

**O impacto das ações de extensão para o autocuidado e bem-estar do idoso: relato de
experiência**

**The impact of extension actions on the elderly's self-care and well-being: experience
report**

**El impacto de las acciones de extensión en el autocuidado y el bienestar de las personas
mayores: informe de experiencia**

Recebido: 06/08/2020 | Revisado: 16/08/2020 | Aceito: 19/08/2020 | Publicado: 23/08/2020

Gleiciene Oliveira Borges

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2254-5867>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: gleicieneoliveiraborges@gmail.com

Victória Lima Mendes Leite

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2099-2337>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: victorialmleite@gmail.com

Roseli Reis da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7512-1307>

Faculdade Pan Amazônica, Brasil

E-mail: rosydonova@gmail.com

Ana Carolina da Cruz Braga

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5687-3025>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: anacarolcruzbraga@gmail.com

Jaqueline Dantas Neres Martins

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3377-9482>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: jaqueline170896@gmail.com

Stephany Siqueira Braga

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9096-4190>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: stephany_siqueira26@yahoo.com.br

Beatriz Duarte de Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1091-3279>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: biaduarateoli01@gmail.com

Marcelo Williams Oliveira de Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1907-7887>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: enfmarcelowilliams@gmail.com

Flávia Maia Araripe

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-8102-8384>

Unifamaz, Brasil

E-mail: maia.araripe.flavia@gmail.com

Daniele Melo Sardinha

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2650-2354>

Instituto Evandro Chagas, Brasil

E-mail: danielle-vianna20@hotmail.com

Marcos José Risuenho Brito Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4229-8808>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: marcosrisuenho.1@hotmail.com

Resumo

Objetivo: relatar a experiência da realização de uma ação de extensão voltada ao estímulo do autocuidado da pessoa idosa. Metodologia: Trata-se de um estudo do tipo relato de experiência, com abordagem descritiva e natureza qualitativa, realizado em um centro comunitário no município de Belém. A atividade foi executada por ligantes da Liga de Sistematização da Assistência de Enfermagem (LASAE), com cerca de 20 idosos de ambos os sexos. A ação foi dividida em três momentos, o primeiro ocorreu a partir do reconhecimento do local da atividade; o segundo momento se sucedeu através de uma roda de conversa com abordagens sobre temas referentes ao envelhecimento saudável, autocuidado, sexualidade entre outros; o terceiro momento ocorreu a partir de uma atividade individual, na qual os idosos foram divididos em duplas e foi aplicado a massoterapia, cuidado com unhas para os homens e penteado e maquiagem para nas mulheres. Resultados: A realização da atividade de extensão universitária permitiu a aproximação dos acadêmicos com a comunidade. Além

disso, na segunda etapa houve orientação e identificação de fatores determinantes e condicionantes de saúde. Posteriormente, a atividade individual permitiu um momento relaxante para os participantes, abordagem de temas referentes a saúde mental, autoestima e autocuidado. Conclusão: A realização da atividade de extensão possibilitou a sensibilização dos idosos em relação aos benefícios do autocuidado para o seu bem-estar.

Palavras-chave: Educação em saúde; Idoso; Atenção primária à saúde; Autocuidado; Conscientização.

Abstract

Objective: to report the experience of an extension action aimed at stimulating the self-care of the elderly person. **Methodology:** This is a study of the type experience report, with descriptive approach and qualitative nature, carried out in a community center in the municipality of Belém. The activity was performed by ligands of the League of Systematization of Nursing Care (LASAE), with about 20 elderly of both sexes. The action was divided into three moments, the first occurred from the recognition of the place of activity; the second moment occurred through a round of conversation with approaches on topics related to healthy aging, self-care, sexuality among others; the third moment occurred from an individual activity, in which the elderly were divided into pairs and was applied to massage therapy, nail care for men and hairstyle and makeup for women. **Results:** The university extension activity allowed the approximation of academics with the community. In addition, in the second stage, there was guidance and identification of determinants and health conditions. Subsequently, the individual activity allowed a relaxing moment for the participants, addressing themes related to mental health, self-esteem and self-care. **Conclusion:** The performance of the extension activity made it possible to sensitize the elderly in relation to the benefits of self-care for their well-being.

