancreáticas, ou quando o corpo se torna resistente ao hormônio. Além dessas, existem outros tipos específicos de diabetes decorrentes de causas como defeitos genéticos nas células beta e na ação da insulina, assim como o DM gestacional, diagnosticado durante a gestação (AMERICAN DIABETES ASSOCIATION, 2023).

O envelhecimento da população, o aumento crescente da obesidade, o sedentarismo e os processos de urbanização são considerados fatores significativos associados ao aumento da incidência de DM (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2020). Esse cenário pode acarretar custos sociais e financeiros elevados para o indivíduo diagnosticado e sua família, uma vez que o DM tipo 2 está relacionado a complicações como insuficiência renal, amputação de membros inferiores, cegueira, doenças cardiovasculares, entre outras, resultando em maior demanda por serviços de saúde, perda de produtividade e incapacidade dos usuários (INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION, 2021).

Dentre as complicações que o DM tipo 2 pode ocasionar, o pé diabético é uma das mais comuns. Essa complicação pode estar associada com neuropatia e doença arterial periférica, podendo agravar as lesões nos pés, causando infecção e, se não tratada corretamente, amputação (SCHAPER *et al.* 2019). Um estudo realizado na cidade de Juazeiro do Norte no Ceará apontou que cerca de 64,1% dos pacientes idosos com DM possuíam risco para desenvolvimento de pé diabético (FORMIGA *et al.* 2020). Além disso, 70% das amputações não-traumáticas de membros inferiores são consequências do DM (SBACVSP, 2022).

As complicações do pé diabético caracterizam-se por serem altamente evitáveis com a prática regular do autocuidado, proveniente de uma educação em saúde que conscientiza os indivíduos acerca das complicações do pé diabético (SINGH *et al.* 2020). De acordo com Vilhena (2023), entre as principais orientações para a prevenção do surgimento de lesões, estão a secagem de todo o pé com toalha, especialmente entre os dedos, uma vez que a umidade favorece o desenvolvimento de fungos, cuidar a temperatura da água, para evitar o risco de queimaduras e evitar andar descalço.

Além disso, a hidratação dos pés com cremes, é uma indicação que foi considerada relevante. Seu uso requer alguns cuidados, como evitar passar entre os dedos e evitar caminhar logo após seu uso, pois pode favorecer quedas. O corte das unhas, é motivo de preocupação recorrente, uma vez que o corte incorreto pode gerar o início de lesões graves (SCHAPER *et al.* 2020). Há muitas recomendações de como efetuar esse corte, mas a considerada mais adequada é aquela que indica que as unhas devem ser cortadas em linha reta na borda superior dos dedos. Em relação ao uso de meias, o recomendado é o uso de meias claras ao utilizar calçados fechados, de preferência, sem costura e que não estejam apertadas (TROMBINI *et al.* 2021).

Uma vez que as complicações do pé diabético caracterizam-se por serem altamente evitáveis com a prática regular do autocuidado proveniente de uma educação em saúde que conscientiza os indivíduos acerca das complicações do pé diabético (SINGH *et al.* 2020). Portanto, a realização de uma abordagem educativa com esses usuários, por meio de educação em saúde com orientações para a prevenção de ulcerações nos pés e o exame frequente dos pés da população com DM é de suma importância (AMERICAN DIABETES ASSOCIATION, 2023).

A partir disso, para que o planejamento e as orientações sobre cuidados com os pés de pacientes diabéticos sejam coerentes, faz-se necessário compreender a maneira como os usuários de USF com DM cuidam de seus pés.

Objetivos

Conhecer as práticas de autocuidado com os pés realizadas por usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) com DM-2 atendidos em uma ESF do município de Santa Maria/RS.

Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa, na qual realizou-se uma pesquisa com pacientes diabéticos atendidos por uma USF da região Centro-leste do município de Santa Maria/RS. Os usuários foram convidados a participar da pesquisa quando estavam na unidade para consulta médica ou por ligação telefônica. Os critérios de inclusão do estudo foram usuários adultos com diagnóstico de DM atendidos pela unidade. Os critérios de exclusão foram os usuários que, após três tentativas de contato para realizar o convite, não foi possível realizar um encontro.

O local das coletas de dados foi definido de acordo com as demandas na unidade de saúde, onde alguns usuários foram convidados a participar em dias de consulta, alguns por agendamento de visita domiciliar ou por busca ativa nos domicílios. Os dados foram produzidos por meio de entrevistas semi-estruturadas, que abordaram dados de identificação e sociodemográficos, além de questões relacionadas ao histórico de lesões e aos cuidados realizados com os pés, como por exemplo: presença de calos, rachaduras, uso de hidratantes, formato de corte das unhas e tipos de calçados e meias que utilizavam. Ademais, os participantes foram entrevistados sobre quais os cuidados que pensavam ser importantes para a prevenção de lesões nos pés e quais cuidados eram realizados, além das orientações recebidas por algum profissional da saúde acerca desses cuidados.

Resultados

Foram realizadas 12 entrevistas, nas quais participaram dez mulheres, sendo que destas 9 eram idosas e uma tinha 52 anos, e dois homens, um com 41 e outro com 50 anos. O tempo de diagnóstico de DM tipo 2 variava de um a mais de 10 anos. Em relação ao histórico de lesões e cuidados com os pés, observou-se que nenhum dos participantes havia passado por amputações anteriores, sendo que apenas 1 deles apresentava alguma lesão no pé. Além disso, 4 participantes tinham calos e 2 apresentavam rachaduras nos pés. Quando questionados sobre o formato de corte das unhas, 6 mencionaram realizar o corte no formato quadrado (maneira correta), enquanto outros 6 optavam pelo formato arredondado, o qual não é recomendado.

Quanto aos cuidados específicos, 5 participantes afirmaram aplicar hidratante nos pés, e a mesma quantidade deixava os pés de molho. Além disso, 11 participantes relataram secar a região entre os dedos após o banho e afirmaram não andar descalços. No que diz respeito ao tipo de calçado utilizado, 11 participantes usavam calçados abertos, enquanto apenas 1 preferia calçados fechados e macios. No que se refere ao uso de meias, todos os participantes afirmaram utilizar meias quando estavam com calçados fechados. Dentre esses, 8 mencionaram a presença de costuras nas meias, e 10 destacaram o uso de meias com elástico. É relevante mencionar que nenhum dos participantes estava ciente da recomendação do uso de meias brancas, sendo que a maioria relatou o uso de meias coloridas. Por fim, apenas 2 participantes apresentaram alguma limitação na mobilidade.

Durante a entrevista, nas perguntas sobre o histórico de lesões e cuidados realizados com os pés, foram realizadas orientações sobre como fazê-los de forma correta. As orientações eram sobre o formato certo para o corte das unhas, de não passar hidratante entre os dedos e secá-los sempre após o banho, sobre não deixar os pés de molho, a importância de andar sempre de calçados e que estes sejam confortáveis e macios, e sobre as meias, de que, se fosse possível, dar preferência para as que não possuem elástico e/ou costura, e que fossem de cor branca.

Com base na caracterização inicial, os participantes foram entrevistados sobre quais cuidados consideravam essenciais na prevenção de lesões nos pés e quais desses cuidados efetivamente adotavam. Foi possível identificar as seguintes práticas: manter o corte adequado das unhas, evitar o uso de calçados apertados, priorizar meias sem costura e sem elástico, prestar atenção ao ambiente para evitar lesões ou quedas, utilizar meias ao usar calçados fechados, evitar andar descalço, manter pés e unhas sempre limpos, optar por calçados fechados, não compartilhar alicates de unha, hidratar os pés, secar os pés após o banho, inspecionar os pés em busca de lesões, dar preferência a calçados macios e cuidar da alimentação, evitando alimentos não saudáveis.

Quando questionado sobre o fato de já ter sido orientados por algum profissional da saúde acerca dos cuidados que devem ser realizados com os pés, foi possível perceber que muito pouco se fala sobre prevenção do pé diabético, especialmente pelo profissional enfermeiro. Apenas 4 usuários relataram já ter recebido esse tipo de orientação alguma vez, e destes, 3 foram de médicos e 1 de uma técnica de enfermagem. Identificou-se contradição nos depoimentos dos pesquisados. Ao serem perguntados sobre os cuidados realizados com os pés, a maioria dos usuários refere não saber se realizam, ou relatam apenas que cuidam dos pés. Porém quando solicitados a mencionar como cuidam, muitos não souberam identificar os cuidados que realizam com os pés. Comparando as respostas dos partici-

pantes anteriormente relatadas sobre cuidados realizados com os pés, a grande maioria dos usuários se demonstravam confusos e assinalavam que realizam alguns dos cuidados. Essa percepção leva a crer que os usuários apresentam dificuldades em relacionar práticas simples do dia a dia como sendo cuidados para prevenção de lesão nos pés, demonstrando a falta de orientação sobre o assunto pesquisado.

Além disso, outra contradição presente nos resultados, foi sobre como se sentiam com o suporte recebido pelos profissionais de saúde. A maioria relatava se sentir bem tratados ou orientados, porém, quando perguntados se já haviam recebido orientação sobre a prevenção do pé diabético em algum momento, apenas 1/3 dos participantes relataram que sim. Essa informação, portanto, demonstra que os participantes consideram, muitas vezes, um bom suporte, serem bem acolhidos, e não necessariamente, receber informações pertinentes para a sua necessidade de saúde.

Discussão

Foi possível identificar a ausência de alguns cuidados importantes para a prevenção de lesões nos pés, que a maioria dos usuários não realizava, ou realizava incorretamente, e que devem receber maior atenção no momento das orientações. Dentre eles, destaca-se o fato de não cortar as unhas corretamente e andar com calçados inapropriados, identificando-os como os cuidados com maior problemática, pois não eram realizados ou eram realizados de forma incorreta. Corroborando com parte dos resultados, um estudo desenvolvido junto a usuários com DM tipo 2 de uma UBS localizada no Paraná, concluiu que dois dos fatores de risco mais prevalentes para o desenvolvimento de lesões nos pés eram a presença de pele ressecada e a utilização de calçados inadequados (SENTEIO *et al.*, 2018).

Identificou-se no presente estudo a dificuldade dos usuários de compreenderem (ou apreenderem) as orientações recebidas pelos profissionais, e identificar alguns cuidados simples do dia a dia, como sendo importantes para prevenção do pé diabético. Em relação a isso, Perdomo, Romero e Vélez (2019) evidenciam que os usuários possuem um nível baixo de conhecimento sobre cuidados com os pés, e ainda, quando realizam algumas práticas importantes, as mesmas são conduzidas de forma errada, ou incompleta. Por isso, para que seja possível minimizar futuras complicações decorrentes de não autocuidado, ou do autocuidado ineficaz, é necessário que o conhecimento e a prática estejam interligados, o que se daria pela melhora do conhecimento das pessoas com DM (PERDOMO; ROMERO; VÉLEZ, 2019; MENEZES *et al.*, 2017). Para tal, é primordial que os profissionais realizem orientações corretas, acessíveis e garantam que os usuários as estejam compreendendo.

Considerações finais

Esta pesquisa apontou que os usuários têm dificuldade em realizar os cuidados com os pés de forma correta e de associar que cuidados básicos são importantes para a prevenção de lesões nos pés. Além disso, foi identificado que os profissionais de saúde não abordam adequadamente essa temática ou a abordam de maneira insatisfatória, com orientações superficiais, não garantindo compreensão efetiva por parte dos usuários. Os profissionais necessitam conhecer a sua população, para que a partir disso, proporcionem orientações de forma eficaz e compreensível.

Há necessidade de conscientizar os pacientes DM-2 quanto a importância de realizar os cuidados com os pés de forma correta para a prevenção de lesões. Neste cenário, reforça-se a importância dos grupos de apoio, consultas de enferma-

gem com orientações promovendo o autocuidado, a fim de melhorar a qualidade de vida e prevenir o surgimento de possíveis complicações diabéticas.

Referências

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. **Padrões de cuidados médicos em diabetes** – 2023. *Diabetes care*, v. 36, n. 1, p. S11, 2013. Disponível em: American Diabetes Association Releases 2023 Standards of Care in Diabetes to Guide Prevention, Diagnosis, and Treatment for People Living with Diabetes | ADA Acesso em: 27 dez. 2023

BRASIL, Ministério da Saúde. **Fact Sheet: Cenário das Doenças Crônicas Não Transmissíveis**. 2023. Disponível em: fact-sheet-cenario-das-doencas-cronicas-nao-transmissiveis-vigitel (www.gov.br) Acesso em: 28 dez. 2023.

Formiga NPF, Firmino PRA, Rebouças VCF, Oliveira CJ, Araújo MFM, Alencar AMPG. **Estratificação de risco para pé diabético numa população de idosos acompanhados na atenção primária**. *Rev baiana enferm*. 2020.v. 34, e34097. Disponível em: Vista do ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO PARA PÉ DIABÉTICO NUMA POPULAÇÃO DE IDOSOS ACOMPANHADOS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA (ufba.br) Acesso em: 6 jan. 2024.

International Diabetes Federation. **Epidemiologia da Diabetes no Brasil**. 2021. Disponível em: Dados Epidemiológicos SBD_comT1Dindex (diabetes.org.br) Acesso em: 27 dez. 2023.

MENEZES, L. C. G. *et al.* Pesquisa ação: práticas de autocuidado das pessoas com pé diabético. *Rev. Enferm. UFPE online*. Recife, v. 11, n. 9, p. 3558-66, Set. 2017. Disponível em: Vista do Pesquisa ação: práticas de autocuidado das pessoas com pé diabético (ufpe.br) Acesso em: 7 jan. 2024.

PERDOMO, C. R.; ROMERO, A. P.; VÉLEZ, M. R. Conocimientos y prácticas para la prevención del pie diabético. *Rev. Gaúcha Enferm*. v. 40, 2019. Disponível em: scielo.br/j/rngenf/a/VjTCVf3YK3mybYQj9q9797f/?format=pdf&lang=pt Acesso em: 5 jan. 2024.

SCHAPER, NC.; *et al.* IWGDF Editorial Board. **Diretrizes do IWGDF sobre a prevenção e tratamento de pé diabético**. IWGDF. *Diabetes Metab Res Rev*. 2019. Disponível em: CONSENSO-INTERNACIONAL-DE-PE-DIABETICO-2019.pdf (saude.ba.gov.br) Acesso em: 29 dez. 2023.

Schaper NC, Van Netten JJ, Apelqvist J, Bus SA, Hinchliffe RJ, Lipsky BA. **Practical Guidelines on the prevention and management of diabetic foot disease**. *Diabetes Metab Res Rev*. 2020;36(Suppl. 1):e3266. <http://dx.doi.org/10.1002/dmrr.3266> PMID:32176447. Disponível em: » <http://dx.doi.org/10.1002/dmrr.3266> Acesso em: 9 jan. 2024.

SINGH, S.; JAJOO, S.; SHUKLA, S.; ACHARYA, S. **Educating patients of diabetes mellitus for diabetic foot care**. *J Family Med Prim Care*. 2020;9(1):367-73. Disponível em: http://dx.doi.org/10.4103/jfmprc.jfmprc_861_19 PMID:32110620. Acesso em: 29 dez. 2023.

SENTEIO, J. S. *et al.* **Prevalência de fatores de risco para o desenvolvimento de pé diabético**. *J. Res.: Fundam. Care. Online*. v. 10, n. 4, p. 919-925, Out/dez 2018. Disponível em: http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/6265/pdf_1 Acesso em: 5 jan. 2024

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ANGIOLOGIA E DE CIRURGIA VASCULAR. SBACV-SP. São Paulo. 2022. Disponível em: Pé Diabético é responsável por até 70% das amputações não traumáticas de membros inferiores – SBACVSP Acesso em: 29 dez. 2023.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Diagnóstico precoce do pé diabético. Diretrizes SBD**, p. 180, 2014-2015. Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/pdf/diabetes-tipo-2/019-Diretrizes-SBD-Diagnostico-Pe-Diabetico-pg179.pdf> Acesso em: 06 jan. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Definição, diagnóstico e classificação do diabetes mellitus e suas complicações. Parte 1: diagnóstico e classificação do diabetes mellitus**. Geneva: WHO, 1999. Disponível em: bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/consenso_bras_diabetes.pdf Acesso em: 27 dez. 2023.

TROMBINI, FS; SCHIMITH, MD; SILVA, SO; BADKE, MR. **Prevenção do pé diabético: práticas de cuidados de usuários de uma unidade saúde da família.** Rev enferm. UERJ, Rio de Janeiro, 2021; 29: e58551. DOI: <http://dx.doi.org/10.12957/reuerj.2021.58551> Acesso em: 06 jan. 2024.

VILHENA, B. J. *et al.* **Validação de tecnologia educativa para prevenção da doença do pé relacionada ao diabetes.** Escola Anna Nery, v.27, p.e20230060, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/dkQLSw3YrjzJ6L3SJsGgdLs/?lang=pt#> Acesso em: 9 jan. 2024.



TUCUMÃ (*ASTROCARYUM ACCULEATUM*) EM FIBROBLASTOS HUMANOS: EFEITOS NA SENESCÊNCIA CELULAR E SÍNTESE DE COLÁGENO

Cindhy Suely da Silva Medeiros ¹(PG)
Nathália Cardoso de Afonso Bonotto ²(CO)
Juliane Santiago Sasso ¹(PG)
Verônica Farina Azzolin ³(PG)
Ivana Beatrice Manica da Cruz ⁴(PG)
Ednéa Aguiar Maia Ribeiro ⁵(PG)
Fernanda Barbisan ⁴ (O).

Resumo

As modificações na pele associadas ao envelhecimento podem ter origem cronológica e ou devido a actinossenescência relacionada ao fotoenvelhecimento, gerando flacidez, rugas e alterações na pigmentação. Histologicamente, a pele envelhecida se torna mais fina e apresenta alteração na junção dermo-epidérmica, o que colabora para o aumento da fragilidade da pele e diminuição da transferência de nutrientes entre a derme e a epiderme. A derme torna-se atrófica, com número reduzido e queda na atividade dos fibroblastos, gerando diminuição de fibras colágenas. Deste modo, é relevante buscar alternativas na biodiversidade brasileira para desenvolvimento de cremes que possam estimular os fibroblastos a sintetizarem mais colágeno. Neste contexto, o Tucumã (*Astrocaryum acculeatum*), uma planta amazônica rica em carotenoides e lipídeos, pode ser uma opção. Assim, o presente estudo buscou avaliar *in vitro* o efeito do tucumã em fibroblastos envelhecidos, por meio de marcadores de senescência celular e de síntese de colágeno. Células da linhagem comercial de fibroblastos dérmicos humanos HFF-1 (ATCC® SCRC-1041™), foram mantidas em meio DMEM suplementado com 15% de soro fetal bovino, 1% antifúngico, 1% de antibióticos. O cultivo da célula foi realizado em condições adequadas com temperatura (37°C), esterilidade e saturação de CO₂ (5%). A concentração celular utilizada nos testes foi de 1x10⁵ células/mL. Inicialmente as células permaneceram por 72 horas em contato com 1µM de rotenona, um indutor de senescência justamente para mimetizar o envelhecimento celular. Logo, após este período foram tratadas com tucumã (na concentração de 100 µg/mL) por 72 horas. Passado este período foi realizada a análise dos níveis da beta-galactosidase (β-Gal) através de Kit Mammalian beta-Galactosidase e a expressão gênica da metaloproteinases 1 (MMP-1) e do Colágeno tipo 1 (COL-1), via qRT-PCR. Como resultado, foi possível observar uma queda nos níveis da β-Gal nas células tratadas com tucumã mais rotenona, quando comparadas com aquelas tratadas apenas com rotenona. Os dados mostraram ainda que as células tratadas apenas com rotenona apresentaram um aumento da expressão gênica da MMP-1

¹ Laboratório de Biogenômica, Universidade Federal de Santa Maria; Programa de Pós-graduação em Gerontologia, Universidade Federal de Santa Maria.

² Laboratório de Biogenômica, Universidade Federal de Santa Maria; Fundação Universidade Aberta da Terceira Idade.

³ Programa de Pós-graduação em Gerontologia, Universidade Federal de Santa Maria; Fundação Universidade Aberta da Terceira Idade.

⁴ Laboratório de Biogenômica, Universidade Federal de Santa Maria; Programa de Pós-graduação em Gerontologia, Universidade Federal de Santa Maria; Programa de Pós Graduação em Farmacologia, Universidade Federal de Santa Maria.

⁵ Fundação Universidade Aberta da Terceira Idade.

e uma diminuição quando adicionado o extrato de tucumã. Já em relação ao gene do COL-1, a presença do tucumã associado a rotenona aumentou a expressão desse gene, quando comparado apenas ao tratamento com rotenona. Apesar das limitações inerentes aos estudos *in vitro*, os resultados apontam para um possível papel pró-colágeno e de diminuição da senescência celular por parte do tucumã. Porém, mais estudos precisam ser realizados para que a hipótese seja confirmada, e para que o tucumã possa ser utilizado como opção de tratamento estético pró-colágeno e no tratamento das feridas, já que os fibroblastos são essenciais no processo cicatricial.

Introdução

A pele humana é o maior órgão do corpo humano respondendo por cerca de 16% do peso corporal, sendo formada por três camadas: epiderme, derme e hipoderme ou tela subcutânea. Sua função primária é fornecer uma barreira protetora contra o ambiente externo, como calor, radiação ultravioleta (UV), infecções, lesões e perda de água. Além disso, a pele reflete para o mundo exterior os resultados do envelhecimento.

A epiderme é a camada mais externa da pele, formada por células epiteliais estratificadas, que ficam localizadas acima da camada do tecido conectivo (derme) e tem função de permeabilidade seletiva, que evita a entrada de substâncias inesperadas ao organismo.

Na epiderme estão localizadas as células de Langherans, e os melanócitos que são responsáveis pela pigmentação e proteção da pele contra danos ao DNA celular, causados devido a exposição a radiações ultravioletas. Logo abaixo da epiderme está situada a membrana basal, que faz a conexão entre a derme e a epiderme.

A derme e a segunda camada e mais profunda, além disso é responsável por abrigar o suprimento neurovascular da pele. É uma camada cutânea presente entre a epiderme e o tecido subcutâneo, ricamente constituído por fibras de colágeno e elastina, tem como função promover a sustentação da epiderme, e sua espessura varia de 0,6 mm até 3 mm e apresenta três regiões distintas: região superficial ou papilar, que faz união com a epiderme, e tem na sua composição tecido conjuntivo frouxo, possui pequenos vasos linfáticos e sanguíneos, terminações nervosas, colágeno e elastina, segunda camada é a profunda ou reticular, constituída por tecido conjuntivo denso não modelado, formada pela base dos folículos pilosos, terminações nervosas, elastina, glândulas, vasos linfáticos e sanguíneos e colágeno, além dessa camada fornece oxigênio e nutrientes para a pele; e a terceira região é a adventricial, circundada por folículos pilossebáceos, sendo constituída por feixes finos de colágeno.

Os fibroblastos são as principais células do tecido conjuntivo formador da derme, e sua sintetização de colágeno na fase adulta diminui em decorrência da baixa divisão mitótica, dando início ao processo de envelhecimento⁵⁶ e seu papel principal e a manutenção da integridade da derme, em virtude da sintetização de elastina, colágeno e ácido hialurônico. A senescência de fibroblastos tem consequência no envelhecimento, anteriormente as células executam um papel crucial na homeostase tecidual. Os fibroblastos senescentes apresentam características em diversos padrões alterados de expressão gênica, aumento de fatores pró-inflamatórios e um fenótipo associado à senescência. Por essa razão as células dérmicas HFF-1 faz parte de uma linhagem normalmente empregada do tecido humano,

e são utilizadas na maior parte de estudos relacionados à envelhecimento, biologia da pele e cicatrização.

A pele passa por um processo natural de envelhecimento com efeito da passagem do tempo. No entanto, diferente de outros órgãos, a pele humana permanece a sofrer danos constantes do meio ambiente, e o envelhecimento precoce tem relação direta com as radiações ultravioletas provenientes dos raios solares, as agressões são observadas com o passar do tempo e não de forma imediato imediata. As modificações na pele associadas ao envelhecimento cronológico ou fotoenvelhecimento, como flacidez, rugas e alterações na pigmentação, levam muitas vezes afetam a auto-estima dos indivíduos, o que faz com que haja um aumento cada vez maior da busca por procedimentos estéticos. Entretanto, mais do que estéticos, a exposição a radiação ultravioleta pode ser associada ao aparecimento de patologias.

Outra questão é que uma pele envelhecida tem menor capacidade cicatricial sendo este um grave problema de saúde em pessoas idosas. Desta forma, é relevante buscar alternativas na biodiversidade brasileira para desenvolvimento de produtos que possam estimular os fibroblastos a sintetizarem mais colágeno.

Neste contexto, o Tucumã (*Astrocaryum acculeatum*), uma planta amazônica rica em carotenoides e lipídeos, pode ser uma opção. O Tucumã (*Astrocaryum aculeatum*) é uma espécie nativa da América do Sul, pertencente à família Arecaceae (Palmeira), ela está localizada na Floresta Amazônica e apresenta uma altura média. O fruto apresenta 74,4 % de ácidos graxos insaturados e 25,6% (Aguiar, 1996) compostos como ômega 3, 6 e 9, é uma excelente fonte de 21 tipos de carotenoides (alltrans- β -caroteno, 13-cis- β caroteno, all-trans- α -caroteno, trans- β -criptoxantina) e vitamina A, quercetina e catequinas.

