

**DOENÇAS DEGENERATIVAS: COMPREENDENDO DESAFIOS E
BUSCANDO MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA**

Amannda Vitoria Lima da Silva¹
Amanda Duarte Martins¹
Gabriela Nogueira Ragalci Galdino¹
Leonardo Alves da Cruz¹
Verônica Pinheiro Lopes¹
Taísa Guimarães de Souza²

O projeto de extensão é reconhecido como uma das três funções da universidade: ensino, pesquisa e extensão, e consiste na promoção da educação transformadora, por meio da interação entre o acadêmico de medicina, a comunidade, a equipe de saúde e outros setores da sociedade de forma interdisciplinar. Dessa forma, a extensão proporciona o desenvolvimento de habilidades e conhecimentos científicos capazes de construir competências médicas, exercendo a cidadania, a integração com os conceitos de saúde pública e a medicina preventiva de maneira prática ao enfrentar a realidade local¹.

Partindo desse panorama, o Programa Extensionista Integrador – PEI, disciplina presente na grade curricular da 1o etapa do curso de medicina do UNIVAG, busca inserir o aluno no contexto social da Unidade de Saúde da Família, com o intuito de promover estratégias na comunidade com base nas necessidades dos indivíduos. Sendo assim o contato direto com os usuários da Unidade de Saúde da Família possibilitou, por meio da observação in loco e do diálogo, a necessidade de promover assistência aos principais problemas acometidos em idosos, majoritariamente as doenças degenerativas.

O crescimento da população idosa tem se tornado um ponto de atenção para os gestores de saúde, pois, além dos agravos próprios do envelhecimento, somam-se as doenças degenerativas que podem dificultar a recuperação e a participação ativa desse grupo na comunidade. Para responder de forma adequada às necessidades dessa faixa etária, o profissional de saúde precisa reconhecer o idoso dentro de seu contexto sociocultural, compreendendo suas limitações e potencialidades, e incentivando um cuidado que fortaleça sua autonomia e responsabilidade no processo de saúde².

¹ Discentes da primeira etapa do Curso de Medicina do Centro Universitário - UNIVAG.

² Enfermeira. Mestra em Enfermagem. Docente do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

A Atenção Primária à Saúde (APS) é a porta de entrada do SUS, orientando-se por princípios de universalidade, acessibilidade, continuidade, integralidade e humanização, ou seja, a APS funciona como um filtro capaz de organizar o fluxo dos serviços nas redes de saúde, dos mais simples aos mais complexos³. Nesse contexto, um dos atributos desse modelo de atenção se fundamenta na atenção à saúde do idoso e seu cuidador, incluindo ações individuais e coletivas de promoção à saúde, prevenção de doenças, diagnóstico, tratamento, reabilitação, redução de danos e cuidados paliativos⁴.

Posto isso, observa-se que para a maioria dos idosos a qualidade de vida está relacionada ao bem estar, à felicidade e a realização pessoal, preservando bons hábitos, como a alimentação balanceada e a prática de exercícios para, assim, alcançar um equilíbrio mental e físico⁶.

Com base na metodologia Arco de Maguerez, foi realizado ações educativas que visavam promover melhor qualidade de vida aos idosos usuários da Unidade de Saúde da Família (USF), do município de Várzea Grande.

Na primeira etapa, que envolve a observação da realidade, foi feita a identificação da unidade, mediante entrevistas com as enfermeiras, técnicas de enfermagem e auxiliares de farmácia, destacando as funções das equipes, o que resultou em anotações organizadas e registros estruturados. É relevante enfatizar que, nesta fase inicial, houve envolvimento ativo dos alunos, com uma análise perspicaz da realidade, para então ser realizada uma leitura preliminar da unidade. Além disso, com o auxílio do levantamento de problemas e dados *in loco*, constatou-se a alta incidência de casos de Hipertensão, Diabetes, Arboviroses, DPOC, e doenças reumáticas.