Keywords: Health education; Aged; Primary health care; Self care; Awareness.

Resumen

Objetivo: relatar la experiencia de la realización de una acción de extensión dirigida al estímulo del autocuidado de la persona anciana. **Metodología:** Se trata de un estudio de tipo relato de experiencia, con enfoque descriptivo y naturaleza cualitativa, realizado en un centro comunitario en el municipio de Belém. La actividad fue realizada por ligandos de la Liga de Sistematización de la Atención de Enfermería (LASAE), con cerca de 20 ancianos de ambos sexos. La acción se divide en tres momentos, el primero reconocido desde el reconocimiento

del lugar de la actividad; el segundo momento se sucedió a través de una rueda de conversación con enfoques sobre temas relacionados al envejecimiento saludable, autocuidado, sexualidad entre otros; el tercer momento a partir de una actividad individual, en la que los ancianos se dividieron en parejas y se aplicó la terapia de masajes, cuidado con uñas para los hombres y peinado y maquillaje para las mujeres. Resultados: La realización de la actividad de extensión universitaria, el acercamiento de los académicos con la comunidad. Además, en la segunda etapa hubo orientación e identificación de factores determinantes y condicionantes de salud. Posteriormente, la actividad individual identificó un momento relajante para los participantes, abordaje de temas referidos a salud mental, autoestima y autocuidado. Conclusión: La realización de la actividad de extensión permite la sensibilización de los ancianos respecto a los beneficios del autocuidado para su bienestar.

Palabras clave: Educación en salud; Anciano; Tención primaria de salud; Autocuidado; Concienciación.

1. Introdução

O Estatuto do Idoso define que indivíduos com sessenta anos de idade ou mais são considerados idosos (Lei n. 10741, 2003). Nesse contexto, em 2019 o número total de idosos, no Brasil, atingiu a marca de 28 milhões, representando 13% da população brasileira (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2019). O envelhecimento é marcado pelo aumento da fragilidade, da dificuldade de adaptação e da diminuição das funções vitais, isso decorre de um processo de intensas alterações fisiológicas, psíquicas e sociais (Cardoso, Martins & Monteiro, 2017), essas alterações podem fazer com que o autocuidado da pessoa idosa fique prejudicado, comprometendo a qualidade de vida e dessa população e sua interação social, exigindo do idoso uma adaptação diante do seu novo estilo de vida (Santos et al., 2012).

O envelhecimento populacional traz com ele o aumento de doenças crônico-degenerativas, como Diabetes Mellitus e Hipertensão Arterial. Além disso, limitações físicas e a perda da autonomia do idoso para realização de atividades diárias também fazem parte do processo de envelhecer. A promoção da saúde e a prevenção de doenças e agravos devem fazer parte do cuidado que é oferecido pelos serviços de saúde aos idosos, prestando uma assistência integral, humanizada e que incentive a realização do autocuidado respeitando as particularidades individuais dos idosos (Fonseca & Fontes, 2019).

Ações educativas para desenvolvimento do autocuidado podem ser realizadas por profissionais da saúde, dentre eles, destaca-se o enfermeiro, em virtude do seu papel educativo, uma vez que sua formação é voltada à educação em saúde e assistência (Mendes, 2012).

Ações educativas podem contribuir significativamente na saúde física e mental desse grupo populacional, pois envelhecer com qualidade de vida é fundamental, essas ações estimulam a promoção do acesso a saúde através da interação social, lazer, alimentação saudável, qualidade de vida e boas condições de moradia. Ademais, atividades educativas permitem a interação entre profissionais e idosos, visto que envolve prestação de serviços básicos de saúde, orientações de saúde e realização de atividades dinâmicas (Oliveira, Ribeiro & Costa, 2019).

Além disso, é de fundamental importância que os idosos conheçam e compreendam o processo de envelhecimento, para que entendam suas reais necessidades e desenvolvam o autoconhecimento, dessa forma esta população poderá intensificar sua qualidade de vida e o autocuidado, e a atividade educativa com idosos é uma ferramenta fundamental para isso (Nascimento et al., 2019).

