

A CONSTRUÇÃO DE UM ENVELHECIMENTO ATIVO:

estratégia virtual de promoção e cuidado com a saúde do idoso frente à pandemia do novo coronavírus

Josilaini Oliveira ¹
Daniela Gomes da Costa ²
Diógenes Diniz do Nascimento ³
Vilani Medeiros de Araújo Nunes ⁴
Thaiza Teixeira Xavier Nobre ⁵

RESUMO

O novo coronavírus (Covid-19) é uma doença causada pelo SARS-CoV-2, caracterizada por uma infecção que acomete principalmente o sistema respiratório. Por se tratar de uma doença de fácil contágio medidas protetivas desempenham um papel essencial na redução significativa no número de infectados. Os idosos são destaque na pandemia da Covid-19, especialmente aqueles com doenças crônicas. Nesse sentido, o grupo de extensão “Movimentando o Corpo e a Mente na Terceira Idade”, após medidas de distanciamento e isolamento social realizou diversas estratégias virtuais para que os idosos possam aprender, compreender e repassar informações sobre a atual situação frente a uma pandemia. A educação em saúde virtual mantém a informação em movimento contribuindo e estimulando a disseminação da prevenção em saúde, quanto mais informada estiver a população, menor será a disseminação do vírus.

Palavras-chave: Educação em saúde, Idosos, Envelhecimento ativo.

¹ Graduanda em Fisioterapia na Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi – UFRN.

² Graduanda em Fisioterapia na Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi - UFRN.

³ Graduando em Fisioterapia na Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi - UFRN.

⁴ Doutora em Ciências da Saúde; Doutora em Ciências da Saúde. Professora Adjunta do Departamento de Saúde Coletiva da UFRN.

⁵ Doutora em Ciências da Saúde; Professora Associada II da Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

THE CONSTRUCTION OF AN ACTIVE AGING: virtual strategy for promotion and health care for the elderly front of the new corona virus pandemic

ABSTRACT

The new coronavirus (Covid-19) is a disease caused by SARS-CoV-2, characterized by an infection that mainly affects the respiratory system. As it is an easily contagious disease, protective measures play an essential role in significantly reducing the number of infected people. The elderly are prominent in the Covid-19 pandemic, especially those with chronic diseases. In this sense, the extension group "Moving the Body and Mind in the Elderly", after measures of distance and social isolation, carried out several virtual strategies so that the elderly can learn, understand and pass on information about the current situation in the face of a pandemic. Virtual health education keeps information moving and contributes to and encourages the spread of health prevention, the more informed the population, the less the virus will spread.

Keywords: Health education, Elderly, Active aging.

LA CONSTRUCCIÓN DE UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO: estrategia virtual para la promoción y la atención sanitaria del anciano anterior de la pandemia del nuevo coronavirus

RESUMEN

Novo coronavírus (Covid-19) is a doença caused by SARS-CoV-2 hair, characterized by an infection that mainly affects the respiratory system. Because it is an easily contagious way, protective measures play an essential role in a significant reduction in the number of infected people. You are both prominent in the Covid-19 pandemic, especially those with chronic diseases. Nesse sense, or extension group "Movimentando o Corpo e a Mente na Terceira Idade", after measures of distance and social isolation, carried out various virtual strategies so that the two of you could learn, understand and pass on information about the current situation in the face of a pandemic. To education in virtual health, keep information in motion by contributing and stimulating dissemination of prevention in health, the more informed you are of the population, the less it will be to dissemination of viruses.

Palabras clave: Educación para la salud, Ancianos, Envejecimiento activo.

1. INTRODUÇÃO

Movimentando o corpo e a mente é um projeto de extensão universitária desenvolvido pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) no campus da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA), localizado no município de Santa Cruz-RN, cujo objetivo é promover aos idosos da comunidade um envelhecimento saudável e ativo por meio de exercícios aquáticos e em solo, educação em saúde, dinâmicas interativas e momentos de diversão e lazer. Visando esclarecer

e prevenir a Covid-19, foram traçadas estratégias a serem descritas no decorrer do referente relato de experiência.