Além disso, foi observado uma grande crescente no número de mulheres gestantes e com crianças de colo, o que apontou para um aumento nos casos de infecções urinárias e infecções respiratórias, respectivamente. Notou-se, também, que os bairros no entorno da unidade têm grande prevalência no número de idosos, situação que apontou para a visualização de um cuidado maior para com esse grupo.

Ademais, por meio do envolvimento comunitário em atividades no Centro de Convivência do bairro, com participação ativa dos discentes em aferimento de pressão e testes glicêmicos, foram identificados os principais pedidos da comunidade relacionados a necessidade de mais informações sobre as patologias degenerativas que afetam o grupo idoso e os principais meios de prevenção ou tratamento para elas, durante todo o processo assistencialista. Dessa forma, observou-se o reconhecimento dos serviços de assistência médica e o levantamento de determinantes e condicionantes de saúde da população.

Após a primeira etapa, foram listados pontos-chaves diante das problemáticas de saneamento básico, déficit de acessibilidade e medicação, além da prevalência de desconhecimento das doenças em idosos na área de abrangência. Todavia, considerando a falta de controle sobre grande parte do que foi mencionado, foi decidido direcionar a atenção nas medidas preventivas dos mais variados tipos de patologias envolvendo o grupo idoso, bem como a promoção da qualidade de vida para eles.

Ou seja, constataram-se prioridades em relação aos problemas identificados, além de detectar as questões essenciais no contexto de vida e saúde do usuário/comunidade. Por conseguinte, a noção de extensão acabou superando somente a ideia de interação entre universidade e sociedade, mas passou a ser um intercâmbio de conhecimento e parceria comunitária. Na interseção dessa abordagem somada as variáveis determinantes da situação, foram observados alguns pontos-chaves como: Desconhecimento dos pacientes acerca das causas e fatores influenciáveis nas doenças degenerativas; principais sintomas; A partir de qual momento procurar ajuda médica; Influência em outros problemas de saúde, entre eles hipertensão, e seu envolvimento nos tratamentos. Dessa forma, a análise tornou-se essencial para adaptar ou reinterpretar os entraves, ajudando na melhoria da condição de saúde, ou seja, a síntese das problemáticas contribuíram na busca por uma resposta.

Na terceira etapa, com as informações expostas, ficou clara a relevância de elaborar um projeto de extensão, já que o déficit de identificações contribui na ausência de autonomia dos usuários do serviço de saúde. Os estudantes se mobilizaram, promovendo uma discussão para buscar esclarecimentos e apresentar informações sobre a realidade constatada, valendo ressaltar que as informações foram buscadas em base comprobatória de diferentes fontes de manifestações empíricas e princípios teóricos, conforme pesquisas bibliográficas, leituras e consultas a especialistas.

Assim, foi utilizado como base de teorização o estudo sobre os mais variados tipos de doenças degenerativas focadas no grupo idoso, entre elas, Alzheimer, Parkinson, artrose, osteoporose e diabetes, destacando os sintomas, diagnósticos e meios de prevenção para promoção de qualidade de vida⁷.

Após a terceira etapa foram identificadas as hipóteses de solução, incluindo a formulação de estratégias e ações potenciais que possam tratar os aspectos-chaves, permitindo a criação de alternativas viáveis para abordar o problema identificado. É importante destacar que, nessa fase foi empregada a matriz do 5W2H, completada pelos

alunos durante as atividades na própria universidade, como ferramenta metodológica e instrumento de planejamento.

Esse instrumento de gestão consiste em sete perguntas-chaves; (O quê, Por quê, Quem, Onde, Quando, Como, Quanto custa). Diante dessa metodologia observa-se a identificação de possíveis soluções de enfrentamento presentes, até a aplicação de hipóteses de solução na prática, com uma análise crítica, a partir do paralelo entre teoria e realidade. Desse modo, houve um segundo encontro entre os discentes e a preceptora, a fim de finalizar o planejamento de atendimento e, assim, a instrumentalização dos dados permitir um olhar mais analítico sobre as estratégias de aprendizado.

