

## PROMOÇÃO DA AUTOESTIMA E DO AUTOCUIDADO AO IDOSO: UM DESPERTAR PARA A LONGEVIDADE

### Área Temática: Saúde

David Souto Maior Vasconcelo<sup>1</sup>  
Ana Carolina de Andrade Cavalcante<sup>1</sup>  
Alessandra da Silva Lúcio<sup>1</sup>  
Alice Henriques Lima<sup>1</sup>  
Bruna Larissa Barbosa de Lira<sup>1</sup>  
Carlos Renato de Moraes Nunes<sup>1</sup>  
Emilly Victória Almeida de Santana<sup>1</sup>  
João Alfredo de Souza Silva<sup>1</sup>  
Laisianne Alves Ferreira<sup>1</sup>  
Luane Silva Carvalho<sup>1</sup>  
Sabrina Félix Silva<sup>1</sup>  
Valdemir Moreira dos Santos Júnior<sup>1</sup>  
Arthur Tavares Imperiano Lacet de Barros<sup>2</sup>  
José Isaac Gonzaga da Silva<sup>2</sup>  
Jéssica Ariadne Dantas Silva<sup>2</sup>  
Kaylane Moura Guedes de Souza<sup>2</sup>  
Sabrynna Vitória Azevêdo Neves<sup>2</sup>  
Willyanne Stefane de Carvalho Melo<sup>2</sup>  
Maria do Socorro Ramos de Queiroz<sup>3</sup>

e-mail: david.vasconcelo@aluno.uepb.edu.br

### Resumo

A saúde do idoso está totalmente ligada à capacidade de gerir a própria vida ou sua autonomia. A inatividade tem importantes implicações de saúde que propiciam a baixa autoestima. A identificação dos fatores relacionados a essa condição nos idosos, pode levar os profissionais da saúde a buscarem a implementação de estratégias de ações que estimulem o idoso a melhorar a autoestima e o autocontrole valorizando os aspectos positivos do envelhecimento. O objetivo foi incentivar a prática de atividade física para idosos contribuindo para melhorar a funcionalidade do corpo e da mente, resultando no autocuidado e consequentemente numa vida mais ativa, com autonomia e segurança. O projeto acontece todas as quartas-feiras, com alongamentos e exercícios utilizando equipamentos de academia ao ar livre. Espera-se através deste projeto incentivar a promoção do autocuidado e da autoestima dos idosos contribuindo para melhorar o estado de saúde e consequentemente uma longevidade feliz.

---

<sup>1</sup> Bolsistas do Programa de Educação Tutorial PET Farmácia UEPB

<sup>2</sup> Não bolsistas do Programa de Educação Tutorial PET Farmácia UEPB

<sup>3</sup> Tutora do Programa de Educação Tutorial PET Farmácia UEPB

**Palavras-chave:** Envelhecimento saudável; Envelhecimento ativo; Atividade física.

## **Introdução**

O processo de envelhecimento populacional é uma realidade nacional e global que traz consigo desafios psicossociais. O aumento demográfico de pessoas idosas influencia na organização dos serviços de saúde e também repensam as políticas públicas no sentido de conferir equidade e acesso dessas populações (ONU, 2022).

A saúde do idoso está totalmente ligada à sua funcionalidade global, que é a capacidade de gerir a própria vida ou cuidar de si mesmo, sua autonomia e independência, e estão relacionadas a domínios funcionais como a cognição, humor, mobilidade e comunicação.

De acordo com Peixoto *et al.*, (2018), a inatividade tem importantes implicações sociais, econômicas e de saúde que propiciam a baixa autoestima. É necessário buscar opções de atividades que auxiliem na superação das limitações ligadas ao envelhecimento e para que isso possa acontecer os idosos devem ser estimulados a buscar estratégias de ações que estimulem a melhorar a autoestima e o autocuidado valorizando os aspectos positivos do envelhecimento, propiciando uma melhor qualidade de vida.

## **Objetivo**

Implantar o projeto MoviMente, que consiste em incentivar a prática de atividade física contribuindo para melhorar a funcionalidade do corpo e da mente, resultando no autocuidado e consequentemente numa vida mais ativa, com autonomia e segurança.

## **Material e Métodos**

O MoviMente é uma parceria do PET Farmácia UEPB, com a equipe e-Multi profissionais que atua na Unidade Básica de Saúde Bonald Filho, composta por 01 preparador físico, 01 psicóloga, 01 nutricionista, 01 fisioterapeuta. Acontece todas às quartas-feiras, com atividades de alongamento que é altamente recomendada para os idosos, a fim de melhorar a flexibilidade do corpo, o equilíbrio e ter um melhor controle de dores musculares. Também eram realizadas atividades com equipamentos de academia ao ar livre dos tipos: giro vertical com diagonal, bloco inteligente esquiador individual e duplo. Todas as atividades eram supervisionadas e realizadas com duração de 60 minutos.

Ao implantar o programa todos os participantes foram avaliados com relação aos dados antropométricos relacionados ao peso, altura e cintura abdominal. Os resultados serão avaliados a cada trimestre de execução do projeto e constará do controle do Índice de Massa Corporal (IMC) e das condições físicas de cada participante.

