

Ações de saúde em análises clínicas e cuidado farmacêutico para o Núcleo da Melhor Idade de Seropédica-RJ: um relato de experiência

Health actions in clinical analyses and pharmaceutical care at the Núcleo da Melhor Idade (Golden Age Center) in Seropédica-RJ: an experience report

Letícia Seabra Abrantes

Graduanda em Farmácia pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0007-4338-3119>
E-mail: leticiaseabra7@gmail.com

Gabriela da Silva Ramalho de Souza

Graduanda em Farmácia pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0007-3270-7245>
E-mail: gabramalho@ufrj.br

Natália Resende Narciso

Graduanda em Farmácia pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0009-7861-4233>
E-mail: resende.nrcs@gmail.com

Nicole Jansen

Graduanda em Farmácia pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0009-0059-7680>
E-mail: nicolejansen@ufrj.br

Juliana Santos Ribeiro do Couto

Nutricionista Clínica do Hospital Municipal Adalberto da Graça
Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0009-6024-0114>
E-mail: julianasribeiro@gmail.com



Elaine Ibrahim de Freitas

Nutricionista pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0003-3856-4453>
E-mail: elaineibrahim@gmail.com

Bianca Fernandes Glauser

Docente da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0003-4836-0980>
E-mail: biancaglauser@ufrj.br

Érika Yoko Suzuki

Docente da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-9803-6313>
E-mail: erikayoko@ufrj.br

Taynah da Silva Pinheiro

Docente da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-6595-6746>
E-mail: taynahsp@ufrj.br

Patrícia Fampa Negreiros

Docente da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0003-3440-1622>
E-mail: pfampa@ufrj.br

Resumo

Este artigo apresenta um relato de experiência sobre o projeto de extensão “Ações de saúde em análises clínicas e cuidado farmacêutico: da universidade para o Núcleo da Melhor Idade”, realizado pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ) no Núcleo da Melhor Idade no município de Seropédica-RJ. O projeto teve como objetivo promover a educação em saúde entre idosos, com ênfase na alimentação saudável relacionando os hábitos alimentares à prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) com base em evidências científicas e diretrizes de saúde, a partir de órgãos oficiais governamentais. Foram abordados temas como dislipidemias, diabetes e hipertensão, além de uso racional de medicamentos (URM) e combate à desinformação, por meio de atividades lúdicas

e interativas. As ações incluíram oficinas práticas, como a estação de saberes alimentares, bingo educativo sobre medicamentos e dinâmica de identificação de *fake news*. As atividades foram planejadas de forma acessível, com linguagem adaptada e materiais visuais, promovendo a participação ativa dos idosos. Os resultados demonstraram grande interesse e aprendizado por parte dos participantes, reforçando a importância da educação em saúde como ferramenta de promoção da autonomia, pensamento crítico e qualidade de vida na terceira idade. A experiência também contribuiu para a formação humanizada dos estudantes, evidenciando o papel transformador das ações de extensão universitária.

Palavras-chave: Alimentação saudável; Uso de medicamentos; Saúde do idoso.



Abstract

This article presents an experience report on the extension project “Health actions in clinical analysis and pharmaceutical care: from the university to the Golden Age Center”, carried out by the Federal Rural University of Rio de Janeiro (UFRRJ) at the Golden Age Center in the municipality of Seropédica-RJ. The project aimed to promote health education among the elderly, with an emphasis on healthy eating, relating eating habits to the prevention of chronic noncommunicable diseases (CNCs) based on scientific evidence and health guidelines from official government agencies. Topics such as dyslipidemia, diabetes, and hypertension were addressed, as well as the rational use of medications (RUM) and combating misinformation, through playful and interactive

activities. The actions included practical workshops, such as the food knowledge station, educational bingo about medications, and activities to identify fake news. The activities were planned to be accessible, with adapted language and visual materials, promoting the active participation of the elderly. The results demonstrated great interest and learning on the part of the participants, reinforcing the importance of health education as a tool for promoting autonomy, critical thinking, and quality of life in old age. The experience also contributed to the humanized training of students, highlighting the transformative role of university extension activities.

