



## Promoção de envelhecimento saudável por meio de aplicativo de mensagens instantâneas

Promotion of healthy aging through instant messaging application

Promoción del envejecimiento saludable a través de aplicación de mensajería instantánea

Matheus de Araújo Carvalho Machado<sup>1</sup>, Alinne Oliveira da Silva Martins<sup>1</sup>, Joana D'Arc Moura Silva do Amaral<sup>2</sup>, Janaína Carvalho Aldunate<sup>3</sup>, Angeliete Garcez Militão<sup>1</sup>, Denise Teodoro Sampaio<sup>4</sup>, Expedita Fátima Gomes de Figueiredo<sup>1</sup>, Eurlly Kang Tourinho<sup>1</sup>, Valéria Moreira da Silva<sup>1</sup>, Vanessa Alves Mendes<sup>5</sup>.

### RESUMO

**Objetivo:** Relatar a utilização de um aplicativo de mensagens instantâneas para a promoção de ações de envelhecimento saudável e ativo na saúde do idoso durante a pandemia da Covid-19. **Relato de experiência:** A equipe partiu da organização da divisão de grupos para elaboração do planejamento das atividades de cinco oficinas que contemplam ações de mobilidade física; temáticas de autoconhecimento, memórias afetivas e resgate de positividade nas várias fases da vida; a exploração da temática de educação em saúde e por fim a motricidade na envelhescência a serem compartilhadas na modalidade remota por meio de vídeos, áudios, textos e videochamadas, adequando a atividade à especificidade de cada participante. O funcionamento do grupo no dia destinado para cada ação foi administrado pela equipe executora, a qual designava o período de envio de mensagens pelos participantes, evitando envio de mensagens desconexas à temática abordada. **Considerações finais:** Considera-se que o projeto ofertado em modo virtual, teve ótimo desempenho, assegurando a instrução de diversas atividades de saúde mental, física e nutricional. Possibilitando ricos momentos intergeracionais. Para além do momento de aprendizado, essa experiência permitiu o fortalecimento de uma rede de apoio e suporte, capaz de encorajar os envolvidos a ter esperança de superação daquele contexto.

**Palavras-chave:** Isolamento Social, Envelhecimento Saudável, Relações Comunidade-Instituição.

### ABSTRACT

**Objective:** To report the use of an instant messaging application to promote healthy and active aging actions in the health of the elderly during the Covid-19 pandemic. **Experience report:** The team started from the organization of the division of groups to elaborate the planning of the activities of five workshops that contemplate physical mobility actions; themes of self-knowledge, affective memories and recovery of

<sup>1</sup> Fundação Universidade Federal de Rondônia (UNIR), Porto Velho – RO.

<sup>2</sup> Fórum Popular de Mulheres, Porto Velho – RO.

<sup>3</sup> Casa Terapiarte, Porto Velho – RO.

<sup>4</sup> Universidade Paulista (UNIP) polo II, Porto Velho – RO.

<sup>5</sup> Universidade Federal de Rondonópolis (UFR), Rondonópolis - MT.

positivity in the various stages of life; the exploration of the theme of health education and, finally, motor skills in aging to be shared remotely through videos, audios, texts and video calls, adapting the activity to the specificity of each participant. The functioning of the group on the day allocated for each action was managed by the executing team, which designated the period for sending messages by the participants, avoiding the sending of disconnected messages to the theme addressed. **Final considerations:** It is considered that the project offered in virtual mode, had an excellent performance, ensuring the instruction of various mental, physical and nutritional health activities. Enabling rich intergenerational moments. In addition to the learning moment, this experience allowed the strengthening of a support network, capable of encouraging those involved to have hope of overcoming in that context.