A extensão universitária possibilita que os graduandos desenvolvam na prática o conhecimento construído na universidade, a troca de saberes e vivências trazem benefícios tanto aos acadêmicos quanto a sociedade que participa das atividades. As ações de extensão permitem a criação de vínculo entre discentes e sociedade, através do diálogo e criação de vínculos entre os participantes, além disso, os estudantes levam um olhar diferenciado a essas atividades e são capazes de contribuir significativamente na saúde dos indivíduos, incluindo na promoção do autocuidado em idosos. (Rodrigues, Prata, Batalha, Costa & Neto, 2013).

Além de serem executadas por profissionais, as ações educativas voltadas aos idosos também podem ser realizadas por estudantes de graduação da área da saúde, podendo ser planejadas e executadas por Institutos de Ensino Superior, Unidades Básicas de Saúde, Hospitais, e até mesmo pelos próprios graduandos por meio das Ligas Acadêmicas.

Diante disso, o objetivo do trabalho é relatar a experiência da realização de uma ação de extensão voltada ao estímulo do autocuidado da pessoa idosa realizada em um centro comunitário e executada por ligantes da Liga de Sistematização da Assistência de Enfermagem (LASAE).

2. Metodologia

Trata-se de um estudo do tipo relato de experiência, com abordagem descritiva e natureza qualitativa, referente a realização de uma ação direcionada ao estímulo do autocuidado a pessoa idosa. Em conformidade com Pereira et al. (2018) o método qualitativo é aquele no qual a interpretação e opinião do pesquisador acerca do fenômeno em estudo é imprescindível.

No que se refere o relato de experiência, esse apresenta-se como uma produção científica de suma importância ao contexto profissional, visto que busca a partir da descrição da vivência, enriquecer ideias e discussões sobre as problemáticas encontradas e contribuir para melhoria na assistência à saúde (Universidade Federal de Juiz de Fora, 2017).

Diante disso, este relato traz uma descrição acerca de uma vivência exitosa que contribuiu com o enriquecimento da discussão acerca da importância das ações de extensão universitária, a melhoria da prática profissional, além da troca e da proposição de ideias destinadas a melhoria do cuidado em saúde aos participantes.

As atividades ocorreram em um centro comunitário pertencente a área de abrangência de uma Estratégia Saúde da Família (ESF), localizada em um bairro periférico do município de Belém do Pará. Essa ação ocorreu no dia 27 de setembro de 2019, sendo realizada por membros da Liga de Sistematização da Assistência de Enfermagem, supervisionados por uma enfermeira. No local estavam presentes aproximadamente 20 idosos de ambos os sexos.

A ação foi realizada seguindo três momentos previamente definidos. O primeiro momento consistiu no reconhecimento do local que foi destinado para o desenvolvimento das atividades programadas. O local em questão foi o centro comunitário, o qual é um ambiente receptivo e acolhedor, nele são desenvolvidas atividades de caráter social destinadas aos moradores da comunidade. Nessa etapa os membros da liga puderam observar e conhecer a estrutura física do local, além de organizar o ambiente de uma maneira que facilitasse a troca de vivências e experiências entre os participantes durante as próximas etapas.

O segundo momento envolveu a realização da roda de conversa a qual foi mediada por acadêmicas de enfermagem e de nutrição, que abordaram temas referentes ao envelhecimento saudável. Nessa ocasião, os idosos participaram e cooperaram de forma ativa através de relatos de suas vivências, o que possibilitou uma discussão rica, acerca de hábitos e comportamentos que prejudicam o envelhecer como sedentarismo, etilismo, tabagismo e uso indiscriminado de medicamentos. Ademais, frisou-se a respeito de alguns direitos dos idosos presente na Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa (CSPI) e discutiu-se, também, temas

relacionados a alimentação saudável, a saúde mental, a sexualidade, as práticas de atividades físicas e a participação em atividades culturais e de lazer e os direitos dos idosos sendo distribuídos panfletos com orientações sobre essas temáticas.

No último momento, o grupo foi dividido em duplas, formada por um idoso e um membro da liga, com um intuito de promover uma ação individual envolvendo a aplicação de massagem relaxante nas mãos, cuidado com as unhas para o público masculino, penteados e maquiagens para as idosas, educação em saúde, preenchimento da caderneta do idoso e distribuição de preservativos.

