



Anais da VIII Semana da Diversidade Humana (ISSN 2675 – 1127) — 09 a 11 de outubro de 2023 — Centro Universitário São Lucas — Porto Velho

## ENVELHECER A ARTE DA VIDA

Kíssila Luna Meireles, Centro Universitário São Lucas  
kíssilameireles@hotmail.com

Márcia Maria da Silva Ferreira, Centro Universitário São Lucas  
marciaferreira.set@gmail.com

Maryana Tenório Mendes, Centro Universitário São Lucas  
maryanatenorio62@gmail.com

Beatriz Andrade de Aguiar, Centro Universitário São Lucas  
andrade.beatrizaguiar@gmail.com

Carliane Cristina Costa de Souza, Centro Universitário São Lucas  
carlianefacul07@gmail.com

Paulo Vicente Barbosa Junior, Centro Universitário São Lucas  
paulovicente1998junior@gmail.com

Olavo Vinícius Souza Brício, Centro Universitário São Lucas  
olavoviniccius34@gmail.com

**Orientadora:** Laurise Sousa Oliveira, Centro Universitário São Lucas  
laurise.oliveira@saolucas.edu.br

**INTRODUÇÃO:** A qualidade de vida na terceira idade é essencial para uma vida longa e saudável, dependendo da saúde física e mental. Hábitos saudáveis, como exercícios e boa alimentação, contribuem para a saúde e o bem-estar diário. Intervenções terapêuticas, como massoterapia e ventosaterapia, podem aliviar dores e promover relaxamento. A prática regular de exercícios físicos é fundamental para manter a autonomia e prevenir doenças crônicas.

**OBJETIVO:** O objetivo do estudo é explorar e destacar a importância da qualidade de vida na terceira idade, examinando a eficácia de três abordagens terapêuticas específicas: massoterapia, ventosaterapia e a prática regular de exercícios físicos. O estudo busca compreender como essas intervenções podem contribuir para a promoção de um envelhecimento ativo, saudável e satisfatório, abordando aspectos físicos, emocionais e sociais. Além disso, o objetivo é ressaltar a relevância de estratégias integrativas e personalizadas no cuidado aos idosos, visando melhorar sua qualidade de vida de maneira abrangente. **METODOLOGIA:** A abordagem metodológica adotada consistiu na implementação de uma iniciativa de extensão realizada no Centro de Convivência do Idoso (CCI) em Porto Velho, Rondônia, no dia 19/10/2023, envolvendo estudantes do Centro Universitário São Lucas. Essa ação extensionista integrava diversas modalidades terapêuticas com o propósito de

promover o bem-estar físico e emocional, levando em consideração as necessidades específicas do grupo-alvo, composto por mulheres com idade superior a cinquenta anos e funcionárias do local. Antes da execução, foi realizada uma triagem para avaliar o estado de saúde e a aferição de sinais vitais das participantes. A utilização da terapia de massagem teve como intuito aliviar tensões musculares eliminar ou atenuar eventuais pontos gatilhos gatilhos na musculatura e promover relaxamento às participantes. A técnica de ventosaterapia foi empregada para aprimorar a circulação sanguínea e aliviar dores localizadas e tensões musculares conforme a necessidade dos pacientes. Embora 37 fichas de anamnese tenham sido preenchidas, a demanda excedeu esse número, impossibilitando uma contagem precisa; estima-se que tenham sido realizados cerca de 50 atendimentos durante uma manhã. Reconhecendo o acesso à informação e conhecimento como elementos cruciais no processo terapêutico, ao término da sessão de massoterapia, foram fornecidas orientações sobre Atividades de Vida Diária (AVDs) e Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVDs), acompanhadas da entrega de folhetos informativos. Por fim realizou-se uma entrevista oral com os pacientes para a coleta de informações, principalmente à cerca da prática de exercícios físicos.

**RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Cerca de 50 mulheres participaram de uma manhã de atividades, com 37 fichas de anamnese preenchidas. A idade média era de 68,8 anos e todas eram do sexo feminino. As patologias mais comuns foram hipertensão (40%), diabetes tipo 2 (23%) e osteofitose (14%). Após as sessões, 88% relataram melhora na dor e todos relataram redução do estresse e sensação de fadiga. Quanto à tensão muscular, 41 participantes relataram melhora. Um quarto das participantes praticava exercícios regularmente, principalmente caminhada. Essas participantes relataram maior bem-estar e menos dores. No entanto, os resultados não são totalmente representativos devido à incerteza no número total de participantes.

**CONCLUSÃO:** À luz dos resultados alcançados, constata-se uma inclinação positiva em relação à eficácia da combinação das abordagens implementadas para aprimorar a qualidade de vida dos idosos. Além disso, nota-se um feedback favorável quanto à redução da dor, alívio do estresse, fadiga e tensão muscular, além da sensação de relaxamento promovidas pelas técnicas de massoterapia e ventosaterapia. Adicionalmente, percebeu-se também uma correlação notável entre a prática regular de exercícios físicos e a melhora na qualidade de vida dos idosos. Entretanto, evidencia-se mais uma vez que para conclusões mais definitivas e precisas, é imperativo conduzir pesquisas futuras com métodos mais refinados. O desenrolar da ação realizada comprometeu a obtenção de dados exatos, sendo utilizados meramente como indicativos. Além disso, tornou-se evidente a importância de iniciativas educativas voltadas para a saúde do idoso, uma vez que, antes da orientação e distribuição dos folhetos informativos, nenhum dos participantes compreendia a relação dos temas abordados com seu cotidiano.

**Palavras chave:** idosos; qualidade de vida; bem estar.