Descoberto em 31/12/2019, tendo como principal acometimento o sistema respiratório, o novo coronavírus (Covid-19) é uma doença causada pelo SARS-CoV-2, levando os indivíduos ao quadro clínico de infecção que pode se manifestar de forma assintomática e sintomática. Os sintomas podem ser semelhantes ao de uma gripe comum ou a uma pneumonia severa, o que dependerá do seu grau de complexidade, sendo capaz muitas vezes de levar o indivíduo a um estado grave, com necessidade de suporte ventilatório para o tratamento de insuficiência respiratória e outras complicações decorrentes do agravamento de sua sintomatologia (FAVALLI et al., 2020).

Por se tratar de uma doença de fácil contágio (tosse, gotículas de saliva, apertos de mãos, objetos/superfícies contaminadas) e sua cura ainda encontrar-se desconhecida, na literatura encontramos algumas medidas preventivas para evitar o contágio e expansão do vírus. Nesse sentido, todos os países estão adotando medidas de proteção à saúde entre elas destacam-se a etiqueta da tosse, distanciamento social, medidas de isolamento, detecção dos casos, quarentena, higienização adequada das mãos, alimentos e objetos, realização de testes rápido e uso de máscaras de proteção. Essas medidas têm como objetivo diminuir o número de casos, reduzindo assim a velocidade de transmissão da doença, o que irá contribuir de forma significativa para que não haja sobrecarga no serviço de saúde com a superlotação de hospitais, riscos à economia, bem como danos físicos e psicológicos ao indivíduo, destacando em especial a mudança de rotina e o bombardeio de notícias perante a mídia/redes sociais diariamente (Ministério da Saúde, 2020).

A partir do posicionamento do governo em relação às medidas para o isolamento social, as atividades presenciais do projeto foram finalizadas. Todavia, foi recomendado o uso do teleatendimento pelo Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO) de acordo com a Resolução COFFITO nº 424/2013 e Artigo 15, inciso II e Artigo 39 da Resolução COFFITO nº 425/2013 que estabelecem outras providências durante o enfrentamento da crise provocada pela pandemia da COVID-19. Dessa forma, foi possível acompanhar à distância todos os pacientes por meio da tecnologia interativa.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), um conjunto de fatores de risco responde pela maioria das mortes por Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e por importante fração da carga de doenças por essas enfermidades. Tabagismo, uso abusivo de bebidas alcoólicas, inatividade física e alimentação não saudável representam os principais fatores de risco relacionados à morbimortalidade por DCNT. Os fatores de risco comportamentais provocam mudanças metabólicas, dentre as quais o excesso de peso (sobrepeso ou obesidade), responsável por 5,0% do total de óbitos causados por DCNT no mundo. Diversos estudos epidemiológicos evidenciam a contribuição desses fatores na determinação das doenças (FRANCISCO et al., 2019).

De acordo com os estudos de Francisco et al., (2019), são considerados aglomerados de fatores de risco na população o tabagismo, alimentação não saudável, inatividade física no lazer, consumo de álcool e excesso de peso. Em adultos, a ocorrência de dois ou mais fatores foi maior nos homens e nos segmentos de menor renda per capita e escolaridade, além de ter diminuído com o avançar da idade.

Sabendo que os participantes deste projeto de extensão se esquadram no grupo de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), e tendo noção da importância de dar continuidade as atividades físicas e de orientação em saúde que já eram realizadas no projeto, resolvemos realizar atividades a distância. Por estarmos vivenciando uma pandemia é necessário que as informações recebidas sejam claras, verídicas e lúdicas, tornando fácil sua compreensão, para que possamos realizar

uma quarentena de forma adequada prevenindo assim o contágio e disseminação da COVID-19. Entre os grupos de riscos mais acometidos pelo coronavírus destacam-se as pessoas idosas, tendo em vista que o envelhecimento irá causar na maioria dos casos aparecimento de comorbidades, como as doenças crônicas, o que poderá levar ao comprometimento das respostas imunológicas desses indivíduos. (NUNES et al., 2020)

