



## PROJETO “ACOLHENDO MEMÓRIAS” PROMOVENDO EDUCAÇÃO EM SAÚDE E ORIENTAÇÕES FISIOTERAPÊUTICAS

para idosos de santa cruz durante a pandemia da  
covid-19: relato de experiência

**Adna Karolinne Fonseca<sup>1</sup>**  
**Ana Beatriz Cavalcante de Carvalho<sup>2</sup>**  
**Érika Giovana Carvalho da Silva<sup>3</sup>**  
**Liane de Brito Macedo<sup>4</sup>**  
**Núbia Maria Freire Vieira Lima<sup>5</sup>**

### RESUMO

**I**ntrodução: o novo coronavírus vem atingindo preferencialmente a saúde da população idosa, considerada grupo de risco para o desenvolvimento da doença. **Objetivo:** descrever atividades educativas e orientações fisioterapêuticas voltadas ao combate à pandemia da COVID-19 para idosos residentes na cidade de Santa Cruz/RN. **Metodologia:** trata-se de um relato de experiência realizado por discentes e docentes do projeto de extensão universitária “Acolhendo Memórias” sobre ações audiovisuais voltadas para o público idoso durante o período de isolamento social. **Resultados e discussão:** foram realizadas atividades em redes sociais e meio radiofônico sobre medidas de prevenção à COVID-19, objetivando orientar com linguagem acessível essa população. **Considerações finais:** as ações desenvolvidas contribuíram para uma melhor assistência e qualidade de vida da população idosa.

Palavras-chave: universidades; idoso; infecções por coronavírus.

## ‘ACOLHENDO MEMÓRIAS’ PROJECT PROMOTING HEALTH EDUCATION AND

<sup>1</sup> Graduanda em Fisioterapia, Faculdade de Ciências da Saúde do Trairí (FACISA)/UFRN.

<sup>2</sup> Graduanda em Fisioterapia, Faculdade de Ciências da Saúde do Trairí (FACISA)/UFRN.

<sup>3</sup> Fisioterapeuta, Mestranda do Programa de Pós-graduação em Ciências da Reabilitação, Faculdade de Ciências da Saúde do Trairí (FACISA)/UFRN.

<sup>4</sup> Doutora, Docente do curso de Fisioterapia da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairí (FACISA)/UFRN.

<sup>5</sup> Fisioterapeuta, Mestrado e Doutorado em Ciências Médicas (UNICAMP), Professora da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairí, da Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

## PHYSICAL THERAPY guidelines for the elderly of santa cruz during and covid-19 pandemic: experience report

### ABSTRACT

**I**ntroduction: the new coronavirus has been preferentially affecting the health of elderly population that was considered a risk group for development of the disease. Objective: to describe educational activities and physical therapy guidelines that aimed act against the COVID-19 pandemic for elderly living in the city of Santa Cruz/RN. Methods: it is an experience report conducted by professors and students of a university project named “Acolhendo memórias” about audiovisual actions targeting elderly people during the period of social isolation. Results and discussion: activities were developed on social networks and radio about prevention against COVID-19 aiming advise this population with a accessible language. Final considerations: the actions developed contributed to improve the assistance and quality of life for the elderly population.

Keywords: Universities; Aged; Coronavirus infections.

## PROYECTO ‘ACOLHENDO MEMÓRIAS’ PROMOVIENDO LA EDUCACIÓN EN SALUD Y LAS DIRECTRICES FISIOTERAPÉUTICAS para los ancianos de santa cruz durante la pandemia de covid-19: informe de experiencia

### RESUMEN

**I**ntroducción: el nuevo coronavirus ha estado afectando preferentemente la salud de los ancianos, considerada un grupo de riesgo para el desarrollar de la enfermedad. Objetivo: describir las actividades educativas y las pautas de fisioterapia destinadas a combatir la pandemia de COVID-19 para los ancianos de la ciudad de Santa Cruz/RN. Metodología: es un informe de experiencia realizado por estudiantes y profesores del proyecto de extensión universitaria “Acolhendo Memórias” sobre acciones audiovisuales dirigidas a los ancianos durante el período de aislamiento social. Resultados y discusión: se realizaron actividades en redes sociales y radio sobre medidas preventivas para COVID-19, con el objetivo de orientar esta población con un lenguaje accesible. Consideraciones finales: las acciones desarrolladas contribuyeron a una mejor asistencia y calidad de vida para esta población.

