

ANAIS DA MOSTRA DA CURRICULARIZAÇÃO DA EXTENSÃO DO CURSO DE MEDICINA DA UNIEVANGÉLICA

PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL POR MEIO DE AÇÕES EDUCATIVAS, FORTALECIMENTO DA REDE DE APOIO E RASTREAMENTO EM SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA NA UNIAPI

Joaquim da Silva Guimarães¹
Pedro Henrique Dutra Morais Lião²
Lucas Marques da Silva³
César Enrique de Almeida Coutinho⁴
Ana Clara Flávia da Silva⁵
Larissa Araújo Finotti⁶
Endo de Oliveira⁷
Vanessa Paula de Jesus Costa⁸
Júlia de Souza Martins⁹
Lara Antunes Nascimento¹⁰
Danilo Damasia Calassa Primo¹¹
Gabriella Azevedo Fernandes¹²
Maria Luiza de Jesus Fleuri¹³
Larisse Silva Dalla Libera¹⁴

RESUMO

O envelhecimento populacional impõe desafios relacionados à prevenção de agravos, promoção da saúde e fortalecimento das redes de apoio social. Nesse contexto, acadêmicos do curso de Medicina da UniEVANGÉLICA desenvolveram uma experiência extensionista integrada junto a idosos participantes da UNIAPI, em Anápolis-GO, por meio de duas oficinas complementares realizadas nos dias 18 e 20 de maio de 2026. O objetivo foi promover o envelhecimento saudável por meio de atividades educativas sobre polifarmácia, prevenção de quedas, sarcopenia, saúde mental e autocuidado. As atividades utilizaram metodologias participativas, rodas de conversa e rastreamento clínico. Observou-se elevada participação dos idosos, fortalecimento dos vínculos interpessoais e ampliação do conhecimento sobre saúde e prevenção de agravos. A experiência evidenciou a relevância da extensão curricular como instrumento de integração entre ensino, comunidade e produção científica.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento Saudável. Educação em Saúde. Saúde do Idoso. Rede de Apoio Social. Promoção da Saúde.

¹ Graduando no curso Medicina. Universidade Evangélica de Goiás- quimsg2005@gmail.com

² Graduando no curso Medicina. Universidade Evangélica de Goiás- pedrohlião@gmail.com

³ Graduando no curso Medicina. Universidade Evangélica de Goiás- larissa.araujo.finotti@gmail.com

⁴ Graduando no curso Medicina. Universidade Evangélica de Goiás- brunaendooliveira@gmail.com

⁵ Graduando no curso Medicina. Universidade Evangélica de Goiás- vanpjc@gmail.com

⁶ Graduando no curso Medicina. Universidade Evangélica de Goiás- anaclaraflavia.af@gmail.com

⁷ Graduando no curso Medicina. Universidade Evangélica de Goiás- danilodamasias@gmail.com

⁸ Graduando no curso Medicina. Universidade Evangélica de Goiás- julia.sm.00@hotmail.com

⁹ Graduando no curso Medicina. Universidade Evangélica de Goiás- cesar.coutinho1708@gmail.com

¹⁰ Graduando no curso Medicina. Universidade Evangélica de Goiás- laraantunesn@gmail.com

¹¹ Graduando no curso Medicina. Universidade Evangélica de Goiás- lucas159.lm24@gmail.com

¹² Graduando no curso Medicina. Universidade Evangélica de Goiás- marialuizadejesusfleuri@gmail.com

¹³ Graduando no curso Medicina. Universidade Evangélica de Goiás- gabriellaafernandes64@gmail.com

¹⁴ Docente no curso Medicina. Universidade Evangélica de Goiás- larisse.dalla@gmail.com

ANAIS DA MOSTRA DA CURRICULARIZAÇÃO DA EXTENSÃO DO CURSO DE MEDICINA DA UNIEVANGÉLICA

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional representa um dos principais desafios contemporâneos para os sistemas de saúde, especialmente em razão do aumento da prevalência de doenças crônicas, da utilização contínua de medicamentos e das vulnerabilidades relacionadas à saúde física e mental¹. Estima-se que aproximadamente um terço dos idosos sofra pelo menos uma queda ao longo do ano, evento associado à redução da autonomia, aumento da morbimortalidade e comprometimento da qualidade de vida².

