

A implementação de práticas de educação em saúde voltadas para grupo de idosos: um relato de experiência**The implementation of educational practices aimed for elderly group: an experience report**

DOI:10.34119/bjhrv3n2-063

Recebimento dos originais: 29/02/2020

Aceitação para publicação: 18/03/2020

Wesley Queiroz Peixoto

Enfermeiro residente multiprofissional em Saúde Materno-Infantil

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Endereço: rua Augusto Monteiro, 733, Centro, Caicó, Rio Grande do Norte

E-mail: queiroz1q@hotmail.com

Ana Júlia Queiroz Silva

Graduada em enfermagem

Instituição: Universidade potiguar (UNP)

Endereço: rua Pedro Américo Simoneti, 48, Belo Horizonte, Mossoró, Rio Grande do Norte

E-mail: anajulia_queiroz_9@hotmail.com

Juliany Ingridy Silva de Medeiros

Pós-graduanda em Saúde Pública com ênfase em Saúde da Família.

Instituição: Universidade Potiguar

Endereço: Rua Zenon José Otávio, 1351, Belo Horizonte, Mossoró, Rio Grande do Norte.

E-mail: julianyingridy@gmail.com

Ingrid Tatiane Rocha Freitas

Enfermeira Especialista em Urgência e Emergência

Instituição: IBRA EDUCACIONAL

Endereço: rua Ares, 151, conjunto Residencial Monte Olimpo, Sumaré, Mossoró, Rio Grande do Norte.

E-mail: tati.ingridrocha@hotmail.com

Andreza Halax Rebouças França

Mestranda em biotecnologia da saúde

Instituição: Universidade Potiguar- UnP

Endereço: rua Antônio Alexandre de Medeiros, 96, Aeroporto, Mossoró, Rio Grande do Norte

E-mail: andreza-halax@hotmail.com

Brazilian Journal of health Review

Divania Carla Simões da Cunha Lago

Especialista em Gestão Pública

Instituição: Universidade Potiguar - UnP

Endereço: rua Henrique Mendes, 550, Alto do Sumaré, Mossoró, Rio Grande do Norte

E-mail: diva.carla@hotmail.com

Dorisângela Maria de Oliveira Lima

Formação acadêmica mais alta: mestra em Serviço Social e Direitos Sociais

Instituição: Universidade do Estado do Rio Grande do Norte

Endereço: rua Raimundo Leão de Moura, 120, Nova Betânia, Mossoró, Rio Grande do Norte

E-mail: dorinhamolima@gmail.com

Cristina Virgínia Oliveira Carlos

Doutoranda em Cuidados Clínicos em Enfermagem

Instituição: Universidade do Estado do Ceará

Endereço: rua da Acauã, 42, Alto do Sumaré, Mossoró, Rio Grande do Norte

E-mail: cristina_cei@hotmail.com

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo relatar experiências de extensionistas de Enfermagem, no desenvolver de práticas de educação em saúde com aposentados e pensionistas do Projeto Viver Melhor, do Instituto Municipal de Previdência Social dos Servidores de Mossoró (PREVI Mossoró). As referidas práticas tiveram como norte possibilitar a troca de saberes e influenciar na formação de seres sociais, causando impactos positivos tanto para os extensionistas quanto do público alvo, no que concerne à prevenção, proteção e promoção da saúde. Trata-se de um estudo qualitativo, que utilizou-se da pesquisa bibliográfica a fim de dar suporte teórico as discussões. Foram desenvolvidas quatro Oficinas de educação em saúde, onde os temas abordados puderam ser selecionados considerando análise realizada pelos extensionistas a partir de vivências com o público, onde viu-se a necessidade de abordagem das temáticas escolhidas, sendo estas Suporte Básico de Vida, Práticas Naturais em Saúde, Valorização da Vida e outra ocasião destinada para esclarecimentos, preenchimento e entrega da Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa. Considerando o exposto, pode-se afirmar que as ações foram realizadas com sucesso e cumpriram seus objetivos de prevenção e promoção a saúde. Este estudo, abre, ainda, a possibilidade de implementação de práticas em saúde voltadas para grupos de idosos, expondo benefícios não só para o público, mas também para a comunidade acadêmica.