Keywords: Healthy Diet; Drug utilization; Health of the elderly.

Área de extensão: Educação e Saúde

Introdução

O envelhecimento populacional é um fenômeno que vem se destacando no Brasil. A população idosa tem aumentado consideravelmente, assim como a expectativa de vida ao nascer e após os 60 anos (IBGE, 2019). Ainda, segundo projeções do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), até 2030, a população idosa deve ultrapassar a marca de 40 milhões de indivíduos, considerando a faixa entre 60 e 90 anos (Brasil, 2024). Essa mudança demográfica está alterando a percepção sobre o envelhecimento e redefinindo o papel dos idosos na sociedade.

Conforme o relatório das Nações Unidas, publicado em 2023, essa transição aumenta a demanda por cuidados de longo prazo, mas também abre oportunidades para adaptar políticas sociais e econômicas que valorizem a contribuição dos idosos, promovendo o envelhecimento ativo e saudável, enquanto se enfrentam os desafios dessa nova configuração demográfica (United Nations, 2023).



Tendo em vista a necessidade de promoção e prevenção de saúde, a Organização Mundial da Saúde (OMS) prevê a orientação sobre dieta saudável como estratégia para redução de agravos em saúde (Almeida; Souza; Ribeiro, 2018; WHO, 2020). Além disso, outro fator de impacto para a saúde dos idosos é a polifarmácia, caracterizada pelo uso de 4 ou mais medicamentos, comum em pacientes de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), o que pode gerar diversos problemas (Andrade *et al.*, 2024).

A educação em saúde, portanto, é a principal estratégia relacionada à promoção e prevenção da saúde. É entendida como uma atividade complexa, pois é uma prática social com capacidade para desenvolver o senso crítico das pessoas sobre seus problemas em saúde (Borba *et al.*, 2019; Medeiros *et al.*, 2021). Por isso, é tão importante que o envelhecimento e suas mudanças sejam debatidos para promover maior longevidade com conforto e bem-estar. As ações educativas em saúde, como rodas de conversa, dinâmicas e atividades lúdicas, atividades com filmes e documentários ou com conteúdo digital são uma importante ferramenta para gerar autocuidado e estimular a independência dos idosos (Medeiros *et al.*, 2021; Souza, 2020).

A literatura mostra que tais atividades resultam em benesses físicas, cognitivas e sociais para os idosos. Bechtluft *et al.* (2025) apontam melhora do humor, criação de vínculo e redução do sentimento de isolamento social, relacionados a idosos em instituições de longa permanência. Pereira (2020), em estudo de caso controle, aponta incremento significativo das funções cognitivas em idosos que participam de atividades lúdicas. Sendo assim, a proposta se justifica e procura expandir a possibilidade de aprendizado e melhoria da qualidade de vida de idosos nos mais diversos temas.

Nesse sentido, foi desenvolvido o projeto de extensão “Ações de saúde em análises clínicas e cuidado farmacêutico: da universidade para o Núcleo da Melhor Idade”, tendo por finalidade levar dinâmicas e informações sobre alimentação saudável e uso racional de medicamentos (URM) a partir de atividades lúdicas. Assim sendo, o objetivo deste artigo foi relatar a experiência e descrever as ações realizadas pelo grupo para levar informações de qualidade e embasadas em evidências científicas para os idosos do Núcleo da Melhor Idade, no município de Seropédica-RJ.



Metodologia

Trata-se de um relato de experiência elaborado por acadêmicos de farmácia e biologia da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ), através da vivência no projeto de extensão “Ações de saúde em análises clínicas e cuidado farmacêutico: da universidade para o Núcleo da Melhor Idade”, voltado para idosos do município de Seropédica-RJ.

As dinâmicas aqui apresentadas foram realizadas no período de março a novembro de 2024, com o intuito de abordar temas relacionados à alimentação saudável, uso racional de medicamentos (URM) e desinformação.

Resultado e discussão

Apresentação do projeto

A primeira visita do projeto foi realizada em 7 de março de 2024, quando este foi apresentado ao Núcleo da Melhor Idade no município de Seropédica-RJ. Durante esse encontro, alunos, docentes responsáveis e nutricionistas se apresentaram e uma breve introdução sobre os objetivos das atividades e as possíveis dinâmicas planejadas para os encontros futuros foi feita.

