



PROJETO DE EXTENSÃO “MELHOR IDADE: ENVELHECENDO COM SAÚDE”: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE A AÇÃO DE OSTEOARTRITE

Extension project “better age: aging with health”: an experience report on osteoarthritis action

Bruna Machado GOMES¹

Universidade Federal do Pará (UFPA)

Renilson Castro de BARROS²

Universidade Federal do Pará (UFPA)

Laís Gabrielly Abreu dos SANTOS³

Universidade Federal do Pará (UFPA)

Mari Fani DOLABELA⁴

Universidade Federal do Pará (UFPA)

Maria Elisa Costa de OLIVEIRA⁵

Universidade Federal do Pará (UFPA)

RESUMO: A osteoartrite (OA) é uma doença crônico-degenerativa das articulações, afeta cerca de 16% da população brasileira. Ela é mais comum em pessoas acima de 50 anos, especialmente mulheres. Os fatores de risco relacionados incluem a idade, predisposição genética e falta de exercícios. O tratamento recomendado envolve exercícios físicos, educação do paciente e terapias não medicamentosas. O projeto “Melhor Idade” da UFPA busca conscientizar idosos sobre a OA e promover práticas saudáveis para sua gestão, incentivando um envelhecimento saudável. Este trabalho é um relato de experiência qualitativa, que descreve a vivência de estudantes de farmácia ao realizar uma atividade educativa sobre osteoartrite com idosos. A ação foi parte do projeto de extensão “Melhor Idade: Envelhecendo com Saúde”, da Universidade Federal do Pará. A atividade, realizada em setembro de 2024 no UNITERCI, envolveu 12 participantes, majoritariamente mulheres, e incluiu distribuição de folders, palestras com

¹ Grupo PET-Farmácia; Universidade Federal do Pará. E-mail: bruna.machado.gomes@ics.ufpa.br

² Pós-Graduando em Ciências Farmacêuticas (PPGCF); Bolsista FAPESPA/CAPES; Universidade Federal do Pará. E-mail: renilsonbarros098@gmail.com

³ Grupo PET-Farmácia; Universidade Federal do Pará. E-mail: laisgabriellyas@gmail.com

⁴ Doutora em Ciências Farmacêuticas; Tutora do PET-Farmácia; Universidade Federal do Pará. E-mail: fanidolabela20@gmail.com

⁵ Grupo PET-Farmácia; Universidade Federal do Pará. E-mail: maria.costa.oliveira@ics.ufpa.



slides e uma dinâmica interativa de quiz. Foi aplicado um questionário com informações demográficas e feedback sobre a palestra, visando esclarecer dúvidas. Durante a explicação sobre osteoartrite, o público, demonstrou grande interesse, com trocas de experiências. Houve confusões entre osteoartrite e osteoporose, evidenciando a importância da educação. A dinâmica “verdadeiro ou falso” facilitou o aprendizado e a interação. A maioria dos participantes, com ensino médio ou fundamental incompleto, relatou praticar atividades físicas e consumir alimentação saudável. O feedback positivo confirmou a eficácia da palestra em promover conscientização sobre doenças crônicas, reforçando a importância de iniciativas de educação em saúde para populações vulneráveis.

PALAVRAS-CHAVE: Educação; Doença; Tratamento.

ABSTRACT: Osteoarthritis (OA) is a chronic-degenerative joint disease that affects around 16% of the Brazilian population. It is more common in people over 50 years old, particularly women. Risk factors include age, genetic predisposition, and lack of exercise. Recommended treatment involves physical exercises, patient education, and non-drug therapies. The "Better Age" project by UFPA aims to raise awareness among the elderly about OA and promote healthy practices for its management, encouraging healthy aging. This work is a qualitative experience report describing the experience of pharmacy students conducting an educational activity about osteoarthritis with elderly individuals. The activity was part of the extension project "Better Age: Aging with Health," from the Federal University of Pará. Held in September 2024 at UNITERCI, the activity involved 12 participants, mostly women, and included leaflet distribution, a slide presentation, and an interactive quiz. A questionnaire with demographic information and feedback about the lecture was applied to address any doubts. During the discussion on osteoarthritis, participants showed significant interest and shared their experiences. Confusion between osteoarthritis and osteoporosis highlighted the importance of education. The “true or false” activity facilitated learning and interaction. Most participants, with incomplete primary or secondary education, reported practicing physical activities and maintaining a healthy diet. Positive feedback confirmed the effectiveness of the lecture in promoting awareness about chronic diseases, reinforcing the importance of health education initiatives for vulnerable populations.

KEYWORDS: Education; Disease; Treatment.