3. Resultados e Discussão

A atividade com os idosos contribuiu para o maior contato dos acadêmicos com o público em questão e para a efetivação do compromisso social da universidade com a comunidade. Nesse contexto, a ação foi realizada como parte das atividades de extensão universitária. Diante disso, para Gadotti (2017), as atividades de extensão universitária buscam aproximar diversos setores da sociedade da comunidade acadêmica, mediante ações inter-relacionadas realizadas em determinados territórios por meio de elaborações de estratégias de abordagem e de soluções de problemáticas sociais.

Além disso, por meio da participação dos idosos no centro comunitário que foi possível a realização da atividade. Diante disso, de acordo com a Política Nacional de Atenção Básica, os espaços comunitários são locais que objetivam realizar cuidado integral, entre as diretrizes para sua solidificação, estão presentes a coordenação do cuidado e participação comunitária (Portaria nº 2.436, 2017). Sendo assim, o reconhecimento do local, no primeiro momento da atividade, foi de suma importância para planejamento da atividade, estabelecimento do tipo de abordagem para a faixa etária presente e a elucidação das características presentes no espaço, as quais contribuíram para realização da atividade centrada na integralidade do cuidado.

No segundo momento da atividade com a realização da roda de conversa, houve orientação e identificação, a partir da interação dos idosos, de fatores determinantes e condicionantes de saúde, tais como alimentação, atividade física, lazer, moradia, acesso aos bens e serviços essenciais, entre outros. Tais determinantes e condicionantes são objetivos da Lei Orgânica da Saúde, a qual determina como meta a identificação e divulgação dos fatores determinantes e condicionantes de saúde, com a finalidade de auxiliar na formulação de

políticas de saúde através de ações de promoção, proteção e recuperação da saúde, com a realização integrada das ações assistenciais e das atividades preventivas (Lei nº 8.080, 1990).

Ainda nesse período, ressaltou-se a respeito dos direitos dos idosos utilizando como respaldo o Estatuto do Idoso e alguns direitos presente na Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa. Nesse sentido, foi exposto a importância da caderneta como instrumento estratégico de registro e acompanhamento de saúde do idoso, sendo essa ferramenta capaz de identificar o comprometimento da capacidade funcional do idoso, condições de saúde, hábitos de vida, vulnerabilidades, além de ofertar orientações para o autocuidado, alimentação saudável, atividade física, prevenção de quedas, sexualidade e armazenamento de medicamentos (Ministério da Saúde, 2017).

No âmbito do autocuidado, observou-se que o público masculino era o que mais tinha deficiência com a questão do autocuidado. Tal constatação vai de acordo com uma pesquisa sobre a relação do autocuidado com e o adoecimento do público masculino realizada em 2019, a qual conclui que a maioria dos homens compreende que o autocuidado como um atributo feminino. Essa percepção está ligada com questões culturais, como o machismo (Garcia, Cardoso & Bernardi, 2019).

Para Almeida & Bastos (2017), o autocuidado é uma prática que proporciona saúde, bem-estar e está relacionada com o envelhecimento saudável, além de ser importante para a prevenção, controle e não instalação de doenças. Nesse sentido, a enfermagem tem cada vez mais assumindo um papel como agente modificador da realidade, mediando a educação em saúde por meio de ações educativas que buscam a promoção de saúde (Nicolato, Couto & Castro, 2016). A ação permitiu a sensibilização dos idosos sobre a importância do autocuidado como medida profilática e de controle de patologias.

No terceiro momento da ação, a atividade individual, houve inicialmente a aplicação de massoterapia, que permitiu de forma individualizada, através de conversa informal, construir um momento particular, na qual as acadêmicas puderam criar vínculo, acolher, escutar, orientar e reforça aspectos referentes a importância das práticas de autocuidado e questões relativas a sexualidade e convívio familiar.

Nesse ínterim, é importante frisar que a massoterapia é um recurso terapêutico que faz parte do conjunto de Práticas Integrativas e Complementares (PICs), as quais são baseados em conhecimentos tradicionais e visam prevenir e tratar diversas condições de saúde, entre elas a depressão, hipertensão e, em alguns casos tratamento paliativos para doenças crônicas (<https://saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares>).