Vale ressaltar que, nesse primeiro momento, ofereceu-se aos idosos a possibilidade de colocarem temas de interesse em uma caixa, disponibilizada pelo grupo do projeto, de forma a estimular a participação anônima. Entretanto não houve interesse por parte dos idosos neste artifício, uma vez que não tiveram problemas em expressar seu interesse em meio aos participantes.

Houve também um momento de acolhimento aos idosos, no qual foi pedido para eles se apresentarem. Nesse mesmo momento, foi solicitado aos participantes que relatassem individualmente sobre as comorbidades que apresentavam, visando direcionar melhor as



ações em saúde e utilizar as DNCT citadas pelos idosos como tema das atividades, assim como seus fatores de risco e ações preventivas. Foram observadas, a partir dos relatos, a hipertensão, diabetes e dislipidemias como comorbidades mais mencionadas pelo grupo. Tais informações levantadas não foram armazenadas, coletadas e nem quantificadas; serviram apenas para a equipe conhecer melhor o perfil do grupo.

Essas condições são comuns entre a população idosa brasileira e demandam atenção especial, uma vez que podem impactar significativamente a qualidade de vida e a capacidade funcional desses indivíduos (Miranda *et al.*, 2020; Rocha *et al.*, 2024; Silva *et al.*, 2024). Assim, a identificação e compreensão dessas comorbidades permitiu a construção de abordagens mais adequadas para o levantamento de temas de interesse e adequação das intervenções.

Como resultado, conseguiu-se boa interação nesse primeiro momento, acompanhada de manifestações positivas por parte dos idosos em relação ao projeto e às atividades que seriam oferecidas durante a atuação no Núcleo do Idoso. Tanto os idosos quanto a coordenadora do Núcleo da Melhor Idade se mostraram bastante receptivos à proposta de retornarmos para outras visitas, o que reforçou a expectativa de que as próximas atividades poderiam suprir as necessidades desse grupo e possibilitar uma troca de experiências e conhecimentos.

Estação dos saberes alimentares

Na segunda visita, realizada em 21 de agosto de 2024, foi desenvolvida uma atividade educativa focada na importância da alimentação saudável. A atividade foi organizada em formato de estandes interativos, permitindo que os idosos rotacionassem entre os diferentes temas e compartilhassem suas perspectivas e experiências.

Havia três tipos de estandes: um apresentava embalagens de diferentes alimentos, organizados com base na classificação NOVA de processamento dos alimentos (Fagherazz, 2019); outro mostrava informações sobre a quantidade de sódio e açúcares



presentes em alimentos industrializados; e o terceiro trazia uma dinâmica sobre como montar um prato saudável e nutritivo, conforme observado na Figura 1.

No estande dedicado à classificação NOVA de alimentos, embalagens trazidas pelos alunos foram distribuídas em quatro grupos distintos de acordo com a extensão e o propósito do processamento a que são submetidos: Grupo 1 — Alimentos in natura ou minimamente processados; Grupo 2 — Ingredientes culinários processados; Grupo 3 — Alimentos processados; e Grupo 4 — Alimentos ultraprocessados (Fagherazz, 2019). Com o auxílio de uma lupa, a lista de ingredientes e a tabela nutricional foram apresentadas aos idosos, reforçando a diferença entre os grupos.

Figura 1 — Atividades educativas sobre alimentação saudável no Núcleo da Melhor Idade em Seropédica-RJ



Fonte: Autoral (2025).

Notas: (a) Estande “Embalagem e rótulos de alimentos”; (b) Estande “Monte seu prato saudável” e (c) Estande “Quantidade de açúcar e sódio em alimentos industrializados”.



O intuito da atividade proposta consistia em explicar que a melhor opção é evitar o consumo de alimentos ultraprocessados, pois são produtos que costumam ser excessivos em calorias, açúcar, sódio e gorduras, mas que se apresentam à população como mais práticos, de maior validade e financeiramente acessíveis (Louzada *et al.*, 2015). Esses últimos aspectos acabam favorecendo a sua escolha em detrimento de alimentos in natura ou minimamente processados, que são mais adequados para a manutenção de uma dieta saudável e equilibrada.