Palavras-chave: envelhecimento, educação em saúde, qualidade de vida.

ABSTRACT

This study aims to report experiences of nursing extension, without developing health education practices with retirees and pensioners from the Viver Melhor Project, of the

Municipal Social Security Institute of the Servants of Mossoró (PREVI Mossoró). As the practices practiced are able to allow the exchange of flavors and influences in the formation of social beings, they cause negative effects both for extensionists and for the target audience, without concern for prevention, protection and health promotion. It is a qualitative study, which uses bibliographic research as a theoretical support as discussions. Four health education workshops were held, where the topics examined were selected considering the analysis carried out by extension workers from experiences with the public, where the needs to address the chosen themes were observed, namely: Basic Life Support, Natural Practices of Health, Valuing Life and one more opportunity to clarify, complete and deliver the Health Register for the Elderly. Considering the above, it can be said that the actions were carried out successfully and fulfilled their objectives of prevention and health promotion. This study also opens the possibility of implementing health practices aimed at groups of the elderly, exposing benefits not only to the public, but also to the academic community.

Keywords: aging, health education, quality of life.

1 INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento humano refere-se a uma ação gradativa e natural, inerente ao corpo humano, que, progressivamente, ocasiona a diminuição das habilidades funcionais e cognitivas do ser. As mudanças ocorrentes na pessoa idosa não devem ser, necessariamente, associadas a idade do indivíduo, podendo este necessitar de cuidados de saúde em decorrência de doenças crônicas não transmissíveis, neoplasias, entre outros (BRASIL, 2006a).

Considerando esta afirmativa, o Projeto Viver Melhor, do Instituto Municipal de Previdência Social dos Servidores de Mossoró (PREVI-Mossoró), oferta atividades que visam promover um envelhecimento saudável e ativo para aposentados(as) e pensionistas do referido Instituto. São ofertadas pelo Projeto práticas de ocorrência semanal como dança, coral, caminhada e exercícios orientados, bem como ações que visam promover o desenvolvimento de competências intelectuais e culturais, como Oficina de Enfermagem Para Viver Melhor, Café com Conversa, Oficina de Serviço Social, Piquenique Para Viver Melhor, entre outras.

O Projeto conta com parcerias com Instituições de Ensino Superior da cidade de Mossoró, que por meio da extensão universitária oferece a discentes dos cursos de enfermagem, educação física, fisioterapia, psicologia, nutrição e serviço social, a oportunidade de atuarem no Viver Melhor, auxiliando de forma direta e indireta no desenvolvimento das atividades citadas anteriormente.

As atividades desenvolvidas pelos quatro extensionistas de enfermagem têm supervisão da equipe técnica do Projeto, bem como da docente supervisora acadêmica do curso, dando respaldo aos discentes na realização das ações. As práticas implementadas pelos estudantes têm a essência preventivista, buscando dar autonomia, independência e incitar a adesão de práticas benéficas à saúde, possibilitando um envelhecimento saudável.

A atuação da extensão universitária funciona unindo a academia à sociedade, possibilitando a inserção de discentes dentro da(s) comunidade(s) da(s) qual(is) fazem parte, aguçando sentidos e sensibilizando estes quanto as realidades sociais dos públicos. Tem-se a expectativa de que as ações realizadas por um grupo de extensão permitam trocas de saberes e influencie na formação de seres sociais, causando impactos positivos tanto para os extensionistas quanto do público alvo (SANTOS et al., (2016).

Partindo do exposto, este estudo tem como objetivo relatar experiências de extensionistas do curso de enfermagem no desenvolver de ações com aposentados(as) e pensionistas do Projeto Viver Melhor, do Instituto Municipal de Previdência Social dos Servidores de Mossoró/RN.