**Keywords:** Social Isolation; Healthy Aging; Community-Institutional Relations.

---

## RESUMEN

**Objetivo:** Informar sobre el uso de una aplicación de mensajería instantánea para promover acciones de envejecimiento saludable y activo en la salud de las personas mayores durante la pandemia de Covid-19. **Informe de Experiencia:** El equipo partió de la organización de la división de grupos para elaborar la planificación de las actividades de cinco talleres que contemplan acciones de movilidad física; temas de autoconocimiento, memorias afectivas y recuperación de la positividad en las diversas etapas de la vida; la exploración del tema de la educación para la salud y, finalmente, la motricidad en el envejecimiento para ser compartida de forma remota a través de videos, audios, textos y videollamadas, adaptando la actividad a la especificidad de cada participante. El funcionamiento del grupo en el día asignado para cada acción fue gestionado por el equipo ejecutor, que designó el período para el envío de mensajes por parte de los participantes, evitando enviar mensajes desvinculados de la temática abordada. **Consideraciones finales:** Se considera que el proyecto ofrecido en modalidad virtual, tuvo un excelente desempeño, asegurando la instrucción de diversas actividades de salud mental, física y nutricional. Permitiendo ricos momentos intergeneracionales. Además del momento de aprendizaje, esta experiencia permitió fortalecer una red de apoyo, capaz de animar a los involucrados a tener esperanza de superación de ese contexto.

**Palabras clave:** Aislamiento Social, Envejecimiento Saludable, Relaciones Comunidad-Institución.

---

## INTRODUÇÃO

O aumento da expectativa de vida e do processo de envelhecimento populacional proporciona diversas conjecturas pessoais ou em sociedade como o declínio da taxa de fertilidade, a modificação da demografia, demandas em políticas públicas e alterações nos componentes antropométricos, metabólicos, psicológicos, financeiros e sociais (SANTOS VP, et al., 2018).

Dessa forma, estimular a autonomia e conceder um envelhecimento de forma mais dinâmica e participativa, além de ser um marco social, é um direito que deve ser resguardado a todos os cidadãos (MATSUDO SM, et al., 2020).

Nesse ínterim, as ações educativas permanecem como potencial aliada para a promoção da saúde dos idosos, de modo a empoderá-los a partir de temas vivenciados no seu cotidiano, extrapolando o cuidado meramente clínico (DAMASCENO AJS, et al., 2018).

Ações educativas são amplamente trabalhadas por meio da extensão universitária, que é uma estratégia com papel fundamental de construir novos conhecimentos e disseminá-los perante as reais necessidades sociais em contextos, muitas vezes, tangenciados. Ademais, permite que estudantes, profissionais e pacientes, beneficiem do mesmo espaço com trocas em diferentes aspectos (DINIZ EGM, et al., 2020). Fica evidente o benefício da prática regular de exercícios físicos contribuem para uma vida mais saudável e independente para os idosos, melhorando muito sua capacidade funcional e a sua qualidade de vida. No momento de pandemia e isolamento social, o estímulo à prática de atividade física através de aulas remotas nos grupos de convivência é fundamental para prevenir doenças e promover a saúde da pessoa idosa

(PILLATT AP, et al., 2019). Cabe ainda considerar a importância de estimular atividades de socialização e autocuidado em grupo como forma de combater processos negativos de autoabandono. Com efeito, o cuidado com a autoimagem influencia na manutenção de um estilo de vida saudável e ativo, reverberando no cuidado com a própria saúde, favorecendo a qualidade de vida (SILVA MR e RODRIGUES LR, 2020).

Outra atividade que auxilia na promoção de saúde e envelhecimento saudável é a dança, que trabalha em grupo ou individualmente as capacidades motoras e reflexas. Segundo Nadolny AM, et al. (2020) a dança pode beneficiar de diversas formas se realizada regularmente na rotina, como a melhora no equilíbrio, coordenação, socialização e autoestima. Além da satisfação incumbida na sua realização.

Organizar essas atividades em modelo de interação grupal estimula a participação/cooperação entre os participantes por possuírem afinidades características, e auxilia os idosos a encontrarem um espaço de participação necessário para reprojetares suas vidas, potencializando a possibilidade de alterarem sua visão do envelhecimento e a confirmação de sua existência pela presença dos companheiros (RODRIGUES A, 2019).