Com essa atividade, como resultado, observou-se grande interesse por parte dos idosos em participar das dinâmicas realizadas, sendo que a maioria participou das três dinâmicas oferecidas. Houve interação significativa entre professores, nutricionistas, alunos e os idosos. Destaca-se o número expressivo de dúvidas e perguntas relacionadas à alimentação adequada, interpretação de rótulos de alimentos e composição ideal de um prato equilibrado, tanto por parte dos idosos envolvidos na atividade da feira, e até por alguns alunos envolvidos na organização desta. Todas essas dúvidas foram devidamente sanadas pelas nutricionistas e pelas professoras presentes, que ficaram responsáveis por fornecer as informações e orientar os alunos nas estações durante toda a atividade. Sendo assim, entende-se que não houve dificuldade em transmitir as informações necessárias e em conduzir as dinâmicas propostas.

Outro espaço de troca foi o estande que analisava a quantidade de sódio e açúcares nos alimentos, que teve como objetivo sensibilizar os participantes sobre o consumo excessivo desses componentes. Para a atividade, foram utilizados materiais como balança de precisão digital, copos descartáveis transparentes, sal de cozinha, açúcar refinado e embalagens de alimentos ultraprocessados ricos desses ingredientes, como suco de caixinha, refrigerante, temperos industrializados e biscoitos.

À medida que os idosos se aproximavam do estande, era feita a pergunta: “Quais desses alimentos vocês costumam consumir ou têm em casa?”. Com base nas respostas, demonstrava-se, de forma visual e prática, a quantidade de sódio e açúcares presentes nos produtos mencionados. Para isso, cada um dos ingredientes era pesado na balança, a partir das quantidades dispostas nos rótulos, e colocados nos copos descartáveis transparentes,



facilitando a visualização da quantidade real consumida em porções aparentemente pequenas desses alimentos. Essa abordagem lúdica e interativa permitiu maior compreensão dos impactos que essas substâncias podem ter na saúde, especialmente considerando a prevalência de comorbidades como hipertensão, diabetes e dislipidemias nesse grupo.

A atividade proporcionou momentos significativos de troca com os participantes, que demonstraram grande interesse e curiosidade durante as explicações. A visualização concreta das quantidades de sal e açúcares presentes em alimentos do dia a dia gerou expressões de surpresa e reflexões espontâneas. Muitos idosos aproveitaram a oportunidade para compartilhar experiências pessoais relacionadas ao consumo desses produtos, tanto em suas próprias casas quanto nas rotinas alimentares de seus familiares. Esse momento de escuta ativa revelou um grupo consciente das implicações do consumo excessivo de alimentos ultraprocessados e disposto a refletir sobre possíveis mudanças de hábitos.

Além disso, alguns participantes chegaram a sugerir alternativas mais saudáveis, como substituições simples no preparo das refeições, revelando que, mesmo em um contexto lúdico, houve espaço para aprendizado mútuo. Essa abordagem dialogada e respeitosa está de acordo com os princípios da educação em saúde voltada para o envelhecimento ativo, que valoriza os saberes dos idosos e promove a autonomia por meio de atividades interativas (Mallmann *et al.*, 2015).

No último estande da segunda visita, nomeado como “Monte seu prato saudável”, a proposta era que cada um — ou que o grupo — organizasse um prato nutricionalmente equilibrado, e o prato deveria ser atrativo para o próprio consumo. Para esta atividade, foi elaborado um prato de material impresso; as opções para compor a refeição também eram impressas e recortadas no seu devido formato. As opções eram grãos, cereais, carboidratos, proteínas, verduras, legumes, além de acompanhamentos como batata frita e farofa e opções de alimentos ultraprocessados, como macarrão instantâneo e salsicha.