Evidências da literatura sugerem os seguintes efeitos: neuroprotetor, citoprotetor, genoprotetor, antidiabético, antimicrobiano, antifúngico, antioxidante, anti-inflamatório, antidislipidêmico. Populações ribeirinhas amazônicas produzem cosméticos a partir do tucumã com a finalidade de hidratar a pele e combater o envelhecimento aparente, entretanto há uma lacuna na literatura científica sobre a eficácia destes tratamentos.

Deste modo o objetivo deste estudo foi avaliar o efeito do TUCUMÃ (*Astrocaryum acculeatum*) na senescência celular e síntese de colágeno em linhagem comercial de fibroblastos humanos.

Metodologia

Foi realizado um estudo experimental *in vitro*, utilizando células da linhagem comercial de fibroblastos dérmicos humanos HFF-1 (ATCC® SCRC-1041™). As células foram mantidas em meio de Eagle modificado por Dulbecco (DMEM) suplementado com 15% de soro fetal bovino 1% antifúngico, 1% de antibióticos (penicilina e estreptomicina). O cultivo das células foi realizado em condições adequadas com temperatura (37°C), e esterilidade e saturação de CO₂ (5%).

Inicialmente, as células foram submetidas a um modelo farmacológico que utiliza a rotenona, uma molécula responsável por inibir o complexo I da cadeia transportadora de elétrons, e assim induzir a senescência das células. A concentração celular utilizada nos testes foi de 1x10⁵ células/ml e as células permaneceram por 72 horas em contato com 1 μ M de rotenona, posteriormente foram tratadas com tucumã (100 μ g/mL). Após 72 horas, foram feitas análises de senescência celular por mensuração dos níveis da beta-galactosidase (β -Gal), o au-

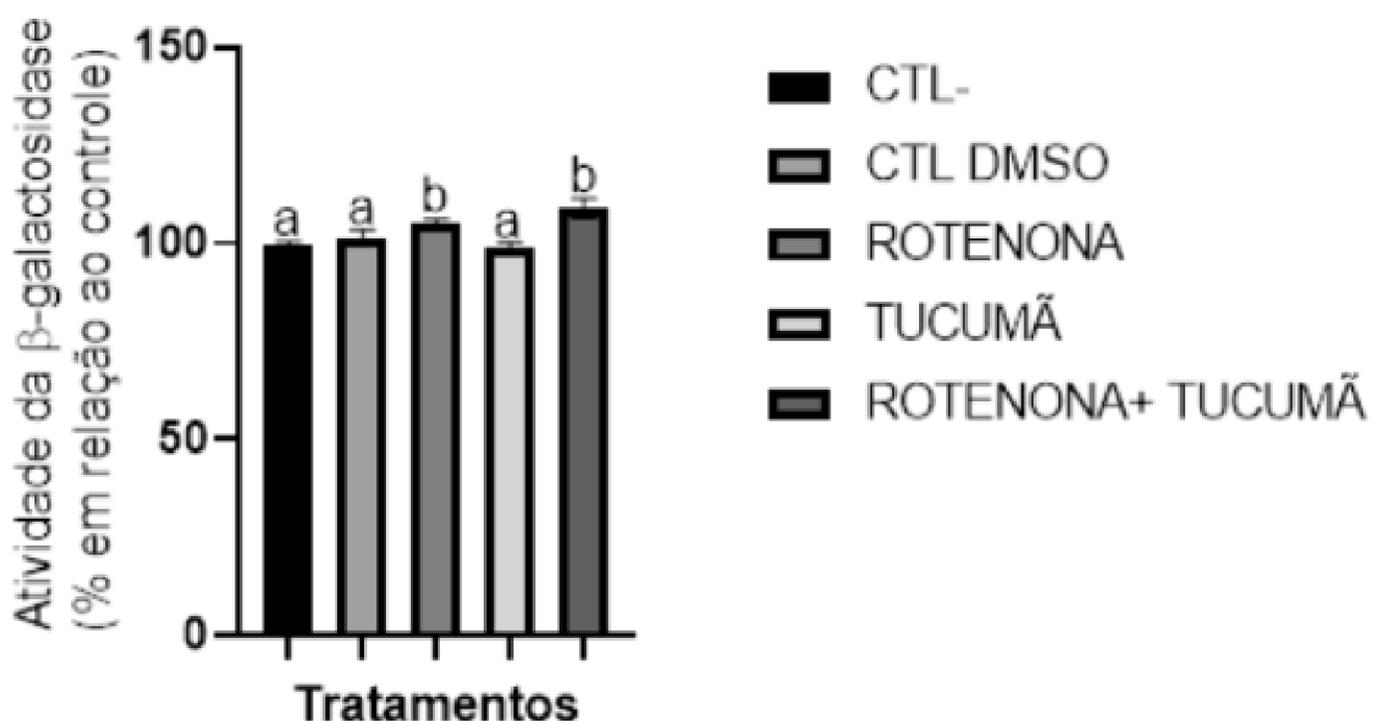
mento da atividade de beta-galactosidase (β -Gal) tem associação direta com a senilidade celular, para este teste foi utilizado o Kit Mammalian beta-Galactosidase (Thermo Fisher Scientific Inc.®).

Para a análise da expressão gênica, as células foram expostas a rotenona por 72 horas e em seguida ao Tucumã por 24 horas. O qRT-PCR foi realizado conforme descrito por Cruz et al., 2023. Brevemente, o RNAm foi extraído utilizando o reagente TRizol, em seguida foi precipitado através de uma exposição em sequência álcoois. Em uma próxima etapa quantificado em espectrofotômetro do tipo Nanodrop. As concentrações de RNAm foram padronizadas para que em seguida realizar a conversão em cDNA, através do uso transcrição reversa, após a conversão, a amostra estava pronta para a realização da amplificação em tempo Real em termociclador do tipo Rotor-Gene. Foi realizada a análise da expressão gênica da metaloproteinases 1 (MMP-1) e do Colágeno tipo 1 (COL-1), utilizando-se além dos primers dos genes citados o fluoroforo Sybergreen e 1 μ l da amostra. A beta-actina foi utilizada como gene controle da reação.

Resultados e Discussões

Nossos experimentos contaram com um controle dimetilsulfóxido (DMSO), uma vez que a rotenona é insolúvel em água ou meio de cultura. Deste modo o Controle negativo refere-se as células sem nenhum tratamento, e o CTL DMSO, refere-se a células expostas a DMSO nas mesmas concentrações em que foi usado como solvente da rotenona e deste modo é relevante seu uso em um controle justamente para podermos afirmar que nenhum efeito está relacionado a este solvente.

A enzima β -galactosidase, é associada à senescência celular e é amplamente utilizada como biomarcador de senescência replicativa¹¹. Nossos dados mostraram que na presença de rotenona houve aumento da atividade da referida enzima, apontando para uma tendência a senescência replicativa. Enquanto as células tratadas apenas com tucumã tiveram uma diminuição da atividade, apontando para um possível efeito de desaceleração da senescência. Ainda, em associação com a rotenona o tucumã não foi capaz de reverter os efeitos da rotenona.



A análise da expressão gênica dos genes metaloproteinases e colagenase mostrou efeitos positivos do tucumã.

As metaloproteinases de matriz (MMPs) são capazes colagenases capazes de clivar substratos da matriz extracelular (MEC) e desempenham um papel importante em diversos processos fisiológicos e patológicos. A atividade da MMP-1 foi avaliada, nossos resultados apontam que a rotenona aumentou em 50% a atividade desta colagenase. Por sua vez, o tucumã foi capaz de diminuir significativamente a expressão da MMP-1. Quando as células expostas a rotenona foram tratadas também com tucumã, o extrato do fruto foi capaz de diminuir significativamente os níveis em relação as células tratadas apenas com a rotenona.

O colágeno 1 (Col-1) é responsável pela estrutura do tecido conjuntivo, assim se uma substância for capaz de aumentar a expressão deste gene, pode ser promissora para tratamentos estéticos e/ou cicatriciais. Nossos resultados apontam para um aumento de 42% da expressão do gene quando as células foram tratadas com tucumã e na presença de rotenona o aumento em relação as células tratadas com rotenona foi de cerca de 35%. Os dados podem ser visualizados na tabela 1 abaixo.

	CTL-	CTL DMSO	ROTENONA	TUCUMÃ	ROTENONA + TUCUMÃ
Beta- actina	1	1	1	1	1
MMP-1	1	0.99	1.5	0.87	1.10
COL-1	1	1	0.89	1.42	1.25

Tabela 1- Análise da expressão gênica por q-RTPCR.

O tucumã é um fruto rico em compostos antioxidantes como carotenoides e flavonoides (Garcia 2012), deste modo nossos resultados corroboram estudos como o de Zheng e colaboradores 2022, que investigaram a possível propriedade de reversão/prevenção do envelhecimento pelo β -caroteno utilizando células-tronco mesenquimais (MSCs) cujo a mimetização do envelhecimento ocorreu pela exposição ao peróxido de hidrogênio (H₂O₂). Os resultados mostraram que o β -caroteno poderia suavizar o envelhecimento das MSCs, pela modulação de uma série de moléculas marcadoras de envelhecimento, como p16 e p21. Ainda, o β -caroteno pareceu inibir o envelhecimento regulando o eixo de sinalização KAT7-P15.

Considerações Finais

Apesar das limitações inerentes aos estudos *in vitro*, nossos resultados são apontam para um possível papel pró-colágeno e de diminuição da senescência celular por parte do tucumã, o que aponta o seu potencial uso como cosmético no envelhecimento da pele, ou ainda visando a cicatrização.

Porém mais estudos precisam ser realizados para que a hipótese seja confirmada, e para que o tucumã possa ser utilizado como opção de tratamento estético pró-colágeno e no tratamento das feridas, já que os fibroblastos são essenciais no processo cicatricial.

Referências

- DOMANSKY, C.R; BORGES, L.E. Manual para prevenção de lesões de pele. Recomendações baseadas em evidências. Rio de Janeiro: Editora Rubio,2012.
- MACEDO, M.C.A.; TENÓRIO, C.A. Tratamento de rugas: uma revisão bibliográfica sobre Carboxiterapia, radiofrequência e microcorrente. Visão Universitária. Cassilândia. V.2, p. 1-20, marc. 2015.
- LOSQUADRO, W. D. Anatomy of the skin and the pathogenesis of nonmelanoma skin cancer. Facial plastic surgery clinics of North America, v. 25, n. 3, p. 283–289, 2017.
- TASSINARY, João. (2019). Raciocínio clínico aplicado á estética facial. Ed. Estética experts. p. 32-42.
- RODRIGUES, V. Análise dos efeitos do colágeno bovino e derivados na proliferação celular e biossíntese de colágeno em fibroblastos humanos . São Paulo, 2009.
- WYSOCKI, AB. Anatomy and physiology of skin and soft tissue. In: Bryant RA, Nix DP. Acute and chronic wounds:current management concepts. 4. Ed. Philadelphia: Elsevier Mosby, 2010. p. 53-5.
- HO, C. Y., DREESEN, O. Faces of cellular senescence in skin aging Mechanisms of Ageing and Development. Volume 198, September 2021, 111525.
- Wlaschek, M., Maity, P., Makrantonaki, E., Scharffetter-Kochanek, K., 2021. Connective tissue and fibroblast senescence in skin aging. J. Invest. Dermatol. 141, 985–992.
- FAGMAN, S., LIMA, A. T., EDNIGTON, L., FERNANDES, P., DANTAS, M., BENEVIDES, N. A., NASCIMENTO, G. D., GONÇALVES, H. C. M., MACHADO, J. R., FLORES, M. L. B., & SILVA, T. S. (2014). Envelhecimento cutâneo. Revista de trabalhos acadêmicos-Campus Niterói, <http://www.revista.universo.edu.br/index.php?journal=1reta2&page=article&op=view&path%5B%5D=1464&path%5B%5D=105>.
- BONY, E., *et al.* Awara (*Astrocaryum vulgare* M.) pulp oil: chemical characterization, and antiinflammatory properties in a mice model of endotoxic shock and a rat model of pulmonary inflammation. *Fitoterapia*. v. 81, n. 1, p. 33-43, 2012.
- KURZ DJ, DECARY S, HONG Y, ERUSALIMSKY JD. Senescence-associated (beta)-galactosidase reflects an increase in lysosomal mass during replicative ageing of human endothelial cells. *J Cell Sci*. 2000 Oct;113 (Pt 20):3613-22. doi: 10.1242/jcs.113.20.3613. PMID: 11017877.
- LIANG L, ZHU DP, GUO SS, ZHANG D, ZHANG T. MMP-1 gene polymorphism in osteoporosis. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*. 2019 Aug;23(3 Suppl):67-72. doi: 10.26355/eurrev_201908_18631. PMID: 31389576
- ZHENG WV, XU, LI Y, QIN J, ZHOU T, LI D, XU Y, CHENG X, XIONG Y, CHEN Z. Anti-aging effect of β -carotene through regulating the KAT7-P15 signaling axis, inflammation and oxidative stress process. *Cell Mol Biol Lett*. 2022 Oct 8;27(1):86. doi: 1186/s11658-022-00389-7. PMID: 36209059; PMCID: PMC9548120. <https://repositorio.ufsm.br/handle/1/8983>

A AVALIAÇÃO MULTIDIMENSIONAL DA PESSOA IDOSA COMO AGENTE NORTEADOR DO CUIDADO NOS MUNICÍPIOS GAÚCHOS QUE ADERIRAM A REDE BEM CUIDAR/RS

Ellen Sanara Aita Fagundes¹
Vanessa Ramos Kirsten¹

Resumo

O Brasil atualmente ocupa a 6^o posição de país com mais idosos do mundo atrás da: China, Índia, EUA, Japão e Rússia. E, dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) retratam que 14,7% da população Brasileira é idosa com vista deste panorama o Ministério da Saúde, por meio do caderno de atenção básica nº19, propõe garantir Atenção Integral a Saúde das pessoas com 60 anos ou mais, promovendo a manutenção da capacidade funcional, a autonomia e a participação ativa na família e na comunidade que esse indivíduo interage, resultando em um envelhecimento ativo e saudável. Para nortear a linha de cuidado, foi implementada a Avaliação Multidimensional da Pessoa Idosa (AMPI), que contribui para a organização da rede, ao possibilitar a identificação de características de saúde das pessoas idosas. O estado do Rio Grande do Sul (RS) quando comparado ao Brasil possui a população mais envelhecida, prospecta-se que em 2060 a população acima dos 65 anos 9,5% para 25,5% no País e de 12,7% para 29,0% no RS o que significaria um idoso para cada duas pessoas potencialmente ativas (RIO GRANDE DO SUL, 2019). Essa mudança no perfil etário da população demanda o fortalecimento de políticas públicas intersetoriais voltadas para esse grupo, assegurando condições favoráveis para que o processo de envelhecimento seja exitoso. A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI), destaca a necessidade de se dispensar uma atenção especial para as questões voltadas à capacidade funcional de indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos. Para exercer o cuidado adequado a esta população, deve-se realizar uma avaliação global, multidimensional e interdisciplinar, correlacionando os fatores psicológicos, físicos e sociais, considerando as particularidades do idoso (BRASIL, 2006). O estado com base nesses dados, lançou em 2020 a Rede Bem Cuidar (RBC/RS) que tem por objetivo classificar os municípios gaúchos com selo bronze, prata e ouro como Unidade de Saúde Amiga da Pessoa Idosa. Diante destes dados o objetivo deste trabalho é expor o quantitativo dos relatos de experiências exitosas enviados pelos municípios gaúchos para o evento da Certificação do selo ouro e corroborar para a difusão do conhecimento a respeito da temática em questão. A pesquisa ocorreu durante o período de submissão dos relatos de experiências exitosas dos municípios gaúchos, que ocorreu entre Agosto e Setembro de 2023, obtendo se um total de 171 relatos, sendo que os municípios poderiam enviar relatos nos quatro eixos: Gestão, fortalecimento, diagnóstico e reconhecimento do território da Atenção Primária à Saúde; Implementação da Avaliação Multidimensional da Pessoa Idosa; Ações de Educação em Saúde com o público idoso ou com os profissionais da equipe e Atenção Domiciliar / Plano Terapêutico Singular (PTS) no cuidado à

¹ Departamento de Alimentos e Nutrição, Universidade Federal de Santa

Pessoa Idosa. O evento de certificação do selo ouro da RBC/RS ocorreu em 25 de Setembro de 2023 na cidade de Porto Alegre. Do total de submissões, 20,5% dos envios foram contemplados no eixo da AMPI, o que nos mostra um despertar dos municípios para a importância dessa ferramenta no diagnóstico do território. Conclui-se que deve-se fomentar e divulgar essa ferramenta de estratificação da pessoa idosa para melhor cuidar do envelhecimento saudável que começa pelo presente.

Introdução

O Brasil tem mais de 30 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, o que representa 13% da população do país. Em 2030, essa faixa etária chegará a cerca de 50 milhões, representando 24% da população brasileira total. Está entre os 10 países da Região das Américas com a maior contingente idoso, estima-se que essa população continuará a crescer nos próximos 25 anos (GBD 2019 COLABORADORES ENVELHECIDOS, 2022).

No extremo sul do país, no estado do Rio Grande do Sul (RS), em 2019 a população maior de 60 anos já havia ultrapassado a marca de 2 milhões de pessoas (BRASIL, 2019) o que corresponde a 18% da população total tornando o estado o mais envelhecido do Brasil e a projeção do IBGE, em 2030 é que esse percentual chegará a 24,3% da população total (RIO GRANDE DO SUL, 2021c), o que significaria um idoso para cada duas pessoas potencialmente ativas (RIO GRANDE DO SUL, 2019).

Essa mudança no perfil etário da população demanda o fortalecimento de políticas públicas intersetoriais voltadas para esse grupo, assegurando condições favoráveis para que o processo de envelhecimento seja exitoso. A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI), destaca a necessidade de se dispensar uma atenção especial para as questões voltadas à capacidade funcional desses indivíduos. Para exercer o cuidado adequado a esta população, deve-se realizar uma avaliação global, multidimensional e interdisciplinar, correlacionando os fatores psicológicos, físicos e sociais, considerando as particularidades desta faixa etária (BRASIL, 2006). Desta forma orienta-se a utilização de instrumentos técnicos para avaliação do idoso, a Avaliação Multidimensional da Pessoa Idosa (AMPI) tem sido considerada padrão ouro para avaliação geriátrica, sendo uma ferramenta estruturada, de múltiplas dimensões, com potencial de sinalizar as deficiências ou as habilidades do ponto de vista clínico, psicossocial e funcional e de permitir formular um Projeto Terapêutico Singular (PTS), visando, especialmente, à recuperação e/ou a manutenção da capacidade funcional. não se sabe sobre seu uso na Atenção Primária à Saúde (APS) (SIQUEIRA, DELGADO, CARBOGIN. *et al.*; 2023).

Para o Plano Estadual de Saúde 2024-2027 a Política Estadual de Saúde da Pessoa Idosa tem por desafios: Implementação da AMPI e seu registro em prontuário eletrônico do cidadão (PEC)/ e-SUS, realizada pelo menos uma vez ao ano; Continuidade da Certificação Unidade Amiga da Pessoa Idosa e a Habilitação de Ambulatórios Especializados (RIO GRANDE DO SUL, 2021). A partir desses achados, o RS instituiu o Programa Estadual de Incentivos para Atenção Primária à Saúde - PIAPS para qualificação da Atenção Primária à Saúde no Sistema Único de Saúde - SUS no seu território, através do decreto nº 56.061, de 29 de agosto de 2021 (RIO GRANDE DO SUL, 2021a). E através do Decreto nº 56.062 do mesmo ano, instituiu a Rede Bem Cuidar RS (RBC\RS) (RIO GRANDE DO SUL, 2021b).

Diante do exposto o objetivo deste compilado é verificar qual a proporção de relatos de caso enviados durante o evento de certificação do selo ouro da RBC, além de fomentar a publicação de achados a respeito da temática.

Metodologia

A pesquisa ocorreu durante o período de submissão dos relatos de experiências exitosas dos municípios gaúchos, durante os meses de Agosto e Setembro de 2023. Foi disponibilizado um edital com as normas para submissão disponível no site da RBC onde os municípios poderiam enviar relatos nos quatro eixos: Gestão, fortalecimento, diagnóstico e reconhecimento do território da Atenção Primária à Saúde; Implementação da Avaliação Multidimensional da Pessoa Idosa; Ações de Educação em Saúde com o público idoso ou com os profissionais da equipe e Atenção Domiciliar / Plano Terapêutico Singular (PTS) no cuidado à Pessoa Idosa. Os arquivos foram enviados para o e-mail: certificacaorbcrs@gmail.com, criado para esse fim e após enviados para um arquivo online, para que todos os integrantes da comissão avaliadora tivessem acesso. A comissão avaliadora foi composta por pesquisadores da Universidade Federal de Santa Maria e por pesquisadores da Secretaria Estadual de Saúde. Após o período de submissão, os relatos foram lidos e classificados de acordo com o eixo norteador.

Resultados e Discussões

A AMPI é uma ferramenta que permite investigar vários aspectos que interferem na saúde das pessoas idosas, possibilitando a formulação de um diagnóstico situacional amplo e integral das condições e do estado de saúde de um determinado indivíduo, além de buscar a identificação das áreas mais comprometidas que podem afetar sua capacidade funcional (NUNES DE MORAES *et al.*, 2017).

Durante o prazo de submissão foram enviados um total de 171 relatos. Do total de submissões, 45% (77 relatos) foram alocados no eixo de Ações de Educação em Saúde com o público idoso ou com os profissionais da equipe; 20,5% (35 relatos) dos envios foram contemplados no eixo da AMPI, 19,3% (33 relatos) no eixo de Atenção Domiciliar / Plano Terapêutico Singular (PTS) no cuidado à Pessoa Idosa e 15,2% (26 relatos) contemplaram o eixo Gestão, fortalecimento, diagnóstico e reconhecimento do território da Atenção Primária à Saúde. Esses achados nos mostram um despertar dos municípios gaúchos para a importância da AMPI na construção do plano de cuidado do idoso na APS.

No que tange o conhecimento sobre o instrumento AMPI, somente 12,5% afirmaram ter conhecimento prévio sobre ele em capacitações anteriores, 87,5% dos profissionais afirmaram ainda não terem utilizado a ferramenta (QUINTANA; DE ARAUJO, 2020). Achados semelhantes foram obtidos nos resultados de Placideli *et al.*, (2020) com a avaliação do desempenho da atenção integral ao idoso na APS, realizada em 68 municípios do interior do estado de São Paulo, constando que as ações de promoção e prevenção são incorporadas em poucos serviços e de modo incompleto, e embora exista consenso sobre a relevância dessas ações, as práticas são restritas às assistências às doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

Siqueira, Delgado, Carbogin; *et al* (2023) apontam em sua pesquisa que existem lacunas na literatura afirmando que a maioria dos estudos não especifica se há uso de tecnologias da informação ou recursos disponíveis para auxílio na aplicação da AMPI na APS e gestão das informações.

Considerações Finais

Observa-se que as velhices nas últimas décadas trazem diversos desafios para as políticas públicas em inserir suas pautas e demandas na agenda pública, há um

despertar da atenção primária para a aplicação da AMPI como norteador do cuidado. Porém resalta-se necessários mais estudos com o objetivo de aprofundar acerca da utilização dessa ferramenta na APS, para que ela seja executada de modo rápido e eficaz, e os dados coletados sejam gerenciados de maneira integrada a sistemas que permitam monitoramento da saúde das pessoas idosas nos três níveis da esfera política e que auxiliem assim na formulação de estratégias e políticas públicas para melhorar a gestão do cuidado e corroborar ainda mais com o aumento da expectativa de vida da população.

Referências

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. NOTA INFORMATIVA No1/2019- COSAPI/DAPES/SAS/MS. 2019.

BRASIL. **POLÍTICA NACIONAL DO IDOSO**. Brasília: 2006.

GBD 2019 COLABORADORES ENVELHECIDOS. Global, regional, and national burden of diseases and injuries for adults 70 years and older: systematic analysis for the Global Burden of Disease 2019 Study. **BMJ**, p. e068208, 10 mar. 2022.

NUNES DE MORAES, E. *et al.* **AVALIAÇÃO MULTIDIMENSIONAL DO IDOSO**. Brasília: 2017.

PLACIDELI, N. *et al.* Evaluation of comprehensive care for older adults in primary care services. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, p. 6, 21 jan. 2020.

QUINTANA, E.; DE ARAUJO, X. **O IMPACTO DO TREINAMENTO SOBRE AVALIAÇÃO MULTIDIMENSIONAL EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE DA ATENÇÃO PRIMÁRIA DE PALMAS - TOPALMAS/TO 2020**.

RIO GRANDE DO SUL. Lei n. 11.517, de 26 de julho de 2000. Institui a Política Estadual do Idoso. 2000.

RIO GRANDE DO SUL. **DECRETO No 56.061**. Disponível em: <<https://www.diariooficial.rs.gov.br/materia?id=589370>>. Acesso em: 7 jun. 2023a.

RIO GRANDE DO SUL. **DECRETO No56.062. 2021b**.

RIO GRANDE DO SUL. Plano Estadual de Saúde: 2020-2023/ Organização Grupo de Trabalho Planejamento, Monitoramento e Avaliação da Gestão. 2021c.

RIO GRANDE DO SUL. **PORTARIA SES/RS N°444/2021**. [s.l: s.n.].