No cenário da Universidade Federal de Rondônia, o projeto de extensão intitulado “Promovendo a Saúde da Pessoa Idosa na Comunidade”, institucionalizado em 2011 e reeditado em 2018, tem por finalidade a promoção da senescência, a qualidade e a atenção integral da pessoa idosa por meio de orientações e da assistência de uma equipe multiprofissional no Centro de Convivência do Idoso (CCI) em Porto Velho-RO, o qual mantém hábitos regulares de atividades sociais e práticas educativas em saúde (UNIR, 2018).

Entretanto, em 2020, as ações tiveram que ser interrompidas repentinamente, sobretudo em virtude da pandemia do novo coronavírus (SARS-CoV-2). Essa parcela da população, foi considerada uma classe de risco para a Covid-19, uma vez que na sua grande maioria esse grupo é portador de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), as quais comprometem o processo de imunossenescência, e conseqüentemente provoca um quadro grave da doença que pode levar ao óbito. Barbosa IR, et al. (2020), afirma que em maio de 2020, das 23.473 mortes registradas, cerca de 70% dos casos relatados em 22 estados foram idosos.

Nesse cenário de incertezas, o grupo extensionista composto por docentes, discentes e técnicos, necessitou adequar àquela nova realidade, encontrando como alternativa a utilização de um aplicativo de mensagens instantâneas para prosseguir com as temáticas voltadas para a promoção do envelhecimento saudável e ativo. Portanto, esse estudo teve por objetivo relatar a experiência da utilização de um aplicativo de mensagens instantâneas para execução das ações de extensão sobre o envelhecimento saudável na população idosa durante a pandemia da COVID-19.

## RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trata-se de um relato de experiência sobre as atividades extensionistas realizadas por meio de um grupo no aplicativo de conversa instantânea. O grupo, denominado “Amadurecer com Saúde”, criado com a finalidade de desenvolver esta ação, foi composto por 32 idosos que já participavam do projeto anteriormente em formato presencial, nove discentes do curso de Enfermagem e Educação Física; quatro docentes do curso de Enfermagem e de Educação Física; duas servidoras técnicas em assistência social e enfermagem, três profissionais voluntárias sendo duas psicólogas e uma fisioterapeuta. Salienta-se, que o convite aos participantes foi realizado em grupo por meio de mensagem de áudio e vídeo informativo com orientações do contrato de convivência do grupo. As interessadas manifestaram-se voluntariamente.

A equipe elaborou o planejamento das atividades na modalidade remota por intermédio de mensagens de texto, áudios, vídeos e videochamadas. O funcionamento do grupo no dia destinado para cada ação foi administrado pela equipe executora, a qual designava o período de envio de mensagens pelos participantes, evitando envio de mensagens desconexas à temática abordada.

A periodicidade das ações foi de 3 horas semanais (1hr/dia), abordando três eixos, sendo o primeiro dia de cada semana destinado a trabalhar os exercícios físicos em domicílio concomitantemente as danças circulares, estabelecendo uma atividade terapêutica e integrativa; no segundo dia foi abordado as ações

envolvendo as temáticas de autoconhecimento, memórias afetivas e resgate de positividade nas várias fases da vida; por fim, no terceiro dia foi explorada a temática de educação em saúde e motricidade na envelhecimento.

A equipe extensionista responsável pelas orientações e acompanhamento dos exercícios físicos elaborou um plano de trabalho com objetivo de desenvolver as capacidades físicas de coordenação motora, flexibilidade, equilíbrio, ritmo, força muscular e resistência cardiorrespiratória dos idosos. Com isso, para que esse alvo fosse alcançado a equipe realizava reuniões virtuais semanalmente para o planejamento e filmagem dos vídeos com exercícios físicos. Os vídeos eram postados no grupo de mensagens e nesse momento, a equipe dialogava com os idosos, explicava a capacidade física que estava sendo trabalhada, motivava, orientava, tirava dúvidas, e esclarecia sobre a importância do exercício e a necessidade de serem praticados durante toda a semana seguindo o protocolo dos vídeos.