## **Resultados e Discussão**

Participam 23 idosos com idade compreendida entre 60-75 anos, sendo a maioria hipertensos e/ou diabéticos.

Em paralelo às atividades de atividade física os participantes eram orientados com relação a uma alimentação adequada e ter uma rotina de exercícios que impactam o bom funcionamento do organismo, como também a caminhada. A prática de atividade física na terceira idade é importante para reduzir os danos causados pelo tempo, como o enfraquecimento dos músculos, perda de equilíbrio, perda de agilidade e flexibilidade e de resistência muscular.

A Organização Mundial de Saúde recomendou que a partir dos 65 anos, seja uma atividade física moderada, de preferência em grupo, no mínimo três dias por semana e em intensidade que varia de acordo com as condições de saúde e de mobilidade de cada pessoa. De forma geral, por semana, são suficientes 150 minutos de atividade moderada ou 75 minutos de atividade intensa. Para todas as idades, no entanto, o aumento do tempo de atividade física potencializa os resultados (Camargo; Anêz, 2020).

O MoviMente teve início em setembro de 2024 e devido ao pequeno período de tempo não foi possível avaliar o IMC, mas alguns membros avaliaram a participação através de alguns depoimentos:

“Nos dias que participo não preciso tomar medicamento para dormir, estou me sentindo bem melhor”

“É um momento de alegria e participação”

“Fico feliz em participar, melhora a minha autoestima”

“Está sendo tão bom pra mim que vocês devem reservar mais um dia na semana para essa atividade”

“Acho muito ruim quando não posso participar, pra mim tem sido muito proveitoso”

Segundo Moreira, Teixeira e Novaes (2014), a prática de atividades físicas regulares interfere positivamente no que diz respeito à manutenção da qualidade de vida e bem-estar em idosos, pois quando bem executados possui um potencial preditivo para ausência de incapacidade funcional e manutenção da autoestima, proporcionando assim, um envelhecimento bem sucedido, saudável e ativo.

Tavares *et al.*, (2016), ressaltaram a importância de orientar quanto ao estilo de vida ativa, com o objetivo de retardar os impactos do envelhecimento, melhorar a autonomia funcional, equilíbrio e manter uma melhor qualidade de vida, tornando-os independentes por mais tempo para realização de tarefas rotineiras.

De acordo com Ceccon e Carpes (2015), o exercício físico regular implica de maneira positiva sobre o controle postural. Sendo assim, pode ser considerado uma estratégia não farmacológica capaz de diminuir os impactos do processo de envelhecimento.

Portanto, promover atividades preventivas direcionadas à manutenção da funcionalidade, visa diminuir as limitações da vida diária e estimula o autocuidado, proporcionando ao idoso maior segurança e autonomia.

## **Considerações Finais**

O envelhecimento ainda representa um desafio para os indivíduos que alcançam a terceira idade, tornando importante o fortalecimento da autoestima e a valorização da imagem corporal, que são aspectos importantes para a consciência de si mesmo, e pode ser vista como uma forma adequada de entender e vivenciar o processo de envelhecimento como um fator de proteção, contribuindo para o desenvolvimento de uma vida plena. A Atenção Básica de Saúde é caracterizada como porta de entrada preferencial do Sistema Único de Saúde, possui um espaço privilegiado de gestão do cuidado das pessoas e cumpre papel estratégico na rede de atenção para a efetivação da integralidade, portanto, deve aproveitar as equipes e-Multi para promover projetos como o MoviMente, que contribui para incentivar o autocuidado do idoso e melhorar a sua autoestima, contribuindo para ter uma longevidade feliz, com autonomia e saúde.

O MoviMente é uma das atividades de extensão do PET Farmácia da UEPB, e através dela o farmacêutico contribui para a promoção da saúde, uma vez que o tratamento não farmacológico auxilia no controle da pressão arterial e dos níveis glicêmicos, evitando assim agravos à saúde.

## Referências

CAMARGO, E. M. de; AÑEZ, C. R. R. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos**. 2020, 24p.

CECCON, F. G.; CARPES, F. P. Implicações do exercício regular sobre o controle postural em idosos. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 20, n. 1, 2015.

MOREIRA, R. M.; TEIXEIRA, R. M.; NOVAES, K. O. Contribuições da atividade física na promoção da saúde, autonomia e independência de idosos. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 17, n. 1, p. 201-217, 2014.

ONU. Organização das Nações Unidas. **World Population Prospects 2022: Highlights**. Nova York: Organização das Nações Unidas, 2022. Available from: <https://population.un.org/wpp/Graphs/Probabilistic/PopPerc/65plus/76>. Acesso em: 12 out. 2024.

TAVARES, Darlene Mara dos Santos et al. Qualidade de vida e autoestima de idosos na comunidade. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, p. 3557-3564, 2016.

**Agradecimento:** Ao Ministério da Educação - Secretaria de Educação Superior (MEC- SESu) pelo apoio financeiro.