Nesse parâmetro, estudos revelam que a aplicação da massagem relaxante em idosos têm inúmeros benefícios, além dos mais conhecidos como estimulação a circulação sanguínea, atenuação da rigidez muscular e controle das inflamações que podem surgir nas articulações. A prática também, auxilia no tratamento de diversas patologias, tem efeitos positivos no corpo a nível celular, sendo eficiente no processo de cicatrização e atua no sistema imunológico, mediante a ativação de trocas hormonais, tais trocas auxiliam no relaxamento e atenuação do estresse (Carvalho & Almeida, 2018).

Diante disso, observou-se que a aplicação da massagem foi bem aceita pelos os idosos, visto que promoveu além do relaxamento muscular, um momento agradável com alívio do estresse e atenuação de fatores emocionais, visto que muitos idosos tinham dificuldade de confidenciar suas angustias a seus familiares e esse momento particular permitiu esse desabafo.

Posteriormente, ocorreu o corte de unha no público masculino e realização de maquiagem e penteado nas idosas, os quais foram bem aceitos por ambos os sexos. O público feminino ressaltou a importância daquele momento para o aumento da autoestima. Nesse ínterim, estudos salientam que a qualidade de vida, relações humanas e de trabalho, saúde e envelhecimento saudável estão diretamente relacionadas com a autoestima (Tavares et al., 2016).

Além disso, houve orientação a respeito da sexualidade na terceira idade e distribuição de preservativo. Observou-se que a sexualidade ainda é entendida como um tabu social entre os idosos. Nesse contexto, de acordo com uma pesquisa realizada em uma instituição pública especializada na assistência ambulatorial à pessoa idosa na região metropolitana de Belém/PA, a maioria dos idosos não consideravam a prática sexual na terceira idade normal e não se sentiam preparados, além de não saberem diferenciar sexo de sexualidade e tinham poucas ou nenhuma fonte de informação sobre a temática (Uchôa et al., 2016). Tal pesquisa corrobora para o entendimento de que a sexualidade ainda é vista de forma preconceituosa, estereotipada e incomum entre os idosos.

Nesse sentido, para Mendonça, Araújo, Botelho, Polaro & Gonçalves (2020), há a necessidade de se desmitificar a ideia de que o idoso é um ser assexuado, tal desmitificação perpassa pela assistência de enfermagem, visto que o profissional de enfermagem é um educador em saúde e, cabe a ele prestar uma abordagem holístico considerando as vivências da pessoa idosa acrescidos de sua sexualidade, assim como prestar orientação sobre práticas sexuais seguras com o uso de preservativos e conceitos, transmissão e prevenção do HIV/AIDS, entre outros.

Ademais, notou-se que alguns idosos estavam passando por um processo de isolamento e adoecimento mental, sendo estes orientados e incentivados a buscar apoio na rede de atenção à saúde. Frente a isso, estudos constataam que há um aumento significativo nos índices de depressão entre idosos, sobretudo, idosos com menor grau de escolaridade e que não praticam atividades físicas (Lima et al., 2016).

Diante disso, destaca-se a importância das ações de educação em saúde para o público em questão. Tais ações são estratégias relevantes que auxiliam na melhora das relações sociais, por meio da disseminação de informações e instruções sobre problemáticas e tabus sociais presentes entre idosos, tais como a vida sexual, incluindo a comunicação sexual, o entendimento sobre os fatores fisiológicos, a autoconfiança e a autoestima (Anderson, 2013).

4. Considerações Finais

A partir da realização da atividade de extensão percebeu-se que as estratégias utilizadas para abordar sobre a importância do autocuidado, alimentação saudável, práticas de atividades físicas e sexualidade dos idosos, proporcionaram a sensibilização do público em relação aos benefícios da adoção desses hábitos para a manutenção da qualidade de vida durante o envelhecimento.

Além disso, esse momento representou um recurso importante para a promoção de bem-estar pessoal e coletivo, visto que houve um feedback positivo e a sensibilização dos público-alvo. Ademais, a ação proporcionou a elevação de autoestima - com o corte de unhas, realização de maquiagem e penteados -, beneficiou a saúde física e psicológica - com a massoterapia - social e espiritual - com as orientações sobre os direitos dos idosos, autocuidado e conversa informal com criação vínculo -.