As Danças Circulares como atividade terapêutica e integrativa, embora seja uma atividade eminentemente presencial, foi readaptada para essa experiência on-line que nos pareceu satisfatória e proveitosa. A orientação da atividade foi feita através de áudios explicando cada movimento e passos da dança, além de apresentarmos por meio de vídeos gravados pela terapeuta, os passos detalhados e a dança completando com a música para que o idoso tivesse condição de realizar em sua residência. As danças foram cuidadosamente escolhidas com a intenção de complementar os exercícios físicos que antecedem a atividade das Danças Circulares, com o objetivo de ampliar a percepção, a atenção e concentração, além de trabalhar a coordenação motora, a lateralidade do cérebro, equilíbrio e descontração.

A escolha de danças com passos mais simples, levou em consideração o fato dos idosos estarem, em sua maioria, sozinhos sem a orientação de outro adulto para executar os passos. Foi apresentado também em alguns encontros a letra da música com intenção de que os idosos pudessem exercitar o canto, que foi bem aceito por todos, gerando muita descontração e alegria. Para atender os idosos que não podem permanecer de pé foi desenvolvida uma versão de “Danças na Cadeira”.

Houve a abordagem psicológica para trabalhar o tema memórias afetivas e resgate de positividade nas várias fases da vida. As atividades foram realizadas por meio de vídeos e áudios com o objetivo de estimular as memórias afetivas e positivas vivenciadas nos diferentes ciclos de vida (infância, adolescência e adulta) com a finalidade de reconhecer e construir novas memórias afetivas na fase atual da vida. A memória afetiva é muito importante no desenvolvimento de todas as fases da vida. Todos possuem memórias afetivas. Algumas quando resgatadas podem trazer alegria e contentamento. Fatos cotidianos aparentemente simples podem gerar afetos que ficam armazenados na memória, o que possibilitou estimular cada participante a fazer a reflexão sobre os momentos de sua vida em que sentiu felicidade, alegria e afeto. Além de impulsionar a interação das pessoas no grupo através do compartilhamento das suas histórias de vida.

Outra temática trabalhada com a psicologia foi o autoconhecimento, observando as perspectivas sociais, culturais, ideológicas e espirituais, por meio de dinâmicas e reflexões temáticas e técnicas bioenergéticas da Yoga. Foram realizados três encontros, com um tema proposto em forma de pergunta para o grupo: “Quem sou eu? Como me sinto?, O que os outros dizem que sou?, O que eu quero?, O que eu faço?, Quais minhas ações na vida?, Como me apresento para as pessoas e para o mundo?, Qual a minha importância na vida?, Qual o sentido da minha existência?”. Para tanto, foram enviados vídeos sobre o tema do dia, para reflexão e debate com os participantes. Em seguida, era encaminhado outro vídeo com exercícios psicofísicos de yoga. Nestes exercícios eram trabalhados a atenção voltada para si, a atenção no corpo e na respiração. A participação da fisioterapia foi marcada para trabalhar a motricidade na envelhecimento com o objetivo de fazer com que os idosos participantes expressassem com atenção por meio do movimento corporal individual. Para isso, foram trabalhados os pontos essenciais à história e linguagem do corpo; corpo envelhecido; consciência do corpo; aceitação e respeito dos limites e da história do corpo envelhecido. Além da respiração como princípio de tudo; movimento corporal que liberta, funcionalidade e autonomia. Primeiramente, foi trabalhado a evolução do corpo por meio de fotografias

antigas de diferentes épocas da sua vida para analisar o desenvolvimento do próprio corpo e relacionar a história de vida vivenciada naquele momento eternizado na fotografia. Os encontros seguintes foram baseados em técnicas para treinar e aprender a prática de exercícios corporais e relaxamento com técnicas de automassagem corporal e facial, nutrindo o autocuidado. As ações extensionistas referentes à educação em saúde foram planejadas e executadas por docentes, discentes e técnicos do Departamento de Enfermagem da UNIR.