É de suma importância que a população idosa passe por essa pandemia de forma ativa e inclusiva, recebendo informações verídicas, sendo influenciadas a realizar medidas preventivas, exercícios físicos a fim de evitar/prevenir os efeitos deletérios do imobilismo, a prática de uma alimentação saudável, e a realização das atividades de vida diária de forma prazerosa, estimulando assim a importância de estar em casa. Estimular que os idosos sejam ativos irá tornar o isolamento social menos desgastante, evitando quadros de sintomatologia psicológica. (SANTOS et al., 2011)

2. OBJETIVOS

O Grupo de extensão Movimentando o Corpo e a Mente na Terceira Idade tem como objetivo promover intervenções multiprofissionais no cuidado à pessoa idosa com encontros que ocorrem duas vezes na semana. O grupo é composto por idosos do Município de Santa Cruz, interior do Rio Grande do Norte (RN) e são realizadas atividades como cinesioterapia em solo, cinesioterapia na piscina, atividades de dupla tarefa, treino de equilíbrio, exercícios resistidos, dinâmicas, dança, hidroterapia, monitoramento de sinais vitais e encaminhamento médico caso necessário.

Após o início da pandemia do coronavírus e a paralisação das atividades acadêmicas, uma das estratégias que surgiu durante o planejamento foi a criação de um grupo de Whatsapp com todos os participantes ativos, coordenadora, bolsistas e voluntários. E o principal objetivo desse grupo é promover a educação em saúde, informando-os principalmente sobre o Covid-19, como também outras doenças e realização de atividades recreativas através de cartilhas, imagens, áudios e vídeos explicativos. Para permitir o acesso a todos os participantes do projeto, ou seja, os que não utilizam o whatsapp, estão sendo realizadas ligações para instruções e acompanhamento.

3. METODOLOGIA

Em tempos de pandemia, os idosos são considerados mais vulneráveis e com maior risco de letalidade à Covid-19. Por essa razão, com a ajuda da tecnologia, faz-se necessária a inclusão das pessoas idosas neste novo contexto que tem sido inovador, apesar das dificuldades em obter o acesso às plataformas digitais e com inúmeros desafios ao utilizar os meios de comunicação. A tecnologia da informação dispõe de uma gama de conteúdos e informações que podem ser acessadas livremente e que irão contribuir para o conhecimento de medidas de proteção e prevenção para o coronavírus.

O projeto utiliza de diversas estratégias virtuais para que os idosos possam aprender, compreender e repassar informações verídicas sobre a atual situação não só do nosso país como de todo o mundo frente a uma pandemia. O que os torna mais ativos e inclusos na sociedade. A educação em saúde virtual mantém a informação em movimento, contribuindo e estimulando a disseminação da prevenção em saúde, tendo em vista que quanto mais informada estiver a população, menor será a disseminação do vírus.

A tecnologia tem nos possibilitado traçar diversas estratégias de forma lúdica, e no decorrer da nossa metodologia serão definidas todas as estratégias que estão sendo utilizadas no nosso grupo virtual. O grupo contém um cronograma semanal (figura 1), onde a cada 2 dias os colaboradores do projeto ficam responsáveis pela postagem

do dia e os outros participantes ajudam na estimulação da postagem através de áudios, imagens ou textos, reforçando a importância da compreensão das informações. Como também responder aos questionamentos e dúvidas que surgem após cada postagem ou diariamente.