É importante frisar, que a participação dos acadêmicos possibilitou novas vivências que viabilizam a ampliação da expertise para desenvolver ações de educação em saúde, trocas de experiências e aprofundamento de temáticas importantes para atuação profissional. Nesse viés, ressalta-se sobre a importância de ações de extensões universitárias, pois essas além de proporcionarem vantagens ao desenvolvimento dos graduandos, favorece também a aproximação e possíveis estabelecimento de vínculos com a comunidade.

Outrossim, notou-se como limitação desse estudo o caráter pontual da atividade, visto que não houve continuidade das atividades de extensão voltadas para esse público-alvo, caso houvesse contribuiria para o fomento de fatores de proteção aos transtornos mentais,

principalmente a depressão, além de permitir uma avaliação dos reais impactos das ações no que tange a manutenção de práticas contribuintes para a qualidade de vida.

Dessa forma, sugere-se que novas pesquisas relacionadas a promoção do autocuidado dos idosos sejam realizadas para fortalecer essas práticas, uma vez que o autocuidado influencia e repercute na autoestima e conseqüentemente na saúde mental e bem-estar desse público. Espera-se também que seja enfatizado a importância da promoção do autocuidado da pessoa idosa desde a graduação nos cursos de saúde, para que os profissionais se tornem sensibilizados acerca da relevância da realização de ações que envolvam essa temática.

Referências

Anderson, R. (2013). Positive sexuality and its impact on overall well-being. *Bundesgesundheitsbl*, 56 (2013)208–214. <https://doi.org/10.1007/s00103-012-1607-z>.

Almeida, L., & Bastos, P. R. H. O. (2017). Autocuidado do Idoso: revisão sistemática da literatura. *Revista ESPACIOS*, 28(38)3-10. <http://www.revistaespacios.com/a17v38n28/a17v38n28p03.pdf>.

Cardoso, T. F. P., Martins, M. M. F. P. S., & Monteiro, M. C. D. (2017). Unidade de cuidados na comunidade e promoção da saúde do idoso: um programa de intervenção. *Revista de Enfermagem Referência*, IV(13), 103-114. doi: <https://doi.org/10.12707/RIV16071>.

Carvalho, R. J., & Almeida, M. A. P. T. (2018) Efeitos da Massoterapia sobre o Sistema Imunológico. ID online *Revista De Psicologia*, 12(40), 353-366. <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/1118>.

Fonseca, I. B., & Fontes, C. M. B. (2019). Processo de Enfermagem em instituição de longa permanência para idosos. *Enfermagem em Foco*, 10(5), 191-196. <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/2787/689>.

Garcia, L. H. C., Cardoso, N. O., & Bernardi, C. M. C. N. (2019). Autocuidado e adoecimento dos homens: uma revisão integrativa nacional. *Revista Psicologia Saúde*. 11(3), 19-33. <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v11i3.933>.

Gadotti, M. (2017). Extensão universitária: para quê. São Paulo: Instituto Paulo Freire.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2019). Longevidade: viver bem e cada vez mais. Retratos: a revista do IBGE. (16), 1-28.

Lei n. 10.741, de 1 de outubro de 2003. (2003). Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Recuperado de http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/2003/L10.741.htm

Lei n. 8.080, de 19 de setembro de 1990. (1990). Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Recuperado de http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18080.htm.

Lima, A. M. P., Ramos, J. L. S., Bezerra, I. M. P., Rocha, R. P. B., Batista, H. M. T., & Pinheiro, W. R. (2016). Depressão em idosos: uma revisão sistemática da literatura. *Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção. Jornal de Epidemiologia e Controle de Infecção*, 6(2),96-103. <http://dx.doi.org/10.17058/reci.v6i2.6427>.

Lima, I. C., Bastos, R. A., Kaipper, M. D., Santos, C. M., & Filgueiras, J. (2012). Terapias complementares: um projeto de extensão. *Revista Conexão UEPG*, 8(1), 76-85, 2012. <https://www.redalyc.org/pdf/5141/514151727008.pdf>.