Introdução

A osteoartrite (OA) é uma doença crônico-degenerativa das articulações, caracterizada por processos inflamatórios mediados por condrócitos e sinoviócitos. Sua origem é multifatorial, envolvendo alterações no alinhamento osteomuscular e articular, o que resulta em instabilidade nas articulações. Além disso, indivíduos com OA apresentam níveis elevados de citocinas inflamatórias tanto no soro quanto no líquido sinovial, em comparação com pessoas não afetadas pela condição (Sohn, 2012; Duarte, 2013; Jorge, 2018).

Com o avanço da idade, o corpo humano passa por mudanças fisiológicas que afetam diversos sistemas, especialmente o sistema musculoesquelético. Isso resulta em limitações físicas devido à diminuição da densidade óssea e da massa muscular, além de



enrijecimento dos tendões e ligamentos. A viscosidade do líquido sinovial também aumenta, o que prejudica a mobilidade. Esses fatores reduzem a capacidade funcional do idoso, comprometendo sua habilidade de realizar atividades cotidianas, tanto básicas quanto mais complexas, e de participar ativamente da vida familiar e social. Diante desse cenário, torna-se crucial promover atividades de educação em saúde para esse público, com o objetivo de incentivar um envelhecimento saudável (Da Silva, 2017). Desta forma, o presente estudo tem como objetivo relatar a experiência de estudantes da área de saúde do grupo PET-FARMÁCIA para a realização do projeto de extensão “Melhor Idade” sobre osteoartrite em um grupo de idosos da UNITERCI, vinculada à Universidade Federal do Pará (UFPA).

1. Objetivos

Descrever a vivência de um grupo de acadêmicos de farmácia ao desenvolver uma atividade educativa sobre osteoartrite para um grupo de idosos.

2. Metodologia

O presente trabalho utiliza uma abordagem qualitativa e de caráter descritivo, do tipo relato de experiência, a pesquisa possui autorização do comitê de ética, nº 69813223.9.0000.0018. A abordagem qualitativa busca a participação ativa do pesquisador na compreensão e interpretação dos fenômenos sociais, levando em consideração tanto o indivíduo quanto o contexto em que ele está inserido. Isso envolve a análise da condição social do sujeito, seu pertencimento a grupos ou classes específicas, e a valorização de seus valores e crenças (Minayo, 2004).

As atividades educativas foram realizadas por meio do projeto de extensão intitulado “Melhor idade: Envelhecendo com Saúde”, vinculado à Universidade Federal do Pará, em Belém-PA. O planejamento e a ação foram supervisionados pela docente coordenadora do PET-Farmácia que auxiliou na organização e no esclarecimento das dúvidas. A ação sobre a osteoartrite aconteceu no Programa de Extensão Universidade da Pessoa Idosa (UNITERCI) no mês de setembro de 2024 com duração de aproximadamente 1 hora durante o turno da manhã, contou com 12 participantes sendo 10 mulheres e 2 homens entre as idades 64 a 77 anos.

A primeira etapa contou com a distribuição dos folders onde os tópicos foram:



“O que é Osteoartrite?”, “Sintomas”, “Diagnóstico”, “Fatores de Risco”, “Causas”, “Tratamentos” e “Como prevenir?”, posteriormente foi realizada a palestra por intermédio de slides de forma objetiva e concisa acerca da osteoartrite. Em seguida houve uma dinâmica em forma de quiz “verdadeiro ou falso” onde os participantes puderam interagir de forma lúdica com o conteúdo abordado e quem acertasse a pergunta corretamente ainda recebia um prêmio como palavras cruzadas e blocos de anotações. Por último foi passado os formulários, juntamente com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). As perguntas diziam a respeito da localidade, o nível de escolaridade, se possui plano de saúde, renda familiar, qual a frequência que a pessoa pratica atividades físicas, se utiliza algum medicamento contínuo, qual o padrão de alimentação, se faz algum uso de drogas ilícitas, álcool ou tabaco e por último se a palestra foi esclarecedora sobre a osteoartrite e como avaliaria o conhecimento adquirido.

3. Resultados e discussões

Durante toda a explicação sobre a Osteoartrite, notou-se grande interesse do público onde houve troca de conversas e compartilhamento de experiências, principalmente das mulheres que foram o público majoritário, e estão no meio dos fatores de risco dessa doença devido a deficiência estrogênica posterior a menopausa (Srikanth et al, 2005).

