

Vivências de um projeto de extensão com pessoas idosas na Atenção Primária à Saúde

Experiences of an extension project with aged individuals in Primary Healthcare

Experiencias de un proyecto de extensión con personas ancianas en la Atención Primaria de Salud

Recebido: 26/10/2023 | Revisado: 06/11/2023 | Aceitado: 07/11/2023 | Publicado: 10/11/2023

Amanda Curiel Trentin Corral

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3138-3927>
Universidade Federal de São Paulo, Brazil
E-mail: amanda.corral@unifesp.br

Naila Albertina de Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8340-5334>
Universidade Federal de São Paulo, Brazil
E-mail: naila.oliveira@unifesp.br

Diego Ximendes da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2623-285X>
Hospital Israelita Albert Einstein, Brazil
E-mail: ximendes.diego@unifesp.br

Carla Roberta Monteiro Miura

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3528-3568>
Universidade Federal de São Paulo, Brazil
E-mail: carla.monteiro@unifesp.br

Danila Cristina Paquier Sala

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3723-6706>
Universidade Federal de São Paulo, Brazil
E-mail: danila.paquier@unifesp.br

Karine Victória dos Anjos Lima

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-1112-2458>
Universidade Federal de São Paulo, Brazil
E-mail: karine.lima@unifesp.br

Giovanna Maria Ianeczék Braz

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-7002-8944>
Universidade Federal de São Paulo, Brazil
E-mail: gmi.braz@unifesp.br

Meiry Fernanda Pinto Okuno

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4200-1186>
Universidade Federal de São Paulo, Brazil
E-mail: mf.pinto@unifesp.br

Resumo

De acordo com o artigo 6º da Constituição Federal de 1988, toda pessoa tem direito ao lazer e à saúde, tais práticas têm sido oportunizadas pelo Projeto de Extensão Recreação para Pessoas Idosas (Recrear). O projeto leva atividades de lazer e ações de educação em saúde à população idosa e aos seus cuidadores. Este trabalho relata a experiência das ações promovidas pelo projeto Recrear na UBS Vila Mariana em São Paulo/SP, em 2022. Trata-se de um relato de experiência das ações do projeto na UBS Vila Mariana, em São Paulo, SP. A equipe foi constituída por treze graduandos de enfermagem, uma pós-graduanda e sete docentes da Escola Paulista de Enfermagem (EPE) pertencente à Universidade Federal São Paulo (UNIFESP). Constituindo-se um grupo participativo de pessoas idosas assistidas pela UBS o que permitiu o vínculo entre extensionistas e público-alvo. Durante os encontros foram desenvolvidas 17 atividades como, por exemplo: jogos de tabuleiro, festa junina, auriculoterapia, meditação e ação educativa “Diet e Light”. Assim, as ações executadas nos permitiram a manutenção da capacidade funcional e a socialização das pessoas idosas; oportunizou o enfrentamento do preconceito contra a pessoa idosa; aprimorou a formação acadêmica e contribuiu para o envelhecimento saudável. Em suma, o projeto tem cunho educativo, cultural e científico que articula, de forma indissociável, o ensino, a extensão, a pesquisa, a assistência e a comunidade viabilizando uma relação transformadora entre instituição, universidade e sociedade.

Palavras-chave: Idoso; Atenção primária à saúde; Atividades de lazer; Serviços de saúde para idosos; Qualidade de vida.

Abstract

According to Article 6 of the Federal Constitution of 1988, everyone has the right to leisure and health, such practices have been made possible by the Recreation Extension Project for Elderly People (Recrear). The project takes leisure activities and health education actions to the elderly population and their caregivers. This work reports the experience of the actions promoted by the Recrear project at UBS Vila Mariana in São Paulo/SP, in 2022. It is an experience report of the actions of the project at UBS Vila Mariana, in São Paulo, SP. The team consisted of thirteen undergraduate nursing students, one graduate student and seven professors from the Escola Paulista de Enfermagem (EPE) belonging to the Federal University of São Paulo (UNIFESP). Constituting a participatory group of elderly people assisted by the UBS, which allowed the link between extension workers and the target audience. During the meetings, 17 activities were developed, such as: board games, June festival, auriculotherapy, meditation and educational action "Diet and Light". Thus, the actions performed allowed the maintenance of the functional capacity and the socialization of the elderly; it made it possible to face prejudice against the elderly; improved academic training and contributed to healthy aging. In short, the project has an educational, cultural and scientific nature that articulates, in an inseparable way, teaching, extension, research, assistance and the community, enabling a transforming relationship between institution, university and society.