Na quinta etapa, que consiste na aplicação prática à realidade, os indivíduos programaram as soluções no contexto real e avaliação dos resultados, ou seja, implementaram as ações planejadas através do retorno ao contexto real, para executar soluções no problema proposto⁸.

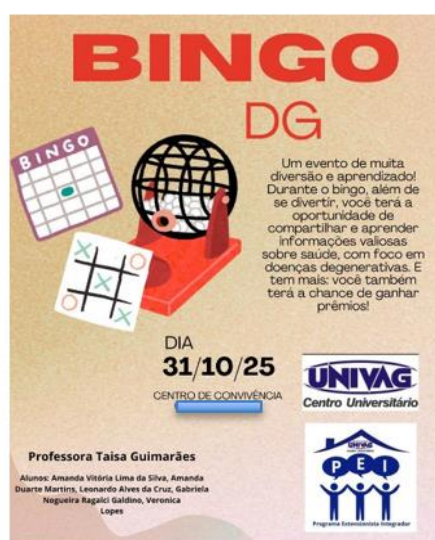
Diante disso, na primeira etapa da atividade, o corpo discente se dirigiu ao centro de convivência do território adscrito com intuito de realizar um café saudável e orientar sobre ações que beneficiam a qualidade de vida do idoso, na qual foram abordados os seguintes tópicos: prevenção de queda, a importância da atividade física, malefícios do uso de substâncias químicas, alimentação e espiritualidade. Estavam presentes cerca de 25 pessoas, entre elas: idosas, agentes comunitárias, a preceptora e os acadêmicos de medicina (Figuras 1 e 2).



Figuras 1 e 2 - Educação em saúde sobre qualidade de vida, 2025.
Fonte: Arquivo pessoal dos autores.

Foi perceptivo a adesão e interesse por parte da comunidade, que participaram de forma ativa, levantando dúvidas e compartilhando experiências. Portanto, é evidente a importância e efetividade da dinâmica executada pelo grupo acadêmico.

A segunda ação prática intervencionista sobre a qualidade de vida dos idosos. Nesse dia, a equipe desenvolveu uma atividade lúdica (bingo educativo), na qual os acadêmicos apresentaram os principais sinais e sintomas das doenças degenerativas que mais atinge os idosos, como: Demência, Alzheimer, Parkinson, AVE e Depressão. Essa metodologia dinâmica favoreceu a participação ativa e o reforço dos conhecimentos adquiridos, além de incentivar a troca de experiências entre os participantes (Figuras 3 e 4).



Figuras 3 e 4 - Educação em saúde sobre doenças degenerativas, 2025.

Fonte: Arquivo pessoal dos autores.

A terceira atividade prática extensionista sobre a qualidade de vida do idoso. Neste terceiro e último trabalho, realizou-se uma roda de conversa integrativa, com lanche compartilhado (bolo e chá), promovendo um momento de socialização e diálogo sobre prevenção e cuidados relacionados às doenças previamente abordadas. Também, foi confeccionado panfletos ilustrativos com orientações sobre qualidade de vida e memória. A ação consolidou o vínculo com a comunidade e permitiu avaliar o impacto das atividades educativas, observando a compreensão e o envolvimento dos idosos, que compartilharam experiências e demonstraram apreço pela atenção dedicada no projeto (Figuras 5 e 6).



Figuras 5 e 6 - Educação em saúde sobre cuidados as doenças degenerativas, 2025.
Fonte: Arquivo pessoal dos autores.

Portanto, as ações realizadas promoveram educação em saúde, autocuidado, prevenção e fortalecimento dos laços comunitários, demonstrando a importância da atenção integral à pessoa idosa no contexto da Atenção Primária à Saúde. Ademais, o projeto permitiu a integração entre o conhecimento teórico e a prática extensionista, fortalecendo a formação profissional e o compromisso social dos estudantes.