RIO GRANDE DO SUL. Guia de Orientações para o 3º ciclo da Rede Bem Cuidar e Certificação do selo ouro de Unidade Básica amiga do Idoso. [s.l: s.n.].

SIQUEIRA, F.M.; DELGADO, C.E.; CARBOGIM,F.C., CASTRO, E. A.B.; SANTOS,R.C.; CAVALCANTE, R.B. Avaliação multidimensional de pessoas idosas na Atenção Primária à Saúde: uma revisão de escopo. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** 2023.

ATIVIDADES DE OTIMIZAÇÃO DO TEMPO DE ESPERA DE USUÁRIOS EM UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE EM SANTA MARIA, RS

Djenyfer Kassandra de Godoi

Elisa Rucks Megier

Isabella Amaral Breidenbach

Izadora Hartmann

Jamily Rabuske

Luísa Cristina Jank.

ORIENTADORA: Terezinha Heck Weiller.

Resumo

O trabalho relata uma atividade de educação em saúde realizada com usuários de uma Unidade Básica de Saúde (UBS), a qual destaca a saúde mental e práticas ou hábitos que a influenciam. Tal ação exemplifica uma forma de otimização do tempo dos indivíduos que aguardam na fila de espera da unidade, aproveitando este período que seria inutilizado. Além disso, durante a coleta de dados a partir do Índice de Vulnerabilidade clínico funcional (IVCF-20) previamente à atividade e que serviu como base para sua elaboração, observou-se a estrutura física da unidade e o contexto territorial em que ela situa-se. Tem-se como objetivo relatar a vivência de acadêmicas de enfermagem, diante da mediação de duas dinâmicas durante a sala de espera na UBS na região centro-leste de Santa Maria, Rio Grande do Sul. Ademais, abordar sobre o território em que a unidade está situada, bem como a estrutura física dessa. Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência. Criou-se para as dinâmicas, em um primeiro momento, 9 questões sobre a temática de saúde mental, alimentação saudável e autoestima, as quais foram explanadas, oralmente. Em um segundo momento, realizou-se a dinâmica do espelho, na qual uma caixa contendo um espelho era entregue à pessoa, essa deveria falar sobre a imagem refletida ao abri-la, destacando qualidades, defeitos e destinando um conselho. Diante da primeira dinâmica, obteve-se algumas reflexões que se destacaram, tais como: “Meu marido tem depressão, e as pessoas não entendem como ele tem esse diagnóstico, se está sempre sorrindo” e “Já cheguei a ser obesa, pesava 148 kg e perdi bastante peso só fazendo atividade física, controlando a alimentação depois que mudei o ambiente em que vivia, tendo influência e apoio da minha família.” A segunda dinâmica trouxe comoção e reflexão aos usuários, ao serem questionados sobre suas características e instigados a aconselhar-se. A experiência contribuiu para fortalecer o vínculo entre os usuários e a unidade, conhecer o perfil dos participantes e sanar dúvidas relacionadas ao tema. Criou-se um espaço acolhedor para ouvir experiências, autorreflexão, relatos de vida e conselhos entre os participantes e destes com as acadêmicas. Após a realização das atividades, os usuários compartilharam um feedback com as acadêmicas: “muito bom”, “vou realizar esta atividade do espelho em casa” e agradeceram as alunas pela oportunidade proporcionada. Para além das dinâmicas, conseguiu-se elencar as principais características e lacunas do território e da estrutura da UBS, enquanto a coleta de dados.

1. Introdução

O presente trabalho descreve uma atividade de educação em saúde realizada com os usuários de uma UBS, a qual destaca a saúde mental e práticas ou hábitos que a influenciam. A ação exemplifica uma forma de otimização do tempo dos indivíduos que aguardam na fila de espera da unidade para coletar exames laboratoriais. Dessa forma, aproveita-se o período que seria inutilizado pelas pessoas, proporcionando-lhes conhecimento sobre temas relevantes à sua realidade através de duas dinâmicas elaboradas a partir da análise dos resultados obtidos com o IVCF-20. O instrumento revela questões sobre a saúde dos participantes, como dificuldades de mobilidade e alterações no humor, destacando a importância de abordar temas relacionados à saúde mental e física, especialmente entre a população idosa. De acordo com a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, uma das principais metas se baseia na propensão da autonomia e independência da pessoa idosa: “A promoção do envelhecimento ativo, isto é, envelhecer mantendo a capacidade funcional e a autonomia, é reconhecidamente a meta de toda ação de saúde”. Logo, atividades de educação em saúde para cumprir essa meta se tornam importantes. Também, através da conversa com os usuários, se identifica a influência do ambiente e do suporte social na mudança de hábitos de saúde, assim como a necessidade de atividades que abordem a saúde mental dos idosos. As interações durante as dinâmicas revelam compreensões sobre a percepção de saúde, a importância da sociabilidade e atividades físicas na terceira idade e a influência do ambiente familiar nos hábitos de vida.

Além disso, o trabalho apresenta a análise territorial onde situa-se a UBS, revelando aspectos significativos, como a precariedade dos ambientes de lazer na região, o que dificulta a interação comunitária e a atividade em grupo. Ademais, destaca-se a inadequação do espaço físico na UBS, onde os usuários que aguardam para a coleta de exames são expostos às condições climáticas. Sendo assim, observa-se a falta de uma estrutura adequada na unidade para que os usuários possam aguardar com mais tranquilidade e conforto.

Por fim, o trabalho é importante pois busca expor a estratégia para os demais profissionais ou gestores que atuam na atenção básica.

2. Objetivo

Relatar e analisar os resultados obtidos a partir da vivência de acadêmicas de enfermagem diante da mediação das dinâmicas “Sabedoria e autocuidado” e “O que você vê?”, as quais foram elaboradas durante uma disciplina da graduação e destinadas aos usuários na sala de espera em uma UBS localizada na região centro-leste de Santa Maria, Rio Grande do Sul. Além disso, relatar observações do território em que se situa a unidade e da estrutura física da mesma.

3. Metodologia

Estudo descritivo, do tipo relato de experiência. Iniciou após a aplicação de formulários do IVCF-20 solicitados de acordo com as demandas da unidade de saúde e, a partir da análise dos dados coletados, definiu-se a temática trabalhada nas dinâmicas. Baseando-se nos resultados encontrados, criou-se para o primeiro momento a dinâmica “Sabedoria e autocuidado”, na qual foram explanadas 9 questões sobre a saúde mental e práticas influenciadoras. Tratavam-se de afirmativas e os usuários deveriam responder se eram verdadeiras ou falsas e justificar suas res-

postas. Os questionamentos abordaram a influência da atividade física, alimentação, jogos lúdicos, sono adequado, compartilhamento de sentimentos, conversas e socialização com amigos, vizinhos ou familiares e seus benefícios para a saúde mental. Em um segundo momento realizou-se a dinâmica “O que você vê?”, para que as pessoas pudessem fazer uma autorreflexão, ela consistiu em: uma caixa contendo um espelho (sem que o participante soubesse o que havia na caixa) era entregue à pessoa, essa deveria falar sobre a imagem refletida ao abri-la, destacando qualidades, defeitos e destinando um conselho. As duas dinâmicas foram aplicadas em dois turnos matutinos no mês de outubro, envolvendo em média 39 participantes de faixas etárias variadas.

4. Resultados e discussão

4.1 APLICAÇÃO DO IVCF-20

O instrumento IVCF-20 foi aplicado com 10 usuários do serviço (20% do sexo masculino e 80% do sexo feminino), de forma aleatória. Quanto à faixa etária, 60% tinham de 60 a 74 anos, 30% de 75 a 84 anos e 10% mais de 85 anos de idade. A respeito das dimensões contempladas pelo IVCF-20, os dados apontaram que 5 usuários apresentaram queixas quanto a sua autopercepção da saúde, 3 pontuaram o tópico sobre atividades de vida diária, 5 apontaram fragilidades relacionadas à cognição, 4 revelaram alterações de humor, 7 ressaltaram dificuldades de mobilidade, 2 expressaram problemas de comunicação e 3 destacaram a presença de comorbidades múltiplas. Além disso, 70% pontuaram na categoria mobilidade, sendo 40% devido à incontinência, 30% na capacidade aeróbica e muscular e 30% na marcha, nenhum pontuou na categoria alcance, preensão e pinça. Já a categoria humor, na qual 50% dos participantes pontuaram, metade sentiu desânimo, tristeza ou desesperança no último mês e os demais relataram que perderam o interesse em realizar atividades antes consideradas prazerosas. Nesse sentido, esses sentimentos, bem como alterações do sono, falta de apetite e isolamento social são cada vez mais comuns entre os idosos. A literatura aponta a depressão como uma das condições clínicas mais comuns, entre os transtornos de humor, nessa população (Cazella *et al.*, 2022). Portanto, considerando os resultados obtidos, constata-se a necessidade da realização de atividades que abordem a temática do humor com os idosos.

4.2 AUTOPERCEPÇÃO DA SAÚDE

A autopercepção de saúde, para os idosos, resume em sentir-se bem, influencia na definição da qualidade de vida, independente do surgimento de enfermidades que podem impedir a realização de habilidades e capacidades (Rabelo *et al.*, 2010). Filippin e De Castro (2021) trazem que o processo de envelhecimento é único para cada indivíduo, permeado por medos, angústias, perdas e declínios, mas a forma que será vivenciado, se dá pela perspectiva que aquele ser tem deste processo, ilustrando o quanto fatores sociais e a saúde mental podem influenciar diretamente na percepção do que é saúde para uma pessoa, dado ao que se expõe que para os idosos, estar saudável é se sentir bem. Ademais, os autores ainda descrevem que a saúde mental é entendida como um importante pilar no processo de envelhecimento pois, a saúde física e mental se retroalimentam, e o adoecimento de uma pode impactar na outra e vice e versa. Durante a realização das dinâmicas, uma mulher corrobora com o seguinte relato:

“Já cheguei a ser obesa, pesava 148 kg e perdi bastante peso só fazendo atividade física, controlando a alimentação depois que mudei o ambiente em que vivia, tendo influência e apoio da minha família” (Pessoa 1).

Diante disso, foi elencada a questão “qual seria a principal motivação da usuária para que mudasse seus hábitos alimentares e de vida, e conseqüentemente perdesse peso?” Nesse sentido, Ribeiro, Pereira e Mello (2020) apresentam o impacto do padrão de beleza imposto pela sociedade sobre a saúde física e mental das mulheres, trazendo influências diretas no comportamento alimentar e na satisfação corporal do grupo. Contudo, com o relato, percebe-se que um fator foi alterado para que ela se mantivesse firme no seu objetivo: o ambiente e as pessoas que a rodeavam, além do apoio proporcionado por sua família. Dantas e Silva (2019) relatam que, quando um indivíduo está em um ambiente obesogênico, que propicia oportunidades e condições para que a obesidade se instale, por conta de crença e hábitos alimentares, dificilmente o indivíduo não desenvolverá algum grau de obesidade. Ilustrando o importante papel que o ambiente que nos rodeia tem sobre nossos pensamentos e comportamentos. Outro ponto que merece destaque é o impacto da sociabilidade no estado de saúde da pessoa idosa, onde Oliveira *et al* (2018) traz que o idoso que pratica atividades sociais diárias e atividades físicas obtém benefícios para sua saúde. Somado a isso, há o fato da população idosa não se ver como um ser socialmente ativo por não exercer mais atividades diárias relacionadas ao mercado de trabalho em decorrência da aposentadoria. Com isso, nota-se a importância desses indivíduos possuírem funções cotidianas, que objetivam manter sua mente ativa, dando sentido a sua existência, sendo o ócio diretamente proporcional ao agravamento de afetos negativos (Cordeiro *et al.*, 2020). Assim, compreende-se a importância dos espaços sociais e da prática de atividades quando se trata da comunidade idosa. Esses espaços podem ser encontrados dentro da UBS, como grupos de caminhadas, visando a promoção da saúde a esses usuários, pois idosos que envelhecem melhor, sem maiores agravos à saúde física e mental, são ativos fisicamente, se relacionam socialmente e possuem menos doenças mentais como depressão e ansiedade (Filippin; De Castro, 2021).

4.3 A SAÚDE MENTAL E A PESSOA IDOSA

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2005, p. 13) define-se o envelhecimento ativo como um “processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”. No entanto, no que se refere à saúde mental da pessoa idosa, existem desafios para que o envelhecimento ativo se torne uma realidade, principalmente ao se tratar de doenças psíquicas. Para exemplificar, cita-se a depressão, a qual atinge cerca de 13% da população entre os 60 e 64 anos de idade, segundo a Pesquisa Nacional de Saúde realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2019. A depressão afeta diretamente a qualidade de vida dessas pessoas, causando tanto sofrimento psicológico quanto físico. Os sintomas variam de uma pessoa para outra, sendo mais comum a sensação de tristeza frequente e a perda da capacidade de sentir prazer ou alegria.

Além disso, o comprometimento funcional em idosos pode ser um fator de risco para o desenvolvimento da depressão, mas os sintomas da doença também podem acarretar a perda da funcionalidade (SILVA, *et al.*, 2022). Ademais, muitas vezes a

doença não é percebida pelas pessoas que não convivem com o portador, que pode ser julgado negativamente e incompreendido perante suas aflições, como é relatado por uma usuária da UBS durante a realização da dinâmica: “Meu marido tem depressão, e as pessoas não entendem como ele tem esse diagnóstico, se está sempre sorrindo.” (Pessoa 2). Dessa forma, observa-se que, apesar da grande prevalência da doença, ainda falta conhecimento da população acerca da variação de sintomas que ela causa em cada indivíduo. Com isso, geram-se julgamentos errôneos àqueles que têm o diagnóstico, sendo mais um fator que afeta a sua saúde psicológica bem como o cuidado com a sua doença. Por isso, justifica-se a importância da realização de ações que esclarecem o assunto, com o intuito de conscientizar a sociedade para os cuidados com esse transtorno e promover a discussão sobre as ações de promoção, prevenção e tratamento.

Ademais, a atividade física é uma forma de prevenir e atenuar doenças mentais. Ressaltando a importância da sua prática pelas pessoas idosas, cita-se que ela pode melhorar as habilidades de socialização, aumentar a energia, disposição, autonomia, bem como melhorar a movimentação e diminuir a independência para realizar as atividades do cotidiano, o que é importante, visto que é muito comum idosos se tornando dependentes de seus cuidadores (Ministério da Saúde, 2022). Nesse ínterim, a ação realizada pelas acadêmicas buscou explicar a temática aos usuários, discutindo seus conhecimentos e seus hábitos. Desse modo, destaca-se os seguintes relatos dos participantes: “Gostaria de fazer mais exercícios físicos, mas não consigo por causa do trabalho, que ocupa muito tempo” (Pessoa 3). “Se eu me programar consigo arrumar um tempo para praticar algum exercício” (Pessoa 4). “Faço ginástica e pilates, e me faz muito bem.” (Pessoa 5). “Queria fazer alguma atividade, mas não tenho tempo, pois tenho que cuidar da minha mãe, neta e marido, como posso fazer exercícios em casa?” (Pessoa 2). Logo, percebe-se a dificuldade enfrentada pela população em realizar alguma atividade física relacionada principalmente à falta de tempo no dia a dia. Dessa forma, orientou-se que as práticas podem ser realizadas em casa, dando exemplos: ioga, dança, além de treinos aeróbicos. Por fim, explicou-se sobre a liberação de endorfina relacionada à atividade física, a qual proporciona o sentimento de bem-estar, sendo efetiva no alívio dos sintomas de doenças mentais. Outro meio que auxilia na valorização do envelhecimento são jogos de mesa (dominó, dama, cartas, xadrez), através dos quais os indivíduos conseguem utilizar suas habilidades motoras e psíquicas, tornando-os conscientes de suas decisões, aprimorando sua criatividade, interagindo com pessoas diferentes e trabalhando a parceria, o que contribui com o estabelecimento de afinidades e trocas de experiências (SANTOS, 2016). Em decorrência disso, os usuários da unidade foram instigados a falar sobre sua experiência com jogos e se acreditavam ser algo benéfico para a sua saúde. Responderam que sim, alguns falaram que se sentiam mais animados ao se reunirem com os amigos para jogar. Após as conversas, as acadêmicas explicaram sobre a importância dos jogos na cognição e prevenção de doenças mentais, exemplificando que os jogos que envolviam o raciocínio funcionam como uma atividade física para o cérebro, pois exercitam a memória e o aprendizado.

4.4 TERRITÓRIO E ESPAÇO FÍSICO

A UBS contextualiza-se em um bairro com igrejas, Centros de Tradições Gaúchas e praças, as quais são de difícil acesso ou estão tomadas pela vegetação. Logo, o ter-

ritório é caracterizado pela precariedade dos ambientes de lazer, diminuindo o vínculo da comunidade e resultando em uma população pouco ativa na busca de recursos para a realização de atividades em grupo. Além disso, há loteamentos sendo construídos, falta acesso à rede de esgoto, alguns moradores ainda possuem fossa séptica, não há asfaltamento em algumas ruas e existem diferentes realidades socioeconômicas em locais próximos. Para mais, a área de espera da UBS é localizada nos fundos da instituição, a céu aberto, sem telhado ou cobertura para proteger do sol ou das chuvas, seu acesso é estreito e com piso irregular, aumentando o risco de quedas. Desse modo, não há espaço físico adequado no qual os usuários possam aguardar ou realizar atividades em educação em saúde. Fatores que influenciam na percepção com a qualidade do cuidado prestado e no vínculo com o serviço de saúde, já que ficam expostos a intercorrências climáticas para receber atendimento.

4.5 INVESTIMENTO PÚBLICO

Os investimentos públicos relacionados à Atenção Primária de Saúde (APS) são norteados no município em questão pelo Plano Municipal de Saúde, Programação Anual de Saúde e Relatórios de Gestão. Esses seguem diretrizes que direcionam os objetivos e metas municipais que serão foco para destinação de verbas e incentivos financeiros. Desse modo, atendendo às necessidades do Sistema Único de Saúde (SUS) da região, atuando de forma conjunta e sequencial, compondo um processo cíclico de planejamento e gestão para operacionalização integrada, solidária e sistêmica do SUS (Santa Maria, 2022). A literatura aponta que apresenta-se no país um processo de descentralização de recursos, dando uma maior autonomia aos estados e municípios para o repasse financeiro às áreas de maior necessidade (Lepchak *et al.*, 2021), o que já é observado nesse cenário. Outra forma de financiamento se dá pelo programa Previne Brasil, caracterizado como um novo modelo de financiamento de custeio, que organiza seus repasses financeiros por meio de três critérios: captação ponderada, pagamento por desempenho e incentivo para ações estratégicas (Brasil, 2019). Com isso, entende-se que o financiamento direcionado às UBSs seguem diversas normativas e, para que o repasse ocorra, várias questões são analisadas. No que diz respeito à ampliação de espaço físico de Estabelecimentos Assistenciais de Saúde (EAS), classificação que engloba a UBS, o projeto deve seguir o regulamento técnico, apresentado pela RDC 50/2002, que normatiza a obrigatoriedade de três etapas para o início da ampliação, que são: Estudo preliminar, que analisa e escolhe a melhor solução; Projeto básico, que apresenta a viabilidade da técnica, possibilidade de avaliar custos, estabelecer prazos e por fim o Projeto executivo, que deverá apresentar todos os elementos necessários à realização do empreendimento, detalhando todas as interfaces dos sistemas e seus componentes (Brasil, 2002). Contudo, Lepchak *et al* (2021) descreve o que foi considerado como principal problema identificado na experiência durante as atividades da graduação: a insuficiência de recursos destinados à saúde, que dão subsídios para atender de forma integral as demandas da população.

5. Considerações finais

Diante do exposto, medidas têm de ser tomadas para que a realidade dos usuários dessa unidade sofra modificações, como realizar atividades de educação em saúde em sala de espera, mobilizar os gestores do espaço para que o mesmo seja reforma-

do e ampliado, proporcionando melhor aporte para atender dignamente seus usuários em um local acolhedor e criar espaços de convivência para a população.

5.1 LACUNAS NA ESTRUTURA DA UNIDADE DE SAÚDE

Diante de um cenário com inúmeros avanços na atenção primária à saúde no Brasil, ainda encontram-se lacunas que impedem a prestação de um atendimento com maior qualidade ao usuário. Elencado como um dos elementos fundamentais na estrutura sistêmica da tríade de Donabedian (1980), a estrutura física, material e humana é considerada a base para que um processo ocorra e gere resultados. Um dos objetivos na atenção básica é garantir uma infraestrutura necessária ao funcionamento das UBSs, dotando-as de recursos materiais, equipamentos e insumos suficientes para o conjunto de ações propostas para esses serviços (Ministério da Saúde, 2008). No entanto, observa-se que esse plano é posto em prática de forma parcial, com a falta de um espaço físico adequado para realização de atividades em saúde com os usuários.

A educação em saúde tem como ênfase ações preventivas e de promoção à saúde, bem como o reconhecimento de práticas e hábitos saudáveis pelos indivíduos, proporcionando maior autonomia e responsabilidade a sua saúde e participação da vida comunitária de uma forma construtiva. Para isso, o profissional utiliza-se de recursos didáticos para a disseminação do conhecimento à população, a fim de garantir a compreensão e continuidade no processo de cuidado por parte do usuário.

A falta de condições físicas e materiais contribuem para a escassez de atividades de educação em saúde, além do desconforto dos ambientes e temas repetitivos que não motivam a participação dos usuários (Dantas, 2010). Logo, é imprescindível que a UBS disponha de um ambiente adequado e com recursos para alojar as pessoas, motivando-as a participar das ações desenvolvidas, com temáticas variadas e atividades que despertam o seu interesse.

5.2 SOLUÇÃO A CURTO PRAZO

Os usuários da UBS passam um longo tempo na espera para a realização de exames, muitas vezes impacientes pela demora. Nesse sentido, a realização de ações que abordam a saúde mental e suas influências, bem como sanar as dúvidas dos usuários sobre a temática, é uma excelente forma para a otimização desse tempo. Logo, adicionar essa atividade na agenda da unidade para mantê-la regularmente seria relevante, influenciando no autoconhecimento dessas pessoas. Ademais, realizar grupos de caminhada, em que as pessoas da comunidade são acompanhadas pela equipe médica, trazendo assuntos pertinentes à realidade ao redor enquanto a prática ocorre. Sendo assim, mais uma forma de sanar dúvidas, trazer dicas de cuidado e influenciar a prática da atividade física da população, o que repercute na sua saúde mental.

5.3 SOLUÇÃO A MÉDIO E LONGO PRAZO

Levando-se em consideração o espaço físico da UBS, nota-se a importância da sua ampliação para alocar seus usuários e também proporcionar um local de espera adequado, o qual pode ser utilizado para outras atividades, como grupo de gestantes, idosos, diabéticos e hipertensos, se tornando um ambiente de promoção à saúde nos demais momentos da grade horária da unidade. Para que isso ocorra,

medidas de gestão dentro da unidade devem ser tomadas, o município de Santa Maria e o estado do Rio Grande do Sul, prestam editais, para que as unidades solicitem verbas para projetos de ampliação, esses editais seguem as normativas estabelecidas em nossa legislação, tais como a RDC 50/2002, que apresenta o regulamento técnico para essa demanda, como já citado.

6. Conclusão

A experiência com as dinâmicas contribuiu para fortalecer o vínculo entre os usuários e a unidade, conhecer o perfil dos participantes e sanar dúvidas relacionadas ao tema. Criou-se um espaço acolhedor para ouvir experiências, autorreflexões, relatos de vida e conselhos entre os participantes e com as acadêmicas. No entanto, houveram limitações no segundo dia, com menor interação com os participantes, tendo dificuldade de envolvê-los nas dinâmicas. Além disso, ao decorrer das práticas, foi possível apontar limitações e possíveis soluções, como a otimização do tempo de espera e a necessidade de melhorias na estrutura física da UBS para a realização de atividades de educação em saúde mais eficazes. Com esse trabalho, se evidencia a complexidade dos aspectos envolvidos na promoção da saúde em um contexto específico. Há um enfoque nas dinâmicas propostas, nas reflexões compartilhadas e na interação entre usuários. Ademais, sugeriu-se oportunidades de melhoria e a importância de um ambiente propício para a promoção da saúde.

Referências

BOUSQUAT, Aylene *et al.* Tipologia da estrutura das unidades básicas de saúde brasileiras: os 5 R. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 33, n. 8, p. 1-15, 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/9rx8BSNyQ5FQWvtbdKgthkx/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 14 nov. 2023.

BRASIL, Ministério da Saúde. Atividade física para idosos: por que e como praticar?. Brasília, DF. Ministério da Saúde, 2022. Disponível em:<<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2022/atividade-fisica-para-idosos-por-que-e-como-praticar>>. Acesso em: 14 nov. 2023.

CAZELLA, B. M. *et al.* Autopercepção de saúde, cognição e humor em idosos residentes na comunidade: Self-perception of health, cognition and mood in community-dwelling elderly. *Revista FisiSenectus*, Chapecó, Brasil, v. 10, n. 1, p. 27–39, 2022. Disponível em: <<https://pegasus.unochapeco.edu.br/revistas/index.php/fisisenectus/article/view/7290>> Acesso em 14 nov. 2023.