Percebe-se, a partir deste estudo, o desempenho inovador e desafiador da enfermagem em fazer-se presente em ambientes/instituições onde socialmente a sua atuação é considerada desnecessária, permitindo, assim, afirmar que é possível e necessário promover saúde em todos os espaços. Destaca-se, ainda, a importância deste estudo na evidência da articulação entre ensino e serviço, possibilitando o exercício da teoria e prática, beneficiando tanto acadêmicos quanto o público assistido.

2 METODOLOGIA

O estudo em questão trata-se um relato de experiência de ações de educação em saúde realizadas por quatro estudantes do oitavo período do curso de enfermagem, enquanto extensionistas do Projeto Viver Melhor.

Foram desenvolvidas quatro ações em saúde, sendo três denominadas Oficinas de Enfermagem Para Viver Melhor, e outra ocasião destinada para esclarecimentos, preenchimento e entrega da Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa. As atividades ocorreram entre os meses de maio e outubro de 2018, com temáticas voltadas para o cuidado com a saúde física e mental.

Os temas abordados foram selecionados considerando análise realizada pelos extensionistas de enfermagem a partir de vivências com o público, onde viu-se a necessidade de abordagem das temáticas escolhidas, sendo estas Suporte Básico de Vida, Práticas Naturais em Saúde, e Valorização da Vida. Todas as ações foram executadas pela manhã e tiveram duração de aproximadamente três horas cada.

O desenvolvimento das ações se deu no prédio do próprio Instituto Municipal de Previdência Social dos Servidores de Mossoró. Durante o planejamento os extensionistas delimitaram um limite máximo de 30 participantes por ação, com intuito de garantir a plena participação de todos durante os momentos práticos. Também pensando na aproximação do público com as temáticas, o grupo decidiu ornamentar o ambiente de acordo com o assunto em debate. A ornamentação só não foi realizada na entrega das Cadernetas de Saúde da Pessoa Idosa.

Para a elaboração deste relato foi utilizado uma análise qualitativa, utilizando a pesquisa bibliográfica a fim de dar suporte aos apontamentos realizados. Diante das pesquisas em estudos já publicados, pode-se salientar que alguns autores deram embasamento para o desenvolvimento teórico, como Azevedo (2015) que incentiva o envelhecimento saudável e a promoção da qualidade de vida durante o envelhecimento, e Brasil (2006, 2017), somando ao estudo quanto a definições, inferências sobre a saúde do idoso e a importância de ações em saúde junto a este público.

3 DESENVOLVIMENTO

Durante os últimos anos o envelhecimento humano tem sido assunto de debates no meio acadêmico, trazendo à tona diversas visões sobre a temática, e contribuindo para uma melhor qualidade de vida dos indivíduos nos mais amplos campos de atenção. O interesse nessa perspectiva se dá em virtude da transição demográfica que os países subdesenvolvidos vêm sofrendo, sendo necessárias novas análises a fim de garantir direitos para a população idosa (DEL-MASSO, 2015).

O movimento de transição demográfica vem ocorrendo de forma organizada e gradativa em países desenvolvidos, onde há um planejamento e preparação com intuito de garantir a toda população direitos já instituídos. Esta mudança tem ocorrido graças a fatores como queda da natalidade, aumento da expectativa de vida, diminuição da mortalidade infantil, aspectos estes que estão diretamente ligados a melhoria de aparato científico e

tecnológico, fortalecimento e criação de políticas públicas em áreas como previdência, saúde, trabalho e educação (DÁTILO; CORDEIRO, 2015).