Observou-se que é importante haver sempre uma conversa inicial sobre o assunto a ser tratado e, dessa forma, os idosos são previamente avisados sobre qual será o tema exposto, induzindo a interação deles com os alunos, gerando assim, um maior interesse por parte dos participantes nos temas que estão sendo abordados. Um dos recursos de imagens que estamos utilizando é a cartilha virtual, com imagens, pouco texto e seguidas de mensagens de voz para que facilite a interpretação do idoso (Figura 2 e 3). Nessas cartilhas incluímos passo a passo com medidas profiláticas, definições sobre o atual assunto abordado, e fotos autoexplicativas. Também utilizamos de vídeos para estimular a realização de exercícios físicos, exercícios respiratórios (Figura 4), confecção de máscaras de tecido (Figura 5) e higienização, modo de preparo de receitas saudáveis e vídeos diversos. Utilizamos de recursos de áudio e texto para dialogarmos e receber o feedback das participantes do grupo, que tem sido bastante significativo, tendo em vista que estamos tendo a participação de todas as idosas, mostrando assim que os assuntos abordados estão sendo compreendidos.

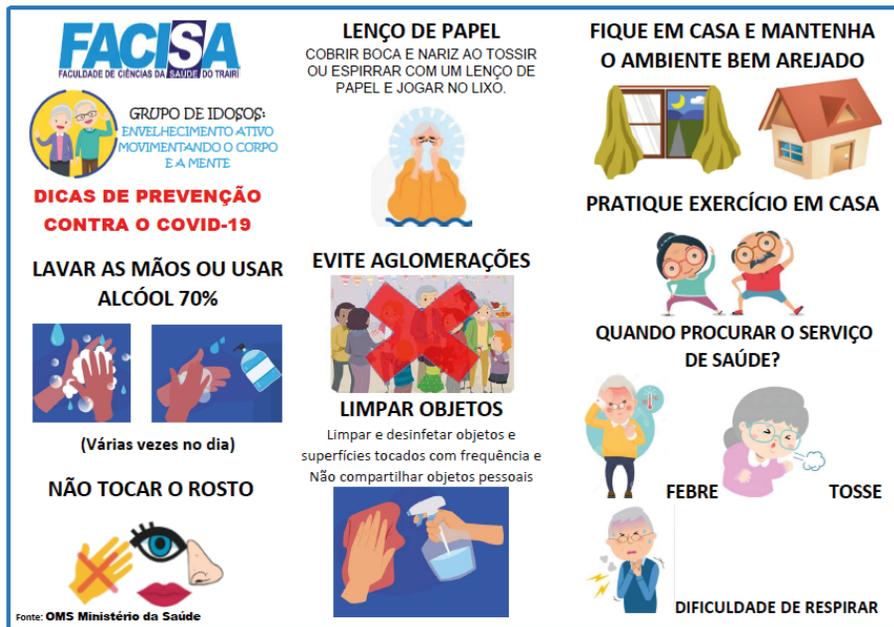
Para os participantes que não fazem uso de Whatsapp, ligações telefônicas são realizadas a partir dos números de telefones deixados por eles na ficha de avaliação individual do grupo. Essas ligações têm o intuito de deixá-los informados assim como os participantes do grupo de Whatsapp. Nessas ligações fazemos questionamentos a respeito das medicações que os idosos usam, tendo em vista que a maioria são portadores de comorbidades, a forma que estão lidando com a pandemia e como está o bem estar geral, estimulando-os a ter hábitos de vida saudável como a prática de uma boa alimentação e a realização de caminhada e exercício físico, visto que durante os encontros presenciais do grupo os idosos são estimulados a realizar exercícios físicos em casa nos dias que não temos encontros presenciais.