Foi notória a existência de muitas dúvidas em relação ao processo de envelhecimento, principalmente em relação às doenças crônicas degenerativas como a osteoartrite, onde alguns participantes confundiram com outras patologias que acometem o sistema muscuesquelético como a osteoporose, por isso é importante enfatizar a importância da Extensão Universitária com esse grupo etário por permitir ampliar a forma de conhecimento e cuidados necessários.

No momento da dinâmica, por conta da metodologia ativa de “verdadeiro ou falso”, pode-se colocar em prática métodos que facilitassem o processo de aprendizagem, a interação e comunicação entre todos os participantes do referido projeto. Para os “Petianos”, a ação foi de muito aprendizado pois contribuiu de forma acadêmica-profissional uma vez que foi possível exercer os valores humanos com empatia e respeito ao próximo.



Em relação aos resultados obtidos por meio dos formulários, a maioria dos participantes era residente em Belém, os níveis de escolaridade variaram entre os participantes, sendo predominante o ensino médio completo, seguido de fundamental incompleto. Este resultado evidencia ainda mais a importância de adaptar a linguagem e os métodos de aprendizagem para diferentes níveis de compreensão. A maioria dos participantes não tinha acesso a um plano de saúde, e metade dos participantes relatou uma renda familiar de até um salário-mínimo. A maioria relatou praticar algum tipo de atividade física frequentemente e alimentação a base de frutas, verduras e proteínas, o que é de extrema importância para a prevenção da osteoartrite e outras doenças que acometem as articulações. Grande parte faz uso de medicamentos contínuos, especialmente anti-hipertensivos e antidiabéticos. Além disso, outras medicações como cálcio e vitamina D, importantes na saúde óssea foram mencionados.

O feedback positivo quanto à palestra demonstra que atividades educativas como esta são eficazes para promover conhecimento e conscientização sobre doenças crônicas em populações idosas. A interação lúdica proporcionada pelo quiz também foi um ponto forte, contribuindo para a fixação do conteúdo de forma dinâmica e acessível. Esses resultados reforçam a importância de iniciativas que integrem educação em saúde como o da “Melhor Idade”, especialmente para grupos mais vulneráveis.

Conclusão

A atividade educativa sobre osteoartrite realizada no projeto de extensão "Melhor Idade: Envelhecendo com Saúde" demonstrou grande eficácia ao promover o entendimento da doença entre os idosos. O uso de métodos interativos, como quizzes, aumentou o discernimento e contribuiu para a troca de conhecimentos. Os dados coletados indicam que práticas de atividades físicas e uma alimentação adequada são fundamentais para o manejo da osteoartrite. A ação destacou a importância da adaptação de conteúdo para o público alvo, evidenciando seu impacto positivo na promoção da saúde.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, Isabela Feitosa de et al. Uso da bandagem infrapatelar no desempenho físico e mobilidade funcional de idosas com história de quedas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 18, n. 1, p. 119-127, 2015.



CUNHA-MIRANDA, Luís et al. Avaliação da magnitude da desvantagem da osteoartrite na vida das pessoas: estudo MOVES. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 55, p. 22-30, 2015.

DA SILVA, Willames et al. Ações educativas vivenciadas com idosos: um relato de experiência. **Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança**, v. 15, n. 3, p. 31-36, 2017.

DE PAULA FALEIROS, Vicente. Cidadania e direitos da pessoa idosa. **Ser social**, n. 20, p. 35-62, 2007.

DUARTE, Vanderlane de Souza et al. Exercícios físicos e osteoartrose: uma revisão sistemática. **Fisioterapia em movimento**, v. 26, p. 193-202, 2013.

RODDY, E.; ZHANG, W.; DOHERTY, M. Aerobic walking or strengthening exercise for osteoarthritis of the knee? A systematic review. **Annals of the rheumatic diseases**, v. 64, n. 4, p. 544-548, 2005.

ROOS, Ewa M.; JUHL, Carsten Bogh. Osteoarthritis 2012 year in review: rehabilitation and outcomes. **Osteoarthritis and cartilage**, v. 20, n. 12, p. 1477-1483, 2012.

SRIKANTH, V. K. et al. A meta-analysis of sex differences prevalence, incidence and severity of osteoarthritis. **Osteoarthr. Cartil.**, London, v. 13, n. 9, p. 769-781, 2005.012.

SOHN, Dong Hyun et al. Plasma proteins present in osteoarthritic synovial fluid can stimulate cytokine production via Toll-like receptor 4. **Arthritis research & therapy**, v. 14, p. 1-13, 2012.

JORGE, Matheus Santos Gomes et al. Efeitos da cinesioterapia na osteoartrite de joelho em idosos: revisão sistemática. **ConScientiae Saúde**, v. 17, n. 1, p. 93-100, 2018.