Considerando a evolução da transição demográfica existente, é possível apontar a importância do processo de envelhecimento ativo como ferramenta que visa garantir a qualidade de vida dos indivíduos (AZEVEDO, 2015). Destacado na Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, o envelhecimento ativo busca ampliar horizontes para as pessoas com mais de 60 anos, proporcionando a estes um bem-estar social e de saúde, reconhecendo seus direitos a partir dos princípios, elencados pela Organização das Nações Unidas (ONU), da independência, dignidade, participação, auto-realização e assistência (BRASIL, 2006b).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Existem aproximadamente duzentos(as) aposentados(as) que são assíduos(as) nas atividades do Projeto Viver Melhor, participantes de ações semanais, bem como de atividades de educação em saúde que acontecem de forma interprofissional, propiciando, assim, a criação de vínculos entre extensionistas e aposentados(as), possibilitando, a partir das vivências, novas ações de promoção, prevenção e proteção à saúde.

As discussões deste estudo se dão a partir da análise de cada ação, expondo os acontecimentos de cada atividade, e relatando as observações dos extensionistas de enfermagem, somando as percepções a literatura previamente publicada a fim de justificar as práticas realizadas.

Em todas as atividades relatadas neste estudo, antes de suas execuções, o grupo de aposentados(as) e pensionistas foi acolhido com aferição de pressão arterial e glicemia, seguido de café da manhã, onde, por meio de uma ficha de controle de verificação dos valores pressóricos e glicêmicos, os extensionistas de enfermagem puderam encaminhar idosos com índices fora do padrão de normalidade para o serviço de saúde, auxiliando, inclusive, no diagnóstico de diabetes mellitus de algumas das aposentadas, bem como orientando-as quanto a práticas de saúde, com intuito de melhorar a qualidade de vida destas.

4.1 SUPORTE BÁSICO DE VIDA

A primeira ação foi executada em dois dias no mês de maio de 2018, contando com a participação de 27 aposentados/pensionistas. Nesta intervenção foram expostas as

características fisiopatológicas e práticas intervencionistas em casos de urgências e emergências, como engasgo, convulsão e desmaio, no primeiro dia, e parada cardiorrespiratória no dia seguinte.

Carvalho et al. (2018) entende por primeiros socorros intervenções e cuidados feitos prontamente a pessoas que estejam em risco de vida. Estes procedimentos são realizados com o objetivo de reduzir danos, mantendo os sinais vitais da vítima estáveis e assegurando a sua vida até chegada da equipe de saúde. Os primeiros socorros podem ser realizados por qualquer pessoa, ou de forma coletiva, desde que estes tenham conhecimento de como realiza-los.

A educação em saúde sobre primeiros socorros direcionada para a comunidade é de fundamental importância pois, em episódios de urgências/emergências, pessoas com conhecimentos sobre o assunto podem auxiliar nos primeiros procedimentos, diminuindo o risco de sequelas e salvando vidas. Se enfatiza a importância do ensino direcionado para o público idoso, pois muitos assumem o papel de cuidadores quando residem somente com o conjugue que, na maioria das vezes, em consequência do envelhecimento, possuem patologias que podem levar a uma urgência, necessitando de cuidados específicos imediatos (CARVALHO et al., 2018).

Na ação em saúde em questão, cada um dos quatro extensionistas realizou explanação e prática de uma das situações supracitadas, onde seguiu-se um padrão de elucidação, iniciando pela abordagem de causas, características e intervenções para a respectiva urgência, sempre atentando a linguagem utilizada, tendo em vista que o público alvo não detém de conhecimento aprofundado sobre fisiologia nem anatomia humana.

A partir da apresentação teórica das urgências e emergências, os discentes focaram na prática de intervenção logo após a explanação de cada situação, onde, com auxílio de simuladores, cada um dos(as) idosos(as) pôde colocar em prática o que aprendeu, realizando a manobra de Heimlich em casos de engasgo em adultos e de tapotagem em bebês, bem como todos os procedimentos recomendados em situações de convulsão, desmaios e paradas cardiorrespiratórias.

O intuito desta ação foi de levar conhecimento teórico-prático sobre urgências e emergências, a fim de capacitar estes aposentados/pensionistas para identificação e intervenção sobre as situações abordadas, tendo em vista que os(as) idosos(as) são seres sociais e sociáveis e podem, além de auxiliar no atendimento a vítimas, disseminar as informações.