Paralelamente, a polifarmácia tem se consolidado como uma condição frequente nessa população, estando relacionada ao aumento do risco de eventos adversos, hospitalizações e quedas³. Além disso, alterações musculoesqueléticas decorrentes do envelhecimento, como a sarcopenia, contribuem para déficits de força, equilíbrio e funcionalidade, favorecendo a ocorrência desses agravos. Somam-se a esse cenário questões relacionadas à saúde mental,

especialmente solidão, isolamento social e depressão, condições que apresentam impacto significativo sobre o bem-estar e a saúde global dos idosos⁴.

Estudos recentes demonstram que o fortalecimento das redes de apoio social exerce papel protetor importante frente aos efeitos da solidão e da depressão em idosos, contribuindo para melhores desfechos físicos e emocionais⁵. Diante dessa realidade, foi desenvolvida uma experiência extensionista junto aos participantes da UNIAPI, programa voltado ao envelhecimento ativo vinculado à UniEVANGÉLICA, em Anápolis-GO.

O objetivo desta experiência foi promover o envelhecimento saudável por meio de ações educativas voltadas à prevenção de quedas, uso seguro de medicamentos, conscientização sobre sarcopenia, fortalecimento das redes de apoio social, promoção da saúde mental e rastreamento de condições clínicas relevantes em idosos participantes da UNIAPI.

RELATO DA EXPERIÊNCIA

A experiência extensionista foi desenvolvida por meio de duas oficinas complementares realizadas nos dias 18 e 20 de maio de 2026, na UNIAPI, em Anápolis-GO, envolvendo aproximadamente 20 idosos acompanhados diretamente por um grupo composto por 13 acadêmicos do curso de Medicina. A atividade extensionista foi desenvolvida de forma interdisciplinar, articulando conteúdos e competências dos módulos de Medicina de Família e Comunidade, Tutoria, Morfofuncional e Habilidades e Procedimentos. Essa integração permitiu relacionar conhecimentos teóricos e práticos sobre envelhecimento, promoção da saúde, prevenção de agravos, rastreamento clínico e cuidado centrado na pessoa, favorecendo uma abordagem ampliada das necessidades dos idosos participantes da UNIAPI.

O planejamento das ações constituiu uma etapa importante do processo

ANAIS DA MOSTRA DA CURRICULARIZAÇÃO DA EXTENSÃO DO CURSO DE MEDICINA DA UNIEVANGÉLICA

extensionista. Inicialmente, foram identificados desafios relacionados à organização dos grupos, definição dos espaços de atuação, distribuição das atividades e elaboração de estratégias capazes de estimular a participação ativa dos idosos. Para superar essas dificuldades, foram realizadas reuniões de planejamento entre docentes, monitores e estudantes, possibilitando a construção coletiva das intervenções e a adequação das metodologias às necessidades observadas na comunidade.

A primeira oficina, realizada em 18 de maio de 2026 e vinculada aos módulos de Morfofuncional e Tutoria, intitulada “Segurança da Pessoa Idosa: Uso Seguro de Medicamentos, Prevenção de Quedas e Conscientização sobre Sarcopenia”, teve duração aproximada de uma hora. Inicialmente, foram discutidos aspectos relacionados à polifarmácia, enfatizando seus impactos sobre o organismo e sua associação com eventos adversos e quedas. Como ferramenta prática de organização terapêutica, foi apresentado aos participantes um organizador de medicamentos, demonstrando formas de otimizar a adesão ao tratamento e reduzir erros relacionados ao uso dos fármacos.

Posteriormente, foi realizada a dinâmica “Caça aos Riscos”, na qual imagens projetadas apresentavam situações cotidianas potencialmente associadas ao risco de quedas. Os idosos foram incentivados a identificar fatores de risco como pisos molhados, escadas sem corrimão, ambientes com iluminação inadequada, ausência de barras de apoio em banheiros, quinas de móveis, obstáculos domésticos e animais que poderiam favorecer tropeços. A atividade promoveu ampla interação e permitiu que os participantes relacionassem as situações apresentadas às próprias experiências.

Em seguida, foi desenvolvida a dinâmica “Mito ou Verdade”, utilizando perguntas projetadas sobre os conteúdos trabalhados. Os participantes respondiam por meio de movimentos corporais, em que levantar as duas mãos significava “verdade”, e justificavam suas escolhas, favorecendo o debate, a troca de experiências e a consolidação do aprendizado. Após um momento de confraternização durante o lanche, as atividades foram retomadas e encerradas com relatos espontâneos de três idosos convidados a compartilhar suas percepções acerca da oficina. Os participantes destacaram principalmente a relevância das orientações relacionadas à prevenção de quedas e ao uso seguro de medicamentos, ressaltando a aplicabilidade prática dos conteúdos discutidos.