Keywords: Aged, Primary health care, Leisure activities; Health services for the elderly; Quality of life.

Resumen

De acuerdo con el artículo 6 de la Constitución Federal de 1988, toda persona tiene derecho al ocio y a la salud, y tales prácticas son brindadas por el Proyecto de Extensión Recreación para Personas Mayores (Recrear). El proyecto ofrece actividades recreativas y acciones de educación en salud a la población anciana y a sus cuidadores. Este trabajo describe la experiencia de las acciones promovidas por el proyecto Recrear en el Centro de Salud Vila Mariana en São Paulo, Brasil, en 2022. Se trata de un informe de experiencia de las acciones del proyecto en el Centro de Salud Vila Mariana, en São Paulo, SP. El equipo estuvo compuesto por trece estudiantes de enfermería, un estudiante de posgrado y siete docentes de la Escuela Paulista de Enfermería (EPE) de la Universidad Federal de São Paulo (UNIFESP). Constituyendo un grupo participativo de personas mayores atendidas por el Centro de Salud, lo que permitió la conexión entre los extensionistas y el público objetivo. Durante las reuniones, se llevaron a cabo 17 actividades, como juegos de mesa, fiesta junina, auriculoterapia, meditación y la acción educativa "Diet y Light". Así, las acciones realizadas nos permitieron mantener la capacidad funcional y la socialización de las personas mayores; facilitaron la lucha contra el prejuicio contra las personas mayores; mejoraron la formación académica y contribuyeron al envejecimiento saludable. En resumen, el proyecto tiene un enfoque educativo, cultural y científico que articula de manera indisoluble la enseñanza, la extensión, la investigación, la atención y la comunidad, facilitando una relación transformadora entre la institución, la universidad y la sociedad.

Palabras clave: Anciano; Atención primaria de salud; Actividades recreativas; Servicios de salud para ancianos; Calidad de vida.

1. Introdução

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2018) a expectativa de vida da população brasileira tem crescido cada vez mais, no entanto, infelizmente a população idosa, ainda que cada vez maior, continua sendo invisível pela sociedade.

Em *A Metamorfose*, ficção escrita pelo tcheco Franz Kafka, o personagem principal - após sofrer uma transformação e se tornar um inseto - é colocado isolado em um quarto da casa de sua família, que outrora tinha boa convivência, mas que o distanciou a partir do momento em que por ter sofrido transformação, não pode mais trabalhar e ajudar a família financeiramente (Kafka, 2013).

Infelizmente tal história pode ser relacionada ao cenário de muitas pessoas idosas em nosso país, que ao passarem pelo processo de envelhecimento, e não se encaixarem mais na População Economicamente Ativa; termo utilizado para se referir à população que se encontra em idade para trabalhar, idade essa no Brasil classificada até 65 anos; são desprezados e afastados da família, ou internados em instituições de longa permanência para idosos (Eliopoulos, 2019). Em muitos casos os momentos de lazer para a pessoa idosa são progressivamente reduzidos ou interrompidos (Rodrigues et al., 2021).

De acordo com o artigo 6º da Constituição Federal de 1988, toda pessoa tem direito ao lazer e à saúde, tais práticas têm sido oportunizadas pelo Projeto de Extensão Recreação para Pessoas Idosas (Recrear). O projeto é vinculado à Escola Paulista de Enfermagem da Universidade Federal de São Paulo e conta com a participação de extensionistas, estudantes do curso de

graduação em enfermagem, e de docentes do curso de graduação em enfermagem O projeto Recrear leva atividades de lazer e ações de educação em saúde à população idosa e aos seus cuidadores, possibilitando acesso a informações, ao lazer e momentos de cuidado e de escuta, proporcionando a troca de saberes, vivências e culturas entre a população idosa e os extensionistas do projeto Recrear.