A partir da realização desta ação, aposentados(as) puderam ser atores ativos em episódios de emergência, atuando, inclusive, no desengasgo de parentes, fato que expõem a possibilidade de promoção da independência e da autonomia de idosos(as) a partir de práticas de educação em saúde.

4.2 PRÁTICAS NATURAIS EM SAÚDE

A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, enfatiza que a saúde dos que estão na fase de envelhecimento não se pode resumir apenas ao cuidado e prevenção de agravos das doenças crônicas não transmissíveis, devendo o indivíduo ser olhado como um todo, atentando também para seu conforto físico e mental. Neste contexto, novas formas de cuidados direcionados a este público vêm surgindo e se implantando na rede de atenção à saúde. Em meio da dificuldade dos usuários ao acesso as redes de saúde, algumas práticas naturais vêm se destacando pela maior facilidade de acesso, sendo estas conhecidas como Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), fazendo uso de bases naturais para prevenir agravos e melhorar as condições de saúde por meio de ações eficazes (BRASIL, 2006c).

Baseando-se neste pressuposto, e com o objetivo de promover educação em saúde, a realização da ação de Práticas Naturais em Saúde se deu no mês de setembro de 2018 e teve como tema as Práticas Integrativas e Complementares. A atividade contou com a participação de 30 aposentados(as) e/ou pensionistas, e Shantala, aromaterapia, quiropraxia, biodança e fármacos fitoterápicos foram as temáticas debatidas durante dois dias, sendo as três primeiras em um dia e as restantes no dia seguinte.

O momento contou com ambiente ornamentado seguindo o eixo temático, onde cada extensionista fez seu momento teórico-prático sobre uma das terapêuticas, contando com um quiroprata convidado para o momento sobre quiropraxia. A abordagem das temáticas contou com linguagem de fácil compreensão, considerando a pouca base teórica do público sobre o tema.

Com intuito de facilitar a elucidação das práticas em consonância às Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do SUS, foram elaborados panfletos com a definição do que são as PICS, quais são, a importância das mesmas para a saúde humana, indicações e contraindicações, bem como receitas de chás, sucos e lambedores (BRASIL, 2006c).

A finalidade da ação foi de levar conhecimento científico sobre o natural, como forma de alertar e orientar sobre métodos naturais de cura e tratamento, desmascarar mitos e comprovar ritos e crenças da medicina tradicional, ampliando visões para este campo, expondo a possibilidade e adesão a alguma das práticas, gerando melhor qualidade de vida.

A partir desta atividade, pôde-se notar a adesão de idosos(as) às Práticas Integrativas e Complementares, inclusive a práticas que não foram expostas durante esta ação, como por exemplo a auriculoterapia e a yoga, evidenciando a necessidade de sensibilização dos indivíduos quanto a procura por novas atividades que promovam o bem-estar.

4.3 PREENCHIMENTO DAS CADERNETAS DE SAÚDE DA PESSOA IDOSA

Com fins de ampliar o cuidado ao idoso, garantir seus direitos e, através de um documento de saúde específico, proporcionar um cuidado de forma integral para este público, o Ministério da Saúde criou a Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa, documento este que serve de instrumento durante o atendimento, de tal forma que gera benefícios tanto para o paciente como para o profissional de saúde. A Caderneta possibilita ao profissional de enfermagem, através de questionários, ofertar orientações em saúde a partir das vulnerabilidades identificadas (BRASIL, 2017).

A ação de preenchimento e entrega das Cadernetas de Saúde da Pessoa Idosa ocorreu nos dias 06, 07 e 14 de agosto de 2018, onde foram preenchidas e entregues 35, sendo atendidos(as), por dia, aproximadamente 12 aposentados(as)/pensionistas. Esta atividade teve como objetivo iniciar um processo de rastreamento e acompanhamento de saúde dos indivíduos assistidos pelo Projeto Viver Melhor, havendo também o desejo de apresentação da caderneta como documento essencial de saúde para o idoso, onde até então a grande maioria não tinha conhecimento sobre sua existência. O preenchimento da caderneta foi realizado buscando colher informações de saúde no seu mais amplo conceito, a fim de, posteriormente, traçar estratégias de melhoria para o público em questão.