Figura 1 – Cronogramas das Atividades do Grupo

 CRONOGRAMA	
RESPONSÁVEL	CONTEÚDO
Bolsistas e Voluntários	Campanha de Vacinação Contra Gripe
Bolsistas e Voluntários	Definição Coronavírus
Bolsistas e Voluntários	Estratégias de Prevenção
Bolsistas e Voluntários	Diferença Resfriado x Gripe x Coronavírus
Bolsistas e Voluntários	Quando Procurar Ajuda Médica?
Bolsistas e Voluntários	Alimentos Ricos em Vitamina C
Bolsistas e Voluntários	Medidas Profiláticas
Bolsistas e Voluntários	O que fazer na Quarentena?
Bolsistas e Voluntários	Exercícios Respiratórios
Bolsistas e Voluntários	Exercícios em Casa
Bolsistas e Voluntários	Uso de Máscara de Proteção
Bolsistas e Voluntários	Confecção de Máscara de Tecido em Casa
Bolsistas e Voluntários	Como Higienizar sua Máscara de Tecido?
Bolsistas e Voluntários	Passo a Passo para Higienizar Hortifrúti
Bolsistas e Voluntários	Estimulação do compartilhamento das atividades que estão sendo realizada em casa através de
Bolsistas e Voluntários	Exercícios Físicos
Bolsistas e Voluntários	A Importância de Não parar o Isolamento
Bolsistas e Voluntários	Receita Saudável
Bolsistas e Voluntários	Arboviroses - Definição
Bolsistas e Voluntários	Arboviroses – Prevenção
Bolsistas e Voluntários	Receita Saudável
Bolsistas e Voluntários	Maio Vermelho

Fonte: Acervo do Autor

Figura 2 – Estratégias de Prevenção da COVID-19



Fonte: OMS e Ministério da Saúde

Figura 3 – Diferença Entre COVID-19, Gripe e Resfriado



Fonte: ANVISA e Ministério da Saúde

Figura 4 – Diferença Entre COVID-19, Gripe e Resfriado

Fonte: Revista Brasileira de Terapia Intensiva, v. 24

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O grupo no Whatsapp e as ligações que estão sendo realizadas durante esse momento de pandemia tem feito com que nosso grupo se fortaleça mesmo a distância. Com o intuito de manter nosso grupo ativo, informado e bem condicionados para quando voltarmos a realizar nossas atividades presenciais. Durante nossas atividades colocamos um vídeo ensinando as pessoas idosas a confeccionarem suas próprias máscaras em casa, e recebemos um ótimo resultado da interação delas com o grupo, pois as mesmas confeccionaram suas próprias máscaras, para elas e para família e nos mandaram fotos (figura 5 e 6).

Algumas delas também nos questionam a respeito dos produtos para desinfetar (figura 7) tanto a casa como os objetos e as hortifrúteis advindas da rua (supermercados e restaurantes). E com isso realizamos uma cartilha auto explicativa baseado no Guia de Alimentação para a População Brasileira, com o passo a passo de como realizar a higiene correta na hora da manipulação e higienização de alimentos (figura 8), e recebemos boas mensagens de adesão à técnica. Algo que estamos estimulando bastante é a prática de atividade física, através de vídeos e cartilhas (figura 9), onde elas podem realizar com objetos que tem em casa, como o cabo da vassoura, uso de garrafinhas de água, onde já recebemos imagens e elas estão usando para a realização de exercícios dos membros superiores (figura 10) e cadeira.

As atividades desenvolvidas pelo nosso grupo virtual visam promover não só uma quarentena com informações relevantes baseadas em evidências e um estilo de vida saudável, buscamos também promover a interação de todo grupo, fortalecendo os laços de amizade entre elas e a comunicação com os alunos, que atualmente não está sendo possível presencialmente. Assim observamos que durante o isolamento, as redes sociais tem desenvolvido um papel de extrema importância, pois alguns idosos relatam situações de solidão, tendo em vista que as relações presenciais estão sendo restritas.

Através do nosso grupo conseguimos uma alternativa de interação social, como também de prevenção às doenças que podem ser causadas pelo isolamento, destacando entre elas as doenças psíquicas (ansiedade, depressão, etc). No grupo, os idosos comentam seus medos e aflições do atual cenário em que estamos vivendo, as dificuldades do isolamento, suas alegrias pessoais, atividades diárias e momentos de diversão.

Algo de fundamental importância no processo de planejamento das nossas atividades é pensar sempre na individualidade e nas condições de vida de cada participante, que é algo de extrema importância para traçarmos estratégias de educação em saúde que sejam acessíveis a todos. Buscamos de forma global compreender e respeitar os fatores pessoais, como as experiências de vida, percepções e a cultura desses idosos.