A depressão, uma doença classificada como distúrbio afetivo, tem grande prevalência entre a população idosa (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE], 2022). A depressão é um fator que tem grande impacto sobre a qualidade de vida dessas pessoas, prejudicando muitas vezes suas relações sociais, autoimagem, autoestima e atividades avançadas, instrumentais e de vida diária (DSM-5, 2013).

As atividades recreativas podem ter uma influência bastante positiva sobre a depressão, reduzindo seus sintomas e aumentando o bem-estar, a qualidade de vida e a autoestima dos participantes. Ao interagir com o grupo, as pessoas idosas se permitem explorar sua infância e juventude, lembrar bons momentos que viveram, induzindo também estímulos à memória (Zmora et al., 2021). Além de se divertir e aprender ao mesmo tempo por meio das atividades do projeto Recrear as pessoas idosas podem ressignificar a velhice e traçar metas para essa fase da vida (Costa & Dias, 2023). Projetos de Extensão Universitária e Experiências de Lazer para Pessoas Idosas nas Universidades Públicas Brasileiras. *Licere (Impresso)*, 26(3), *Licere (Impresso)*, 2023, Vol.26 (3).

As ações promovidas pelo projeto de extensão Recrear tem como objetivo gerar espaços de convívio e diálogo entre os extensionistas a população idosa e seus cuidadores promovendo a saúde por meio de práticas de lazer, convívio e educação em saúde.

2. Metodologia

Este artigo traz um relato de experiência (Pereira et al., 2018) das ações promovidas pelo projeto “Recreação para Pessoas Idosas” na UBS Vila Mariana, zona sul da cidade de São Paulo, SP, que respeitou as medidas sanitárias necessárias durante a pandemia do Covid-19 e os princípios éticos da Declaração de Helsinque.

O projeto é financiado pelo Programa Institucional de Bolsas de Extensão (PIBEX) da Universidade Federal de São Paulo. A equipe foi constituída por 13 (treze) graduandos de enfermagem, dentre os quais, 1 (uma) bolsista, incluídos mediante processo seletivo pré-estabelecido, 1 (uma) pós-graduanda de Enfermagem e 7 (sete) docentes do curso de graduação em enfermagem, da Escola Paulista de Enfermagem (EPE) pertencente à Universidade Federal São Paulo (UNIFESP), durante os meses de fevereiro a dezembro de 2022. As ações de planejamento e presenciais aconteciam às terças-feiras de forma alternadas, quinzenalmente. A UBS permitiu que a equipe do projeto Recrear formasse um grupo com pessoas idosas da comunidade e seus cuidadores. Às terças-feiras os extensionistas e os docentes iam até a UBS para encontrar o grupo e lá eram desenvolvidas atividades com o objetivo de manter a capacidade funcional e a socialização.

O projeto de extensão Recrear teve seu início em 2019, realizando ações de recreação voltadas às pessoas idosas no Hospital São Paulo- Hospital universitário vinculado à Universidade Federal de São Paulo - na Enfermaria de geriatria/ortopedia. Durante a pandemia, as atividades foram realizadas de forma online, por meio de diversas mídias sociais. Foram produzidos vídeos, folders, podcast, playlists, cartilhas e carrosséis de imagens, para informar a população idosa, suas famílias e cuidadores sobre a covid-19, com dicas de atividades para serem desenvolvidas na residência durante o período de distanciamento social, cartilha direcionada ao cuidador com foco no autocuidado, prevenção de quedas; e identificar e agir em situação de violência. No ano de 2022, o projeto Recrear voltou com suas ações presenciais na Atenção Primária à Saúde (APS) e, de forma concomitante, manteve ações no ambiente online, alcançando um público ainda maior.