Palabras clave: Universidades; Anciano; Infecciones por coronavirus.

### 1. INTRODUÇÃO

**D**e acordo com o Ministério da Saúde a COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, a qual apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas à quadros respiratórios graves. A maioria dos pacientes se recupera da doença sem precisar de tratamento hospitalar, mas uma parte pode ficar gravemente doente e desenvolver dificuldades respiratórias.

Desde seu primeiro registro em dezembro de 2019 na cidade de Wuhan na China, o novo coronavírus vem atingindo preferencialmente a saúde de pessoas com mais de 60 anos. Em 11 de março de 2020 a Organização Mundial de Saúde (OMS) decretou estado de pandemia e após quatro meses do primeiro registro, a COVID-19 contaminou mais de 3 milhões de pessoas e interrompeu mais de 225 mil vidas em todo o planeta (WHO, 2020).

Idosos compõem um grupo de pessoas vulneráveis e com maior índice de letalidade à COVID-19 no Brasil e no mundo. Ademais, aglomerações, higiene inadequada das mãos, antecedentes de doenças crônicas não transmissíveis como hipertensão arterial sistêmica e diabetes mellitus, obesidade e doenças respiratórias pregressas vem sendo reconhecidas como indicadores de agravo em saúde para o novo coronavírus, que podem se somar e potencializar a necessidade de cuidados intensivos, o risco de morte e as sequelas nos sobreviventes (LIU et al. , 2020). A proliferação da COVID-19, até os dias atuais, não pode ser combatida com medicações nem prevenida com vacina, assim sendo, a prevenção configura-se como estratégia sanitária primordial. Lavagem adequada de mãos, etiqueta respiratória, limpeza de alimentos, higiene de superfícies e o isolamento social tem sido preconizados pela OMS para todos os países do mundo (DESAI, PATEL, 2020).

Corroborando com a OMS, no dia 1 de Abril de 2020, o estado do Rio Grande do Norte, considerando o estado de calamidade pública em razão da crise da saúde decorrente da pandemia da COVID-19, consolidou algumas medidas para o enfrentamento desse vírus. Essas medidas, excepcionalmente necessárias, contemplaram a manutenção do distanciamento social e a suspensão do funcionamento de alguns serviços e atividades em todo o estado (RIO GRANDE DO NORTE, 2020).

O município de Santa Cruz-RN comporta cerca de 6,5 mil pessoas com mais de 60 anos nas zonas urbanas e rurais, de acordo com dados do e-SUS fornecidos pela Secretaria Municipal de Saúde de Santa Cruz e coletados em janeiro de 2020 (e-SUS, 2020). Em virtude da baixa escolaridade formal de brasileiros com mais de 60 anos e ao desigual acesso às informações em saúde baseada em evidências científicas, a prevenção torna-se desafiadora e imperativa em países em desenvolvimento como o Brasil. Considerando que a prevenção deve ser ensinada para ser praticada, as instituições públicas de ensino se revestem de crucial importância na popularização do conhecimento em saúde, minimizando efeitos devastadores em tempos de pandemia.

Os projetos de extensão universitária com participantes idosos estabelecem comunicação efetiva e traduzem conhecimento a este público-alvo através da educação em saúde. Neste sentido, o projeto de extensão “Acolhendo Memórias” da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA) da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) vem desenvolvendo, desde 2017, assistência multiprofissional em saúde de forma exitosa e se propôs a continuar seu papel durante o isolamento social através dos veículos de comunicação mais usuais em Santa Cruz, Rio Grande do Norte.