Com a ação percebeu-se a surpresa de alguns(as) aposentados(as), pois conhecendo a metodologia do preenchimento da caderneta, viram a importância da mesma e as diversas maneiras em que ela pode ser aplicada. De fato, a caderneta tem agregado inúmeros benefícios aos aposentados e pensionistas do Projeto Viver Melhor, onde, por exemplo, o acompanhamento de pressão arterial e dos níveis glicêmicos, que já era feito pela equipe de enfermagem, agregou mais valor ao rastreamento com a utilização da caderneta.

4.4 VALORIZAÇÃO DA VIDA

O suicídio, segundo a OMS (ONU, 2018), trata-se de um grande problema de saúde mundial, onde seus números vêm crescendo constantemente nos últimos seis anos. Ainda segundo a Organização, por ano cerca de 800 mil pessoas tiram sua própria vida, representando um óbito a cada 40 segundos. Em consequência dessa alta taxa, o suicídio se tornou entre os jovens de 15 a 29 anos a segunda maior causa de óbito.

O aumento dos índices de suicídio é uma crescente não só entre jovens, mas também entre pessoas com mais de 60 anos. Dados apontam que entre os idosos a média foi de 8,9 mortes por 100 mil entre anos de 2011 a 2017, tendo como média nacional aproximadamente 5,5 por 100 mil. Números como estes mostram a necessidade de ações voltadas para o campo da educação em saúde, com o objetivo de prevenir suicídios, bem como sensibilizar e orientar idosos ou pessoas de qualquer outra faixa etária a lidar com sofrimento psíquicos e comportamentos suicidas (SANTOS; GOMES; MESQUISTA, 2018).

Realizada em outubro, a ação contou com a participação de 25 aposentados(as)/pensionistas e teve como objetivo retratar a temática citada. Alinhado com o tema da ação, o ambiente foi ornamentado com balões e frases motivacionais para facilitar a didática aplicada e favorecer o bem-estar do público, contando também com dinâmica inicial com o intuito de facilitar o processo de sensibilização e aprendizagem.

Para este momento, viu-se a necessidade de contar com a experiência em atividades voltadas para a saúde mental, considerando todo o preconceito que envolve as discussões sobre a temática. Deste modo, foi realizado um momento de sensibilização pelo docente orientador do grupo de extensionistas de enfermagem, abordando questões como dados epidemiológicos sobre doenças psíquicas e seus agravantes, dados de suicídio no Brasil e no mundo, o significado e importância da campanha Setembro Amarelo, a autovalorização da vida, a sensibilização ao outro enquanto doente psíquico, como identificar e reconhecer ações de pessoas que estão prestes a cometer o suicídio.

O tema discutido se mostrou de extrema importância, pois possibilitou observar a dimensão que a ação teve para o público, através da interação e troca de experiências que houve no decorrer do momento. Foi notório no perpassar da palestra impactos imediatos, uma vez que algumas se emocionaram relatando que se identificaram com tais situações, ou lembraram de algum amigo ou familiar que vivenciou algo semelhante durante a vida.

O objetivo desta ação foi conscientizar e sensibilizar o público sobre acometimentos de saúde psíquica e promover educação em saúde através de dinâmicas e discussão sobre a valorização da vida, dando voz ao público alvo e possibilitando a percepção de que eles(as) são atores que podem exercer diversas funções dentro da sociedade, quebrando a ligação que é feita entre idoso e o fim da vida útil.

