



**FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS**  
**Coordenação de Extensão**

**MODELO DE PROJETO DE EXTENSÃO TÓPICOS A SEREM  
OBRIGATORIAMENTE INCLUÍDOS NA PROPOSTA**

**1. IDENTIFICAÇÃO (TÍTULO E AUTORIA)**

**Projeto Flor da Idade**

**2. PROFESSOR COORDENADOR**

Maria Carolina da Silva Cardoso Nanque

**3. RESUMO**

O envelhecimento é um fenômeno natural da vida, fase compreendida como senescência, entretanto, muitas vezes está associada ao adoecimento o que requer maior atenção sobre a promoção da saúde e a prevenção de doenças visando contribuir para um envelhecimento ativo e saudável. Para atender adequadamente às necessidades de saúde da população idosa, é preciso investir na capacitação de recursos humanos. Desse modo, torna-se imprescindível integrar aos cursos de graduação o conteúdo de enfermagem em Saúde do Idoso. O envelhecimento saudável tornou-se um desafio para os profissionais que optaram por trabalhar com a melhor idade. Esta é uma das metas da promoção da saúde para que a velhice possa ser vivida como um momento pleno de vida e ação. O Projeto Flor da Idade tem como objetivo implementar ações de promoção da saúde visando estimular a participação ativa do idoso na comunidade, conscientizar a população idosa quanto ao autocuidado, e quanto à necessidade de mudança de estilos de vida favoráveis à saúde.

**4. JUSTIFICATIVA OU RELEVÂNCIA**

O Ministério da Saúde, através do Sistema Único de Saúde (SUS), considera a necessidade de implantar e implementar políticas de promoção da saúde, através de ações que deverão ser executadas com foco em resultados que proporcionem a adoção de hábitos saudáveis por parte da população brasileira, além de internalizar a responsabilidade individual da prática da saúde. O projeto prevê ações de caráter educacional e orientação para saúde física e mental. Além disso, orientações de medidas concretas que promovam saúde e bem estar social.

## **5. OBJETIVOS**

### **Objetivo Geral**

- ✓ Promover um programa de assistência interdisciplinar ao idoso em nível de atenção básica em uma área de abrangência de uma Unidade de Longa Permanência denominada Casa dos Pobres. .

### **Objetivos Específicos**

- ✓ Promover atividades de educação para a saúde, prevenção de acidentes domésticos e das doenças mais frequentes;
- ✓ Desenvolver a conscientização da importância individual na resolução de problemas comunitários;
- ✓ Orientar os idosos para adoção de hábitos saudáveis relacionados à higiene corporal;
- ✓ Desenvolver atividades educativas que estimulem a prática de hábitos saudáveis relacionados à saúde da comunidade;
- ✓ Realizar ações integradas que propiciem aos acadêmicos de enfermagem e educadores a promoção a saúde;
- ✓ Demonstrar aos alunos de enfermagem a importância da responsabilidade individual para manutenção da saúde da comunidade;

### **Junto à Comunidade e ao serviço:**

- ✓ Conscientizar comunidade e profissionais da área da saúde, sobre importância de uma assistência integral ao idoso com ênfase na prevenção de doenças crônicas, tratamento racional e humanizado de suas principais patologias, capacitação de cuidadores informais e acolhimento em suas incapacidades e disfunções.

### **Junto aos Alunos:**

- ✓ Possibilitar a formação de profissionais para atuarem em equipe de atenção interdisciplinar ao idoso. Possibilitando um entendimento adequado do processo de envelhecimento e saúde-doença nessa população e identificando diferentes estratégias de intervenção.

## 6. MÉTODO

O Projeto Flor da Idade envolve atividades assistenciais e educativas de enfermagem. As ações assistenciais são desenvolvidas através de exames físico, diagnósticos de enfermagem, fisioterapia, odontologia e educação física e prescrição do tratamento adequado bem como a avaliação dos resultados. As ações educativas são oferecidas aos idosos das Unidades envolvidas com o objetivo de conscientizá-los sobre a promoção de saúde e prevenção de doenças.

## 7. PROGRAMAÇÃO

Os idosos serão divididos em dois grupos e submetidos a diferentes programas de exercícios: GA (grupo aeróbio) e GTF (Grupo Treinamento de Força) – Tabela 1. A percepção subjetiva de esforço (PSE) será registrada através da escala OMNI-RES (OMNI – *Resistance Exercise Scale*) (Anexo 2). Será solicitado a cada voluntário que aponte na escala, imediatamente após o término da série, sua sensação percebida de esforço realizado.