A educação em saúde através da internet constitui em uma estratégia essencial para a disseminação do conteúdo científico, e para que este possa atingir diferentes esferas da população (HONORATO, 2014), além de ajudar a manter pessoas conectadas apesar do distanciamento físico. As redes sociais tem se tornado o principal meio para que a comunidade se mantenha informada sobre os últimos desenvolvimentos a respeito da COVID-19. Somado a isso, vem contribuindo para promoção de saúde, prevenção de agravos decorrente do Coronavírus e para o processo de empoderamento da população, tornando o indivíduo protagonista do cuidado da sua saúde (MOREIRA, PESTANA, 2012; CUNHA, COELHO, POZZEBON, 2014).

## 2. OBJETIVO

Descrever as atividades educativas e orientações fisioterapêuticas voltadas ao combate à pandemia da COVID-19 através do Projeto de extensão universitária intitulado “Acolhendo Memórias: Assistência Multiprofissional em Saúde a indivíduos idosos e aos seus parceiros de cuidado na perspectiva do Envelhecimento Ativo no interior do RN”.

## 3. METODOLOGIA

Trata-se de relato de experiência das ações do projeto de extensão Acolhendo Memórias durante o isolamento social decorrente da pandemia da COVID-19. Este projeto de extensão constitui-se em um processo educativo, cultural, social, esportivo, artístico e científico que articula ensino e pesquisa em Geriatria e Gerontologia de forma indissociável e vem, desde 2017, viabilizando relações transformadoras entre a FACISA/UFRN e a sociedade de Santa Cruz, a partir de um diálogo que envolve os diferentes saberes (das ciências, das artes, das humanidades e da tradição), permitindo novas criações, socializações e mudanças recíprocas, com o envolvimento e inserção de alunos dos quatro cursos de graduação da FACISA (Enfermagem, Fisioterapia, Nutrição e Psicologia) e pós-graduação stricto sensu (Mestrado em Ciências da Reabilitação - PpgCreab), profissionais da rede pública e privada, professores e técnicos administrativos, pesquisadores da FACISA e de outras instituições em experiências reais junto aos idosos.

Este projeto de extensão é desenvolvido através da interação com os diversos setores da sociedade, visando ao intercâmbio e ao aprimoramento do conhecimento, bem como à atuação da Universidade na realidade social por meio de ações de caráter educativo, social, artístico, cultural, científico e tecnológico, na área temática da Saúde e com propostas em consonância com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS): Boa Saúde e Bem Estar (ODS 3), Educação de Qualidade (ODS 4) e Redução das Desigualdades (ODS 10). O projeto de extensão tornou-se referência no município com finalidade de acolhimento a idosos e seus parceiros de cuidado, com demandas crescentes de Santa Cruz e municípios vizinhos. Ademais, o projeto atende à Política de extensão da UFRN, ao Plano de Desenvolvimento Institucional (PDI) e a Política de Interiorização da UFRN.

Na época da suspensão das atividades acadêmicas da UFRN em 18 de março de 2020 através de Portaria, o referido projeto estava em atividade de planejamento para retomada da assistência. Com a intensificação do isolamento social e agravamento do cenário regional e nacional, a Direção da FACISA/UFRN solicitou aos servidores propostas de combate ao COVID-19 no município de Santa Cruz. Nesta perspectiva, o projeto Acolhendo Memórias canalizou suas ações para o ambiente virtual (redes social - Instagram) e meio radiofônico durante o Momento EnvelheSer. O Momento EnvelheSer é fruto das atividades do projeto de extensão e do componente curricular do curso de graduação da FACISA/UFRN, com abordagem semanal de temática sobre envelhecimento e saúde no município de Santa Cruz-RN. Os produtos áudio-visuais desenvolvidos foram divulgados nas redes sociais e na rádio semanalmente por duas discentes do curso de Fisioterapia, em conjunto com uma aluna de pós-graduação e duas docentes do curso de Fisioterapia da FACISA.