Para que a aprendizagem seja mútua e positiva devemos traçar estratégias criativas que despertem neles a curiosidade, e com isso ter o envolvimento do mesmo, principalmente para aqueles idosos que fazem pouco uso das tecnologias atuais (telefone/Whatsapp). Isso tudo se deve aos fatores pessoais que devemos sempre levar em conta, pois o planejamento de atividades de educação em saúde deve ser realizado pensando em estimular questionamentos, diálogos, opiniões partilhadas e reflexões a respeito do tema a ser tratado. Visando tornar o processo dinâmico para que ocorra uma capacitação desses indivíduos, buscando e objetivando a melhoria na qualidade de vida desses.

Dentre as estratégias traçadas, percebemos que a forma como o assunto é exposto também gera um maior ou menor interesse nos idosos em conversar sobre ele no grupo. Vimos que, quando a exposição do nosso conteúdo é realizado através de vídeos, os idosos comentam mais e temos um feedback melhor. Os vídeos onde aparecem os bolsistas e voluntários do projeto são mais bem aceitos que os vídeos onde aparecem apenas textos e figuras ou pessoas desconhecidas. A afinidade pessoal dos alunos do projeto com os idosos do grupo gera o interesse destes em assistir os vídeos e entenderem o assunto abordando, como consequência temos maior interação dos idosos com questionamentos e também agradecimentos.

A participação ativa do grupo tem sido muito significativa não só no processo de aprendizagem das pessoas idosas que participam dele, mas também nos fazendo refletir e agir de diversas maneiras, e de forma lúdica sem sair do nosso principal objetivo, que é o educar de forma correta nos baseando principalmente através de informações verídicas (evidências científicas).

Destacamos a importância dos nossos participantes repassarem as informações que recebemos para familiares e amigos, visto que a educação em saúde é um processo que envolve o indivíduo que está participando do grupo, a família e a sociedade ao qual ele está inserido. O que leva a troca de informações e inserção na sociedade, baseado nas informações passadas a respeito das estratégias e/ou controle não só da Covid-19, mas também à prevenção de outras doenças como as DCNT. Contribuindo assim para autonomia do mesmo, fazendo com que ele reconheça que ele é o principal responsável para que tenha um processo de envelhecimento saudável.

Uma das dificuldades que estamos enfrentando diariamente é o compartilhamento de notícias falsas, principalmente a respeito de medicamentos para cura da Covid-19, quando os idosos compartilham em nosso grupo esclarecemos do que se trata tal informação e deixamos claro que a automedicação é um grande risco para quem a pratica. Pedimos que eles sempre compartilhem em nosso grupo as informações que recebem para que possamos orientá-los em caso de dúvidas, pois as notícias falsas podem gerar inúmeros riscos em nosso meio social, por isso destacamos a importância dos idosos sempre avaliarem a procedência quando forem realizar compartilhamento de informações na internet.

Traçar estratégias de forma virtual tem nos possibilitado olhar além do que é comum, pois é uma estratégia inovadora, principalmente a questão de usar a tecnologia (grupo de Whatsapp) com idosos, tendo em vista que nem todos fazem o uso dessa plataforma, isso tem nos feito pesquisar e adaptar diversas estratégias, possibilitando-nos lidar não só com o atual cenário do país, mas abranger também inúmeros temas, objetivando o cuidado com a pessoa idosa, promovendo assim informações e atividades lúdicas que visem a adoção de práticas de vida saudável, para que o processo de envelhecimento se torne menos incapacitante, debilitante e vulnerável.

Figura 5 – Máscaras de tecido confeccionadas pelas participantes do grupo



Fonte: Imagem feita por uma participante do grupo

Figura 6 – Máscaras de tecido confeccionadas pelas participantes do grupo



Fonte: Imagem feita por uma participante do grupo

Figura 7 – Dúvidas sobre produtos para desinfetar hortifrúti



Fonte: Imagem feita por uma participante do grupo

Figura 8 – Passo a passo da higienização de hortifrúti

UFERN PASSO A PASSO PARA HIGIENIZAR FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS:

1. Retirar as partes que não servem para o consumo, se necessário;
2. Lavar em água corrente. Se forem folhas, lavar cada uma separadamente;
3. Colocar em solução clorada na água (conforme diluição abaixo) e deixar frutas, legumes e verduras de molho por 15 minutos;
4. Após o molho, enxaguar em água potável;
5. Secar os alimentos naturalmente ou com utensílios específicos antes de guardar. As folhas, depois de secas, devem ser guardadas em recipiente fechado para aumentar sua durabilidade.