## DISCUSSÃO

Os idosos participaram ativamente com relatos de que essa modalidade remota foi uma alternativa viável e eficaz para reduzir as dores no corpo, os sintomas de depressão e melhorar a qualidade de vida por meio dos exercícios de mobilidade física aprendidos. Santos CES, et al. (2020), afirmam que além da mobilidade física ter ótimas relações com a resistência na melhor idade, ela promove melhorias fisiológicas, bem estar e prolongamento da vida

Pillatt AP, et al. (2019), apresenta os exercícios físicos como fonte de benefícios para os idosos no âmbito da qualidade de vida, diminuindo a fragilidade física e psíquica, com melhores resultados do que outras abordagens. Além de trazer a redução das dores, controle da pressão arterial e melhora da sensibilidade à insulina, reduz a presença de sintomas depressivos (LIMA MF, 2019; BARROS LSA, et al., 2019).

No que concerne a dança circular, cabe ressaltar que, pessoas idosas que vivenciaram a prática manifestaram aspectos positivos mais que apenas bem-estar físico, através do vínculo desenvolvido, demonstrando-se solidários, compartilhando sentimentos e a sensação de fazer parte da completude do grupo (SILVA KM, et al., 2022).

Segundo Silva KM, et al. (2021), a Dança Circular para as pessoas idosas exercita a atenção, memória, cognição, expressão, além da socialização e diminuição do isolamento social e pertencimento comunitário. Fatores que foram importantes no período pandêmico. Partindo das lembranças como um meio de resgate, percebe-se um cenário de valor que vai ao encontro do autoconhecimento, apropriação, identificação e suas percepções de vida. Para Oliveira MB e Ribeiro DL (2019) a visualização de imagens, lugares vivenciados e atividades lembradas estão repletas de cargas afetivas e são considerados patrimônios afetivos.

A memória afetiva é muito importante no desenvolvimento de todas as fases da vida. Todos os idosos possuíam memórias afetivas, associados aos fatos acontecidos pelas fases da vida. Muitos participantes apresentaram lembranças já esquecidas, o que gerou surpresa e ânimo para com a autodescoberta e compartilhamento das experiências entre o grupo. Saldanha A e Raupp LM (2019), afirmam que a expressão em grupo permite a socialização e a troca de experiência que evocam a qualidade de vida, corroborando para a minimização de doenças como depressão, solidão, sensação de inutilidade e até mesmo demências.

A grande maioria trouxe fotografias da juventude, com relatos de que seria uma fase marcada pela vitalidade, força e disposição. Nesse contexto, os usuários estimulam a sensação de estarem em família, assumindo, então, a condição de lugar, as terapias corporais passam a ser compreendidas não apenas como um lugar destinado às práticas corporais, mas como ambiente de desenvolvimento intelectual e psicomotor, com a redescoberta das suas capacidades (CAMARGO TCA, et al., 2018).

Reportaram ainda os benefícios da facilitação da interação que as chamadas por vídeo promovem para a experimentação simultânea em atividades grupais à distância, principalmente no cenário pandêmico, de isolamento social e notícias falsas, atreladas ao momento que estava sendo vivenciado. Evidenciando que essas ações promotoras de bem-estar são abordagens utilizadas tanto por profissionais da saúde, como estudantes universitários para promover um cuidado integral e que favoreça o envelhecimento saudável e ativo (SEABRA CAM, et al., 2019).

Além disso, ressalta-se que a disseminação de informações por profissionais de saúde deve-se levar em conta a sabedoria popular, visto que é necessário considerar que o idoso é um agente ativo do próprio cuidado. Dessa forma, o esclarecimento de dúvidas, mitos que contrastam a realidade e notícias falsas devem ser cuidadosamente trabalhadas em diferentes metodologias, como rodas de conversas, aconselhamento, discussão de casos, e de modo horizontal (NETO LSS, et al., 2020).

Portanto, a utilização do aplicativo de mensagens instantâneas durante um período tão singular, abstrato e obscuro para a humanidade, como foi o período da pandemia pela Covid-19, possibilitou ricos momentos permeados pelas trocas entre gerações. Para além do momento de aprendizado, essa experiência permitiu o fortalecimento de uma rede de apoio estável e suporte, capaz de encorajar os envolvidos a ter esperança de superação daquele contexto, bem como a exploração de novas ideias. Apesar dos imprevistos inerentes ao acesso à internet e a rede com boa conectividade, a proposta contou com uma boa adesão do público-alvo.