DANTAS, Maria Beatriz Pragana. Educação em Saúde na Atenção Básica: sujeito, diálogo, intersubjetividade. 2010. Tese (Doutorado em Saúde Pública) – Centro de Pesquisas Aggeu Magalhães, Fundação Oswaldo Cruz, Recife, 2010. Disponível em: <<https://www.cpqam.fiocruz.br/bibpdf/2010dantas-mpb.pdf>>. Acesso em 14 nov 2023.

Envelhecimento ativo: uma política de saúde / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. Disponível em:<https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf>. Acesso em: 14 nov. 2023.

FILIPPIN, Lidiane Isabel; DE CASTRO, Luciane Dihl. A percepção do envelhecimento e seu impacto na saúde mental dos idosos The perception of aging and its impact on the mental health of the elderly. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 8, p. 78430-78439, 2021.

FRANÇA, C. L.; MURTA, S. G. Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento: conceitos e intervenções. *Ciência e Profissão*, Brasília, v. 34, n. 2, p. 318-329, abril-junho, 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/GnQzV9V5t9GBYjwJxVyGYkH/#>>. Acesso em: 14 nov. 2023.

LOURENÇO, T. Pesquisa do IBGE aponta que idosos são os mais afetados pela depressão. *Jornal da USP*, 2021. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/?p=391104>>. Acesso em: 14 nov. 2023

NASCIMENTO, C. F. DO; DUARTE, Y. A. DE O; PORTO CHIAVEGATTO FILHO, A. D. Fatores associados à limitação da mobilidade funcional em idosos do Município de São Paulo, Brasil: análise comparativa ao longo de 15 anos. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 38, n. 4, p. e00196821, 2022. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/KLgpPbtTyTQhtC69XSFR5Wj/?lang=pt>>. Acesso em: 14 nov 2023.

OLIVEIRA *et al.* Envelhecimento, saúde mental e suicídio. Revisão integrativa. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, 2018; 21(4): 503-515.

PMSM - SMS - Instrumentos de Planejamento em Saúde. *Rs.gov.br*. Disponível em: <<https://www.santamaria.rs.gov.br/saude/635-instrumentos-de-planejamento-em-saude>>. Acesso em: 14 nov. 2023.

RABELO *et al.* Qualidade de vida, condições e autopercepção da saúde entre idosos hipertensos e não hipertensos. *Rev. Kairós Gerontologia* 2010; 2(13):115-130.

RIBEIRO, Gabriela Maria Teixeira; PEREIRA, Leticia Celestino Sales; MELLO, Ana Paula Queiroz. A relação do comportamento alimentar com a autopercepção da imagem corporal. *Advances in Nutritional Sciences*, v. 1, n. 1, p. 21-32, 2020.

SANTOS, A. C. P. D. Jogos de mesa na terceira idade e sua importância para a aprendizagem: um olhar psicopedagógico. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (bacharelado de psicologia)- Centro de Educação - Universidade Federal de Paraíba, João Pessoa, 2016. Disponível em: <<https://core.ac.uk/download/pdf/297195318.pdf>>. Acesso em: 15 nov. 2023.

SILVA *et al.* Depressão em idosos: um estudo de revisão de literatura de 2013 a 2020. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, [S. l.], v. 7, pág. e47611730429, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i7.30429. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/30429>. Acesso em: 14 nov. 2023.

ACOLHIMENTO TERAPÊUTICO OCUPACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS EM UM HOSPITAL UNIVERSITÁRIO, A PERSPECTIVA DE UM EXTENSIONISTA.

Guilherme Crepaldi da Silva¹(GR);
Kayla Araujo Ximenes Aguiar Palma¹(O).

Resumo

O envelhecimento populacional é uma tendência mundial devido a diversos fatores, como a melhoria na qualidade de vida e os avanços da medicina. Sendo assim, esse estudo foi realizado por meio da experiência extensionista, realizada em um Hospital Universitário. Durante o desenvolvimento da prática, foi observado que muitos cuidadores informais apresentavam sinais de sobrecarga emocional. Sendo assim, a sobrecarga e o estresse enfrentados pelos cuidadores familiares podem decorrer da falta de estratégias de enfrentamento e apoio adequado. Portanto, foi ofertado o acolhimento da terapia ocupacional, a qual foi uma abordagem promissora e pode ser incluída como uma tecnologia leve, onde o olhar atento e saber ouvir o cuidador é fundamental, para compreender suas demandas biopsicossociais.

Introdução

O envelhecimento populacional é uma realidade mundial devido a diversos fatores, como a melhoria na qualidade de vida e os avanços da medicina (KALACHE, VERAS, RAMOS; 1987). No Brasil, essa realidade traz alguns desafios para o sistema único de saúde (SUS), especialmente no que diz respeito aos cuidados com os idosos, visto a necessidade do cuidado integral, compreendendo a existência de comorbidades durante o processo de envelhecimento, já que entende-se que o envelhecimento populacional é um fenômeno extremamente complexo (ALVES, 2019).

É interessante observar que, o avanço e as mudanças na saúde podem impactar significativamente a independência dos idosos. À medida que essas mudanças ocorrem, muitas vezes surge a necessidade de reavaliar como e onde esses cuidados serão prestados.

Isso pode incluir a prestação de cuidados no ambiente familiar, em hospitais ou em instituições de longa permanência, sendo assim, os cuidadores desempenham um papel crucial nesse contexto (ALMEIDA *et al*, 2012). Sendo assim, compreende-se que;

No domicílio, o cuidado ao idoso geralmente é realizado pelo cuidador familiar. Este pode ser definido como uma pessoa da família ou afim, sem formação na área da saúde, que está cuidando do ente familiar, ou ainda, como uma pessoa da comunidade que foi adquirindo experiência por meio do cuidado às pessoas doentes, e fez desse cuidado uma ocupação informal (ALMEIDA *et al*, 2012, p. 2).

Logo, nesse constructo social, compreende-se que o cuidador familiar se torna o protagonista fundamental no processo de gerenciamento do cuidado em saúde

¹ departamento de terapia ocupacional, universidade federal de santa maria - ufsm.

do idoso, já que muitos idosos necessitam de múltiplos cuidados, sendo geralmente realizados em domicílio, sendo este cuidado desempenhado pelos próprios familiares, o que acaba gerando rupturas no cotidiano para dedicar-se ao cuidado.

Nesse viés, o ato de cuidar de um idoso pode impactar significativamente nas principais ocupações do cuidador, bem como na saúde mental e no autocuidado, visto que se tornam sobrecarregados, podendo ser o principal cuidadores deste familiar, o que acaba comprometendo as suas condições de saúde mental e física (MAGALHÃES DA SILVA, *et al.*, 2020).

A sobrecarga de responsabilidades pode resultar na renúncia de atividades que anteriormente eram importantes para o cuidador, como hobbies, exercícios físicos e momentos de lazer. Além disso, a falta de tempo para si mesmo pode levar a um declínio na saúde física e mental, impactando negativamente a qualidade de vida do cuidador. Considera-se que a saúde mental do cuidador também pode ser afetada, pois o estresse constante e as demandas emocionais do cuidado de um idoso podem levar a sintomas de ansiedade, depressão e esgotamento (MANZINI *et al.*, 2016).

Objetivo

Este estudo tem como finalidade gerar discussões para refletir sobre o processo de saúde e cuidado no envelhecimento humano, com enfoque no papel do cuidador informal/familiar e o impacto do ato de cuidar em seu autocuidado e saúde mental.

Metodologia

Este trata-se de um estudo com a abordagem qualitativa descritiva que possibilita uma maior compreensão das singularidades contextuais presentes durante o estudo (MINAYO, 2014). Este estudo foi realizado por meio da experiência de um extensionista, em um hospital universitário, ao qual participou/desempenhou acolhimentos terapêuticos ocupacionais de cuidadores informais de idosos. Esta oferta está vinculada a um programa de extensão, intitulado “PACTO: Programa de Apoio aos Cuidadores da Terapia Ocupacional”, vinculado ao departamento do curso de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Santa Maria - UFSM.

As atividades foram desenvolvidas no período de maio de 2023 a dezembro de 2023, logo, os acolhimentos foram realizados uma vez na semana, individualmente tendo como finalidade realizar uma escuta qualificada e atenta sobre o processo do cuidar e de demandas psicossociais. Ademais, o acolhimento terapêutico ocupacional oferecido consistiu na oferta de atividades terapêuticas, como o apoio psicossocial, que visa promover reflexões e práticas no âmbito da saúde mental e no autocuidado dos cuidadores familiares de idosos.

Resultados e discussão

Durante o desenvolvimento da prática de extensão, foram realizados acolhimentos e atividades terapêuticas, com o objetivo de compreender o cotidiano dos cuidadores informais, e como o cuidar impactava diretamente em seus fazeres, sendo assim, foi observado que alguns dos usuários acompanhados apresentavam sinais de sobrecarga emocional, estresse e até mesmo sintomas de depressão e ansiedade. Percebeu-se que, em algumas situações, na organização familiar o cuidado era realizado apenas por um único membro da família, sobrecarregando-o e comprometendo suas condições de saúde física e mental (MAGALHÃES DA SILVA, *et al.*, 2020).

A sobrecarga emocional e o estresse enfrentados pelos cuidadores informais podem decorrer da falta de estratégias de enfrentamento e apoio adequado. Segundo Magalhães da Silva (2020, p. 10), “o impacto das situações desgastantes sobre a vida dos cuidadores poderia ser minimizado mediante uma melhor distribuição de tarefas entre os familiares do idoso”, compreende-se que a sobrecarga destes cuidadores é oriunda da má organização entre os familiares na gestão do cuidado com o idoso familiar, deixando-o desgastado físico e emocionalmente, sendo sugerida uma reunião familiar como estratégia para a organização deste cotidiano.

Logo, utilizou-se a escala de sobrecarga do cuidador ZARIT, com o intuito de constatar e compreender as demandas voltadas ao cuidador e os impactos em sua saúde mental e física, bem como a identificação dos ‘fazeres’ presentes no cotidiano. Sendo assim, a escala surge como uma abordagem multidimensional constituída por quatro fatores, sendo eles: o impacto da prestação de cuidados; relação interpessoal; expectativas com o cuidar e percepção de autoeficácia. A escala de sobrecarga do cuidador é um instrumento válido e pode ser utilizado na avaliação do impacto do cuidado na percepção dos cuidadores (SEQUEIRA, 2010).

A utilização da escala de sobrecarga em termos de investigação, permite avaliar as repercussões negativas associadas ao cuidar numa determinada população e estabelecer comparações com os dados internacionais, uma vez que este instrumento é utilizado na maioria dos países com programas de intervenção dirigidos aos cuidadores (SEQUEIRA, 2010, p. 7).

Durante a realização das atividades desenvolvidas no programa avaliou que o ato de cuidar excessivo muitas vezes levava a um descuido com a própria saúde desses cuidadores, sendo compreendido através dessa escala, que foi fundamental para o desenvolvimento de um plano de mediação para o desenvolvimento de novas estratégias para o cuidador se compreender como um sujeito com demanda pessoais.

Assim, as atividades desenvolvidas foram focadas no autoconhecimento de demandas individuais, de autocuidado, lazer, descanso e sono, visto que essas ocupações estavam sendo deixadas de lado para a realização do cuidado do idoso familiar. Nesse pressuposto, foi-se utilizado de recursos e jogos, como o uso de cartas com temáticas de puxar conversa, que suscitou em diversas questões que estavam presentes no cotidiano do cuidador, tornando-se importante para a compreensão de como estava organizada sua rotina pessoal.

Ao integrar atividades como jogos de cartas com temáticas abrangentes de forma apropriada, pode-se proporcionar um ambiente mais descontraído e propício para conversas informais, onde este pode compartilhar experiências, desabafar sobre suas preocupações e se reconectar consigo mesmo.

O jogo, mais do que uma intervenção, é uma proposta de coparticipação, que atua para provocar mudanças. Os Jogos têm sido usados há vários anos na área da terapia, sendo esta mais bem-sucedida nos casos em que as habilidades sociais e os comportamentos interacionais são o alvo da intervenção. Os benefícios da utilização do jogo com as famílias, bem como sua aplicação e eficácia, têm sido observados e documentados numa ampla gama de situações (GALANO, 2005; BROCC *et al.*, 2017; HASLAM, HARRIS, 2011, *apud* FERNANDES, ANGELO, MARTINS, 2018, p. 2).

Além disso, Fernandes, Angelo e Martins (2018), apontam que esses momentos promovem ações que visam estimular a mente, aliviar o estresse e promover o bem-estar emocional, por meio dessas atividades, o cuidador pode encontrar um espaço para relaxar, se entreter e participar de momentos de descontração que são essenciais para manter o equilíbrio emocional e prevenir o esgotamento, tendo o apoio do programa.

Considerações finais

Portanto, nota-se que as propostas oferecidas pelo “PACTO: programa de apoio aos cuidadores da Terapia Ocupacional”, como acolhimento terapêutico ocupacional de cuidadores informais dentro de um hospital universitário é uma abordagem promissora e pode ser incluída como uma tecnologia leve, onde o olhar atento e saber ouvir aquele que cuida se torna fundamental para um rede de atenção humanizada, bem como torna-se relevante a utilização de recursos e atividades terapêuticas dentro deste ambiente.

Nesse sentido, o acolhimento terapêutico ocupacional surge como uma alternativa para suprir essa necessidade dos cuidadores familiares em serem acolhidos, escutados e compreendidos, de um trabalho informal que não gera fins lucrativos, sendo assim, é ofertado um espaços de escuta acolhedora, educação em saúde e atividades terapêuticas que favoreçam o autocuidado e o fortalecimento emocional.

As atividades terapêuticas voltadas à saúde do cuidador foram essenciais para garantir que esses indivíduos possam lidar com o estresse, a exaustão e outras demandas emocionais associadas ao cuidado de um idoso. Nesse viés, é necessário reconhecer e valorizar o papel desempenhado por esses, sendo possível promover um espaço de apoio psicossocial para a conquista de uma autonomia, garantindo um melhor cuidado a eles e aos idosos que estão em acompanhamento pela equipe do ambulatório de geriatria, contribuindo para a projeção de uma melhor qualidade de vida para toda a família.

É fundamental que as instituições de saúde e os profissionais estejam atentos a essa demanda e invistam em estratégias que promovam o autocuidado e apoio à saúde mental dos cuidadores informais/familiares, visando assim, uma melhor adequação no desempenho ocupacional, criando novas possibilidades de projetos de vida para seu cotidiano, o que pode minimizar possíveis danos à saúde física e mental.

Destaca-se então, a importância da realização de atividades para a saúde do cuidador, não podendo ser subestimada, visto que essa prática torna-se promissora. Já que cuidar de um idoso pode ser emocionalmente desgastante e fisicamente exigente, os cuidadores frequentemente enfrentam um alto nível de estresse e exaustão. Ao fornecer apoio e recursos simples, o programa e a terapia ocupacional auxiliaram os cuidadores a manter sua própria saúde e bem-estar, que por sua vez, beneficia o idoso que está cuidando.

Referências

ALMEIDA, L., AZEVEDO, R. C. DE S., REINERS, A. A. O., & SUDRÉ, M. R. S.. (2012). Cuidado realizado pelo cuidador familiar ao idoso dependente, em domicílio, no contexto da estratégia de Saúde da Família. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 21(3), 543–548. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072012000300008>

- ALVES, José Eustáquio Diniz. Envelhecimento populacional no Brasil e no mundo. *Revista Longeviver*, 2019.
- DA CRUZ SEQUEIRA, Carlos Alberto. Adaptação e validação da Escala de Sobrecarga do Cuidador de Zarit. *Revista de Enfermagem Referência*, v. 2, n. 12, p. 9-16, 2010.
- FERNANDES CS, ANGELO M, MARTINS MM. Dar Voz aos Cuidadores: um jogo para o cuidador familiar de um doente dependente. *Revesc enferm USP* [Internet]. 2018;52:e03309. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2017013903309>
- MAGALHÃES DA SILVA, R.; SOUZA DE OLIVEIRA, AR.; VIEIRA, LJE de S.; BRASIL, CCP.; JARDIM, MH de AG Condições de saúde do cuidador familiar de idoso dependente. *Novas Tendências na Investigação Qualitativa*, Oliveira de Azeméis, Portugal, v. 580–591, 2020. DOI: 10.36367/ntqr.3.2020.580-591. Disponível em: <https://publi.ludomedia.org/index.php/ntqr/article/view/187>. Acesso em: 16 jan. 2024.
- MANZINI, C. S. S., BRIGOLA, A. G., PAVARINI, S. C. I., & VALE, F. A. C.. (2016). Factors associated with the resilience of family caregivers of persons with dementia: a systematic review. *Revista Brasileira De Geriatria E Gerontologia*, 19(4), 703–714. <https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150117>
- MINAYO, M. C. S. (2014). *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. São Paulo: Hucitec
- KALACHE, A., Veras, R. P., & Ramos, L. R.. (1987). O envelhecimento da população mundial: um desafio novo. *Revista De Saúde Pública*, 21(3), 200–210. <https://doi.org/10.1590/S0034-89101987000300005>
- 

INTER-RELAÇÃO ENTRE DANOS AO DNA, SENESCÊNCIA CELULAR E CÂNCER

Bárbara Osmarin Turra¹
Nathália Bonotto¹
Fernanda Lavarda Scheinpflug¹
Isadora Pereira Saul¹
Diana Luiza Theis¹
Thamara Graziela Flores¹
Fernanda Barbisan¹

Resumo

Introdução: O envelhecimento reduz a funcionalidade de órgãos e sistemas, a partir de uma deterioração progressiva da integridade fisiológica. Há, como resultado, acúmulo de DNA, encurtamento de telômeros e diminuição do controle de qualidade mitocondrial, processos relacionados com um aumento a susceptibilidade à câncer. **Objetivo:** Revisar os mecanismos que levam ao encurtamento dos telômeros, ao acúmulo de danos no DNA, e à diminuição do controle de qualidade das mitocôndrias e sua correlação com o câncer. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura integrativa dos mecanismos causais do câncer, centrando-se em alvos moleculares e genéticos, especialmente aqueles de alta interferência como os agentes causadores de lesões celulares, que incluem os danos ao DNA e o processo de envelhecimento em si. A busca foi realizada no mês de janeiro de 2023, na base de dados MedLine via *PubMed*. Foram incluídas publicações no idioma inglês, com um recorte temporal de 5 anos (2018-2022), e com a combinação dos seguintes descritores, previamente consultados no DeCS (Descritores em Ciências da Saúde): “dna damage; aging cancer”, integrados pelo operador booleano “and”. Foram excluídos artigos que fossem de revisão, aqueles que não possuíam o seu conteúdo na íntegra e de forma gratuita, ou os que não se enquadravam ao objetivo. Por fim, realizou-se a leitura completa dos estudos incluídos. **Resultados:** Do total de 65 artigos recuperados destes, 61 foram excluídos, 4 foram incluídos. Observou-se a senescência celular como um componente integral do envelhecimento, que, em resposta a diversos gatilhos, pode levar ao desenvolvimento de câncer. **Considerações finais:** O estudo de alvos moleculares e genéticos que apresentam alta interferência com agentes de lesões celulares reflete o favorecimento do desenvolvimento de câncer a partir da quarta década de vida. Envelhecer com qualidade é uma das vias para que os índices de câncer sejam diminuídos, e para que isto aconteça é fundamental a conscientização de que os fatores ambientais aos quais estamos expostos interferem na facilitação ou não do desenvolvimento do câncer.

Palavras-chave: danos ao DNA, envelhecimento humano, patogênese do câncer.

1. Introdução

1.1 Câncer e envelhecimento

Tido como um processo normal, o envelhecimento é caracterizado como uma deterioração progressiva da integridade fisiológica, que reduz a funcionalidade de órgãos e sistemas, aumentando a suscetibilidade ao óbito. O processo inevitável é um importante fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), dentre as quais destacam-se os cânceres (CAI *et al.*, 2022).

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA, 2022) serão esperados 704 mil novos casos de neoplasias no Brasil, para cada ano do triênio de 2023- 2025. O tumor maligno mais incidente será o de pele não melanoma (31,3% do total de casos), seguido pelos de mama feminina (10,5%), próstata (10,2%), cólon e reto (6,5%), pulmão (4,6%) e estômago (3,1%), sendo as regiões sul e sudeste com as maiores taxas de incidência. As recentes pesquisas associam a idade para além dos hábitos como fator de risco, sendo o câncer também uma comorbidade do envelhecimento. O acúmulo de danos no ácido desoxirribonucleico (DNA), o encurtamento dos telômeros e a diminuição do controle de qualidade das mitocôndrias exacerbam o processo de envelhecimento e podem aumentar o risco de desenvolvimento de câncer (PATEL *et al.*, 2020).

Diante deste contexto, nosso objetivo é revisar os mecanismos que levam ao encurtamento dos telômeros, o acúmulo de danos no DNA, e a diminuição do controle de qualidade das mitocôndrias e sua correlação com o câncer.

2. Desenvolvimento

2.1 Metodologia

Trata-se de uma revisão de literatura integrativa dos mecanismos causais do câncer, que incluem os danos ao DNA acumulado e o processo de envelhecimento. A busca foi realizada no mês de janeiro de 2023 na base de buscas *PubMed*.

Foram avaliados os títulos e resumos dos artigos localizados por meio da estratégia de busca e os estudos potencialmente elegíveis foram pré-selecionados. Os critérios de inclusão foram: publicações no idioma inglês, com um recorte temporal de 5 anos (2018-2022) e a combinação dos seguintes descritores, previamente consultados no DeCS (Descritores em Ciências da Saúde): “*dna damage; aging e câncer*”, integrados pelo operador booleano “*and*”.

Como critérios de exclusão: artigos que fossem de revisão, aqueles que não possuíam o seu conteúdo na íntegra e de forma gratuita, ou não se enquadravam no objetivo. Por fim, realizou-se a leitura dos estudos incluídos na íntegra, estando às informações compiladas e discutidas abaixo.

2.2 Resultados e Discussão

Foi encontrado um total de 65 artigos destes, 61 (93,84%) foram excluídos. Sendo 35 (53,84%) excluídos por se tratar de revisões, 19 (29,23%) estudos que não contemplavam o objetivo de nosso trabalho, 7 (10,76%) que não estavam disponíveis na íntegra e/ou não tinham acesso livre. Restando um montante de 04 (6,15%) estudos para análise, os quais estão descrito no quadro abaixo:

Título	Autor/ Ano	Tipo de estudo	Objetivo do estudo	Conclusão do estudo
Transcriptome signature of cellular senescence	CASELLA, G. <i>et al.</i> , 2019.	Pesquisa Experimental: Modelo <i>in vitro</i>	Identificar marcadores robustos compartilhados de senescência celular.	A investigação das células senescentes por seus marcadores genéticos no papel do envelhecimento e na malignidade possibilitam o desenvolvimento de estratégias terapêuticas.
MiR-185 targets POT1 to induce telomere dysfunction and cellular senescence	LI, T. <i>et al.</i> , 2020	Pesquisa experimental: Análise de dados/ Bioinformática e Modelo <i>in vitro</i>	Avaliar através de predição bioinformática o eixo regulatório do POT1	Os resultados revelaram que o miR-185 pode reduzir significativamente os níveis de mRNA e proteína do POT1 ao atingir diretamente a região 3' não traduzida do POT1 (3'-UTR). A superexpressão de miR-185 aumentou os sinais de focos induzidos por disfunção dos telômeros (TIF) em células cancerígenas primários.
Concomitant DNA methylation and transcriptome signatures define epidermal responses to acute solar UV radiation		Pesquisa Experimental: Modelo <i>in vivo</i>	Investigar os eventos moleculares iniciais após a irradiação UV repetitiva da pele humana saudável <i>in vivo</i> .	Os resultados evidenciam a importância de memórias epigenéticas e as relacionam com o envelhecimento e câncer; As respostas epigenéticas e transcriptômicas relacionam-se significativamente ao estresse de irradiação. É importante ressaltar que análises posteriores sugeriram uma forma de proteção contra danos ao DNA independente da melanina em indivíduos com maior resiliência UV inata. O trabalho estabelece uma paisagem molecular de alta resolução da resposta UV epidérmica aguda e demonstrou o potencial de análises integrativas para desvendar respostas biológicas complexas e heterogêneas.
A Novel Screen for Expression Regulators of the Telomeric Protein TRF2 Identified Small Molecules That Impair TRF2 Dependent Immunosuppression and Tumor Growth	El MAI, M. <i>et al.</i> , 2021.	Pesquisa Experimental: Modelo <i>in vivo</i> .	Apresentar uma estratégia de triagem, que permite a identificação de pequenas moléculas que diminuem ou aumentam a expressão de TRF2, ligados aos telômeros e tumorigênese	Considera-se de grande valia a estratégia quimioterapêutica em diminuir a expressão de TRF2 para tratar tumores agressivos.

Fonte: Elaborado pelos autores

Embora a quantidade de estudos sobre o assunto represente um número relativamente significativo nos últimos 5 anos, alguns fatores limitaram a inclusão destes, especialmente pela maioria ser de revisão. Todos os estudos aqui analisados destacam a senescência celular como um componente integral do envelhecimento, que em resposta a diversos gatilhos, incluindo o desgaste dos telômeros, o dano macro-

molecular e a desregulação genética do gene TP-53 - que é um gene supressor tumoral, que desempenha um papel importante no controle do ciclo celular, no reparo do DNA e na indução da apoptose – levam ao desenvolvimento de neoplasias - (LIU, Y.; GU, W., 2022).