INSTRUÇÕES DE PREPARO DA SOLUÇÃO CLORADA:

➤ **Água sanitária (sem alvejante e perfume)** com 1% de hipoclorito de sódio ou hipoclorito de sódio a 1%.
- Modo de preparo: 2 colheres de sopa para cada 1 litro de água.

➤ **Água sanitária (sem alvejante e perfume)** com 2,5% de hipoclorito de sódio ou hipoclorito de sódio a 2,5%.
- Modo de preparo: 1 colher de sopa para cada litro de água.
Consulte as recomendações do fabricante.





UFERN
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE

UFERN
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE

GRUPO DE IDOSOS
ENVELHECIMENTO ATIVO
MOVIMENTANDO O CORPO E A MENTE

FONTE: Guia Alimentar para a População Brasileira

Fonte: Acervo do autor baseado no Guia de Alimentação para a População Brasileira

Figura 9 – Cartilha para realização de exercícios físicos

FACISA **UFERN** EXERCÍCIOS ATIVOS DE MMSS E MMII

GRUPO DE IDOSOS
ENVELHECIMENTO ATIVO
MOVIMENTANDO O CORPO E A MENTE

CARTILHA DE EXERCÍCIOS DOMICILIARES

ALONGAMENTO



CADA ALONGAMENTO DEVE SER SUSTENTADO POR 30 SEGUNDOS EM CADA MEMBRO E DEVE SER REPETIDO 3 VEZES 3X30"

AQUECIMENTO

MARCHA ESTACIONÁRIA



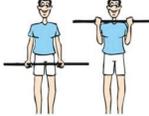
CAMINHADA SEM SAIR DO LUGAR DURANTE 5 MINUTOS

SENTAR E LEVANTAR



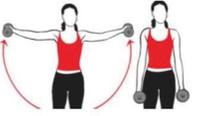
Com auxílio de uma cadeira você irá sentar e levantar 12 vezes e descaçar 1 minuto. Em seguida mais 12 vezes. Lembre-se sempre de encostar a cadeira na parede para evitar que a mesma deslize.

FLEXÃO DE COTOVELO



Com auxílio de um cabo de vassoura, você irá dobrar e esticar os braços 12 vezes e descaçar 1 minuto. Em seguida mais 12 vezes. Lembre-se sempre de abrir os dobrar e esticar devagar.

ABDUÇÃO DE OMBRO



Com auxílio de duas garrafinhas de água, você irá abrir e fechar os braços 15 vezes e descaçar 1 minuto. Em seguida mais 15 vezes. Lembre-se sempre de abrir os braços e fechar devagar.

FLEXÃO DE JOELHO



Com auxílio de uma cadeira ou da parede para se apoiar, você irá dobrar e esticar a perna 15 vezes e em cada uma e descaçar 1 minuto. Em seguida mais 15 vezes em cada. Lembre-se sempre de se apoiar em algo para lhe proporcionar melhor equilíbrio.

FONTE: Google Imagens / Exercícios Terapêuticos - Fundamentos e Técnicas - 6ª Ed. 2015 Autor: Kisner, Carolyn

Fonte: Acervo do autor baseado em Exercícios Terapêuticos – Fundamentos e Técnicas – 6ª Ed. 2015 Autor: Kisner, Carolyn