3. Resultados e Discussão

3.1 Significado da Logomarca do Projeto de Extensão Recreação para Pessoas Idosas

A logomarca do Projeto Recrear (Figura 1) foi inspirada na flor de lótus que nasce da lama, emergindo beleza de um ambiente não propício à vida. A flor se encontra num rio, e pensando em como transformar tudo isso numa grande brincadeira, a flor foi reimaginada como um peão de um jogo de tabuleiro, que representa o rio e é complementado pelos dados. Trazendo também o tabuleiro em uma perspectiva isométrica, seu canto lembra a forma de um coração, sugerido como uma representação simbólica do projeto.

Os tons de azul e verde foram pensados numa tentativa de resgatar a pintura dos integrantes do projeto Recrear. Além disso, foi incluída uma iluminação partindo do horizonte, representando um nascer do dia, logo, um novo começo. Na tipografia, o texto é destacado pela segunda letra “E”, sugerindo a substituição da palavra “recriar” por “recrear”, como uma menção à reinvenção da recreação com as pessoas idosas.

Figura 1 - Logomarca do Projeto de Extensão Recreação para Pessoas Idosas.



Fonte: Autores.

3.2 Ações desenvolvidas e publicadas nas redes sociais do projeto Recrear

Em fevereiro houve a primeira reunião de planejamento do projeto. Foram instituídos os calendários de atividades presenciais e online. Todos os extensionistas participaram de ambas as etapas. Os posts e mensagens foram elaborados conforme o calendário e programados para publicação no Estúdio de Criação (Facebook e Instagram) que foi posteriormente convertido no Meta Business Suite®.

O público das redes do projeto tem sua maioria de brasileiros (99,2% Brasil, 0,2% Alemanha, 0,2% Argentina, 0,2% Reino Unido, e 0,2% Suíça). Sendo 69,1% de São Paulo, 4,3% do Rio de Janeiro e 0,7% de Dusseldorf (Alemanha). Sendo aproximadamente 10% do público masculino em ambas as redes. Com predominância da faixa etária entre 25-34 anos (32,1%), e mínima de 55-64 anos(6,3%), com 8% de maiores de 65 anos. O alcance por número de pessoas é de: 495 em publicações, 230 nos stories, 121 nos reels, 13 nos vídeos. Com aumento de 57% no número de pessoas que tiveram acesso ao conteúdo no último ano. Os picos de acesso foram no sábado de 15 às 19 horas e nos outros dias da semana de 18 às 21 horas, ficando estes como os horários preferenciais para publicação e divulgação online. De fevereiro a dezembro tivemos posts abaixo conforme mostra o Quadro 1. Algumas das publicações de 2022 e participações em eventos do projeto Recrear estão na Figura 2.

Quadro 1 - Quadro sobre os posts publicados.

Quantidade	Assunto da publicação
11	Posts Meses do calendário de cores da saúde
22	Posts Cine Recrear
4	Reels Origami
2	Posts de reuniões administrativas
1	Post Divulgação da equipe
1	Post Explicação do logo do projeto
3	Posts Participação de eventos
17	Posts Atividades desenvolvidas na UBS
1	Post Campanha de doação de sangue
1	Post Campanha de arrecadação de material para o projeto
1	Post Campanha de arrecadação de lã para confecção de meias para idosos institucionalizados
3	Posts Indicações de leituras de materiais
86	Posts informativos

Fonte: Autores.

Figura 2 - Algumas das publicações de 2022 e Participações em eventos do projeto Recrear: Encontro Regional da Comissão Nacional de Ligas de Geriatria e Gerontologia - CONLIGG, no Expo Fórum Envelhecer e II Curso Introdutório da LAGGEP (Liga Acadêmica de Gerontologia e Geriatria Paulista).



Fonte: Autores.