Tabela 1 - Protocolo de exercícios – Recomendações American College of Sports Medicine

GA	GTF	Descrição das sessões de Treinamento de Força
Atividades aeróbias (Dança/ Caminhada) de intensidade leve -moderada 30 - 40 min	8-10 exercícios em 2 ou mais dias alternados por semana utilizando os maiores grupos musculares. 1-2 séries com 8-12 repetições de cada exercício. 30- 40 min.	Alongamentos para todos os segmentos corporais (6-8min); Alternado por seguimento. Membros inferiores: cadeira extensora, cadeira flexora, panturrilha e cadeira abdução, e Membros superiores: remada baixa, rosca direta, tríceps pulley e elevação lateral.

GA: Grupo aeróbio; GTF: Grupo Treinamento de Força.

O projeto “Flor da Idade” analisará as necessidades e o atendimento adequado para a população através dos alunos e docentes do curso de graduação em odontologia da Faculdade Escrito Osman da Costa Lins (FACOL), em Vitória de Santo Antão- PE, que, juntos, desenvolverão atividades práticas como educação em saúde, supervisão de higienização, atividades lúdico-educativas, levantamentos epidemiológicos das condições de saúde bucal e, conseqüentemente, atenção odontológica de acordo com a necessidade onde os procedimentos odontológicos (Próteses, periodontais, cirúrgicos, restauradores) serão realizados na Clínica Universitária de Reabilitação, Educação e Saúde (CURES) da

FACOL.

No primeiro momento será utilizado um formulário (Anexo 1), elaborado pelo autor, contendo questionamentos sobre aspectos sociodemográficos, com o objetivo de caracterizar a amostra (BERNARDINO, 2013).

Num segundo momento será utilizado o instrumento para a avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-BREF) (Anexo 2), versão em português composto por 24 questões abrangendo os domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente, além de duas questões gerais.

Os instrumentos WHOQOL estão atualmente disponíveis em 20 idiomas. A versão em português (Brasil) do WHOQOL-100 e WHOQOL-BREF foram realizadas segundo a metodologia preconizada para a versão deste instrumento, tendo sido realizado o teste de campo em 300 indivíduos para cada um dos dois instrumentos (FLECK et al., 2000).

As características psicométricas preencheram os critérios de desempenho exigidos: consistência interna, validade discriminante, validade convergente, validade de critério, fidedignidade de teste-reteste. A versão em português dos instrumentos WHOQOL foi desenvolvida no Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (FLECK et al., 2000).

Domínios e facetas do WHOQOL-BREF.

<b>Domínio Físico</b>	<b>Domínio Psicológico</b>	<b>Relações Sociais</b>	<b>Meio Ambiente</b>
1. Dor e desconforto	4. Sentimentos positivos	13. Relações pessoais	16. Segurança física e proteção
2. Energia e fadiga	5. Pensar, aprender, memória e concentração.	14. Suporte (Apoio) social	17. Ambiente no lar
3. Sono e repouso	6. Autoestima	15. Atividade sexual	18. Recursos financeiros
9. Mobilidade	7. Imagem corporal e aparência		19. Cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade

10. Atividades da vida cotidiana	8. Sentimentos negativos		20. Oportunidades de adquirir novas informações e habilidades
11. Dependência de medicação ou de tratamentos	24. Espiritualidade/religião/crenças pessoais		21. Participação em, e oportunidades de recreação/Lazer.
12. Capacidade de trabalho			22. Ambiente físico: (poluição/ruído/trânsito/clima)

Será realizado o perfil epidemiológico da amostra de estudo (Anexo 3) (MARCIAIS, 2008), com o intuito de caracterizar as condições de saúde geral e bucal dos idosos. Visando o planejamento das ações a serem realizadas pelo projeto de extensão Flor da idade.

Levantamento das condições de saúde bucal dos idosos, utilizando a ficha de exame do SB Brasil 2010 (Anexo 4). Delinear o perfil de saúde bucal do idoso institucionalizado e não institucionalizado, afim de traçar o melhor tratamento a ser seguido e notificar a necessidade de uso prótese dentária. O tratamento clínico desse paciente será realizado na CURES, de acordo com a demanda individual e a necessidade de cada idoso. Os tratamentos que podem ser ofertados na clínica serão: Restaurações dentais (Clínica de procedimentos Básicos), Estomatologia (Clínica de estomatologia Clínica), Endodontia (Clínica de Endodontia Clínica), Exodontia (Clínica de procedimentos Cirúrgicos I) e serviços de urgências (Clínica de Urgência).