## 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As redes sociais utilizadas para divulgação foram o Instagram, especialmente as contas @ufrnfacisa, @acolhendomemorias e @coronavirusdiariorn, todas vinculadas ao corpo de servidores, funcionários e discentes da instituição. A divulgação ocorreu semanalmente, em diferentes dias da semana.

Dentre as ações utilizando as redes sociais, realizou-se a divulgação de orientações em formato de banner tendo como público alvo idosos e pessoas com condições de saúde semelhantes (figura 1), considerando que esse grupo de risco, caso seja exposto, poderá desenvolver formas mais graves de COVID-19. As informações foram baseadas na Organização Mundial da Saúde (OMS) e visavam nortear sobre questões de higiene das mãos, limpeza de superfícies, medidas de distanciamento, sintomas da infecção, exposições públicas e visitas desnecessárias a conhecidos, além de incentivar a socialização via internet e/ou telefonemas durante o período da pandemia. Essas temáticas foram apresentadas através de 7 imagens, no dia 13/04/2020, nas redes sociais do Instagram (@ufrnfacisa, @envelhecerfacisa).

**Figura 1** – Banner com orientações voltadas às pessoas idosas e com condições de saúde semelhantes.



Fonte: <https://www.instagram.com/p/B-7MdzCnWYP/>

O incentivo a atividades a distância nesse período é necessário, visto que muitos idosos estão enfrentando o isolamento social sozinhos em suas residências, o que pode acarretar implicações diretas para essa população, incluindo depressão, distúrbios generalizados de ansiedade, diminuição do sono e comprometimento funcional. Além disso, acredita-se que a longo prazo poderá ocorrer uma aceleração de possíveis comprometimentos cognitivos (CHATTERJEE, YATNATTI, 2020). Considerando esse contexto e visando prevenir tais complicações, é que vem atuando as orientações e atividades realizadas nesse projeto.

Foi divulgado também, no dia 24/04/2020, outro conteúdo através de 7 imagens (Figura 2) nas quais foram sugeridos exercícios para os idosos realizarem em casa, a fim de auxiliar esses indivíduos a se manterem ativos durante a pandemia e garantir um processo de envelhecimento saudável. Essas informações são fundamentadas de acordo com as diretrizes do The American College of Sports Medicine (ACSM, 2014).

**Figura 2** – Banner sobre exercícios para idosos.



Fonte: [https://www.instagram.com/p/B\\_X3Y1fArbB/?igshid=uwct6iebsgy2](https://www.instagram.com/p/B_X3Y1fArbB/?igshid=uwct6iebsgy2)

Orientações sobre a higienização de órteses, próteses e cadeiras de rodas também foram realizadas, considerando que o tempo que o vírus permanece em um local pode variar dependendo do material no qual ele se instala. No ar, por exemplo, o vírus sobrevive por volta de 3 horas, já no plástico e no aço, ele pode viver 3 dias. Nessa perspectiva, visando reforçar a ideia de prevenção contra a COVID-19, nossa única arma contra o vírus até o momento, sugeriu-se produtos adequados e cuidados específicos para a realização da assepsia, visto que, esses objetos acompanham uma parcela da população, a qual geralmente é enquadrada como grupo de risco. Nesse sentido, se tratando plásticos e de tecidos o ideal é que seja realizada a limpeza com água e sabão neutro; já superfícies metálicas de muletas e bengalas devem ser limpas com álcool 70% e papel toalha, assim como o encaixe das próteses com a articulação (joelho, cotovelo, tornozelo, etc) e o tubo.