Figura 10 – Halteres artesanais



Fonte: Imagem feita por uma participante do grupo

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com isso, ressaltamos o quanto a educação em saúde é importante, seja ela de forma presencial ou virtual, e deve ser inserida nas práticas de estratégias de saúde. Neste contexto, percebeu-se o quanto é fundamental buscar estratégias para melhorar a nossa saúde e que isso possibilitou aos nossos idosos empoderamento e envolvimento na sociedade, através de informações lúdicas e esclarecedoras a respeito do atual cenário de pandemia de nosso país. Durante nossas atividades as pessoas idosas puderam se expressar, realizando questionamentos, expressando suas opiniões e medos, como também realizando reflexões sobre os assuntos abordados pela nossa equipe. Ressaltar a importância da população idosa como principal agente do seu envelhecimento saudável e ativo não só para ele, mas para a comunidade ao qual ele está inserido, contribui para estimulação do empoderamento e adoção de medidas para hábitos de vida saudável, como também a distração, coisas que são proporcionadas pela vida em comunidade e que eram estimuladas nos nossos encontros semanais antes da pandemia.

As atividades de extensão das universidades possibilitam à comunidade novas oportunidades, principalmente aos idosos, tendo a inserção deles no meio acadêmico. Os grupos guiados por equipes multiprofissionais, a realização de oficinas, exercícios aquáticos ou em solo, dinâmicas, confraternizações, atividade de prevenção, rastreamento de doenças entre outras ações realizadas na comunidade acadêmica para com nossos idosos possibilitam que eles acabem criando uma nova visão do que é envelhecer, e passem a compreender que sua autonomia e seus direitos em comunidade nunca devem ser roubados. Proporcionar às pessoas idosas informação verídica, momentos lúdicos, e diversão em forma de saúde nos tornam profissionais e pessoas melhores. Estarmos inseridos junto com eles na comunidade acadêmica nos faz crescer tanto como pessoa quanto como profissional, com isso o aprendizado passa a ser mútuo e positivo, o que nos mostra que as estratégias de educação em saúde são fundamentais para estimular não só o envelhecimento ativo, mas todos os indivíduos a adotarem um estilo de vida saudável.

6. REFERÊNCIAS

BRASIL. **Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional**. Resolução nº 516, de 20 de março de 2020. Diário Oficial da União, Brasília, DF, p. 184, mar. 2020.

FAVALLI, Ennio Giulio et al. **COVID-19 infection and rheumatoid arthritis: Faraway, so close**. *Autoimmunity Reviews*, p. 102523, 2020.

FRANÇA, Eduardo Ériko Tenório de et al. **Fisioterapia em pacientes críticos adultos: recomendações do Departamento de Fisioterapia da Associação de Medicina Intensiva Brasileira**. *Revista Brasileira de Terapia Intensiva*, v. 24, n. 1, p. 6-22, 2012.

FRANCISCO, Priscila Maria Stolses Bergamo et al. **Prevalência e ocorrência de fatores de risco modificáveis em adultos e idosos**. *Revista de Saúde Pública*, v. 53, p. 86, 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR). Secretaria de Atenção Básica. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014. 158 p. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. 10 abr 2020

NUNES, Vilani Medeiros de Araújo Nunes et al. **COVID-19 e o cuidado de idosos: recomendações para instituições de longa permanência**. 2020. p.37. Disponível em: <<https://repositorio.ufrn.br/jspui/handle/123456789/28754>> Acesso: 10 abr 2020

SANTOS, Maria Verônica. **O processo participativo de idosos através de experiências e práticas do movimento de educadores populares.** Revista de Atenção Primária a Saúde, v. 14, n. 4, 2011.

SARZI-PUTTINI, Piercarlo et al. **COVID-19, cytokines and immunosuppression: what can we learn from severe acute respiratory syndrome?** Clinical and experimental rheumatology, v. 38, n. 2, p. 337-342, 2020.

WONG, Sunny H.; LUI, Rashid NS; SUNG, Joseph JY. **Covid-19 and the Digestive System.** Journal of Gastroenterology and Hepatology, 2020. Disponível em: <<https://www.hindawi.com/search/all/covid+19+and+the+digestive+system/>> Acesso em: 12 abr 2020

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. **Coronavirus disease 2019 (COVID-19): situation report, 72.** 2020.