Além desses materiais para elaborar a refeição, havia um gabarito com as proporções adequadas de um prato balanceado. No entanto as proporções corretas eram



apresentadas ao final da montagem do prato pelos idosos, pois o objetivo era discutir sobre suas escolhas juntamente com a nutricionista e os alunos de graduação, verificando se as opções eram as mais apropriadas ou não. A partir dessa discussão, foram apresentados modelos de pratos que norteassem uma alimentação saudável, nutritiva e equilibrada. O gabarito fornecido posteriormente aos participantes baseava-se nas orientações do *Prato: Alimentação Saudável*, elaborado por nutricionistas da *Harvard T.H. Chan School of Public Health* e por editores da *Harvard Health Publications* em 2011 (Powell, 2011). Essa ferramenta propõe uma divisão equilibrada do prato, composta por 50% de vegetais variados, sejam eles crus ou cozidos; 25% de fontes de carboidratos, preferencialmente integrais; e 25% de proteínas saudáveis, que podem ser de origem animal ou vegetal.

Os grupos manifestaram interesse em participar. Alguns decidiram compor o prato em conjunto; em outros grupos, alguns idosos montavam seu prato de forma individual. Essa diferença de conduta entre os grupos abriu espaço para refletir outras possibilidades de comer de acordo com suas preferências, e, ainda assim, de forma saudável e equilibrada.

Quanto às apresentações finais dos pratos que foram montados, observou-se que nenhum grupo selecionou ultraprocessados disponíveis. O motivo da recusa foi questionado pela nutricionista e por alguns alunos, seguido pela justificativa dos idosos de que, de forma majoritária, entenderam esses alimentos como menos nutritivos, ricos em sal e que traziam menos saciedade. Este foi um ponto positivo, onde a equipe observou que o conhecimento passado nos outros dois estandes anteriores foi compreendido.

Todas as atividades realizadas tiveram participação de quase a totalidade de idosos. Houve interação expressiva entre idosos, alunos, docentes e profissionais de saúde. As dinâmicas propostas se mostraram simples, permitindo aos idosos que fizessem seus questionamentos e tirassem suas dúvidas.

Entre as três atividades, notou-se que nesta última atividade houve participação ativa e entusiasmada pela maioria dos idosos. Houve comentários positivos e surpresos quanto às possibilidades dentro de cada gosto pessoal e o que poderia ser adaptado às suas realidades.



Após a conversa com a nutricionista, alguns grupos se sentiram à vontade para montar novas possibilidades a partir do que foi ensinado, obtendo respostas satisfatórias, o que gerou na equipe a percepção de que a atividade foi descontraída, efetiva e bem aceita pelos participantes do Núcleo de Idosos.

Figura 2 — Material elaborado para a atividade “Monte seu prato saudável”



Fonte: Autoral (2025).

Bingo educativo

Na terceira visita, realizada em 9 de outubro de 2024, foi promovida uma atividade lúdica a partir da proposta de bingo educativo. A ideia consistia em acrescentar à brincadeira comum de bingo a obrigatoriedade em responder perguntas relacionadas ao URM, incluindo temas como conservação e descarte de medicamentos de maneira correta.

Nesse caso, quando o idoso relatava ter a pedra sorteada, mediadores faziam um questionamento de múltipla escolha e, a partir da resposta correta, o idoso poderia marcar o número na cartela. Os mediadores dessa atividade foram os alunos e professores participantes do projeto. Assim como na brincadeira tradicional, o idoso que completasse uma linha inteira marcada venceria o bingo.

O intuito foi atrelar uma dinâmica lúdica e atrativa para a população nessa faixa etária, trazendo informações com linguagem fácil para motivar os idosos a responder e mostrar suas habilidades referentes aos temas previamente abordados em outras visitas.



A partir disso, os mediadores aprimoravam e complementavam as respostas dadas pelo grupo ou participante, e as corrigiam quando havia equívoco.

As questões a seguir exemplificam o que foi perguntado aos idosos durante a atividade: “Devo tomar meu remédio de pressão apenas quando minha pressão está alta?”; “Posso parar de tomar o medicamento se me sentir melhor antes do fim do tratamento?”; “Posso substituir o meu medicamento por medicamentos caseiros?”; “Terei problema se tomar dois remédios pra pressão de uma só vez?”; “Posso aproveitar remédios de outra pessoa só para não desperdiçar?”; “O ideal é descartar medicamentos vencidos no vaso sanitário?”.