Torna-se evidente, portanto, que não apenas a população idosa se beneficiaria com essa informação, mas toda a comunidade que diariamente utiliza um equipamento de tecnologia assistiva para realizar suas atividades de vida diária. Esse material foi produzido de acordo com informações contidas em um documento de orientações formulado e disponibilizado pelo Departamento de Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Este conteúdo foi divulgado através de 3 imagens, no dia 25/04/2020, como observado na figura 3.

**Figura 3** – Banner com orientações sobre a higienização de órteses, próteses e cadeiras de rodas



Fonte: [https://www.instagram.com/p/B\\_ahQriANGw/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/B_ahQriANGw/?utm_source=ig_web_copy_link)

A divulgação realizada por meio radiofônico utilizou-se de áudios gravados pelos componentes do presente projeto de pesquisa, enviados por e-mail e reproduzidos no Momento EnvelheSer do programa Muito Mais da rádio comunitária de Santa Cruz, juntamente ao nome da temática. O Momento EnvelheSer é veiculado pela Rádio comunitária Santa Rita 87.9 FM (rádio local) e ocorre às quintas-feiras, às 11h da manhã, sob comando dos locutores da rádio.

Dentre os áudios reproduzidos, discutiu-se sobre a importância de manter-se ativo durante a pandemia da COVID-19, bem como recomendações e sugestões de exercícios que poderiam ser realizados em casa. As sugestões de atividades incluíam exercícios de flexibilidade, aeróbicos, de fortalecimento, equilíbrio e cognição. Nos áudios também foi orientado quanto à duração de cada atividade, bem como a frequência que devem ser executadas, de acordo com a preferência e necessidade de cada indivíduo. Foi recomendado realizar exercícios de flexibilidade pelo menos 2 vezes por semana e manter cada alongamento por 30 segundos; atividades físicas

aeróbicas, de 3 à 5 vezes por semana, com duração entre 30 e 50 minutos; e treino de fortalecimento com uma frequência de 2 vezes por semana e 10 a 15 repetições para cada exercício executado (ACSM, 2014). Exemplos de exercícios foram descritos, ressaltando as limitações de cada indivíduo.

Orientações relacionadas à limpeza de objetos pessoais, compras do mercado, ferramentas de trabalhos e superfícies também foram realizadas em formato de áudio. Como orientado pela OMS (WHO, 2020), Sistema Único de Saúde (SUS) e discutido em artigos científicos (DESAI, PATEL, 2020), a desinfecção desses materiais é de grande importância para reduzir o contágio do vírus, sendo, desta forma, essencial a educação da população. Assim, foi transmitido aos ouvintes da rádio como produzir de forma caseira solução diluída de água sanitária, armazená-la em local apropriado e como utilizá-la sobre os objetos desejados, prevenindo assim a disseminação do vírus.

A divulgação de todo esse conteúdo, seja ele realizado por meio de mídias sociais ou radiofônicas, constitui-se de uma estratégia importante para a promoção de saúde e prevenção de agravos do Coronavírus, uma vez que os idosos estão entre as pessoas com maior risco de complicações graves da COVID-19. A necessidade de educar a comunidade idosa em um momento de pandemia mundial por um vírus pouco conhecido, consistiu em uma ação básica de saúde social e qualidade de vida. Limpeza de materiais de uso pessoal, higiene e distanciamento social são premissas básicas para enfrentar e minimizar o contágio do vírus. Entretanto, é importante lembrar que o isolamento, imposto pelo atual cenário, pode trazer uma série de agravos à saúde desta população. Por esta razão, diretrizes para manter-se ativo também surge como necessidade primordial nesse momento, já que a prática de atividade física regular é uma estratégia importante para se manter saudável, melhorar a função imunológica, controlar a ansiedade e o estresse (ACMS, 2020).