As células são unidades estruturais e funcionais; O corpo humano é formado por inúmeras células e, as interações celulares são responsáveis pelo processo homeostático de nosso organismo, assim, estando à célula por suas organelas sabemos que a molécula formada pelo DNA e as mitocôndrias são vitais para o correto desenvolvimento e funcionamento celular. Segundo Tubbus e Nussenzweig (2017), em média uma célula apresenta 70.000 lesões de DNA, 0em um único dia. As lesões também podem ser chamadas de danos, eles são caracterizados por alterações na estrutura da molécula de DNA, como modificações nas bases nitrogenadas, distorções provocadas por ligações químicas, ou quebras nas fitas. Eles ocorrem por interferências tanto endógenas quanto exógenas; Exposições a fatores ambientais representam a principal interferência exógena como a radiação e o contato a agentes químicos, além da alimentação desbalanceada e o sedentarismo. Como causa endógena destaca-se a interação por agentes biológicos (vírus, bactérias, fungos, etc.), farmacológicos e de funcionamento, como por exemplo, a formação de Espécies Reativas de Oxigênio (EROs), seja pelo desequilíbrio das defesas antioxidantes ou pelos fatores que o indivíduo esta exposto. Para conseguir lidar com a grande quantidade e variedade de lesões no DNA, dispomos dos chamados sistemas de reparo de DNA ou vias de reparo.

As vias de reparo podem ser catalogadas em quatro diferentes tipos: reparo por excisão de nucleotídeos (NER) a qual remove uma variedade de lesões que distorcem a hélice, como as tipicamente induzidas por irradiação UV, enquanto o reparo por excisão de base (BER) tem como alvo modificações oxidativas de base. O reparo de incompatibilidade (MMR) verifica os nucleotídeos que foram inseridos erroneamente durante a replicação. A quebra das fitas duplas de DNA que são tipicamente induzidos por radiação ionizante é resolvida por junção de extremidade não homóloga (NHEJ) ou por recombinação homóloga (HR), enquanto as helicases RECQ assumem vários papéis na manutenção do genoma durante o reparo de recombinação e replicação (WILLIAMS; SCHUMACHER, 2016). Essas vias funcionam para consertar o dano, uma vez que as lesões de DNA podem distorcer a estrutura da dupla hélice e bloquear o DNA e a RNA polimerases, impedindo a replicação e a transcrição do DNA. Esse bloqueio de polimerases pode promover consequências posteriores, como o aumento da taxa de mutação, morte celular, desregulação da transcrição gênica e/ou senescência celular (PATEL *et al.*, 2020; OU; SCHUMACHER, 2018).

O reparo ineficiente ao DNA e o desenvolvimento de mutações e aberrações cromossômicas podem alterar as funções dos genes supressores de tumor ou oncogenes, causando o desenvolvimento do câncer. Uma das proteínas mais importantes na via de reparo é a P-53 que atua como supressora de tumor e, é também conhecida por ser a “guardiã” do sistema. A proteína desempenha um papel proeminente como facilitador do reparo do DNA, interrompendo o ciclo celular para permitir que as máquinas de reparo restaurem a estabilidade do genoma (WILLIAMS; SCHUMACHER, 2016).

Sabe-se que o acúmulo de mutações somáticas e outras lesões no DNA impulsionam o processo de envelhecimento (KIRKWOOD, 2005). Ainda, a fisiologia do en-

velhecimento leva a diminuição da eficiência do reparo do DNA; E, a instabilidade genômica tem sido caracterizada como um fator determinante no desenvolvimento da heterogeneidade intratumoral e na progressão do câncer (RAYNAUD *et al.*, 2018).

Além do declínio funcional e cognitivo ocorrem alterações na expressão gênica e uma maior tendência a geração de EROs que desencadeiam mutações e encurtamento dos telômeros. Além do encurtamento telomérico, os radicais livres danificam o DNA. O envelhecimento também induz um maior estresse oxidativo, que aumenta a quantidade de proteínas, carboidratos, lipídeos e ácidos nucleicos oxidados, especialmente quando há declínio do metabolismo mitocondrial, levando a descompensação dos quadros homeostáticos, que são promotores de diversas doenças crônicas não-transmissíveis (DCNTs) (DA SILVA; FERRARI, 2011).

Assim, na pesquisa de Holzschek e colaboradores (2020) enfatiza-se como fator extrínseco a exposição à radiação UV, sendo causa de dano ao DNA, dando ênfase também as possíveis alterações metabólicas. O dano causa a dimerização das bases pirimídicas adjacentes (nucleotídeos citosina e timina), uma causa frequente de mutações durante a replicação, enquanto o dano indireto ao DNA resulta principalmente do estresse oxidativo. O DNA danificado, se não for devidamente reparado pode dar origem a mutações e alterações epigenéticas, levando à instabilidade genômica e, finalmente, à carcinogênese.

No estudo de Castella e colaboradores (2019) a senescência celular é o tema de pesquisa central. Para os autores, ela é benéfica na remodelação tecidual, desenvolvimento embrionário, cicatrização de feridas e supressão tumoral em indivíduos jovens. No entanto, em indivíduos idosos, promove declínios e doenças associadas ao envelhecimento, como aterosclerose, fibrose hepática, resistência à insulina, doenças de *Alzheimer* e *Parkinson*, doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), inflamação crônica relacionada à idade e câncer. Embora seja difícil unificar os marcadores que sinalizem o envelhecimento das mesmas, os pesquisadores buscaram elucidar aqueles que fossem comuns entre as células envelhecidas.

Por meio da análise de sequenciamento de ácido ribonucleico (RNA - RNA-seq) após o desencadeamento da senescência em diferentes linhagens celulares, via exaustão replicativa, exposição a indutores ou expressão de um oncogene, foi possível comparar todos os padrões de transcritos expressos, que revelaram 68 RNAs, onde 50 RNAs se mostraram aumentados e 18 RNAs diminuídos em todos os modelos de senescência, embora um mínimo de 5 RNAs tenha sido suficiente para identificar células senescentes bioinformaticamente. A maioria dos RNAs alterados durante a senescência eram transcritos codificadores de proteínas *PURPL* importante reguladora do gene TP-53. Ainda, vários genes transcritos neste estudo mostraram importante papel no desenvolvimento e indução da tumorigênese, como os genes de histona que diretamente estão relacionados com a saúde dos cromossomos e papel dos telômeros, já que as histonas são as principais proteínas responsáveis por organizar a dupla fita de DNA, e compactar a estrutura, impedindo a replicação genética (CASELLA *et al.*, 2019).

Em conformidade, o estudo de LI *et al.*, (2020) destaca o papel e importância dos telômeros. O telômero é uma estrutura formada por proteína e DNA especializada que cobre as extremidades lineares dos cromossomos. Com a erosão gradual dos telômeros, as células somáticas eventualmente sofrem senescência replicativa, o que pode ser um mecanismo protetor pelo qual as células impedem a

tumorigênese. Replicação defeituosa dos telômeros, capeamento inadequado ou divisões celulares progressivas que atingem o “limite de *Hayflick*” podem interromper a homeostase dos telômeros. Fenótipos como parada do ciclo celular, formação de focos induzidos por disfunção dos telômeros, fusão de ponta a ponta dos telômeros, bem como seu encurtamento, podem desencadear uma série de doenças relevantes, das quais, o câncer.

A POT1 é uma proteína de ligação única de DNA de fita simples (ssDNA), importante no capeamento dos telômeros (DENCHI; LANGE, 2007). Para o mesmo grupo de pesquisa, a “peça-chave” que liga a senescência e a tumorigênese, levando ao envelhecimento prematuro, é a POT1. A inativação de POT1 sem a ação de TP-53 predispõe o início da malignidade (ROBLES-ESPINOZA *et al.*, 2014; RAMSAY *et al.*, 2014). Ainda, vale destacar a importância do microRNA 185 (miR-185), o qual está relacionado ao envelhecimento que tem como alvo a POT1 e fornece informações sobre o telômero e a rede reguladora da senescência nos níveis intracelular e extracelular.

O estresse oxidativo também contribui para a disfunção e encurtamento dos telômeros, conectando a disfunção relacionada à idade nas mitocôndrias aos danos nos telômeros no envelhecimento. As EROs derivadas da mitocôndria causam especificamente danos nos telômeros devido à suscetibilidade das repetições GGG teloméricas à oxidação por radicais livres. Assim, níveis aumentados de EROs resultantes do declínio associado à idade na mitofagia e acúmulo de mitocôndrias danificadas, também podem contribuir para o papel dos telômeros na ligação entre envelhecimento e câncer. Além disso, o acúmulo de danos ao DNA e a erosão concomitante dos telômeros durante o envelhecimento podem estar implicados no declínio observado nos níveis de NAD⁺ com a idade, diminuindo a capacidade de uma célula de reparar danos ao DNA e realizar as funções críticas. Um declínio progressivo da função mitocondrial tem sido associado ao envelhecimento, concomitante ao aparecimento de diversas alterações morfológicas na estrutura e número de mitocôndrias (BARNES; FOUQUEREL; OPRESKO, 2019).

Por fim, destaca-se o estudo de El Mai *et al.*, 2021 que menciona a importância do Fator de Ligação de Repetição Telomérica 2 (TRF2), sendo uma subunidade do complexo proteico, que se liga e protege os telômeros da ativação indesejada da resposta a danos no DNA. A expressão de TRF2 desempenha um papel fundamental no envelhecimento e no câncer, sendo diminuída durante a senescência celular e superexpressa durante a oncogênese.

Em tese, o aumento do estresse oxidativo que ocorre com a diminuição da mitofagia podem predispor as células a entrar em crise dos telômeros após a perda do supressor tumoral. O estresse oxidativo causado por EROs ou outras fontes faz com que as células entrem em senescência como resposta à degradação dos telômeros. De forma mais direta, o acúmulo de mitocôndrias danificadas também pode induzir dano oxidativo ao DNA no genoma, o que pode levar ao aumento da tumorigênese.

4. Considerações finais

Os artigos aqui incluídos centram-se em alvos moleculares e genéticos, especialmente aqueles de alta interferência como os agentes causadores de lesões celulares. O ambiente em que o indivíduo vive (incluem-se aqui social, cultural ou econômico, e seu estilo de vida) afetam o, além do próprio processo fisiológico de

envelhecimento humano, gerando maior ou menor declínio funcional, e favorecendo ou não o aparecimento de doenças como o câncer. –. Envelhecer com qualidade é uma das vias para que os índices de câncer sejam diminuídos, e para que isto aconteça é fundamental a conscientização de que os fatores ambientais quais estamos expostos desde a juventude interferem na facilitação ou não do desenvolvimento do câncer, uma doença que em geral acomete principalmente pessoas a partir da 4 década de vida e idosos.

REFERÊNCIAS

BARNES, Ryan; FOUQUEREL, Elise; OPRESKO, Patricia, 2019. **The impact of oxidative DNA damage and stress on telomere homeostasis**. *Mechanisms of Ageing and Development*, v. 177, p. 37-45, jan. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.mad.2018.03.013>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **INCA estima 704 mil casos de câncer por ano no Brasil até 2025**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 23 de novembro de 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/noticias/2022/inca-estima-704-mil-casos-de-cancer-po-r-ano-no-brasil-ate-2025>. Acesso em 06 de Jan de 2023.

CAI, Yusheng; *et al.* **The landscape of aging**. *Science China Life Sciences*, v. 65, p. 2354-2454, dez. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11427-022-2161-3>.

CASELLA, Gabriel; *et al.* **Transcriptome signature of cellular senescence**. *Nucleic Acids Research*, v. 47, p. 7294-7305, ago. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1093/nar/gkz555>.

DA SILVA, Wallison; FERRARI, Carlos. **Mitochondrial metabolism, free radicals and aging**. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 14, p. 441-451, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1809-98232011000300005>.

DENCHI, Eros; LANGE, Titia. **Protection of telomeres through independent control of ATM and ATR by TRF2 and POT1**. *Nature*, v. 448, p. 1068-1071, jun. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1038/nature06065>.

EL MAI, Mounir; *et al.* **A Novel Screen for Expression Regulators of the Telomeric Protein TRF2 Identified Small Molecules That Impair TRF2 Dependent Immunosuppression and Tumor Growth**. *Cancers (Basel)*, v. 13, article number 2988, jun. 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/cancers13122998>.

FAGET, Douglas; REN, Qihao; STEWART, Sheila. **Unmasking senescence: context-dependent effects of SASP in cancer**. *Nature Review Cancer*, v. 19, p. 439-453, jun. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41568-019-0156-2>.

HOLZSCHECK, Nicholas *et al.* **Concomitant DNA methylation and transcriptome signatures define epidermal responses to acute solar UV radiation**. *Scientific Reports*, v. 10, article number 12918, jul. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-020-69683-8>.

KIRKWOOD, Thomas. **Understanding the odd science of aging**. *Cell*, v. 120, p. 437-447, fev. 2005. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cell.2005.01.027>.

LI, Tingting *et al.* **MiR-185 targets POT1 to induce telomere dysfunction and cellular senescence**. *Aging (Albany NY)*, v. 12, p. 14791–14807, jul. 2020. DOI: <https://doi.org/10.18632/aging.103541>.

LIU, Yanging; GU, Wei. **The complexity of p53-mediated metabolic regulation in tumor suppression**. *Seminars in Cancer Biology*, v. 85, p. 4-32, mar. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.semcancer.2021.03.010>.

OU, Hui-Ling; SCHUMACHER, Bjorn. **DNA damage responses and p53 in the aging process**. *Blood*, v. 131, p. 488–495, fev. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1182/blood-2017-07-746396>.

PATEL, Jaimin *et al.* **DNA damage and mitochondria in cancer and aging.** *Carcinogenesis*, v. 41, p. 1625-1634, dez. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1093/carcin/bgaa114>.

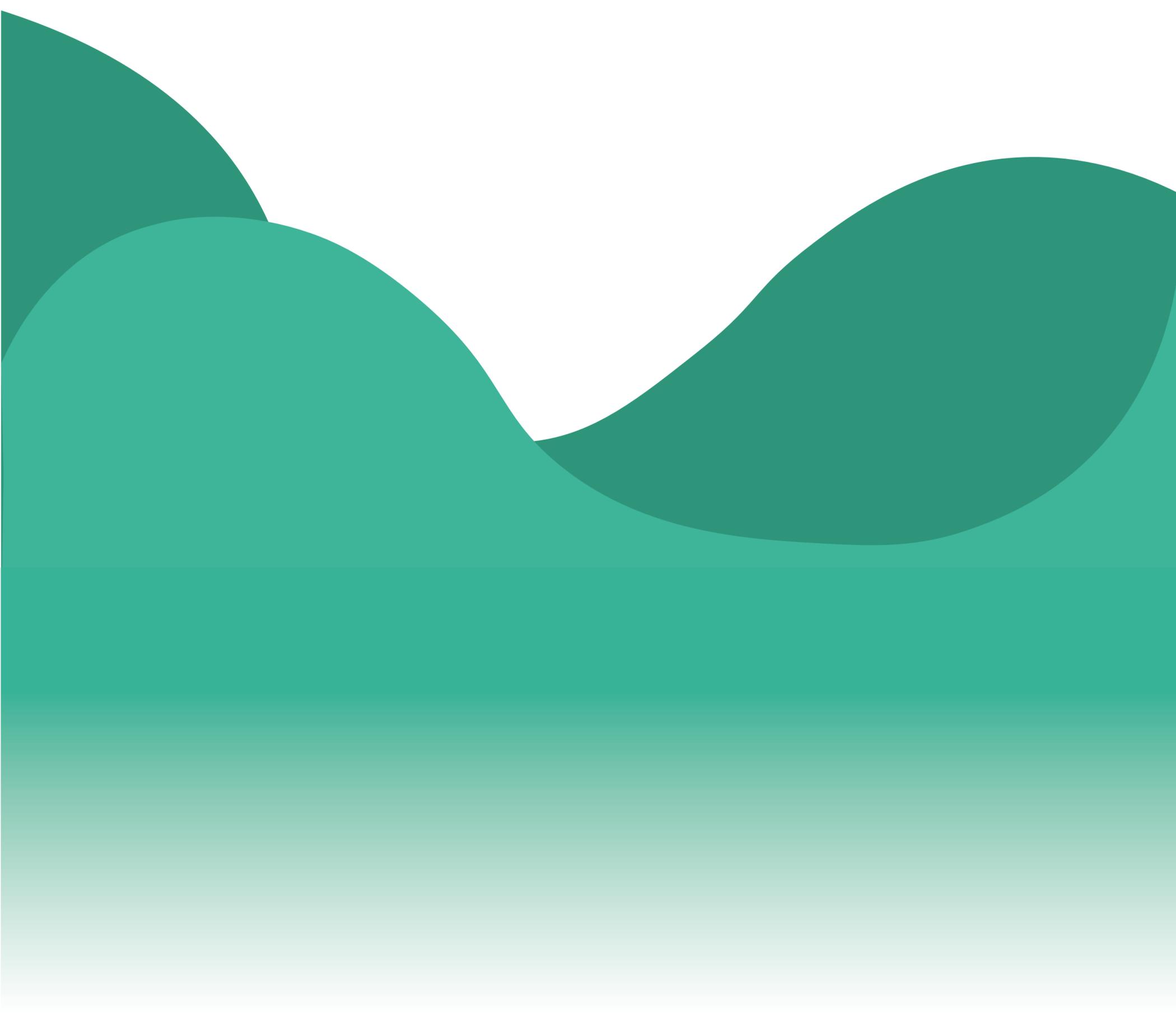
RAMSAY, Andrew *et al.* **POT1 mutations cause telomere dysfunction in chronic lymphocytic leukemia.** *Nature Genetic*, v. 45, p. 526-30, mar. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1038/ng.2584>.

RAYNAUD, Franck *et al.* **Pan-cancer inference of intra-tumor heterogeneity reveals associations with different forms of genomic instability.** *PLoS Genetics*, v. 14, article number: e1007669, set. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pgen.1007669>

ROBLES- ESPINOZA, Carla *et al.* **POT1 loss-of-function variants predispose to familial melanoma.** *Nature Genetic*, v. 46, p. 478-481, mar. 2014. DOI: <https://doi.org/10.1038/ng.2947>.

TUBBS, Anthony; NUSSENZWEIG, André. **Endogenous DNA Damage as a Source of Genomic Instability in Cancer.** *Cell*, v. 168, p. 644-656, fev. 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cell.2017.01.002>.

WILLIAMS, Ashley; SCHUMACHER, Bjorn. **P53 in the DNA-Damage-Repair Process.** *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine*, v. 6, article number a026070, abr. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1101/cshperspect.a026070>.



PROJETO DE ENSINO COM UTILIZAÇÃO DA REALIDADE VIRTUAL EM CUIDADOS PALIATIVOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Cristiane Trivisiol Arnemann¹

Mariane Trivisiol da Silva²

Resumo

A Realidade Virtual (RV) é definida como a utilização da tecnologia computacional para criar ambientes e projetar a presença física do usuário, possibilitando a interação com o meio. Na área da saúde, a RV tem emergido como uma ferramenta promissora para aprimorar tecnologias e fortalecer métodos e técnicas de intervenção, visando melhorar a qualidade de vida de pacientes e seus familiares diante de doenças progressivas e ameaçadoras à vida. Neste contexto, uma colaboração com o Programa de aprimoramento de recursos humanos em Geriatria e com o Laboratório de Realidade Virtual para aprendizado à distância da Universidade de Iowa (EUA) permitiu que experimentássemos essa estratégia de ensino com estudantes e profissionais da saúde e gerontologia. Metodologia: A RV será aplicada em disciplinas de gerontologia com foco em Cuidado Paliativo e Finitude da Vida. Os participantes assumirão o papel de um senhor de 66 anos com câncer de pulmão em estágio IV. Em cada módulo, serão apresentadas questões orientadoras para promover discussões sobre a cena, o papel dos familiares, dos profissionais de saúde envolvidos no cuidado do paciente, os serviços disponíveis e, principalmente, a comunicação em saúde. Objetivo: O objetivo dessa experiência foi capacitar estudantes e profissionais a compreender a importância da comunicação clara e compassiva nas decisões relacionadas ao fim de vida e no entendimento do que esperar nos momentos finais. Resultados: Espera-se que a oportunidade de vivenciar essa experiência enriquecerá a formação de estudantes e profissionais de saúde, desenvolvendo empatia e habilidades para lidar com situações difíceis na jornada de seus pacientes. A vivência os colocou diante de uma realidade diferente da sua, estimulando reflexões sobre seus próprios comportamentos. Os estudantes foram sensibilizados a se colocarem no lugar do paciente, considerando o que fariam e como desejariam ser cuidados. Essa experiência tem o objetivo de ampliar a compreensão dos conceitos de “boa morte”, onde pacientes paliativos têm a liberdade de escolher como desejam vivenciar seus últimos dias, promovendo uma visão mais aceitável da morte como parte natural do ciclo da vida. Além disso, os módulos da RV podem auxiliar os estudantes e profissionais de saúde a se confrontarem com sua própria finitude, levando-os a refletir sobre seus medos em relação a essa questão. Conclusão: Compreendemos que estratégias como a RV podem oferecer resultados promissores no preparo de estudantes e profissionais da saúde para lidar com decisões complexas em situações de fim de vida, promovendo o desenvolvimento de empatia e atitudes compassivas.

INTRODUÇÃO

Estima-se que, nas próximas décadas, a população mundial com mais de 60 anos irá passar de 841 milhões em 2014 para 2 bilhões até 2050, segundo a Orga-

¹ Professora Colégio Politécnico, Universidade Federal de Santa Maria.

² Graduação em Medicina, Departamento de Medicina, Universidade Federal de Santa Maria.

nização Mundial da Saúde (OMS). O envelhecimento populacional é uma conquista global que experimentou um crescimento significativo (MINAYO, 2021). No Brasil, essa realidade, além de uma conquista, também representa um desafio considerável para a sociedade e para os sistemas de saúde (RESENDE et al., 2022). Isso ocorre porque uma parcela considerável dos idosos mais velhos enfrenta problemas de saúde crônicos e incapacitantes, levando a uma maior dependência e à necessidade de cuidados a longo prazo (OMS, 2017).

No continente latino-americano, 40% dos idosos precisam de cuidados prolongados, e esse número triplicará nas próximas três décadas (OPAS, 2019). Além disso, acredita-se que em 2050 o Brasil terá cerca de 77 milhões de pessoas dependentes de cuidados (IBGE, 2017). Entretanto, é lamentável perceber que a quantidade de cuidadores, profissionais e serviços de saúde necessários para atender a essa população em crescimento não está acompanhando essa demanda (GREENWOOD et al., 2019). Isso evidencia uma conjuntura futura muito preocupante para o país. Nesse contexto, o plano da Organização Mundial da Saúde para uma Década de Envelhecimento Saudável (2020-2030) estabeleceu prioridades para a área de cuidados paliativos e cuidados de fim de vida.

A finitude da vida é um tema considerado de difícil abordagem, tanto socialmente quanto academicamente. Afinal, diante da finitude, uma imagem negativa e atemorizada se impõe (FONSECA, 2013). A morte sempre foi e continuará sendo um grande desafio para os profissionais da área da saúde (CARVALHO, PERINA, 2003). A diferença fundamental entre as pessoas em geral e os profissionais dessa área, como médicos, enfermeiros e psicólogos, é que, na vida destes, a morte faz parte do cotidiano e pode se tornar sua companheira de trabalho diária (KÓVACS, 1992; BIFULCO, IOCHIDA, 2009).

A dificuldade de estudar, pensar e refletir sobre a finitude humana está presente em todos nós, e não é possível relacionar a morte com algo que não seja doloroso e sofrido. Ross (2017, p. 6) apontou que “é inconcebível para o inconsciente imaginar um fim real para nossa vida na terra, e, se a vida tiver um fim, esse será sempre atribuído a uma intervenção maligna e fora de nosso alcance”. Isso leva a perceber a morte, em um ponto de vista do imaginário coletivo, como uma punição, um ato maligno. Dessa maneira, os profissionais e estudantes acabam tendo dificuldades em conceber esses assuntos e em abordá-los tanto com as famílias quanto com os pacientes, tendo que lidar com a vida, a morte e o morrer. No entanto, há um afastamento teórico-metodológico em relação a esses últimos dois temas ao longo da graduação, com um foco muito maior no conceito de cura. Uma das hipóteses é porque a morte muitas vezes é vista como uma derrota e uma frustração pessoal que reflete a limitação técnica (FONSECA, 2013).

Tradicionalmente, o ensino sobre a finitude de vida na formação de profissionais de saúde tende a ser limitado e muitas vezes negligenciado. Uma das causas desse despreparo dos profissionais para lidar com a morte, além dos aspectos culturais e espirituais pessoais, é o ensino nos cursos de saúde que enfatiza a formação técnico-científica, deixando pouco espaço para a abordagem dos aspectos emocionais, espirituais e sociais do ser humano. Muitas vezes, a morte é relacionada com derrota, perda e frustração, o oposto do objetivo dos cursos de saúde, que é a cura (PERDICARIS, 2000). Embora já haja esforços na academia para sensibilizar os estudantes e profissionais por meio de estratégias como cinema, livros e simulações, ainda enfrentamos dificuldades em discutir a finitude. Uma das soluções para essa deman-

da é a sensibilização maior na formação e capacitação de profissionais de saúde para lidar com pacientes portadores de doenças ameaçadoras à vida. Isso é fundamental para a ampla implementação da prática dos cuidados paliativos nos diferentes níveis de assistência à saúde (PEREIRA, RANGEL, GIFFONI; 2019).