5 CONCLUSÕES

A realização das ações propostas se deu sem intercorrências, e expôs a importância da promoção destes tipos de atividades e o impacto positivo que as mesmas podem trazer para o público em questão. Evidenciou-se que a curiosidade, o interesse e a participação dos(as) idosos(as) facilitou a discussão das temáticas, possibilitando, assim, uma mescla dos conhecimentos popular e científico a partir da interação com os extensionistas de enfermagem.

Aos acadêmicos, o contato com conhecimentos empíricos e as vivências expostas pelos(as) idosos(as), trouxeram à tona as questões subjetivas de cada sujeito, evidenciando aos extensionistas as diferentes necessidades de cada indivíduo, e trazendo aos mesmos um novo olhar à atenção à saúde, mostrando, ainda, a necessidade de considerar o ser enquanto entidade holístico.

Hoje, pode-se perceber mudanças no estilo de vida de alguns(as) idosos(as), como a adesão de práticas da medicina tradicional, de atividades físicas a partir dos diagnósticos de hipertensão arterial e/ou diabetes mellitus, mudanças no padrão alimentar devido achados no preenchimento da Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa.

Considerando o exposto, pode-se afirmar que as ações foram realizadas com sucesso e cumpriram seus objetivos de prevenção e promoção a saúde, agregando, ainda, conhecimento para a formação de novos saberes tanto aos idosos quanto aos acadêmicos. Este estudo, abre, ainda, a possibilidade de implementação de práticas em saúde voltadas para grupos de idosos, expondo benefícios não só para o público, mas também para a comunidade acadêmica.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, MSA. **O envelhecimento ativo e a qualidade de vida: uma revisão integrativa**. 2015. 91 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Enfermagem, Escola Superior de Enfermagem do Porto, Porto, 2015. Disponível em: <<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/10776/1/marta%2020%20de%20abril%20-%20tese%20final%20-%20pdf.pdf>>. Acesso em: 10 dez. 2018.

BRASIL. Lei nº 2.528, de 19 de outubro de 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. **Portaria Nº 2.528 de 19 de outubro de 2006**. Brasília, DF, 2006a. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html>. Acesso em: 10 dez. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº. 971, de 03 de Maio de 2006**. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Diário Oficial da União 04 maio 2006c; Seção 1

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Cadernos de atenção básica: Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília, 2006b. 192 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa**. Brasília, 2017. 60p.

CARVALHO, LR et al. **O idoso e a prática de primeiros socorros: um relato de experiência**. Congresso Internacional Envelhecimento Humano, Bahia, p.1-6, 2018.

DÁTILO, GMPA; CORDEIRO, AP (Org.). Envelhecimento Humano: diferentes olhares. São Paulo: **Cultura Acadêmica**, 2015. 296 p. Disponível em: <https://www.marilia.unesp.br/Home/Publicacoes/envelhecimento-humano_ebook.pdf>. Acesso em: 27 nov. 2018.

DEL-MASSO, MCS. Universidade aberta à terceira idade: percurso de uma história na unesp. In: DÁTILO, GMPA; CORDEIRO, AP (Org.). Envelhecimento humano: diferentes

olhares. Marília: **Cultura Acadêmica**, 2015. p. 19-39. Disponível em: <https://www.marilia.unesp.br/Home/Publicacoes/envelhecimento-humano_ebook.pdf>. Acesso em: 20 dez. 2018.

ONU. **Assembleia Geral das Nações Unidas**. 2018 Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/oms-quase-800-mil-pessoas-se-suicidam-por-ano/>>. Acesso em 22/12/2018.

SANTOS, AS; GOMES, BKA; MESQUITA, KSF. **Ação educativa em saúde sobre prevenção de suicídio com um grupo de idosas**: relato de experiência. Congresso Internacional de Envelhecimento Humano, Campina Grande, v. 1, p. 1 – 6, 2018.

SANTOS, RCT et al. **Projeto de extensão “transformando vidas”**: relato de experiência. In: colóquio internacional de gestão universitária - cigu, 16., 2016, Arequipa: 2016. p. 01 - 16. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/171013/OK%20-%2020101_00443.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 10 dez. 2018.