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A vivência apresentada mostrou que existem diversas formas de assistir e orientar a população. Nos dias atuais, os diferentes meios de comunicação ofertados podem ser utilizados como instrumentos para alcançar a comunidade e educá-la de forma descontraída. Informações sobre vulnerabilidade de idosos, incentivo à atividade física e a importância da limpeza adequada de dispositivos auxiliares de marcha e cadeira de rodas usados por idosos foram valorizados nas ações do projeto de extensão Acolhendo Memórias.

A atual pandemia do coronavírus obrigou toda uma sociedade a mudar seus hábitos e manter-se distante do coletivo. A educação da população idosa sobre esses novos hábitos tornou-se primordial para o combate à disseminação desse vírus e o agravamento das condições de saúde. Assim, o grupo que compõe o projeto Acolhendo Memórias atuou de forma assertiva e efetiva no desenvolvimento de estratégias voltadas aos idosos no período de isolamento social, contribuindo para uma melhor assistência e qualidade de vida dessa população. O projeto popularizou o conhecimento baseado em evidências científicas e nas recomendações de órgãos de saúde nacionais e internacionais, como ferramenta de combate à pandemia provocada pela COVID-19 em Santa Cruz e na região do Trairi, promovida por Universidade pública no interior do nordeste.

## 6. REFERÊNCIAS

ACSM. **Staying Active During COVID-19**. Disponível em: [https://www.exercisemedicine.org/support\\_page.php/stories/?b=892](https://www.exercisemedicine.org/support_page.php/stories/?b=892). Acesso em: 02 de maio de 2020.

CHATTERJEE, Prasun; YATNATTI, Santosh. **Intergenerational Digital Engage-**

**ment:** A Way to Prevent Social Isolation During The COVID-19 Crisis. *Journal of the American Geriatrics Society*, 2020. doi:10.1111/jgs.16563

CUNHA, Maria Alexandra Viegas Cortez; COELHO, Taiane Rita; POZZEBON, Marlei. **Internet e participação:** o caso do orçamento participativo digital de Belo Horizonte. *Revista de Administração de Empresas*, v. 54, n. 3, p. 296-308, 2014.

DESAI, Angel; PATEL, Payal. **Stopping the spread of COVID-19.** *Journal of the American Medical Association*, v. 323, n. 15, p. 1516, 2020. doi:10.1001/jama.2020.4269

RIO GRANDE DO NORTE. **Decreto n 59.583, de 1 de abril de 2020.** Consolida as medidas de saúde para o enfrentamento do novo coronavírus (COVID-19) no âmbito do Estado do Rio Grande do Norte e dá outras providências. *Diário Oficial da União*. Disponível em: [http://diariooficial.rn.gov.br/dei/dorn3/docview.aspx?id\\_jor=00000001&data=20200402&id\\_doc=678994](http://diariooficial.rn.gov.br/dei/dorn3/docview.aspx?id_jor=00000001&data=20200402&id_doc=678994). Acesso em: 8 de junho de 2020.

**E-SUS ATENÇÃO PRIMÁRIA.** Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/ape/esus>. Acesso em: 15 de janeiro de 2020.

HONORATO, Eduardo Jorge Sant Ana. **A interface entre saúde pública e cibercultura.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 19, n. 2, p. 481-485, 2014. doi:10.1590/1413-81232014192.21512012.

LIU, Kai; CHEN, Ying; LIN, Ruzheng; HAN, Kunyuan. **Clinical features of COVID-19 in elderly patients:** A comparison with young and middle-aged patients. *Journal of Infection*, 2020.

**MINISTÉRIO DA SAÚDE.** Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca>. Acesso em: 09 de junho de 2020

MOREIRA, Paulo; PESTANA Sandra Camara. **Saúde Web 2.0 e comunicação em saúde:** A participação em comunidades virtuais em Portugal. *Revista de Comunicación y Salud*, v. 2, n. 2, p. 47-62, 2012.

**WHO.** Disponível em: <https://www.who.int/>. Acesso em: 1 de maio de 2020.