Diante deste cenário, na área da saúde, a Realidade Virtual (RV) tem emergido como uma ferramenta promissora para aprimorar tecnologias e fortalecer métodos e técnicas de intervenção, visando melhorar a qualidade de vida de pacientes e seus familiares diante de doenças progressivas e ameaçadoras à vida. A RV é uma metodologia inovativa que se articula com o propósito de sensibilização a um assunto tão caro, definida como o uso da tecnologia computacional para criar um ambiente e projetar a presença física de um usuário neste ambiente, permitindo sua interação com o meio.

Na área da saúde, a RV tem se apresentado como estratégia para o aprimoramento de tecnologias e potencialização de métodos e técnicas de intervenções para melhorar a qualidade de vida de pacientes e seus familiares, que enfrentam doenças e/ou condições progressivas e/ou ameaçadoras da vida. Dessa forma, por meio da parceria com o Programa de aprimoramento de recursos humanos para a Geriatria e do Laboratório de realidade virtual para aprendizado à distância da Universidade de Iowa (USA) tivemos a oportunidade de experimentar esta estratégia por meio de um projeto de ensino onde participamos de diversas disciplinas as quais trabalham esta temática de forma interprofissional, incluindo profissionais do nível técnico, do ensino superior contemplando diferentes profissionais da área da saúde.

OBJETIVO

Relatar a experiência de estudantes por meio da utilização da RV para colaborar com o processo de formação interprofissional de acadêmicos da UFSM para atuar de forma humanizada e sensível com pacientes, cuidadores familiares e formais desde o processo de adoecimento até a morte, compreendendo o que esperar nos últimos dias e sensibilizando-se para reflexões em torno do enfrentamento da morte.

METODOLOGIA

Este projeto é resultado de uma colaboração internacional entre os Estados Unidos e o Brasil, viabilizada pela parceria entre o Programa de Valorização de Recursos Humanos em Geriatria, do Brasil, e o Programa de Ensino a Distância em Realidade Virtual, dos Estados Unidos. Por meio da parceria com o Programa de Aprimoramento de Recursos Humanos para a Geriatria e o Laboratório de Realidade Virtual para Aprendizado à Distância da Universidade de Iowa (EUA), experimentaremos esta aula em diferentes disciplinas relacionadas à Gerontologia em diversos níveis de formação. Inicialmente, realizamos um projeto piloto para avaliar se a experiência faz sentido no contexto brasileiro. Após essa sessão, identificamos mudanças pertinentes e adequadas à realidade brasileira.

A proposta de desenvolvimento do projeto começou durante o período de afastamento da professora coordenadora, com reuniões para seu desenvolvimento no Brasil. Após seu retorno, foram necessárias reuniões para a operacionalização do projeto. Na primeira sessão, convidamos professores e alunos para avaliarem e sugerirem modificações para a operacionalização, incluindo a substituição das legendas por dublagem. Foi necessário realizar diversos encontros das participantes do projeto com a técnica responsável para a realização da du-

blagem e sua inserção no programa. Assim, em outubro de 2022, tivemos disponíveis as sessões de acordo com as especificidades sugeridas para serem utilizadas como metodologias nas aulas.

A sessão corresponde a uma aula sobre Cuidados Paliativos, desde o diagnóstico até a fase final da vida. Ela direciona os estudantes a aprenderem sobre a história de um senhor de 66 anos, um veterano com câncer de pulmão em estágio IV e terminal enquanto ele aceita a realidade do diagnóstico. Clay faz a transição para os cuidados paliativos e, ao se aproximar do fim da vida, o aluno compreende a importância de uma comunicação clara e compassiva sobre as decisões de fim de vida e sobre o que esperar nos últimos dias. A Realidade Virtual será aplicada em disciplinas da área da Gerontologia com a temática de Cuidados Paliativos e Finitude de Vida. A cada módulo, proporemos questões norteadoras para os participantes discutirem a cena, o papel dos familiares, dos profissionais de saúde que cuidam do paciente, dos serviços e, principalmente, da comunicação em saúde. Dessa forma, a sessão tem o objetivo de proporcionar ao estudante a capacidade de aprender com sensibilidade como se comunicarem em conversas após diagnósticos difíceis, além de praticar a comunicação com a família e membros da equipe de saúde sobre a transição para cuidados paliativos. Também visa identificar as mudanças físicas no corpo à medida que a vida se aproxima do fim e determinar o manejo e o controle dos sintomas no final da vida.

A sessão é realizada via Zoom com a coordenadora técnica e tem uma duração de aproximadamente 2 horas. Para cada módulo, são disponibilizados cerca de 20 minutos para discussão entre os participantes. Essa aula já faz parte de quatro disciplinas dos cursos técnicos em Enfermagem, especificamente “Cuidado Paliativo e Saúde da Pessoa Idosa,” e do curso técnico em Cuidados de Idosos, que inclui “Cuidados Paliativos à Pessoa Idosa” e “Reflexões sobre a Finitude da Vida.” Além disso, podemos disponibilizar para outras disciplinas na área da saúde que enfatizam a temática de Cuidados Paliativos, como Enfermagem, Terapia Ocupacional, bem como na pós-graduação em Enfermagem e Gerontologia, entre outras.

Este Programa de Realidade Virtual dos EUA é financiado por uma doação concedida à Dra. Maritza Buenaver e à Dra. Kristen Sorocco, do Programa de Força de Trabalho Geriátrica de Iowa (Iowa GWEP), da Universidade de Iowa, nos Estados Unidos. Essa inovadora parceria de treinamento em Realidade Virtual entre os Estados Unidos e o Brasil é liderada pela Coordenadora/Instrutora Técnica de Realidade Virtual, Diane Greenlaw, da Flórida, Estados Unidos, que é assistente de Maritza Buenaver, Diplomata do Centro de Psiquiatria e Neurologia no Kansas, Estados Unidos, em conjunto com a Professora Dra. Cristiane Trivisiol Arnemann, professora do Colégio Politécnico da Universidade Federal de Santa Maria, UFSM, no Brasil.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com uma população cada vez mais envelhecida, espera-se que a busca por formação em cuidados de fim de vida aumente nos próximos 20 anos (DOBSON, 2017). Portanto, é essencial que iniciativas de aprendizagem proporcionem novas abordagens acessíveis para atender às demandas emergentes nos cuidados de saúde para pacientes e suas famílias. Diversas pesquisas apoiam a necessidade de educação, treinamento e oportunidades de aprendizagem facilmente acessíveis nos princípios de cuidados paliativos holísticos (BUONO, 2021).

Para estreitar a lacuna na assistência à saúde de forma integral, é crucial iniciar

o ensino de Cuidados Paliativos desde a graduação dos cursos de saúde. No Brasil, já existem disciplinas obrigatórias nos cursos de formação, além de cursos ao longo da profissionalização e disciplinas teóricas e práticas voltadas para essa área. Internacionalmente, o foco está na educação continuada, com estudos demonstrando a eficácia das atividades de formação, tanto presenciais quanto virtuais, para estagiários e enfermeiros. Além disso, a simulação de situações de aprendizagem relacionadas à comunicação e aos cuidados paliativos desempenha um papel importante (PEREIRA, RANGEL, GIFFONI, 2019). São necessárias estratégias inovadoras para sensibilizar os profissionais de saúde para a morte. Essas estratégias incluem o uso de simulações realistas, o compartilhamento de histórias reais de pacientes, a promoção de discussões éticas sobre a morte, o oferecimento de treinamento específico em comunicação sensível e o fornecimento de apoio psicológico aos alunos que enfrentam situações emocionalmente difíceis. Ademais, é fundamental incorporar o ensino sobre a morte em todo o currículo de formação, normalizando o tema e garantindo que todos os profissionais de saúde recebam o treinamento adequado (SMITH et al., 2018).

A integração de cuidados paliativos na formação dos profissionais de saúde, desde o início da graduação até a educação continuada, é essencial para preparar os profissionais para lidar com as complexidades da assistência ao fim da vida. A educação teórica, aliada à prática por meio de simulações e treinamentos específicos, fortalece a capacidade dos profissionais de oferecer um cuidado mais humanizado e competente. A abordagem sistemática e contínua sobre temas sensíveis, como a morte, contribui significativamente para a qualidade da assistência à saúde, promovendo um ambiente de aprendizado e prática empáticos para atender às necessidades dos pacientes e suas famílias.

Em resumo, o ensino sobre cuidados paliativos e finitude de vida na formação de profissionais de saúde é imperioso para a melhoria da qualidade do cuidado prestado aos pacientes e suas famílias. Estratégias inovadoras são essenciais para sensibilizar esses profissionais e prepará-los para enfrentar os desafios relacionados à morte com empatia e competência (CHAN, TIN, 2012). Autores como Chan e Tin (2012) acreditam que preparar profissionais de saúde para os cuidados relacionados à finitude da vida requer métodos de ensino que vão além da simples transferência de conhecimento e habilidades. Eles defendem a aprendizagem experiencial, que inclui a autorreflexão para integrar e aplicar conhecimento, habilidades e autocompetência como uma estratégia eficaz em cuidados de fim de vida. Portanto, é importante buscar recursos didáticos que promovam a autorreflexão e sensibilizem os profissionais de saúde para a empatia, a compaixão e a sensibilidade diante da morte (CHAN, TIN, 2012).

Os resultados da experiência com Realidade Virtual (RV) no ensino de cuidados paliativos mostraram um impacto significativo na formação e percepção dos estudantes de Técnico em Cuidado de Idosos e estudantes de Enfermagem e Medicina. Os estudantes, apesar de já terem alguma preparação prévia devido a experiências familiares, relataram que a aula proporcionou um aprofundamento significativo na abordagem do processo de fim de vida. Um dos participantes mencionou que, apesar da dificuldade de lidar com a morte de entes queridos ou pessoas sob seus cuidados, o momento foi esclarecedor e contribuiu para um fortalecimento contínuo frente à finitude da vida. Eles sentiram-se mais seguros e capazes de oferecer apoio, amor, carinho e conforto a pacientes em estágio final de vida, expressando desejo

por mais oportunidades de aprendizado virtual.

Os alunos relataram inicialmente se sentir incapazes de lidar com as situações propostas, mas as aulas, juntamente com o encontro virtual, ajudaram a superar medos e angústias, resultando em uma sensação crescente de preparação. Destacaram que, após a experiência, se sentem mais confiantes para encarar situações de fim de vida, escutando as últimas palavras dos pacientes e oferecendo apoio contínuo à família até o final. Essa evolução pessoal foi atribuída ao formato inovador e envolvente do aprendizado proporcionado pela RV. Cocentino e Viana (2011) reforçam que a oportunidade de refletir profundamente sobre o envelhecimento e a morte prepara os profissionais para lidar com a morte de maneira saudável e compassiva.

Chan e Tin (2012) destacam a inevitabilidade da morte e a importância de respeitá-la como parte essencial do cuidado humano. Esse entendimento não apenas reconhece a morte como um evento natural, mas também enfatiza a necessidade de uma abordagem compassiva e sensível nos cuidados de fim de vida. A preparação de profissionais de saúde para esses momentos vai além da mera transmissão de conhecimento técnico; envolve a aprendizagem experiencial que fomenta a autorreflexão e o desenvolvimento de competências emocionais e empáticas. Ao promover a autorreflexão, os métodos de ensino melhoram não apenas a competência técnica dos profissionais de saúde, mas também sua capacidade de empatia, compaixão e sensibilidade diante da morte.

O modelo de atenção à saúde ensinado nas escolas das profissões da área da saúde no Brasil se baseia em prevenção, diagnóstico, tratamento e cura de doenças. No entanto, diante de uma situação de incurabilidade, esse modelo se mostra ineficaz, levando à criação da Medicina Paliativa. Este ramo da medicina, responsável pelo cuidado integral do paciente cuja doença não responde mais ao tratamento curativo, é realizado por toda a equipe multiprofissional e promove a humanização da medicina. O termo “paliativo” deriva da palavra *pallium*, relacionada ao casaco de lã usado pelos pastores para enfrentar o clima adverso, simbolizando cuidado e proteção (PEREIRA, RANGEL, GIFFONI, 2019).

Os Cuidados Paliativos, conforme a diretriz da Organização Mundial de Saúde (OMS), têm como objetivo melhorar a qualidade de vida dos pacientes e familiares diante de doenças que ameaçam a vida. Isso inclui a prevenção e o alívio do sofrimento por meio da identificação precoce, avaliação e tratamento da dor, além de outros problemas físicos, psicossociais e espirituais (OMS, 2020). Esse movimento trouxe de volta, no século 20, a possibilidade de humanizar o processo de morrer, considerando a morte como parte natural da vida e focando na qualidade de vida mesmo quando a cura não é possível.

Diversos estudantes expressaram sentir-se preparados para cuidar de pacientes em fim de vida, enfatizando a importância de acolher, ouvir e respeitar o tempo de cada indivíduo. O aprendizado adquirido foi descrito como essencial para manter a dignidade e as escolhas dos pacientes até os últimos momentos. A preparação para ser um multiplicador desses cuidados também foi mencionada, evidenciando o potencial da experiência para gerar um impacto positivo além dos próprios participantes.

Alguns estudantes refletiram sobre a necessidade contínua de aprimoramento, destacando que, embora se sintam preparados, reconhecem a importância de desenvolver múltiplas habilidades para conversar sobre a finitude da vida com as

pessoas envolvidas. A singularidade de cada indivíduo e a delicadeza do momento final foram temas recorrentes, reforçando a complexidade e a sensibilidade requeridas neste contexto. Estudo conduzido por Cui et al. (2011) aborda que os enfermeiros tinham altos níveis de necessidade no conteúdo da educação sobre a morte, particularmente em relação aos conhecimentos e habilidades para lidar com a morte e pacientes em finitude de vida. Isso sugere que educadores e gestores precisam fornecer treinamento de alta qualidade, considerando os papéis da cultura, religião e características sociodemográficas ao projetar programas de educação para a morte.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma, a aplicação da Realidade Virtual no ensino de cuidados paliativos e finitude da vida demonstrou ser uma estratégia eficaz para preparar estudantes e profissionais de saúde. A experiência proporcionou um aumento significativo na confiança, na empatia e na capacidade de lidar com situações difíceis, promovendo um entendimento mais profundo e compassivo da morte como parte natural da vida. Portanto, é importante sensibilizar os profissionais de saúde para questões relacionadas à morte, desenvolvendo habilidades de comunicação sensíveis, empatia e compaixão para fornecer um cuidado de qualidade aos pacientes e apoiar suas famílias. A formação de profissionais de saúde deve prepará-los para adotar uma abordagem holística no cuidado de pacientes em fim de vida, considerando aspectos físicos, emocionais, sociais e espirituais.

A experiência de Realidade Virtual pode contribuir significativamente para a formação de estudantes e profissionais de saúde, desenvolvendo empatia e capacidade emocional para lidar com a finitude da vida dos pacientes. Ao confrontá-los com uma realidade diferente da sua e instigá-los a refletir sobre sua própria finitude, a experiência pode promover autorreflexão e uma compreensão mais profunda da “boa morte”. Isso ajuda a aceitar a morte como um processo natural e a oferecer um cuidado digno até o fim.

REFERENCIAS

CARVALHO, M. V. B.; PERINA, E. M. Cuidados paliativos pediátricos: a “essência do cuidar” da criança/adolescente/familiares nas situações limites. **Mundo Saúde**, São Paulo, v. 27, n. 1, p. 93-97, 2003.

KÓVACS, M. J. Profissionais de saúde diante da morte. In: KÓVACS, M. J. **Morte e Desenvolvimento Humano**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992. p. 235-253.

BIFULCO, V. A.; IOCHIDA, L. C. Cuidados paliativos na formação em saúde. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v. 33, n. 1, p. 92-100, 2009.

LEE, N. Y.; LEE, D. K.; SONG, H. S. Effect of virtual reality dance exercise on the balance, activities of daily living, and depressive disorder status of Parkinson’s disease patients. **Journal of Physical Therapy Science**, Nagano, v. 27, n. 1, p. 145-147, 2015.

CHO, D. R.; LEE, S. H. Effects of virtual reality immersive training with computerized cognitive training on cognitive function and activities of daily living performance in patients with acute stage stroke: a preliminary randomized controlled trial. **Medicine**, Baltimore, v. 98, n. 11, e14752, 2019.

CIPRESSO, P.; GIGLIOLI, I. A. C.; RAYA, M. A.; RIVA, G. The past, present, and future of virtual and augmented reality research: a network and cluster analysis of the literature. **Frontiers in Psychology**, Lausanne, v. 9, p. 2086, 2018.

SOUZA FILHO, B. A. B.; TRITANY, É. F. Realidade virtual imersiva nos Cuidados Paliativos: perspectivas para a Reabilitação Total. **Cad Bras Ter Ocup** [Internet], [s.l.], v. 30, e3024, 2022.

PERDICARIS, A. A. M. A semiótica da morte e do morrer: um desafio à comunicação institucional. In: REZENDE, V. L. (Org.). **Reflexões sobre a vida e a morte: abordagem interdisciplinar do paciente terminal**. Campinas: Ed UNICAMP, 2000. p. 107-117.

DOBSON, J. Providing high-quality care at the end of life: the role of education and guidance. **Br J Nurs**, [s.l.], v. 26, n. 20, p. 1116-1120, 2017.

BUONO, M. Implementation and evaluation of a palliative and end-of-life care peer-learning initiative. **British Journal of Nursing**, [s.l.], v. 30, n. 4, 2021.

MINAYO, M. C. S. Cuidar de quem cuida de idosos dependentes: por uma política necessária e urgente. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 26, n. 1, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). Definição de cuidados paliativos. Geneva, 2017.

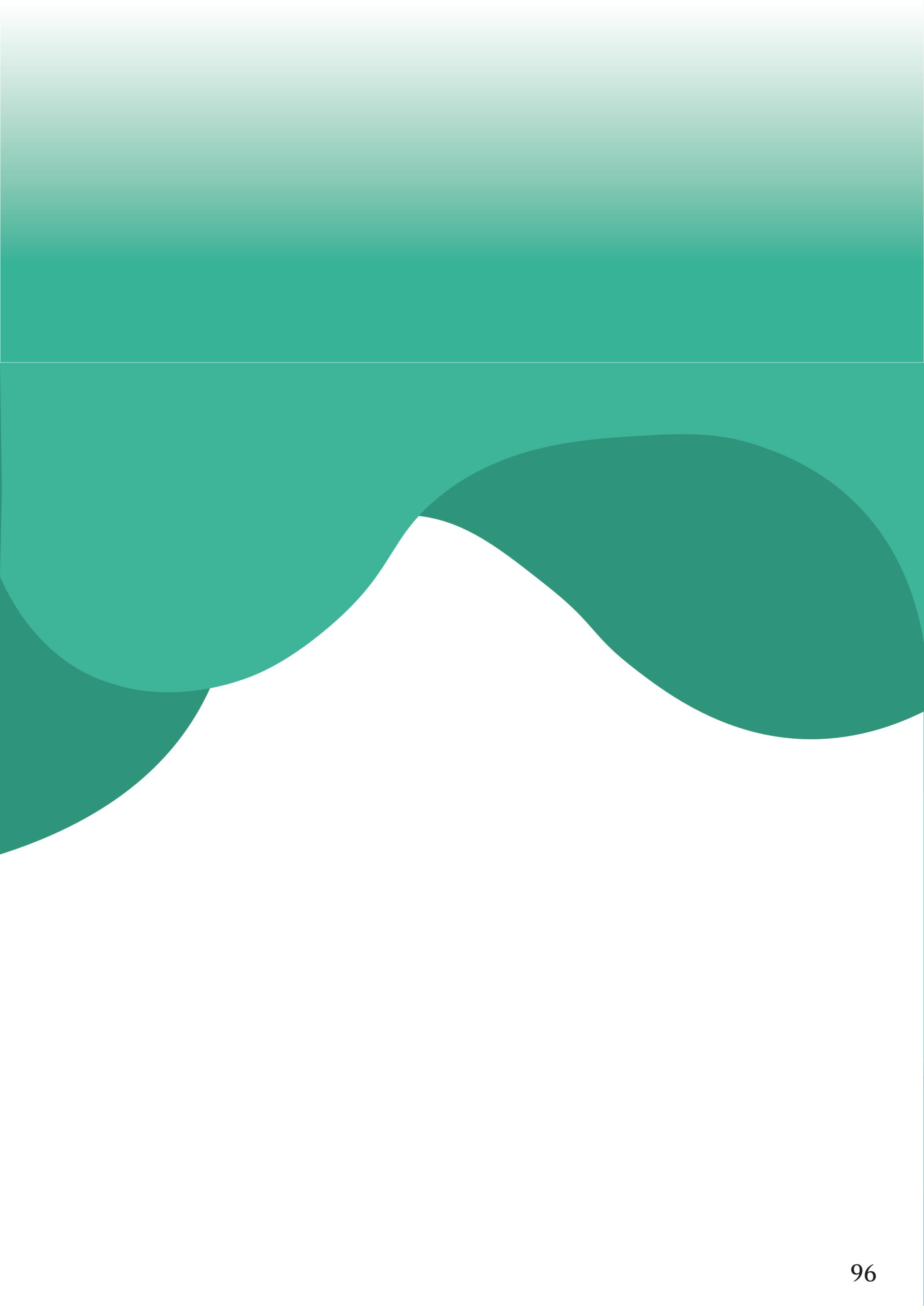
PEREIRA, E. A. L.; RANGEL, A. B.; GIFFONI, J. C. G. Identificação do Nível de Conhecimento em Cuidados Paliativos na Formação Médica em uma Escola de Medicina de Goiás. **Revista Brasileira de Educação Médica**, [s.l.], v. 43, n. 4, p. 65-71, 2019.

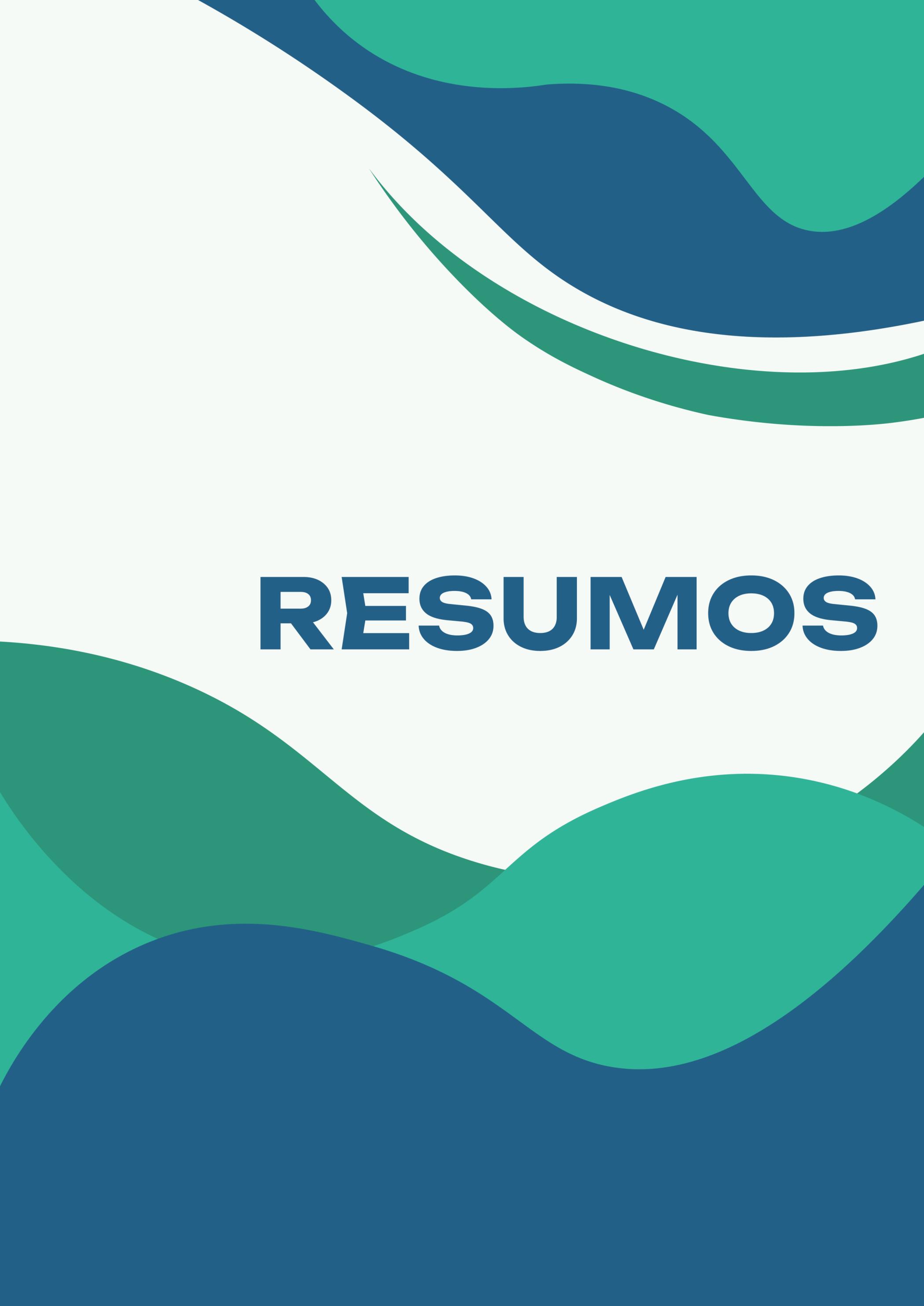
SMITH, M. C.; MACIEIRA, T. G. R.; BUMBACH, D. A.; GARBUTT, S. J.; CITY, S. W.; STEPHEN, A.; ANSELL, M.; GLOVER, T. K.; KEENAN, G.; FAAN. The Use of Simulation to Teach Nursing Students and Clinicians Palliative Care and End-of-Life Communication: A Systematic Review. **American Journal of Hospice & Palliative Medicine**, [s.l.], v. 35, n. 8, p. 1140-1154, 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). Definição de cuidados paliativos. Geneva, 2002. Acesso em: 15 ago. 2022.