Mendes, E. V. *O cuidado das condições crônicas na atenção básica à saúde: o imperativo da consolidação da estratégia de saúde familiar*. Brasília: OPAS. 2012. Recuperado de http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cuidado_condicoes_atencao_primaria_saude.pdf.

Mendonça, E. T. M., da Cunha Araújo, E., Botelho, E. P., Polaro, S. H. I., & Gonçalves, L. H. T. (2020). Vivência de sexualidade e HIV/AIDS na terceira idade. *Research, Society and Development*, 9(7), 1-26, e483974256.

Ministério da Saúde. (2017). Saúde: 30% dos idosos têm dificuldade para realizar atividades diárias. Brasília: Autor. Secretária de Atenção à Saúde, Agência Saúde. Recuperado de <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/41773-saude-30-dos-idosos-tem-dificuldade-para-realizar-atividades-diarias>.

Nascimento, B. S. A., Pereira, E. S., Lima, S. F., Silva, F. S., Santos, F. A. S., Carvalho Filha, F. S. S. (2019). O envelhecimento sob a ótica do ser idoso: uma abordagem fenomenológica. *Research, Society and Development*. 9(1), e15911501. doi: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i1.1501>

Nicolato, F. V., do Couto, A. M., & de Castro, E. A. B. (2016). Capacidade de autocuidado de idosos atendidos pela consulta de enfermagem na atenção secundária à saúde. *Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro*, 6(2), 2199-2211. doi: 10.19175/recom.v6i2.1016.

Oliveira, M. A., Ribeiro, H. F., & Costa, N. P. (2019). Qualidade de vida de idosos amazônicos que participam de um grupo de convivência. *Enfermagem em Foco*, 10(5), 26-31. Recuperado de <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/2381/629>.

Pereira, A. S., Shitsuka, D. M., Parreira, F. J., & Shitsuka, R. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. Santa Maria: UFSM. Recuperado de https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1.

Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Recuperado de https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt2436_22_09_2017.html.

Rodrigues, A. L. L., Prata, M. S., Batalha, T. B. S., Costa, C. L. N. A., & Neto, I. F. P. (2013). Contribuições da Extensão Universitária na Sociedade. *Cadernos de Graduação – Ciências Humanas e Sociais*, 1(16), 141-148. Aracaju. Recuperado de <https://periodicos.set.edu.br/index.php/cadernohumanas/article/viewFile/494/254>.

Santos, Z. M. S. A., Martins, J. O., Frota, M. N., Caetano, J. A., Moreira, R. A. N., Barros, L. M. (2012). Autocuidado universal praticado por idosos em um instituição de longa permanência. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 15(4), 747-754. Recuperado de <https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v15n4/13.pdf>

Tavares, D. M. D. S., Matias, T. G. C., Ferreira, P. C. D. S., Pegorari, M. S., Nascimento, J. S., & Paiva, M. M. D. (2016). Qualidade de vida e autoestima de idosos na comunidade. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21, 3557-3564. doi: 10.1590/1413-812320152111.03032016.

Uchôa, Y. S., Costa, D. C. A., Silva-Junior, I. A. P., Silva, S. T. S. E., Freitas, W. M. T. M., & Soares, S. C. S. (2016). A sexualidade sob o olhar da pessoa idosa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19(6),939-949. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562016019.150189>.

Universidade Federal de Juiz de Fora - Campus Governador Valadares. Instrutivo para Elaboração de Relato de Experiência. Departamento de Nutrição, Instituto de Ciências da Vida. Recuperado de <https://www.ufjf.br/nutricaoogv/files/2016/03/Orienta%3a7%3b5es-Elabora%3a7%3a3o-Relato-de-Experi%3aancia.pdf>.

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Gleiciene Oliveira Borges – 12,5%
Victória Lima Mendes Leite – 12,5%
Roseli Reis da Silva – 12,5%
Ana Carolina da Cruz Braga – 12,5%
Jaqueline Dantas Neres Martins – 5%
Stephany Siqueira Braga – 5%
Beatriz Duarte de Oliveira – 5%
Marcelo Williams Oliveira de Souza – 7,5 %
Flávia Maia Araripe – 7,5 %
Daniele Melo Sardinha – 10%
Marcos José Risuenho Brito Silva – 10%