Nessa figura estão prints das publicações nas nossas redes sociais, destacamos nosso quadro mensal de origamis, os eventos que alunos e professores foram palestrantes, e o quadro de indicações de filmes que era quinzenal. Também era publicado todo mês a cor e um breve relato sobre a importância daquelas ações, por exemplo: o setembro amarelo, verde e vermelho que nos lembra da importância da saúde cardíaca, o verde destaca a doação de órgãos, e o amarelo nos recorda da valorização da vida e prevenção ao suicídio. Promovendo assim um setembro de conscientização e cuidado com a pessoa idosa e toda sua rede de apoio.

3.3 Ações presenciais desenvolvidas no projeto Recrear

As atividades presenciais (Figura 3) ocorreram na Unidade Básica de Saúde Vila Mariana, próxima à sede da Escola Paulista de Enfermagem, no bairro Vila Clementino, em São Paulo-SP. Os encontros aconteciam a cada 15 dias no térreo da UBS, por vezes em um consultório que não estava sendo ocupado ou na sala de espera.

A divulgação do grupo ocorria pelas redes sociais, pelo grupo de mensagens no Whatsapp (com funcionários da UBS, pessoas idosas, extensionistas e professoras) e pelo banner que ficava na recepção da UBS.

Já nos primeiros meses formou-se um grupo com pessoas idosas assistidas pela UBS que participavam regularmente do grupo. Sendo uma das participantes uma idosa que morava sozinha próxima à UBS que os extensionistas buscavam e levavam de volta após os encontros. Durante os encontros eram desenvolvidas uma das seguintes atividades: Jogos de tabuleiro, Festa Junina, Bingo, Receitas de Chás, Receitas de comida que eram feitas durante a infância, Jogos e brincadeiras realizadas na infância, Bichos de balão, Cruzadinha, Linha do tempo, Auriculoterapia, Autocuidado (dia da beleza), Dominó, Meditação, Automassagem, Pinturas de Flores, confecção de Origamis e ação educativa como Diferença entre Diet e Light. Algumas destas atividades foram realizadas em mais de uma semana. O TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi assinado pelos participantes, permitindo a divulgação das imagens.

Figura 3 - Fotos das atividades presenciais desenvolvidas pelo projeto.



Fonte: Autores.

Nessa figura temos a imagem da reunião anual de planejamento, realizada entre os alunos e professores do projeto. As atividades de pintura, o bingo que levamos suculentas como prenda e a nossa festa junina. Na festa junina um dos principais assuntos foram as comidas típicas que eram feitas na infância por suas famílias.

As atividades do projeto Recrear visam promover atividades recreativas e educativas para pessoas idosas e seus cuidadores, visando contribuir para a melhoria da qualidade de vida, bem-estar, autonomia e prevenção das perdas funcionais por meio das atividades desenvolvidas.

No que se refere às atividades desenvolvidas de forma online, os números de alcance e engajamento nas redes sociais são significativos e demonstram o sucesso das estratégias de divulgação adotadas pelo projeto. A disseminação de informações sobre saúde e bem-estar por meio das redes sociais é uma ferramenta poderosa e de baixo custo, que pode ser facilmente adotada por outros projetos ou profissionais da saúde que buscam desenvolver atividades que contribuam para a promoção da saúde e da qualidade de vida das pessoas idosas (Santos et al., 2021).

As atividades presenciais do projeto permitiram formar um grupo de pessoas idosas da comunidade assíduos que participaram regularmente encontros na UBS, além de alcançar também uma idosa que vivia sozinha próxima à unidade e os extensionistas buscavam e levavam de volta após os encontros, a participação proporcionou a socialização entre os participantes, bem como a promoção do envelhecimento ativo, manutenção da capacidade funcional, fortalecimento da autonomia e integração (Andrade et al., 2014; Hammerschmidt & Santana, 2020).

Houve desafios enfrentados pelos extensionistas para o desenvolvimento e aplicação das ações na UBS, especialmente diante das medidas sanitárias necessárias durante o contexto da pandemia da covid-19, como adaptar algumas ações como o encontro sobre os chás que tomavam quando eram crianças e estavam doentes; e hoje fazem para seus filhos e netos (Rodrigues, 2020).