Além disso, é perceptível no discente o desenvolvimento de habilidades como, escuta e compreensão. Sendo assim, a produção se baseou no planejamento de rodas de conversas, exposição de fotos relacionadas aos tipos de doenças degenerativas, associado com prevenção e sintomas, jogos interativos, afim de engajar mais os idosos a terem uma escuta ativa e participativa para que o conteúdo seja entendido, cafés da manhã saudáveis com a finalidade de mostrar uma alimentação adequada e algumas atitudes que previnem o aparecimento das patologias da idade; atividades estas executadas no Centro de convivência da comunidade, e na própria USF, com o objetivo de transformar a realidade observada.

O projeto contribuiu não apenas para o aprendizado técnico e humanístico dos discentes, mas também para o fortalecimento do papel da Atenção Primária à Saúde (APS) como porta de entrada e espaço de promoção integral do bem-estar do idoso. Dessa

forma, constatou-se que a extensão universitária é uma ferramenta essencial para a formação médica crítica, ética e socialmente responsável, ao mesmo tempo em que proporciona benefícios diretos à comunidade. Conclui-se, portanto, que as ações extensionistas desenvolvidas alcançaram os objetivos propostos, promovendo educação em saúde, prevenção de agravos e valorização do envelhecimento ativo, além de reafirmar o compromisso social da universidade na construção de uma prática médica humanizada e transformadora.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Barbosa FS. Educação médica em programas de extensão. Rev Bras Educ Med [Internet]. 2025 [citado 2025 Out 15];2(1):1-8. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/xtgyVBS4qVxVTXFY44LyBqh/?lang=pt>
2. Ciosak SI, Braz E, Costa MFBNA, Nakano NGR, Rodrigues J, Alencar RA, et al.. Senescência e senilidade: novo paradigma na atenção básica de saúde. Rev esc enferm USP [Internet]. 2011Dec;45(spe2):1763–8. Available from: <https://doi.org/10.1590/S0080-62342011000800022>
3. Ministério da Saúde (BR). Saiba mais sobre a APS [Internet]. Brasília (DF): Ministério da Saúde; [data desconhecida] [citado 2025 Out 15]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/ptbr/composicao/saps/saiba-mais-sobre-a-aps>
4. Ceccon RF, Soares KG, Vieira LJES, Garcia CAS Jr, Matos CCSA, Pascoal MDHA. Atenção Primária em Saúde no cuidado ao idoso dependente e ao seu cuidador. Ciênc Saúde Coletiva [Internet]. 2021 [citado 2025 Out 25];26(1):99-108. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/Jh377DRYXCQwKQnTVjxvVPp/?lang=pt>
5. Vecchia RD, Ruiz T, Bocchi SCM, Corente JE. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. Rev Bras Epidemiol [Internet]. 2005 [citado 2025 Out 15];8(3):246-252. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/xGcx8yBzXkJyWxv3cWwXGdw/?lang=pt>
6. Prado ML do, Velho MB, Espíndola DS, Sobrinho SH, Backes VMS. Arco de Charles Maguerez: refletindo estratégias de metodologia ativa na formação de profissionais de saúde. Esc Anna Nery [Internet]. 2012;16(1):172-177.
7. Alves BNP. A utilização da ferramenta 5W2H: uma proposta de melhoria no setor produtivo de uma empresa industrial de artefatos em acrílico [Monografia]. [Local desconhecido]: [Instituição desconhecida]; 2021. 63 p.
8. Almeida SMV, Barbosa LMV. Curricularização da Extensão Universitária no Ensino Médico: o Encontro das Gerações para Humanização da Formação. Rev Bras Educ Med [Internet]. 2019;43(1 Supl 1):672-680.