Cabe ressaltar sua importância para o aprendizado compartilhado e redescoberta das potencialidades tanto para os participantes quanto para os profissionais e acadêmicos organizadores. Reverberando os conceitos de educação em saúde, que leva em consideração os conhecimentos intrínsecos ao usuário, adaptando a conduta de forma a promover a saúde dentro do seu convívio social. Este relato servirá de subsídio para aprofundamento de estudos posteriores, bem como a exploração de temáticas afins.

---

## REFERÊNCIAS

1. BARBOSA IR, et al. Incidence of and mortality from COVID-19 in the older Brazilian population and its relationship with contextual indicators: an ecological study. *Revista Brasileira de Geriatria E Gerontologia*, 2020; 23(1): e200171.
2. BARROS LSA e NUNES CC. A influência do exercício físico na captação de glicose independente de insulina. *HU Revista*, 2019; 45(1): 59–64.
3. CAMARGO TCA, et al. A (re) invenção do cotidiano no envelhecimento pelas práticas corporais e integrativas: escolhas possíveis, responsabilização e autocuidado. *Cadernos Brasileiros De Terapia Ocupacional*, 26(Cad. Bras. Ter. Ocup., 2018; 26(2): 367–380.
4. DAMASCENO AJS, et al. A Extensão Universitária como estratégia para a Educação em Saúde com um grupo de idosos. *Revista Kairós-Gerontologia*, 2018; 21(4): 317-333.
5. DINIZ EGM, et al. A extensão universitária frente ao isolamento social imposto pela COVID-19. *Brazilian Journal of Development*, 2020; 6(9): 72999-73010.
6. LIMA MF. Análise dos efeitos do exercício físico aplicado aos pacientes com hipertensão arterial sistêmica e diabetes de mellitus assistidos pela equipe de estratégia saúde e família da cidade de Paracatu - MG. *Humanidades & Tecnologia Em Revista*, 2019; XIII: 16.
7. MATSUDO SM, et al. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 2020; 8(4): 21-32.
8. NADOLNY AM, et al. A Dança Sênior como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 2020; 28(2): 554–574.
9. NETO LSS, et al. Educação e saúde para idosos: um relato de experiência do projeto humanizando em tempos de COVID-19. *Revista Observatório*, 2020; 6(3): a13pt–a13pt.
10. OLIVEIRA MB e DIEGO LR. Patrimônios Afetivos: Um Roteiro Turístico a Partir Da Memória De Idosos. *Revista Latino-Americana de Estudos em Cultura e Sociedade*, 2019; 5.
11. PILLATT AP, et al. Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática. *Fisioterapia e pesquisa*, 2019; 26(2).
12. RODRIGUES A, et al. A importância dos grupos na reeducação da velhice. *Rev. bras. Psicodrama*, 2019; 27(1): 132-137.
13. SANTOS CES, et al. Percepção de barreiras para participação de idosos em programas de atividades físicas. *Motricidade*, 2020; 16(4): 353–60.

14. SANTOS VP, et al. Perfil de saúde de idosos muito velhos em vulnerabilidade social na comunidade. *Revista Cuidarte*, 2018; 9(3): 2322–37.
15. SALDANHA A e LUCIANE MR. Livro da vida: reativando memórias e ressignificando experiências de vida de um grupo de idosas (os). *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, 2019; 24(1).
16. SEABRA CAM, et al. Health education as a strategy for the promotion of the health of the elderly: an integrative review. *Revista brasileira de geriatria e gerontologia*, 2019; 22(4): e190022.
17. SILVA MR e RODRIGUES LR. Connections and interlocations between self-image, self-esteem, active sexuality, and quality of life in ageing. *Rev Bras Enferm.*, 2020; 73(Suppl 3): e20190592.
18. SILVA KM, et al. O significado da dança circular no imaginário da pessoa idosa. *Revista Brasileira De Geriatria E Gerontologia*, 2021; 24(3): e210076.
19. SILVA KM, et al. Circle dance: integrative and complementary practice in the daily health promotion for older adults. *Revista Brasileira De Enfermagem*, 2022; (75 suppl 4): e20210003.