Neste encontro foi distribuído o sachê de chá para que as participantes do grupo fizessem em casa, mas não foi oferecido chá durante a roda de conversa. A pandemia também pode ter limitado a participação da população idosa. No entanto, mesmo diante dessas limitações, as ações ocorreram e a devolutiva de quem participou do grupo foi positiva, o que mostra a importância desse tipo de projeto para a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas e de seus cuidadores (Previato et al., 2019).

A iniciativa do projeto Recrear se mostrou extremamente relevante para a promoção do envelhecimento saudável, com enfoque na socialização e intergeracionalidade. Contribuindo para as estratégias de combate ao preconceito à idade por meio de discussões e oportunizando a interação com os mais jovens (Melo & Amorim, 2022). As ações desenvolvidas nas redes sociais e nas atividades presenciais possibilitaram a disseminação de informações sobre saúde e bem-estar, além de incentivar a participação ativa da pessoa idosa na sociedade (Oliveira et al., 2018).

A socialização e a interação são aspectos fundamentais para a saúde e qualidade de vida das pessoas idosas. O isolamento social é uma das principais preocupações para o envelhecimento saudável (OMS, 2020), e as ações do projeto Recrear contribuiu nesses dois aspectos, proporcionando um espaço seguro para a participação ativa e a interação com outras pessoas, sejam elas de diferentes faixas etárias ou não. Como identificado no estudo que expõe a percepção do público idoso sobre os benefícios do convívio em grupo que engloba o aprendizado, o lazer e a socialização (Previato et al., 2019).

Além disso, as atividades propostas foram estruturadas de maneira a estimular a criatividade, a memória e a cognição das pessoas idosas, promovendo o envelhecimento saudável. Entendendo por envelhecimento saudável a otimização da habilidade funcional e de oportunidades para manter e melhorar a saúde física e mental, promovendo independência e qualidade de vida ao longo da vida por meio de um processo contínuo (OPAS, 2021). A utilização de jogos, brincadeiras, confecção de origamis, entre outras atividades variadas, tornou os encontros lúdicos e prazerosos, contribuindo para a manutenção da saúde mental e física (Garros & Machado, 2020).

A replicabilidade do projeto é outro aspecto importante a ser destacado. O projeto Recrear iniciou suas atividades no hospital, em 2022 as atividades foram desenvolvidas na UBS e essas atividades podem ser reproduzidas no Ambulatório Médico de Especialidades (AME Idoso) e Instituição de Longa Permanência para Pessoas Idosas. Isso mostra que as atividades e metodologia utilizadas no projeto Recrear podem ser facilmente adaptadas a outros locais de cuidado à pessoa idosa em todo o Brasil (Carneiro et al., 2021). As atividades presenciais também podem ser realizadas em outros locais e adaptadas conforme as necessidades e demandas da comunidade local. A intergeracionalidade é uma das principais características do projeto, e pode ser incentivada em outros espaços, como escolas e universidades (Trapé et al., 2023).

O projeto Recrear apresentou-se como uma iniciativa relevante e inovadora para a promoção do envelhecimento ativo e saudável, proporcionando importantes contribuições para a socialização, interação e intergeracionalidade, estimulando e auxiliando a pessoa idosa em seu autocuidado e também seus cuidadores (Brasil, 2003). Além disso, suas contribuições podem ser replicadas em diferentes contextos e serviços de saúde, contribuindo para concretizar as quatro áreas de ação da Década do Envelhecimento Saudável nas Américas (2021-2030) promovida pela OPAS/OMS: a mudança da forma de pensar, sentir e agir com relação à idade e ao envelhecimento; garantir que as comunidades promovam as capacidades das pessoas idosas; entregar serviços de cuidados integrados e de atenção primária à saúde centrados na pessoa e adequados à pessoa idosa; e proporcionar o acesso a cuidados de longo prazo às pessoas idosas que necessitem (OPAS, 2021).