Um outro intuito do projeto é a realização de palestras de educação em saúde, com os seguintes temas: Prevenção de câncer de boca, higiene bucal e higienização de próteses. Realizar a interação do idoso com o aluno através de atividades lúdicas. Afim de aproximar os alunos com a população e idosa e promover a melhoria da qualidade de vida e saúde bucal.

Materiais a serem utilizados: Projetor, questionários e escalas de avaliações.

Os alunos receberão instruções e esclarecimentos feitos pelo professor Júlio César Freitas responsável pela supervisão e orientação das atividades na CURES, a respeito das atividades a serem desenvolvidas no projeto, o uso das escalas e questionários bem como a forma correta de sua aplicação. Em seguida em reunião conjunta entre alunos e pacientes será feita a apresentação do projeto por meio de uma apresentação de slide de

maneira informativa e instrutiva, delineando todos os objetivos e benefícios da aplicação das atividades, bem como a identificação de todos os envolvidos, tanto dos alunos quanto dos idosos. Após a integração entre pesquisadores e o grupo de idosos as atividades deverão começar com a avaliação inicial que visa compreender as habilidades motoras, capacidade de entendimento, compreensão e independência nas atividades de vida diária do idoso por meio de aplicação individual dos seguintes testes, escalas e questionários: Mini exame do estado mental, Escala de Barthel, Teste do relógio e Questionário SF 36. Todos os idosos foram avaliados e liberados em seguida, sendo orientados a voltar na semana seguinte. Alunos e professor definiram o tema de palestra que será feita na segunda semana de atividades como: Prevenção de quedas em idosos e Hipertensão Arterial sistêmica.

- ✓ O professor deverá orientar a apresentação da palestra dando aos alunos informações relevantes que deverão ser levadas em consideração no decorrer das informações passadas, como por exemplo, chamar atenção aos cuidados que devem tomar no dia-dia para prevenção de quedas, alterações no planejamento da mobília da casa, pratica de atividades físicas e terapêuticas. Iniciada a apresentação dos pesquisadores a respeito da prevenção de quedas, com uso de slides, os pesquisadores devem instigar a participação dos idosos questionando algum conhecimento prévio a respeito do assunto abordado. Serão orientados a respeito das principais causas de quedas, fatores intrínsecos e extrínsecos, bem como atitudes preventivas. Em seguida iniciaremos uma conversa sobre hipertensão arterial sistêmica, onde destacaremos a fisiopatologia, fatores de risco, tratamento, adoção de hábitos saudáveis e realizaremos uma prática com a aferição da pressão arterial de todos os idosos. Após esse momento daremos continuidade às atividades avaliativas por meio da aplicação de um teste de mobilidade funcional através do Time up and go (TUG teste) nos idosos encerrando as atividades do dia. Para a terceira semana ficou definido como tema de palestra: Patologias mais comuns durante a terceira idade.

Iniciaremos as atividades com uma palestra apresentada para os idosos pelos alunos pesquisadores, onde serão abordadas as seguintes patologias: Osteoporose, Parkinson, Alzheimer e Artrose destacando a fisiopatologia, fatores de risco, tratamento. Em seguida realizaremos uma atividade prática preventiva por meio de alongamentos ativos de musculatura de membros superiores e inferiores. Após a palestra e a prática, todos os idosos serão submetidos à avaliação geriátrica ampla onde iremos investigar aspectos relacionados a autonomia e independência do idoso. A palestra que será realizada na quarta semana será: Equilíbrio em idosos.

Para o início das atividades do dia organizaremos a sala com as cadeiras de modo que forme um círculo, e iniciaremos o encontro com uma conversa sobre equilíbrio, onde serão abordados os sistemas do corpo responsáveis por sua manutenção, possíveis

causas de desequilíbrios, tipos de tonturas e tratamentos. Durante a palestra incentivaremos a participação do idoso fazendo com que participem da discussão relatando experiências próprias referentes ao tema. Em seguida os alunos organizarão um circuito de atividades práticas que visa o estímulo e treino do equilíbrio:

- 1-Desviar dos obstáculos (garrafas pet)
- 2-Simular o sentar
- 3-Passadas laterais
- 4-Apoio unipodal
- 5-Andar de costas
- 6-Marcha sobre superfície instável equilibrando bandeja
- 7-Acertar alvo (distâncias diferentes progressivas)
- 8-Permanecer com um pé à frente do outro
- 9-Equilibrar-se sobre o disco proprioceptivo
- 10-Marcha estacionária sobre a cama elástica arremessando e recebendo a bola.