A segunda oficina, realizada em 20 de maio de 2026 e vinculada aos módulos de Medicina de Família e Comunidade e Procedimentos, abordou temas relacionados à saúde mental, solidão, felicidade, depressão, isolamento social e rede de apoio. Foram realizadas rodas de conversa que possibilitaram a troca de experiências e reflexões acerca dos desafios enfrentados durante o envelhecimento.

Como estratégia de fortalecimento dos vínculos interpessoais, foi desenvolvida uma dinâmica utilizando um barbante, na qual os participantes atribuíam qualidades uns aos outros. À medida que o barbante era compartilhado, formava-se uma rede visual representando os laços construídos entre os integrantes do grupo. A atividade favoreceu o reconhecimento mútuo, a valorização das potencialidades individuais e a compreensão de que a rede de apoio pode ser constituída não apenas por familiares, mas também por

ANAIS DA MOSTRA DA CURRICULARIZAÇÃO DA EXTENSÃO DO CURSO DE MEDICINA DA UNIEVANGÉLICA

amigos e membros da comunidade.

Ao final da oficina foram realizados procedimentos de rastreamento em saúde, incluindo aferição da pressão arterial e verificação da glicemia capilar. Para otimizar o atendimento, os acadêmicos dividiram-se em equipes responsáveis pela coleta dos dados, registro dos resultados e orientação individualizada dos participantes. Enquanto uma dupla realizava a aferição glicêmica e registrava os resultados, outra dupla promovia orientações imediatas aos idosos. Simultaneamente, outras equipes realizavam a aferição da pressão arterial, permitindo maior agilidade no atendimento e melhor organização da atividade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As ações extensionistas demonstraram elevada adesão e participação dos idosos. Desde o primeiro contato, observou-se forte envolvimento dos participantes nas atividades propostas, caracterizado por questionamentos, compartilhamento de experiências pessoais, exposição de situações vivenciadas no cotidiano e construção coletiva do conhecimento.

Na oficina sobre segurança da pessoa idosa, a dinâmica “Caça aos Riscos” favoreceu a identificação de situações associadas às quedas, importante problema de saúde pública entre idosos². Os relatos apresentados pelos participantes demonstraram reconhecimento dos riscos existentes em seus próprios ambientes domiciliares, reforçando o potencial transformador das metodologias participativas. Além disso, a atividade possibilitou que os idosos deixassem de assumir uma posição passiva, tornando-se protagonistas do processo educativo ao identificar problemas, sugerir soluções e relacionar os conteúdos às suas próprias vivências.

A abordagem sobre polifarmácia também despertou grande interesse. Os idosos reconheceram dificuldades relacionadas à organização dos medicamentos e valorizaram a apresentação do organizador terapêutico como ferramenta prática para o cotidiano. A literatura demonstra que o uso concomitante de múltiplos medicamentos está associado ao aumento do risco de quedas e outros eventos adversos em idosos³.

Ao final da primeira oficina, os depoimentos espontâneos dos participantes reforçaram a relevância das atividades desenvolvidas. Os idosos agradeceram a experiência, destacaram o aprendizado obtido e ressaltaram principalmente a utilidade das orientações relacionadas à prevenção de quedas, evidenciando a pertinência do tema para sua realidade cotidiana.

Na oficina voltada à saúde mental, os relatos evidenciaram que sentimentos de solidão, viuvez, distanciamento dos filhos e redução do convívio social permanecem presentes na realidade de muitos participantes. Em contrapartida, também foram observados exemplos de forte suporte familiar, demonstrando a heterogeneidade das experiências de envelhecimento.

A dinâmica do barbante destacou-se por favorecer o fortalecimento das relações

ANAIS DA MOSTRA DA CURRICULARIZAÇÃO DA EXTENSÃO DO CURSO DE MEDICINA DA UNIEVANGÉLICA

interpessoais. Muitos idosos demonstraram surpresa ao receber elogios e reconhecimento de suas qualidades pelos colegas, aspecto que contribuiu para a ampliação da autoestima, para a criação de novos vínculos e para uma compreensão mais ampla acerca da própria rede de apoio. Estudos demonstram que o suporte social exerce papel fundamental na redução dos impactos da solidão e na prevenção de sintomas depressivos em idosos^{4,5}.