4. Conclusão

Diante das inúmeras considerações realizadas acerca das contribuições das atividades realizadas pelo Projeto Recrear, alguns pontos podem ser destacados. O projeto mostra-se capaz de ser replicável nos três níveis da atenção à saúde, fato extremamente crucial para a expansão e possibilidade de alcance da proposta para outros ambientes além dos já citados anteriormente. Levando-se em conta que o foco principal do projeto envolve a socialização da pessoa idosa, seja por via de jogos, escuta afetiva e acolhedora, educação em saúde por meio de informações educativas nas mídias digitais. Entende-se que o objetivo foi alcançado em sua execução, visto que mesmo com o foco na pessoa idosa, o projeto atingiu pessoas de diversas idades em seus posts nas redes sociais.

Em relação aos pontos positivos das experiências colhidas pelo grupo, pode-se considerar que o projeto conseguiu reunir de forma relativamente rápida um grupo participativo para as atividades, essencial para a criação de vínculo entre extensionistas e público-alvo. Simultaneamente, o projeto mostrou-se muito versátil para se adaptar em qualquer espaço de realização, fosse em uma sala reservada ou na sala de espera da UBS. Dentre os desafios enfrentados, cabe destacar a instabilidade do número de pessoas idosas nas ações, pois gradativamente menos idosos compareciam ao projeto, seja por dificuldade de conciliar a agenda com outras atividades ou pela distância até a UBS, sendo necessário por vezes recorrer ao público que estava na UBS, nos dias dos encontros presenciais, o qual nem sempre estava disposto a participar.

Portanto, o projeto de extensão Recrear trabalha com a recreação como meio de: promover a socialização e motivar as pessoas idosas a enfrentarem a doença e as adversidades da vida; minimizar o isolamento/solidão, contribuindo para o envelhecimento saudável; promover oportunidades de trocas intergeracionais entre estudantes, professores, profissionais de saúde, pessoas idosas e seus cuidadores; enfrentar o preconceito contra a pessoa idosa e de refletir sobre o próprio envelhecimento; e integrar ensino, serviço e comunidade - participação de estudantes da graduação, professores universitários, profissionais de saúde da UBS, pessoas idosas e seus cuidadores.

Além disso, o projeto executa ações que permitem a manutenção da capacidade funcional e a socialização das pessoas idosas; oportuniza o enfrentamento do preconceito contra a pessoa idosa; transforma as práticas profissionais e a própria organização do trabalho, aprimorando a formação acadêmica e contribuindo para o envelhecimento saudável; tem baixo custo, é sustentável e pode ser reproduzido no Sistema Único de Saúde; e é um projeto de extensão voltado para a população idosa que

nasceu na Universidade e extrapolou seus muros. Ele tem cunho educativo, cultural e científico que articula, de forma indissociável, o ensino, a extensão, a pesquisa, a assistência e a comunidade, viabilizando uma relação transformadora entre instituição, universidade e sociedade.

Sugere-se a continuidade de estudos sobre a divulgação nas redes sociais e seus impactos sobre a população alvo. Além do desenvolvimento de ferramentas que facilitem o acesso das pessoas idosas as novas tecnologias, reduzindo assim a distância entre a informação de qualidade e seu público. Projetos em outras cidades e UBS são necessários para aumentar o número de pessoas idosas participantes, na esperança de melhorar sua qualidade de vida, socialização e diversão.