CUI, J.; SHEN, F.; MA, X.; ZHAO, J. What Do Nurses Want to Learn from Death Education? A Survey of Their Needs. **Oncology Nursing Forum**, [s.l.], v. 38, n. 6, nov. 2011.

COCENTINO, J. M. B.; VIANA, T. DE C. A velhice e a morte: reflexões sobre o processo de luto. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [s.l.], v. 14, n. 3, p. 591-599, 2011



The background features a series of overlapping, wavy, organic shapes in shades of blue and green. The top right corner shows a dark blue shape overlapping a teal one. The bottom left and bottom right corners feature larger, overlapping shapes in various shades of green and blue, creating a layered, fluid effect.

RESUMOS

ENVELHECER NA DANÇA: PRÁTICAS AUTOBIOGRÁFICAS

Profº Drº Gustavo Duarte
Karine Monteiro
Manoela Vitória Lausch Cargnelutti

Dança Mais é uma ação do projeto de Extensão Corpo Mais, vinculado ao Núcleo Integrado de Estudos e Apoio à Terceira Idade (NIEATI) do Centro de Educação Física e Desportos (CEFD) da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) que se configura num grupo de dança. O grupo iniciou suas atividades no primeiro semestre de 2023 com a participação de quinze mulheres com idade acima de 40 anos da comunidade externa da cidade de Santa Maria/RS. Objetivamos oferecer a compreensão da dança como um modo de expressão, de convivência mediada pela Arte, socialização e rede de apoio. O trabalho teve início com práticas em ritmos afro-brasileiros e de influências das danças de salão como forró e tango, ao mesmo tempo que busca propiciar atividades de expressão e sensibilização corporal e processos de criação e composição coreográfica. Como metodologia o grupo se encontra uma vez por semana em aulas diretivas e de criação coreográfica a partir das trajetórias das próprias participantes e suas influências. Além do professor responsável pelo projeto, as participantes contam com duas monitoras, do Curso de Dança Licenciatura e com a colaboração de uma professora da UFSM aposentada. A composição foi inspirada a partir da inspiração de artistas mulheres que de destacaram na história como Clara Nunes, Elis Regina, Carmen Miranda, Rita Lee, entre outras. Esta dança partiu do cotidiano do grupo de mulheres a partir de seus afazeres, desejos e necessidades. O trabalho de composição segue com a construção de um texto coletivo, onde as dançarinas tematizarão suas experiências significativas em forma de tarefas, roteiros e discussão em grupos. Apesar de sua recente criação, o grupo Dança Mais já realizou duas apresentações fora da UFSM, em eventos relacionados à temática do envelhecimento na cidade. Neste sentido, destacamos que a linguagem artística da dança com sua natureza expressiva e também rítmica e cinestésica, auxilia numa melhor qualidade de vida das participantes do mesmo modo a prática de atividade física possibilitada pela dança auxilia na manutenção do bem estar físico e emocional. Para o final do ano o Dança Mais realizará o evento intitulado: “I Festival de Dança da Maturidade da UFSM” com a presença de grupos de dança de idosos da cidade. O grupo almeja ampliar seus horários de aulas e ensaios e apresenta-se dos demais campi da UFSM, bem como em eventos de Dança e de envelhecimento na região Sul e no Brasil.

AUTOPERCEPÇÃO DE AGEISMO POR PESSOAS IDOSAS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19 NO AMAZONAS

Juliane Santiago Sasso¹(CO)
Cindhy Suely da Silva Medeiros¹(CO)
Marcia Batista Santoro²(CO)
Verônica Farina Azzolin²(O)
Andreia de Azevedo Swierczynski Pitombo²(CO)
Euler Esteves Ribeiro³(EN)
Cristina Pinto Maranghello Pereira³(CO)
Moisés Henrique Mastella³(EN)
Ivana Beatrice Mânica da Cruz¹(EN)

Introdução: O Brasil foi um dos países mais impactados pela pandemia da COVID-19, em especial o Estado do Amazonas, que teve seu ápice entre maio de 2020 e fevereiro de 2022. A idade avançada logo foi reconhecida como um dos principais fatores de risco de evolução de complicações clínicas e morte, relacionados a comorbidades pré-existentes. Nesse contexto, o preconceito relacionado à idade existente a muito tempo, tornou-se mais evidente durante a pandemia. A formação de estereótipos negativos e ageistas, podem ser a base da construção preconceituosa em relação à velhice que vem a culminar na discriminação e até mesmo na violência. Isto posto, em todo o mundo foram e continua a ser realizados estudos baseados na autopercepção desse segmento populacional sobre o ageismo durante o período pandêmico. Nesse sentido, é relevante que estes estudos também sejam realizados com a população brasileira, em particular a amazonense, com quem aconteceu a pesquisa. **Objetivo:** avaliar a autopercepção das pessoas idosas em relação ao ageismo durante a pandemia da COVID-19 no Estado do Amazonas. **Metodologia:** a pesquisa foi conduzida através de um estudo quanti-qualitativo relacionado à autopercepção de pessoas idosas sobre situações de ageismo durante a pandemia da COVID-19. O estudo quantitativo do tipo epidemiológico observacional e transversal, envolveu a aplicação da Escala Ageismo na Pandemia COVID-19 (EA COVID-19) modificada a partir do instrumento *Ageism Survey* (Palmore, 2000). O estudo qualitativo foi composto por questões abertas relacionadas às experiências de ageismo durante a pandemia da COVID-19. **Resultados:** ambos os estudos foram conduzidos em uma população composta por pessoas idosas com idade igual ou superior a 60 anos, em que foram incluídos homens e mulheres socialmente ativos, participantes regulares das atividades da Fundação Universidade Aberta da Terceira Idade (FUNATI) do Amazonas. Como resultados obteve-se que a maioria dos entrevistados (61,4%) concordou que sofreu um ou três situações de ageismo. **Conclusão:** as duas questões de autopercepção de ageismo mais frequentes foram os de que a Pandemia piorou a discriminação e o preconceito contra a pessoa idosa seguido da autopercepção de ter se sentido discriminado por profissionais de saúde devido a sua idade. Na análise qualitativa viu-se o ageismo mesoestrutural e macroestrutural, de origem explícita em sua maioria.

1 Programa de Pós-graduação em Gerontologia, Universidade Federal de Santa Maria

2 Programa de Pós-graduação em Gerontologia, Universidade Federal de Santa Maria; Fundação Universidade Aberta da Terceira Idade.

3 Fundação Universidade Aberta da Terceira Idade.

FÓRUM DE INTEGRAÇÃO ENSINO-SERVIÇO: CONSTRUINDO UM ESPAÇO DE DISCUSSÃO SOBRE A FORMAÇÃO DE CUIDADORES DE PESSOAS IDOSAS

Fabiane Marzari Possatti¹
Danize Aparecida Rizetti¹
Cristiane Trivisiol Arnemann¹
Guilherme Emanuel Weiss Pinheiro¹
Cindy Menezes Silva¹
Zelmielen Adornes de Souza¹

Introdução: O envelhecimento populacional representa uma conquista global, mas, preocupantemente, a disponibilidade de profissionais de saúde qualificados e serviços voltados a esse público não acompanha tal crescimento. Devido à necessidade de cuidados formais às pessoas que envelhecem, a profissionalização do cuidado constitui-se uma demanda inerente da sociedade. Desta forma, torna-se necessária uma formação profissional adequada com a estruturação de cursos que desenvolvam em seus currículos as habilidades e competências esperadas de um cuidador. **Objetivo:** Relatar o desenvolvimento e os resultados alcançados de um evento acadêmico planejado por um grupo de trabalho no intuito de discutir junto à comunidade os desafios na formação técnica de cuidadores de pessoas idosas, bem como estratégias para qualificação dessa formação. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência do Grupo de Trabalho de Reformulação de um curso técnico em Cuidados de Idosos de uma Escola Técnica Vinculada à Universidade Federal do Sul do Brasil, o qual idealizou o II Fórum de Integração Ensino-Serviço do Curso Técnico em Cuidados de Idosos, realizado em 15 de agosto de 2023, e contando com a participação de mais de 100 pessoas, incluindo discentes, egressos, docentes e membros da comunidade. O evento contou com três mesas redondas: 1) “Análise de conjuntura da população idosa do município”; 2) “Desafios da formação de cuidadores de pessoas idosas”; 3) “Valorização e reconhecimento da profissão de Técnico em Cuidados de Idosos”. Além disso, um momento intitulado “Café com Plenária” foi realizado ao final do evento, para debate coletivo. **Resultados:** O evento foi um espaço para amplo debate acerca dos desafios da formação de cuidadores de pessoas idosas, como também da busca de estratégias para capacitar esses profissionais e garantir que possam oferecer o melhor cuidado possível, e das formas de valorização da profissão de Técnico em Cuidados de Idosos, reconhecendo o papel crucial que desempenham no cuidado e na qualidade de vida dos idosos. Informações importantes sobre o perfil socioeconômico das pessoas idosas residentes no município e seu nível de acesso aos serviços de saúde foram expostas, como também as características e realidades dos demais cinco cursos técnicos em cuidados de idosos existentes no país e, finalmente, as perspectivas futuras para a regulamentação da profissão de Cuidador de Pessoas Idosas. Durante o “Café com Plenária”, a comunidade acadêmica e geral pôde avaliar o Curso Técnico em Cuidados de Idosos, além de discutir e compartilhar sugestões para reformulação curricular do mesmo, afim de melhorar sua

estrutura e garantir uma formação de qualidade. **Conclusões:** Tendo em vista que a ocupação de Cuidador de Pessoa Idosa ainda não é reconhecida como profissão e carece de regulamentação legal, observa-se uma diversidade de estruturas curriculares, o que acarreta uma formação desqualificada e contribui para a desvalorização da ocupação. Nesse sentido, o evento mostrou-se uma experiência enriquecedora para o diálogo entre universidade, serviços de saúde e comunidade, e forneceu informações sólidas para futuras reformas curriculares que atendam às necessidades da população idosa de forma abrangente.



ASSOCIAÇÃO ENTRE USO DE PSICOTRÓPICOS E FRAGILIDADE EM IDOSOS

Guilherme Mendes Marangon¹(GR)
Thamara Graziela Flores²(PG)
Rubens Silva Ramos¹(GR)
Bianca Sartori Chagas³(GR)
Melissa Agostini Lampert⁴(O)
Fernanda Barbisan²

Introdução: O conceito de fragilidade é amplo e controverso na literatura. Entretanto, seu uso em gerontologia é associado a um evento multidimensional, influenciado por diversos fatores, que predispõe e/ou coexiste com prejuízos funcionais e consequências na qualidade de vida do idoso. Dentre esses fatores, duas síndromes geriátricas são relacionadas neste trabalho: a incapacidade cognitiva e a iatrogenia, ambas através do uso de psicotrópicos em idosos, de interesse ao processo de saúde e cuidado no envelhecimento. **Objetivo:** Determinar a relação entre o uso de psicotrópicos e a incidência de fragilidade em idosos. **Método:** Estudo observacional, longitudinal, prospectivo e descritivo em idosos internados no pronto-socorro do HUSM, de set/2015 a out/2016. Os idosos tinham 60 anos ou mais no momento da sua inclusão, sendo excluídos aqueles com dados insuficientes sobre o uso prévio de medicamentos ou falta de consentimento, assim como idosos com menos de 24 horas de permanência no serviço de emergência, inviabilizando a coleta. Totalizou-se um n de 415 participantes. Após a organização do banco de dados, os pacientes separados em uso ou não de psicotrópicos foram comparados quanto a sexo, idade, óbito, bem como algumas escalas geriátricas e indicadores sociais e de saúde, como delirium, quedas, infecções, TVP e outros efeitos adversos. **Resultados e discussão:** Analisando a idade dos participantes que usam psicotrópicos observa-se que a maior prevalência foi de 60-69 anos (44,8%) e do sexo feminino (55,2%). Dentre esses idosos, 69 (63,3%) possuem indicador de depressão e 77 (64,7%) apresentaram complicações. Entre usuários de psicotrópicos, a contagem de reinternação foi de 11 (12,0%), enquanto, em relação ao número de óbitos, esses usuários equivalem a 32 (23,9%). Aplicada a Escala de Avaliação de Sintomas de Edmonton (EASE), os participantes foram divididos em: 132 (31,8%) idosos considerados “Não frágil”, 129 (31,1%) “Levemente frágil”, 133 (32,0%) “Moderadamente frágil” e 21 (5,1%) “Frágil”, totalizando 415 (100,0%) participantes. Sendo assim, 281 (67,7%) do total dos entrevistados não usam psicotrópicos e 134 (32,3%) usam psicotrópicos. Tratando-se dos que usam psicotrópicos, foi analisado que 28 (20,9%) são “Não frágil”, 41 (30,6%) “Levemente frágil”, 55 (41,0%) “Moderadamente frágil” e 10 (7,5%) “Frágil”. Ademais, para as respectivas categorias “Não frágil”, “Levemente frágil”, “Moderadamente frágil” e “Frágil” usam psicotrópicos 21,2%, 31,8%, 41,4%, 47,6% . No geral, em relação aos 415 participantes, sabe-se que dos que usam psicotrópicos 6,7% “Não frágil”, 9,9% “levemente frágil”, 13,3% “Moderadamente frágil” e 2,4% “frágil”. **Conclusão:** Após a comparação dos dados, conclui-se que existe uma associação entre o uso de psicotrópicos e a maior incidência de desfechos desfavoráveis nas variáveis analisadas em idosos.

1 Curso de Medicina, Universidade Federal de Santa Maria.

2 Departamento de Farmacologia, Programa de Pós-graduação em Farmacologia, Universidade Federal de Santa Maria.

3 Curso de Psicologia, Universidade Federal de Santa Maria.

4 Departamento de Clínica Médica, Universidade Federal de Santa Maria.

MANEJO DA DOR TOTAL NAS PESSOAS IDOSAS COM DOENÇAS ONCOLÓGICAS OU COM NEOPLASIAS: REVISÃO NARRATIVA

Julia Emanuelli Dambros dos Reis¹ (GR)
Fernanda Ilha Pedroso¹(PG)
Myllena Marcela Ganzert Fernandes¹(PG)
Jonatan Renan Schütz¹(GR)
Silvana Bastos Cogo¹(O)
Graciela Dutra Sehnem¹(CO).

Introdução: A dor total trata-se de todos os aspectos da experiência da dor, na perspectiva física, emocional, social e espiritual. Quando aplicado a pessoas idosas com neoplasia, essa situação se torna particularmente importante, visto que aproxima desses as síndromes geriátricas, privando-os de sua existência plena, comprometendo a qualidade de vida e até mesmo seu prognóstico. **Objetivo:** conhecer as possibilidades de manejo da dor total as pessoas idosas com doenças oncológicas ou com neoplasias. **Método:** foi realizada revisão em bases de dados Google acadêmico em setembro de 2023, utilizando como estratégia de busca “dor total” AND “paciente oncológico” AND “idoso”. Em relação aos critérios de inclusão foram considerados os artigos originais e estar no recorte temporal dos últimos cinco anos (2018 – setembro de 2023). A busca obteve 47 resultados dos quais três artigos compuseram o corpus desta revisão. **Resultados:** mostra-se básico que a conduta frente à dor total tenha um olhar integral, visto que esta população tende a se fechar para toda e qualquer possibilidade positiva, internalizando a doença com ênfase a ponto de não conseguir experienciar a vida de uma maneira sadia, tornando-se um “ser-doente” de forma biopsicossocial. Assim, como manejo, emergem duas maneiras de intervenção: as formas não farmacológicas para o alívio da dor, como a musicoterapia, vídeo-chamadas, posicionamento de conforto e aromaterapia e, na perspectiva farmacológica, aponta-se a importância de mensurar a dor física por meio de dispositivos como a Escala Analógica da Dor, possibilitando que a escolha terapêutica seja a que proporcione alívio efetivo com menores efeitos colaterais. **Considerações finais:** o manejo da dor total no contexto do câncer da pessoa idosa exige um cuidado holístico e individualizado, a fim de abordar as repercussões biopsicossociais da doença, possibilitando uma melhor experiência no processo de adoecimento, fomentando a motilidade, a independência e a qualidade de vida do paciente. Para tanto, ressalta-se que tal abordagem ainda é rara no meio clínico e deve ser adotada para a consolidação das boas práticas guiadas pela assistência no método clínico centrado na pessoa.

Trabalho apoiado pela Liga Acadêmica Multiprofissional de Cuidados Paliativos.

QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS IDOSAS FREQUENTADORAS DE CENTROS DIA E ILPIS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Luiza de Senna Iensen.¹(GR)
Silvana Bastos Cogo¹(O)
Rafael Antônio Galante Gasparini²(GR).

Introdução: A fase final da vida humana, é um momento complexo ao ser humano, considerando as mudanças fisiológicas e vulnerabilidades enfrentadas. Essas mudanças, associadas a fatores externos, promovem abalos no cotidiano das pessoas idosas que gradativamente interferem em sua autonomia. As instituições de longa permanência (ILPIs) se popularizaram como resposta a essa demanda de cuidado, enraizando-se nas sociedades e, muitas vezes, associadas a controvérsias de bem estar de seus residentes, relacionadas a sua estrutura básica, como: imobilismo, lesões por pressão, delirium, sensação de isolamento e abandono, depressão e sedentarismo. Assim, impulsionada pelo movimento de humanização da saúde, uma nova abordagem se desenvolveu na década de 70 visando promover bem estar, qualidade de vida e autonomia às pessoas idosas. Nasceram, assim, os Centro Dia para Idosos (CDIs). **Objetivo:** Realizar uma revisão de literatura comparando a qualidade de vida (QV) das pessoas idosas residentes de ILPIs e CDIs. **Metodologia:** Realizou-se uma revisão de literatura, com busca de materiais nas bases de dados Scielo, *Pubmed*, Capes e LILACS, disponibilizados gratuitamente, com os termos “centro dia” AND “idosos” e intervalo de tempo de 10 anos. **Resultados e discussões:** Foram encontrados 26 artigos, sendo selecionados 12 para revisão, os quais salientaram, através de métodos de mensuração distintos, como a QV é percebida pelos idosos assistidos pelas ILPIs e CDIs. Foi constatado que as ILPIs possuem a vantagem do sentimento de segurança pelo participante, o qual se sente vigiado e protegido pela equipe. No entanto, a prenoção social que caracteriza tal instituição como local de abandono de pessoas idosas associada, ainda, a uma maior prevalência de depressão nessa faixa etária (em especial aos indivíduos com maior dependência, logo a grande maioria residente de ILPIs) se configura como forte contraponto a esse sentimento. Além disso, foram evidenciados dados da estimativa de QV da população asilada, que obteve os menores escores comparados à população frequentadora de CDIs, com ênfase no público feminino, algo lógico considerando que as maiores queixas às ILPIs foram falta de autonomia e possibilidade de tomar decisões sobre si, além da rotina monótona. Outros estudos de QV em CDIs, quando contrapondo à ILPIs, demonstraram superioridade pela comunidade poder usufruir de artefatos que estimulam a criatividade, convivência e autoestima. Há dados apontando que frequentadores de CDI possuem 51% menos chance de ter depressão, e sua QV aumenta proporcionalmente ao número de dias frequentando o CDI. **Conclusões:** Percebe-se, então, que apesar de, ainda, haver poucos estudos específicos comparando essas instituições, os CDIs, por sua abordagem humanística e promotora de autonomia, estão se sobressaindo às ILPIs, justamente por não se basearem apenas em vigilância e cuidado de pessoas idosas, mas sim em promover sua dignidade, bem estar e independência.

¹ Departamento de Enfermagem, Universidade Federal de Santa Maria.

² Departamento de Medicina, Universidade Federal de Santa Maria.

MORTAIS: RESENHA CRÍTICA COMO ESTRATÉGIA DE REFLEXÕES PARA CUIDADORES FORMAIS DE PESSOAS IDOSAS

Ana Laura Kirsch Müller¹(E)
Cristiane Trivisiol Arnemann¹(O).

Introdução: O envelhecimento é um tópico do século atual, sendo que discutir sobre ele não é uma tarefa simples. Nesse sentido, é crucial empregar estratégias de ensino que auxiliem na orientação da discussão dessa temática tão significativa e, ao mesmo tempo, temida. **Objetivo:** Este relato de experiência tem como propósito descrever a vivência em uma disciplina voltada para reflexões sobre o envelhecimento, por meio de discussões teóricas e experiências práticas, tendo como base a leitura do livro, “Mortais,” de Atul Gawande. **Metodologia:** O processo de aprendizado nessa disciplina foi notável por sua abordagem singular em relação ao envelhecimento humano e aos cuidados essenciais nessa fase da vida. A cada aula, fomos imersos em conteúdos diretamente relacionados aos capítulos do livro “Mortais,” o qual se tornou uma valiosa fonte de conhecimento e reflexão para todos os participantes. Ao término do curso, elaboramos uma resenha crítica que, de certa forma, se reflete neste relato de experiência. **Resultados:** A primeira lição que absorvemos foi a de que o envelhecimento é um processo gradual e sutil. À medida que os anos avançam, as limitações surgem de forma quase imperceptível. Um dia, uma pessoa se levanta sem dificuldades de locomoção, mas no dia seguinte, pode sentir dor no joelho após permanecer muito tempo com ele dobrado. A musculatura se torna mais rígida e as complicações começam a surgir. O envelhecimento não é um evento súbito; é uma jornada que começa no momento do nascimento e prossegue até o último suspiro. É fundamental entender que, mesmo mantendo um estilo de vida saudável, não estamos imunes a condições patológicas e ao sofrimento que podem surgir na velhice. Felix, no livro, “Mortais” na página 38, afirma que a velhice é “uma série contínua de perdas.” Essa perspectiva é corroborada pelo escritor Philip Roth, que descreve a velhice de forma mais amarga, como um “massacre” em seu romance “Homem Comum.” Essas visões nos fazem refletir sobre o fato de que a velhice não é apenas uma fase doce e romântica, mas sim uma sucessão de desapegos em relação à vida na Terra e aos entes queridos. A perda de massa muscular, massa óssea e a degeneração da cartilagem são mudanças sutis no corpo humano que aumentam a fragilidade. A parte cognitiva, em muitos casos, é a última a ser afetada, a menos que haja demências pré-existentes. Nos momentos finais da vida, os idosos enfrentam angústia e expectativas de melhora, que raramente se concretizam, deixando-os em um estado de sofrimento. **Conclusões:** Diante desse contexto, a importância do preparo emocional de profissionais de saúde e cuidadores se torna evidente. Eles precisam aprender a lidar com o ciclo da vida sem causar temores adicionais aos pacientes. O momento final pertence unicamente ao paciente e deve ser tratado com respeito e dignidade. A disciplina proporcionou uma visão completa e sensível do envelhecimento e dos cuidados necessários, preparando-nos para enfrentar essa fase da vida com empatia e compreensão. O livro, “Mortais” serviu como um guia valioso, permitindo-nos explorar o envelhecimento humano de maneira profunda e crítica. Esperamos que as lições aprendidas possam ser aplicadas em nossa prática futura, garantindo que nossos idosos recebam o respeito e o cuidado que merecem.

¹ Colégio Politécnico, Universidade Federal de Santa Maria.

ASSOCIAÇÃO ENTRE O USO DE BENZODIAZEPÍNICOS E A MORTALIDADE EM IDOSOS HOSPITALIZADOS

Luiza Witte Amaral¹(GR)
Shaiane Brunhera¹(GR)
Felipe Somavilla Binotto²(GR)
Thamara Graziela Flores³(O)
Fernanda Barbisan⁴(O)

Introdução: Os benzodiazepínicos (BZDs) são amplamente utilizados para diversas condições clínicas em virtude dos seus efeitos sedativo-hipnóticos, relaxantes musculares, ansiolíticos, amnésicos e anticonvulsivantes. Esses fármacos correspondem a um dos medicamentos mais prescritos, tanto em ambiente hospitalar quanto fora dele. Apesar do uso de BZDs promover uma rápida resposta ansiolítica, esses devem ser evitados no tratamento de idosos, uma vez que há um aumento significativo na chance de queda, confusão mental e dependência. **Objetivos:** Descrever a associação entre o uso de BZDs com a mortalidade e com a sobrevida em idosos hospitalizados. **Métodos:** Trata-se de um recorte de um estudo maior, de cunho observacional, longitudinal, prospectivo e descritivo de base populacional, que investigou a relação entre medicamentos potencialmente inapropriados (MPIs) antes da hospitalização e seu impacto no desfecho clínico hospitalar e no risco de morte dos pacientes. Para este trabalho em específico, foram analisados os dados relativos ao uso de BZDs e sua relação com a mortalidade e sobrevida de idosos hospitalizados. Foi realizada a análise de sobrevida por regressão de Cox dos benzodiazepínicos antes da internação (PIM-ph) dos idosos estudados. A sobrevida cumulativa foi corrigida por sexo, idade, risco de fragilidade determinado pelo teste ISAR, suporte social, sintomas de confusão avaliados pelo teste CAM e evolução intra-hospitalar de complicações geriátricas. **Resultados:** Ao todo, 318 idosos foram incluídos no estudo, sendo 169 (53,1%) homens e 149 (46,9%) mulheres. A média de idade foi de 74,6. Destes 85 (26,7%) pacientes faleceram durante a internação ou 30 dias após a alta hospitalar. Foi determinada a influência do sexo, idade, principais indicadores funcionais e clínicos na sobrevida dos idosos internados em pronto-socorro. Os BZDs foram um dos MPIs mais prescritos e seu uso foi associado a menor sobrevida em idosos tanto de forma conjunta com outros medicamentos, quanto de forma independente. **Conclusão:** Os resultados aqui descritos sugerem que, além dos potenciais efeitos adversos, o uso de BZP antes da internação pode impactar no desfecho hospitalar de pacientes idosos, aumentando o risco de óbito.