Quanto ao rastreamento clínico, a maioria dos participantes apresentou níveis pressóricos e glicêmicos compatíveis com parâmetros esperados para a faixa etária. Esse resultado pode estar relacionado, ainda que parcialmente, à participação regular dos idosos em atividades de promoção da saúde e práticas corporais desenvolvidas pela própria UNIAPI. Entretanto, foram identificadas alterações em alguns participantes, incluindo casos de elevação pressórica e alterações glicêmicas em idosos com histórico prévio de diabetes mellitus. Em um dos casos observou-se importante elevação da pressão arterial, sendo fornecidas orientações específicas e recomendada procura imediata por atendimento de saúde. Aos participantes com alterações glicêmicas foram reforçadas orientações relacionadas ao acompanhamento em unidade básica de saúde, reavaliação medicamentosa e hábitos de vida.

Além dos benefícios observados entre os idosos, a experiência contribuiu significativamente para o desenvolvimento de competências acadêmicas relacionadas à liderança, comunicação, escuta ativa, trabalho em equipe e educação em saúde. A divisão das funções permitiu que todos os integrantes assumissem momentos de protagonismo durante as atividades, ao mesmo tempo em que mantinham atuação colaborativa ao longo de toda a intervenção.

A articulação entre conteúdos de farmacologia, fisiologia do envelhecimento, promoção da saúde, prevenção de agravos, saúde mental, rastreamento clínico e cuidado centrado na pessoa permitiu integrar conhecimentos teóricos às demandas concretas da comunidade. Dessa forma, a experiência reforçou os princípios da extensão curricular ao aproximar universidade e território, favorecendo a construção de saberes compartilhados e a formação médica humanizada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência desenvolvida junto aos idosos da UNIAPI demonstrou a relevância das ações extensionistas na promoção do envelhecimento saudável e na aproximação entre universidade e comunidade.

Os objetivos propostos foram alcançados por meio de estratégias que estimularam a participação ativa dos idosos, favoreceram a construção compartilhada do conhecimento e fortaleceram as redes de apoio social. As atividades relacionadas à prevenção de quedas, polifarmácia, sarcopenia, saúde mental e autocuidado mostraram-se particularmente relevantes para a realidade dos participantes, possibilitando reflexões aplicáveis ao cotidiano e incentivando práticas de promoção da saúde.

A identificação de alterações pressóricas e glicêmicas reforçou a importância da integração entre educação em saúde e rastreamento clínico, ampliando as possibilidades

ANAIS DA MOSTRA DA CURRICULARIZAÇÃO DA EXTENSÃO DO CURSO DE MEDICINA DA UNIEVANGÉLICA

de cuidado, orientação e encaminhamento oportuno.

Além dos impactos observados na comunidade, a experiência fortaleceu a formação acadêmica dos estudantes ao realizar a articulação interdisciplinar entre os módulos de Medicina de Família e Comunidade, Tutoria, Morfofuncional, Habilidades clínicas e Procedimentos, permitindo a aplicação prática dos conteúdos curriculares e o desenvolvimento de competências profissionais essenciais. Por fim, destaca-se que a extensão curricular não se encerra na intervenção realizada, mas se prolonga na reflexão crítica, sistematização das experiências e produção científica, fortalecendo a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão.

REFERÊNCIAS

- 1-ORGANIZATION, -World Health. **Decade of Healthy Ageing: baseline report**. Geneva: WHO, 2020.
- 2--SALARI, Nader *et al*. Global prevalence of falls in the older adults: a comprehensive systematic review and meta-analysis. **Journal of Orthopaedic Surgery and Research**, v. 17, n. 1, p. 334, 2022.
- 3-HAMMOND, Tania; WILSON, Anne. Polypharmacy and falls in the elderly: a literature review. **Nursing and Midwifery Studies**, v. 2, n. 2, p. 171–175, 2013.
- 4- WEN, Zhifei *et al*. Mediating effect of social support and resilience between loneliness and depression in older adults: A systematic review and meta-analytic structural equation modeling. **Journal of Affective Disorders**, v. 365, p. 246–257, 2024
- 5- RESNA, Riksa Wibawa *et al*. Social environment support to overcome loneliness among older adults: A scoping review. **Belitung Nursing Journal**,