Referências

- Andrade, A. do N., et al. (2014). Percepção de idosos sobre grupo de convivência: estudo na cidade de Cajazeiras-PB. [Elderly's perceptions of living groups: study in the city of Cajazeiras-PB]. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 17(1), 39–48. <https://doi.org/10.1590/s1809-98232014000100005>.
- APA. (2013). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. (5a ed.), Associação Psiquiátrica Americana (APA).
- Brasil. (1988). Art. 6º. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília.
- Brasil. (2003). Lei nº 1074/2003. Estatuto do Idoso. Brasília.
- Carneiro L. P. M., Nicolosi R. M. & Silva, R. R. S. (2021). Os Significados de um Projeto de Lazer para Mulheres Idosas. *Licere (Impresso)*, 24(1).
- Costa A. V., & Dias F. B. S. (2023). Projetos de Extensão Universitária e Experiências de Lazer para Pessoas Idosas nas Universidades Públicas Brasileiras. 26(3).
- Eliopoulos, C. (2019). *Enfermagem gerontológica*. (9a ed.), POA: Artmed.
- Hammerschmidt KSA, Santana RF (2020). Saúde do Idoso em tempos de Pandemia Covid-19. *Cogitare Enfermagem*. [dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.72849](https://doi.org/10.5380/ce.v25i0.72849)
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2022). Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios. <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencianoticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/27878-com-envelhecimento-cresce-numero-de-familiares-que-cuidam-de-idosos-no-pais>.
- IBGE. (2018). Expectativa de vida dos brasileiros aumenta para 76,3 anos em 2018. *Agência de Notícias - IBGE*. Recuperado de: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/26103-expectativa-de-vida-dos-brasileiros-aumenta-para-76-3-anos-em-2018>.
- Kafka, F. (2013). A Metamorfose. [The Metamorphosis]. Companhia das Letras.
- Melo, R. H. V. de, & Amorim, K. P. C. (2022). O idadismo no contexto do trabalho da Estratégia Saúde da Família: projeção de saberes ao tetragrama dialógico de Morin. *Comunicação, Saúde, Educação*, 26. <https://doi.org/10.1590/interface.220209>.
- OMS. (2020). Década do Envelhecimento Saudável: Relatório de Base. Genebra, Organização Mundial da Saúde (OMS).
- OMS. (2021). As quatro áreas de ação da década do envelhecimento saudável - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde. <https://www.paho.org/pt/decada-do-envelhecimento-saudavel-nas-americas-2021-2030/quatro-areas-acao-da-decada>.
- Pereira A. S. et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. UFSM. https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Previato, G. F., et al. (2019). Grupo de convivência para idosos na atenção primária à saúde: contribuições para o envelhecimento ativo. *Cuidado é Fundamental Online*, 11(1), 173–173. <https://doi.org/10.9789/2175-5361.2019.v11i1.213-220>.
- Rodrigues R. A. P, Fhon J. R. S. & Lima F. M. (2021). O cuidado ao idoso na atenção primária à saúde em tempos de COVID-19. *Centro de Apoio Editorial da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto*, 294. 10.51796/978-65-8856-02-3
- Rodrigues WP. Coronavírus: um problema de saúde pública. *Scire Salutis* 2020;10(2) :18-25. 10.6008/CBPC2236-9600.2020.002.0003
- Santos, M. O. S. dos, et al. (2021). Estratégias de comunicação adotadas pela gestão do Sistema Único de Saúde durante a pandemia de Covid-19 – Brasil. *Comunicação, Saúde, Educação*, 25 (1). <https://doi.org/10.1590/interface.200785>.
- Silveira B. O., Patrião G. B., & Fragelli R. R. (2018) Melhor idade conectada: um panorama da interação entre idosos e tecnologias móveis. *Revista Tecnologias em Projeção*; 8(2): 42-53. <http://revista.faculdadeprojecao.edu.br/index.php/Projecao1/article/view/867>
- Trapé, E., Monteagudo S., Andrella, J., & Gonçalves, M. (2023). Itinerários de lazer em idosos. *Revista Latinoamericana De Estudios Sobre Cuerpos, Emociones Y Sociedad*, (42), 10-22. <https://www-periodicos-capes-gov-br.ez69.periodicos.capes.gov.br/index.php/buscaador-primo.html>.
- Zmora R., Statz T. L., Birkeland R. W., McCarron H. R., Finlay J. M., Rosebush C. E. & Gaugler J. E. (2021). Transitioning to Long-Term Care: Family Caregiver Experiences of Dementia, Communities, and Counseling. *J Aging Health*; 33(1-2):133-146.