Antes de iniciar o circuito conversaremos sobre a importância de alongamentos que antecedem os exercícios físicos, realizando uma atividade preventiva de preparatória de alongamentos ativos. Em seguida os alunos executarão todas as atividades para demonstração e compreensão do que os idosos deverão fazer. Iniciarão o circuito cinco idosos simultaneamente, cada um permanecerá dois minutos em uma atividade distinta, após esse tempo todos deverão trocar de atividade em sentido horário para a atividade seguinte. Dessa forma todos realizaram o circuito completo sem grandes dificuldades, bem como o próximo grupo. Ao final serão colhidas as opiniões sobre o que consideraram mais difícil de realizar, bem como o mais fácil de executar. Palestra para o quinto encontro: Movimentos e habilidades finas.

Realizaremos neste encontro uma conversa sobre atividades e habilidades com movimentos finos, ilustrando as atividades que realizamos no dia-dia e as reais dificuldades de precisão durante o envelhecimento, atividades que melhoram a capacidade de realização de movimentos finos, a praxia, os órgãos ou estruturas do corpo humano que permitem realizar tais movimentos, tendo como atividade prática a execução de origamis, colagens, cortes de papel. Mostraremos recortes que queremos que eles repliquem, bem como as colagens e os origamis que eles deveram produzir. Ao final do trabalho iremos decorar a sala de atividades para que o trabalho fique exposto. Encerraremos assim nossas atividades com os idosos na CURES.

--

<b>8. ENTIDADES OU ORGÃOS ENVOLVIDOS</b>
--

- |                                 |
|---------------------------------|
| ✓ Faculdade Escritor Osman Lins |
|---------------------------------|

<b>9. RECURSOS HUMANOS</b>
----------------------------

- |  |
|--|
| ✓ Docentes e discentes do curso de Graduação em Enfermagem da Faculdade Escritor Osman Lins. |
|--|

<b>10. RECURSOS MATERIAIS EXISTENTES, PLEITEADOS OU ALOCADOS POR AGENTES EXTERNOS</b>
---

- |                          |
|--------------------------|
| ✓ Papel ofício           |
| ✓ Pastas com elástico    |
| ✓ Pranchetas             |
| ✓ Piloto de várias cores |
| ✓ Cartolinas             |
| ✓ Balões de festa        |
| ✓ Tintas guache          |
| ✓ Tesoura                |
| ✓ Cola branca            |

<b>11. RECURSOS FINANCEIROS, SUAS FONTES E DESTINAÇÃO</b>
---

--

<b>12. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO</b>
-----------------------------------

Descritos detalhadamente acima
--------------------------------

<b>13. PROCESSOS, INSTRUMENTOS E INDICADORES DE AVALIAÇÃO.</b>
--

Descritos detalhadamente acima
--------------------------------



#### 14. BIBLIOGRAFIA

1. BOAS, Marco Antonio Vilas. Estatuto do idoso comentado. Rio de Janeiro: Forense, 2005.
2. BRANCO, Patrícia. A nova era da velhice. Disponível em: . Acessado em 20 de fevereiro de 2017.
3. BRASIL, Ministério da Saúde. Guia prático do cuidador. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.
4. BRASIL, Ministério da Saúde. Estatuto do Idoso. Brasília: Ministério da Saúde, 2003. Disponível em: Acesso em 23 de fevereiro de 2017.
5. COUTINHO, Sérgio. Uma visão geral dos direitos dos Idosos. Disponível em:. Acesso em 23 de fevereiro de 2017.
6. MARTINS, Josiane de Jesus; SCHIER, Jordelina; ERDMANN, Alacoque Lorenzini; ALBUQUERQUE, Gelson Luiz de. Políticas públicas de atenção à saúde do idoso: reflexão acerca da capacitação dos profissionais da saúde para o cuidado com o idoso. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. v.10 n.3 Rio de Janeiro 2007. Disponível em <[http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232007000300009&lng=pt&nrm=iso](http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232007000300009&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 22 de fevereiro de 2017.
7. MELO, Mônica Cristina de; SOUZA, André Luiz; LEANDRO, Edélvio Leonardo, MAURICIO, Herika de Arruda; SILVA, Iêdo Donato; OLIVEIRA, Juliana Maria Oriá de. A educação em saúde como agente promotor de qualidade de vida para o idoso. Ciênc. saúde coletiva vol.14 supl.1 Rio de Janeiro Sept./Oct. 2009. Dinponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-1232009000800031&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-1232009000800031&lng=en). Acesso 24 de fevereiro de 2017.