1 Curso de Medicina, Universidade Federal de Santa Maria.

2 Curso de Odontologia, Universidade Federal de Santa Maria.

3 Hospital Geral de Santa Maria.

4 Universidade Federal de Santa Maria

A COMUNICAÇÃO COMO FERRAMENTA PARA A ASSISTÊNCIA EM CUIDADOS PALIATIVOS ÀS PESSOAS IDOSAS

Lihana Dutra Cavalheiro¹(IC)
Silvana Bastos Cogo²(O)
Isadora Balconi²(GR)
Luize Luz de Carvalho³(GR)
Juliana Silva Guimarães⁴(GR)

Introdução: Os cuidados paliativos caracterizam-se como uma prática assistencial que promove a qualidade da vida por meio do conforto, cuidado integral e multiprofissional, mostrando-se indispensável a sua discussão e apropriação para o cuidado das pessoas com condições crônicas de saúde, sobretudo às pessoas idosas. Neste sentido, a comunicação entre estes, suas famílias e o profissionais de saúde desempenha um papel crucial na responsabilização e estabelecimento de metas efetivas de cuidados paliativos, por meio das quais a pessoa assistida expressará suas preferências em relação a cuidados, tratamentos, qualidade de vida, apoio emocional, dentre outras necessidades e desejos, possibilitando uma abordagem de cuidado individualizada, personalizada e compassiva. **Objetivo:** refletir acerca da comunicação efetiva no desenvolvimento do planejamento da assistência aos Cuidados Paliativos às pessoas idosas. **Metodologia:** trata-se de um estudo descritivo, teórico-reflexivo, do tipo revisão narrativa, em que se obteve estudos a partir da utilização dos descritores em saúde: “Cuidados Paliativos” AND “Comunicação em saúde” AND “Idoso” AND “Planejamento do cuidado”, realizada nas bases de dados: BDEFN, SciELO, BIREME, nos meses de setembro e outubro de 2023. A partir da busca obtiveram-se 92 estudos, dos quais 39 atenderam aos critérios de inclusão: estudo na íntegra, estar nos idiomas: inglês, português ou espanhol, bem como contemplar o objetivo desta revisão, compreendendo o recorte temporal de publicações dos últimos cinco anos. **Resultados:** Nos estudos analisados, destaca-se a tele-saúde como uma estratégia facilitadora do acesso aos cuidados paliativos. No entanto, o público idoso enfrenta desafios na utilização dessas tecnologias, o que pode ser facilitado por meio de seus cuidadores. Além disso, o planejamento avançado de cuidados emerge como um componente crucial para aprimorar a qualidade dos cuidados no processo ativo de adoecimento. Os estudos também revelaram lacunas que dificultam a continuidade do atendimento nesta especialidade, tais como a comunicação deficiente, o registro inadequado das informações entre os setores de saúde, bem como a falta de consenso das intervenções (contra)indicadas entre os membros da equipe e as vontades da pessoa e sua família. A receptividade ao planejamento avançado de cuidados é positiva, devendo ser avaliada a preparação individual para a sua participação, especialmente em pacientes com demência, uma vez que a busca tardia por cuidados paliativos está relacionada a uma maior mortalidade. **Conclusão:** Em suma, conclui-se que a comunicação e o planejamento antecipado de cuidados paliativos em conjunto com paciente e familiares são fundamentais para po-

1 Departamento de Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Santa Maria.

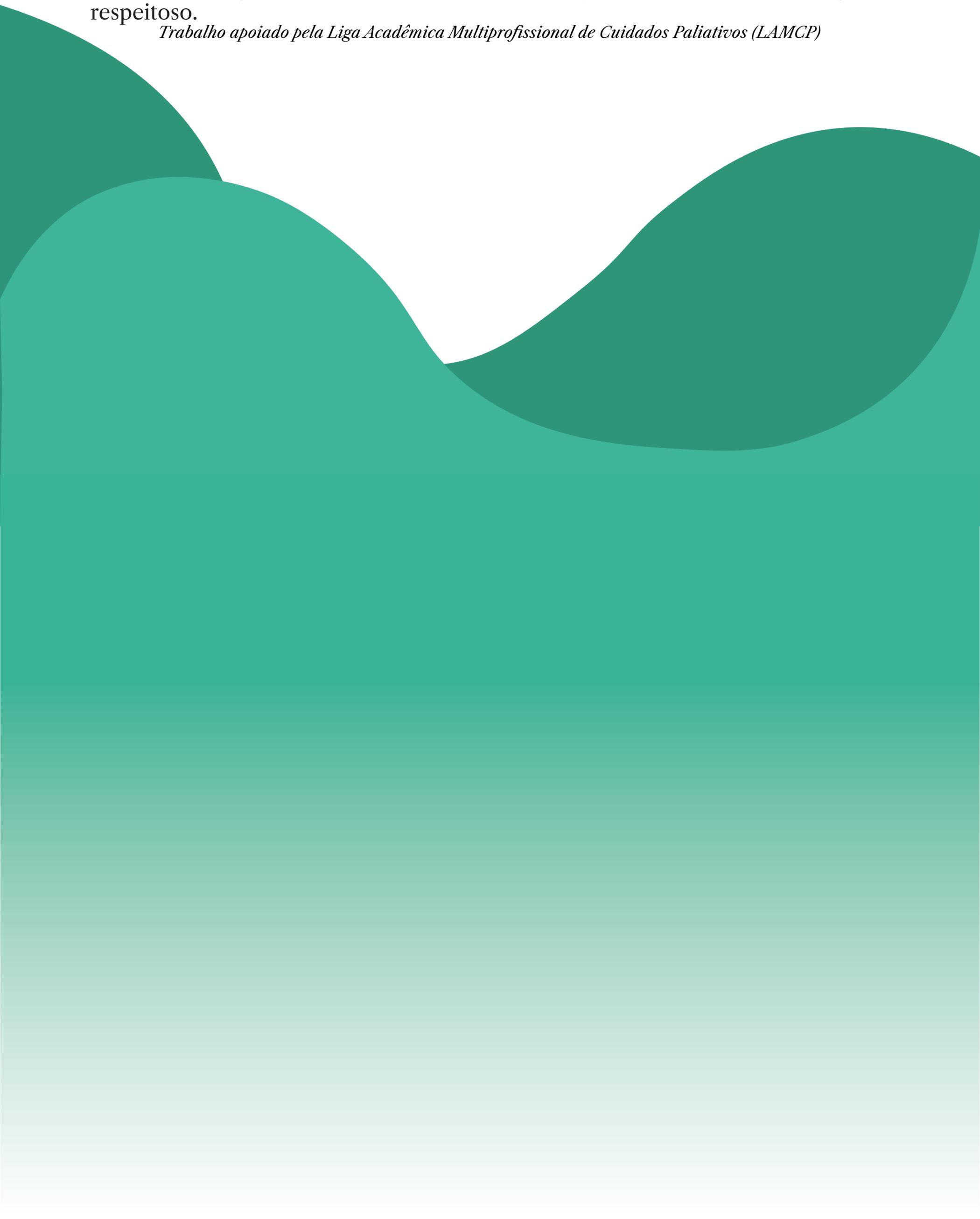
2 Departamento de Enfermagem, Universidade Federal de Santa Maria.

3 Departamento de Psicologia, Universidade Federal de Santa Maria.

4 Departamento de Medicina, Universidade Federal de Santa Maria.

tencializar a qualidade de vida e trazer conforto as pessoas idosas em processo de finitude. Para isso, torna-se imprescindível a capacitação da equipe multiprofissional a fim de garantir um cuidado humanizado e permitir um fim de vida digno e respeitoso.

Trabalho apoiado pela Liga Acadêmica Multiprofissional de Cuidados Paliativos (LAMCP)



CONTRIBUIÇÕES DO TÉCNICO EM CUIDADOS DE IDOSOS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA PELA PROMOÇÃO À SAÚDE DA PESSOA IDOSA DEPENDENTE

Marilin Cristiane Santos Rodrigues¹(EM)
Cindy Menezes Silva¹(O)
Guilherme Emanuel Weiss Pinheiro¹
Vanelise de Paula Aloraldo²(EX)

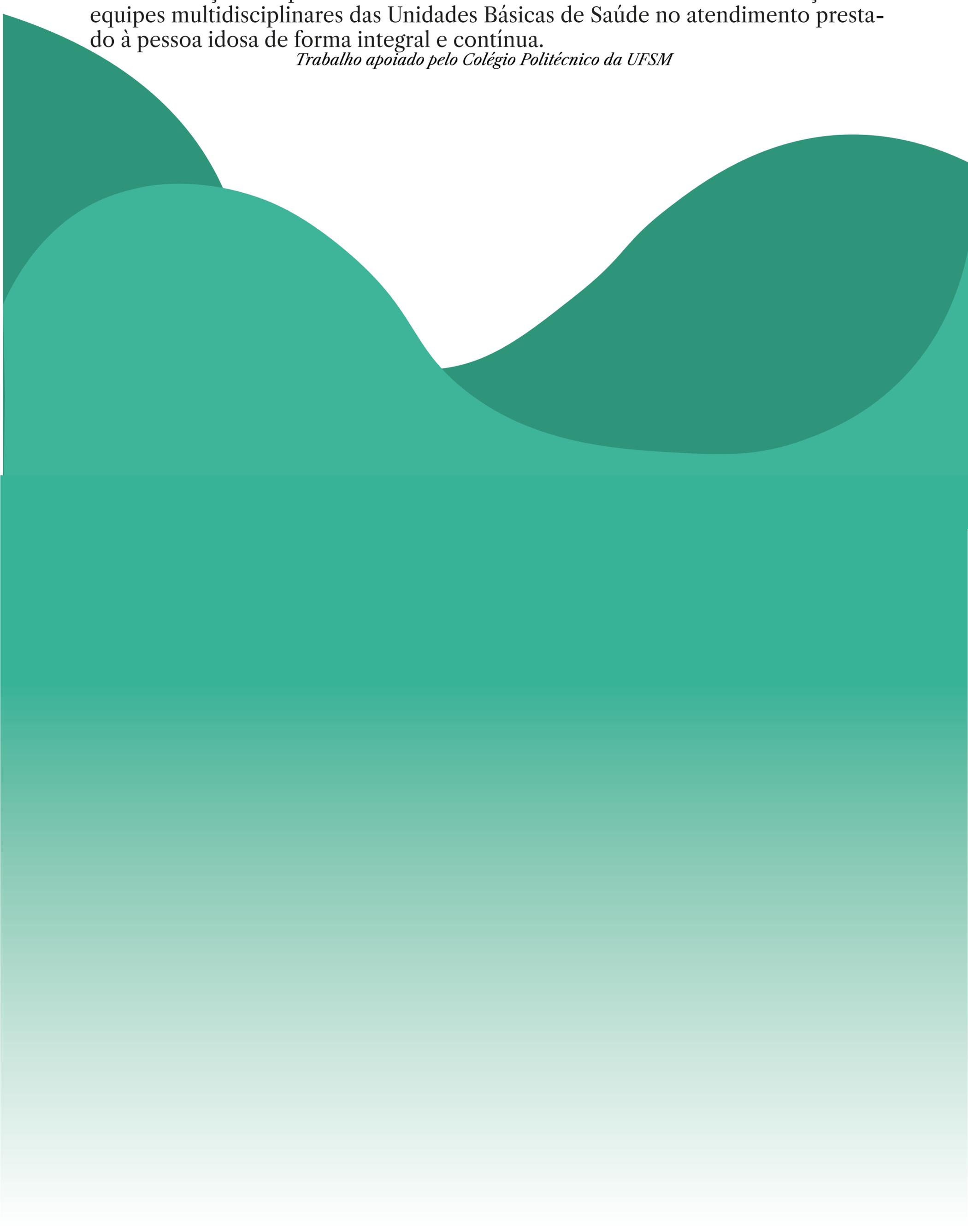
Introdução: A saúde como política pública, deve ser vista a partir de uma perspectiva ampla, intersetorial e transdisciplinar de promoção de qualidade de vida, especialmente num país que será o sexto no mundo em número de idosos, segundo dados da OMS. Desta forma, refletir sobre os desafios do envelhecimento passa a garantia dos seguintes eixos: saúde, participação e segurança, para potencializar os direitos previstos na Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI) no âmbito do SUS. Os serviços de saúde devem promover espaços e ações que visem prevenir e reduzir os principais fatores de riscos que contribuem para o adoecimento dessa população, através de serviços sociais e de saúde que sejam contínuos e acessíveis. **Objetivo:** Apresentar ações de promoção à saúde para um grupo de pessoas idosas vinculadas à uma Unidade Básica de Saúde (UBS), sob a perspectiva de cuidados de estudantes do curso Técnico em Cuidados de Idosos. **Metodologia:** A metodologia utilizada consiste em um relato de experiência de atividades desenvolvidas na disciplina de Práticas de Cuidado com a Pessoa Idosa Dependente, no curso Técnico em Cuidados de Idosos do Colégio Politécnico da UFSM. Semanalmente eram planejadas e desenvolvidas ações de promoção de saúde para pessoas idosas que eram dependentes de cuidados para as atividades da vida diária e tinham dificuldades de locomoção até à UBS Walter Aita, em Santa Maria/RS. **Resultado:** Durante os encontros semanais, percebeu-se a importância da construção de vínculos e do acolhimento com os/as idosos/as, fazendo uma escuta qualificada para compreensão de suas necessidades e das intervenções a partir da realidade territorial e contexto social, familiar e individual. Foram realizadas aferições dos sinais vitais, prestadas informações sobre saúde e alimentação saudável, inclusive com a criação de uma horta suspensa, orientou-se sobre as formas de organização e conservação dos medicamentos, incentivo para participação e acompanhamento do núcleo familiar, verificação da caderneta da pessoa idosa, atividades cognitivas que trabalham a atenção, raciocínio, concentração. Atividades físicas de fortalecimento, relaxamento, orientação quanto ao uso dos dispositivos auxiliares de marcha, estímulos e diálogos da importância do autocuidado, orientações sociojurídicas, atividades lúdicas como pescaria, usina de eletricidade e outras que remetem as profissões desempenhadas e relações com as histórias de vida relatadas durante os encontros. **Conclusão:** Trabalhar no atendimento das necessidades da pessoa idosa no território foi uma experiência singular, pois o contexto familiar e particular expressa a rotina, os anseios, as alegrias e tristezas, bem como a necessidade de proteção (políticas públicas intersetoriais e ar-

¹ Colégio Politécnico da Universidade Federal de Santa Maria.

² Departamento de Serviço Social, da Universidade Federal do Paraná.

ticuladas), as vulnerabilidades e riscos pessoais e sociais. Acredita-se que há grande contribuição dos profissionais Técnicos em Cuidados de Idosos na atuação em equipes multidisciplinares das Unidades Básicas de Saúde no atendimento prestado à pessoa idosa de forma integral e contínua.

Trabalho apoiado pelo Colégio Politécnico da UFSM

The bottom half of the page is decorated with large, overlapping, wavy shapes in various shades of green, creating a modern, abstract background.

A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO DE ENFERMAGEM COM A PELE DA PESSOA IDOSA EM DIFERENTES CONTEXTOS

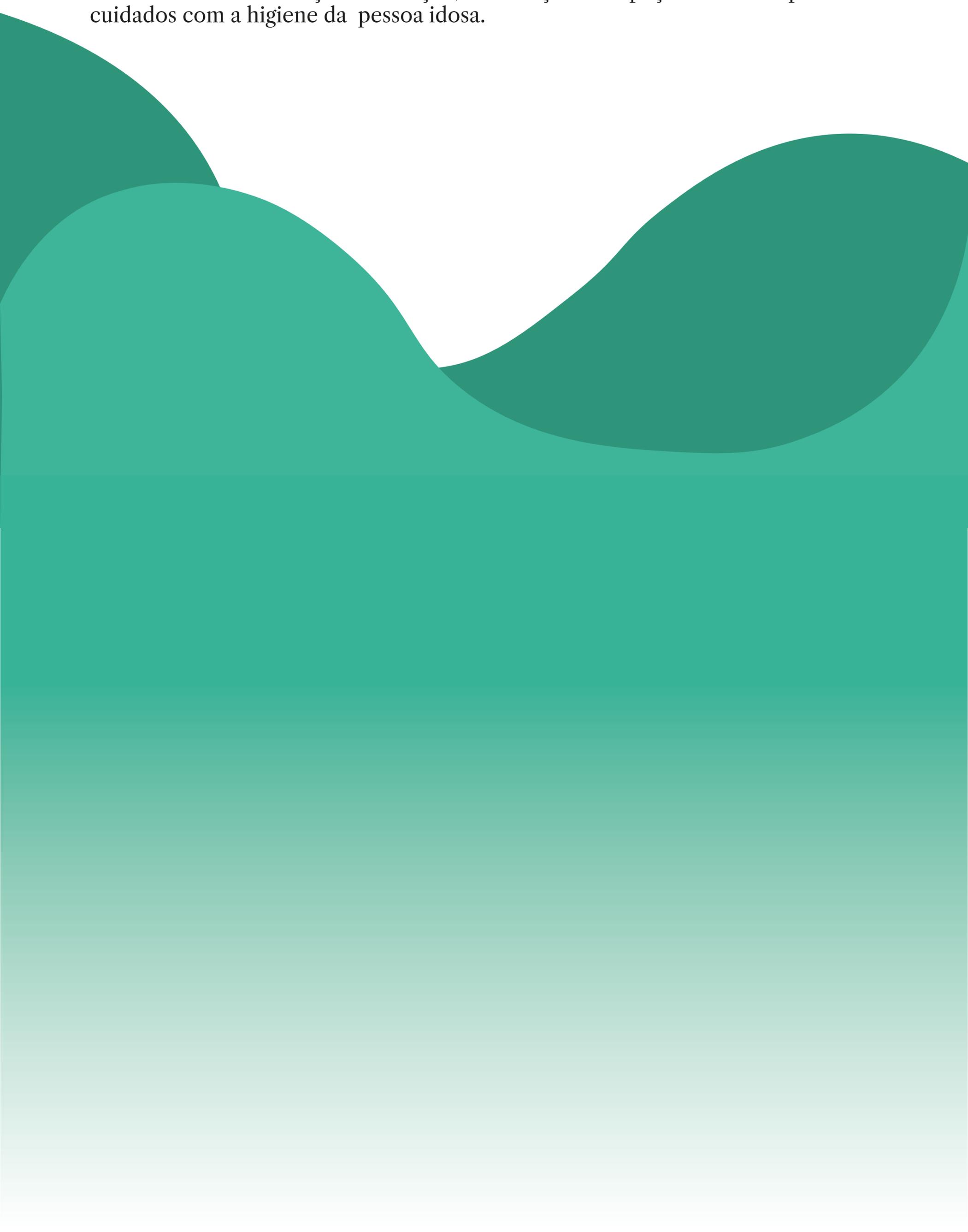
Natalia dos Santos Machado¹
Liana Pinheiro Santos Marques²
Francine Casarin²

Introdução: O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial, vivenciado pela maioria da sociedade, sendo considerado um processo biológico e progressivo no qual apresenta-se algumas características específicas dessa fase da vida. Dentre as alterações, destacam-se as marcas físicas, psíquicas e fisiológicas, dentre elas as alterações na pele, caracterizada por mudanças em suas estruturas e funções. A pele é o maior órgão do corpo humano e desempenha funções importantes, sendo necessário mantê-la íntegra e bem hidratada. Frente a isso, a pessoa idosa torna-se mais susceptível a agravos como lesões, necessitando um olhar mais atento da equipe de enfermagem relacionado ao cuidado da pele, quanto a prevenção e a manutenção da integridade da pele. **Objetivo:** Analisar as evidências científicas acerca do cuidado de enfermagem com a pele da pessoa idosa em diferentes contextos. **Método:** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura realizada na Biblioteca Virtual em Saúde, no período de Setembro de 2023, utilizando os seguintes descritores “envelhecimento”; “pele”; “idoso”; “cuidados de enfermagem”, precedidos do operador booleano AND. Como critérios de seleção para inclusão dos estudos, estabeleceu-se: artigos originais, completos e gratuitos, nos idiomas português, inglês e espanhol, publicados nos últimos cinco anos. A busca resultou em 89 produções científicas utilizando os descritores, das 89 produções 24 atenderam aos critérios de inclusão. Após a leitura de títulos e resumos 4 estudos foram selecionados para compor o corpus final dessa revisão. **Resultados:** Após a análise dos artigos foi possível identificar algumas alterações na pele da pessoa idosa que comprometem a sua integridade da pele saudável, dentre elas: ressecamento, descamação, redução de elasticidade e prurido, como cuidados de enfermagem observou-se a importância da hidratação oral a qual irá manter a função celular, a atividade enzimática de DNA sendo assim mantendo a integridade cutânea, considerando um volume de 2000 a 3000 ml de água/dia, outro cuidado é hidratação corporal com uso de hidratantes que tenham em seus componentes oclusivos os quais retardam a evaporação da água na camada epidérmica, os umectantes os quais retêm a água na camada córnea, os emolientes ricos em substâncias capazes de aumentar a gordura do corporal e os reparadores que ajudam a reparar as estruturas proteicas danificadas. Outro cuidado evidenciado é o uso de creme barreira, o qual auxilia na estabilização do pH da pele e irá proteger contra fluidos corporais, no cuidado com a higiene corporal, utilizar sabonetes sem perfumes e sem conservantes, mantendo o equilíbrio do pH da pele. Além disso, atentar para a alimentação do idoso, introduzindo suplementos e uma dieta rica em proteínas, para aqueles idosos com risco de desenvolver lesões cutâneas. **Considerações Finais:** Nota-se então, que foi possível identificar o conhecimento e as principais ações de prevenção e tratamento que a equipe de enferma-

¹ Curso de Enfermagem, Faculdade Integrada de Santa Maria.

² Departamento de Enfermagem Faculdade Integrada de Santa Maria.

gem empregam no cuidado da pele da pessoa idosa, sendo as mais destacadas o cuidado com a hidratação e nutrição, a avaliação e inspeção diária da pele e os cuidados com a higiene da pessoa idosa.



A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA COMO FERRAMENTA PARA A MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS - RELATO DE EXPERIÊNCIAS

Inari Beilfuss¹(EX)
Danize Aparecida Rizzetti¹(O);

O aumento da longevidade da população, juntamente com alterações na conjuntura familiar e fatores associados ao processo de envelhecimento constituem riscos para a institucionalização de idosos. No ambiente das Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI's), seus residentes apresentam baixo nível de mobilidade e de estímulos cognitivos, o que afeta sua funcionalidade. Entre as instituições que direta ou indiretamente tem responsabilidades no atendimento às necessidades dos idosos está a Universidade. Através da atuação no ensino, pesquisa e extensão, cumpre papel primordial na melhoria da qualidade de vida desses sujeitos. O objetivo do trabalho foi relatar a experiência de ações do projeto de extensão “Práticas de cuidado com pessoas idosas residentes em ILPI's de Santa Maria, RS”, desenvolvido pelo Curso Técnico em Cuidados de Idosos do Colégio Politécnico da UFSM, visando suporte aos aspectos biopsicossociais que envolvem o cuidado ao idoso na sua integralidade. As atividades foram realizadas entre março e setembro de 2023 por meio de visitas da discente bolsista a duas ILPI's parceiras, ambas de caráter filantrópico. As ações foram realizadas com os idosos independentes e semi dependentes visando à realização de atividades recreativas e de lazer para o bem-estar físico, social e emocional. As principais dinâmicas foram: Acerte o alvo; Jogo da velha adaptado; Bingo sonoro; Atividade de montar; Tangram adaptado; Pescaria e Porta-retratos. Participaram em média 10 a 15 residentes em cada ILPI, onde estas ações promoveram um ambiente desafiador e estimulante, proporcionando descontração, integração e interação social. As ações extensionistas constituíram uma ferramenta valiosa para a superação de desafios, aquisição de autoconfiança e de habilidades entre os idosos institucionalizados. Além disso, proporcionaram o estreitamento do vínculo entre Universidade e ILPI's, trazendo uma melhor compreensão do processo de envelhecimento e institucionalização e suas particularidades. Ressalta-se, assim, a importância de incentivar a promoção do envelhecimento saudável e ativo nesses ambientes, e de possibilitar que profissionais da área da saúde, como os técnicos em cuidados de idosos, estejam presentes nesses espaços para o fortalecimento da qualidade de vida dessa população.