Os idosos mostraram-se participativos e colaboraram em responder aos questionamentos. Os equívocos identificados foram corrigidos de maneira acolhedora, com o intuito de manter o ambiente saudável e propício para novos questionamentos. Durante a atividade mostrou-se necessário, a partir das respostas recebidas, reforçar os seguintes pontos: administração de formas farmacêuticas sólidas sempre com água; não fazer o uso de bebidas alcoólicas com algumas classes de medicamentos; cuidado com duplicidade de dose; evitar automedicação e consultar um profissional de saúde quando em dúvida sobre o uso de qualquer medicamento. No contexto do descarte de medicamentos, identificou-se maior desconhecimento de práticas adequadas. Destaca-se a reação de surpresa por parte dos idosos no momento que descobriram que descartar medicamentos no sanitário ou no lixo comum é inadequado, especialmente ao tomarem conhecimento de que alguns estabelecimentos de saúde recebem medicamentos para descartar adequadamente.

Diferentes estudos mostram que o padrão de descarte de medicamentos no Brasil é que estes sejam alocados em lixo comum, indicando a necessidade de conscientização sobre o tema entre a população (Barros *et al.*, 2021; Fernandes *et al.*, 2020; Ramos *et al.*, 2017; Santana *et al.*, 2024).

A atividade prática com o grupo permitiu participação ativa dos indivíduos e promoveu a exposição de pontos para ampliar o conhecimento dos temas trabalhados. Segundo Guerra *et al.* (2022), é preciso que o mediador tenha abordagens atenciosas, empáticas e pacientes com o grupo. Isso incentiva a adesão à dinâmica e o vínculo afetivo,



que têm impacto positivo no processo de aprendizado. Foi perceptível o quanto o grupo estava disposto a participar e inclinado a compreender mais sobre o uso e descarte correto de medicamentos.

Desmistificando *fake news*

A internet permite uma rápida circulação de informações, muitas vezes com pouca fiscalização, o que facilita a propagação de conteúdos falsos, conhecidos popularmente como *fake news*. Os idosos estão entre os mais vulneráveis à desinformação, seja pela dificuldade no uso de tecnologias ou por desconhecerem a veracidade das informações que consomem (Estabel; Luce; Santini, 2020).

Tendo esse fato em vista, no último encontro, 13 de novembro de 2024, foi aplicada uma dinâmica com modelo impresso de conversa do *WhatsApp*, contendo um exemplo de *fake news*, sobre alimentos alcalinos que “supostamente” ajudariam no combate ao vírus da covid-19. A atividade propôs analisar a mensagem e discutir estratégias para identificar *fake news*, além de informar sobre os riscos da desinformação.

Os idosos foram orientados a verificar a fonte da informação, desconfiar de mensagens que falam em milagres ou usam promessas para chamar atenção. Também foram instruídos a observar se os dados, como quantidades de alimentos, estão de acordo com orientações nutricionais, a lerem toda a mensagem com atenção e a sempre comparar com outras fontes confiáveis, como *sites* de órgãos oficiais. Caso persistisse a dúvida, foi reforçado que o melhor seria não compartilhar e consultar um profissional de saúde.

Os idosos se mostraram muito interessados na atividade; muitos aproveitaram o momento para compartilhar mensagens semelhantes que já haviam recebido, especialmente *fake news* relacionadas às vacinas contra a covid-19. Esse envolvimento demonstrou que, além de atentos, eles estavam abertos a aprender e refletir sobre a importância de verificar as informações antes de compartilhá-las.

Isso reforça que dinâmicas simples, como a desmistificação de *fake news*, são formas lúdicas de divulgação científica, que permitem a esses grupos vulneráveis identificar



e analisar fontes de informações do cotidiano de forma mais efetiva e desenvolver pensamento crítico, auxiliando-os a desvendar informações falsas (Hollauer *et al.*, 2022; Luce; Estabel, 2020).

Considerações finais

Os resultados observados no projeto “Ações de saúde em análises clínicas e cuidado farmacêutico: da universidade para o Núcleo da Melhor Idade” reforçam a importância dessas ações da universidade para a comunidade, bem como para a promoção e conscientização dos assuntos abordados no Núcleo de Idosos de Seropédica-RJ.

Entende-se que o objetivo de propagar conhecimentos acerca de temas relacionados à alimentação saudável e URM foi cumprido, bem como a aproximação dos discentes da realidade profissional de educação em saúde. Reforça-se que o presente relato traz à luz temas que podem ser tratados em diferentes populações de forma lúdica e acessível, com atividades passíveis de replicação.

As ações de extensão promovem benefícios para as duas partes, levantam desafios e aprendizados para docentes e discentes da graduação, e levam conhecimento acessível para quem está distante do meio acadêmico. A permanência dessas práticas é essencial para fortalecer o elo entre a universidade e a comunidade e desenvolver crescimento para ambas.

Contribuições dos autores

Todos os autores contribuíram igualmente para a construção deste relato de experiência.



Agradecimentos

Estendemos nossos agradecimentos à Pró-Reitoria de Extensão e à Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ), que proporcionaram a realização deste trabalho, bem como à Alessandra de Moura Medeiros Meirelis, coordenadora do Núcleo da Melhor Idade, pela parceria.

Referências

ALMEIDA, L. F. F.; SOUZA, G. M. M.; RIBEIRO, A. Q. Promoção da alimentação saudável entre idosos: experiência extensionista na cidade de Viçosa-MG. **Revista ELO: Diálogos em Extensão**, Viçosa, v. 7, n. 1, p. 65-69, 2018. DOI: <http://doi.org/10.21284/elo.v7i1.282>. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/elo/article/view/1213>. Acesso em: 21 mar. 2025.

ANDRADE, R. C. de *et al.* Polifarmácia, medicamentos potencialmente inapropriados e a vulnerabilidade de pessoas idosas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, São Paulo, v. 27, p. 1-10, 2024. DOI: <http://doi.org/10.1590/1981-22562024027.230191.pt>. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/elo/article/view/1213>. Acesso em: 28 maio 2025.

BARROS, O. de A. C. *et al.* Perfil de armazenamento e descarte de medicamentos no município de Palmeirândia-MA. **Revista da Faculdade Supremo Redentor**, Pinheiro, v. 1, n. 1, p. 1-15, 2021. Disponível em: <https://revista.facsur.net.br/index.php/rf/article/view/2>. Acesso em: 29 maio 2025.

BECHTLUFFT, M. T. A. *et al.* A relevância da prática de atividades físicas na terceira idade para a promoção da saúde física e mental. **Revista Projetos Extensionistas**, Pará de Minas, v. 5, n. 1, p. 38-49, 2025. Disponível em: <https://periodicos.fapam.edu.br/index.php/RPE/article/view/779>. Acesso em: 6 mar. 2025.

BORBA, A. K. de O. T. *et al.* Conhecimento sobre o diabetes e atitude para o autocuidado de idosos na atenção primária à saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 1, p. 125-136, 2019. DOI: <http://doi.org/10.1590/1413-81232018241.35052016>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/P8fcyhWrNmBgHgBgmPMxtjP/?lang=pt>. Acesso em: 22 mar. 2025.

ESTABEL, L. B.; LUCE, B. F.; SANTINI, L. A. Idosos, *fake news* e letramento informacional. **Revista Brasileira de Biblioteconomia e Documentação**, São Paulo, v.



16, p. 1-15, 2020. DOI: <https://rbbd.febab.org.br/rbbd/article/view/1348>. Disponível em: <https://rbbd.febab.org.br/rbbd/article/view/1348>. Acesso em: 28 maio 2025.

FAGHERAZZ, S. E-BOOK: A nova classificação alimentar. **Pós-Graduação Maternidade Escola**, Rio de Janeiro, 2019. Disponível em: <https://posgraduacao.me.ufrj.br/material-didatico/>. Acesso em: 1 maio 2025.

FERNANDES, M. R. *et al.* Storage and disposal of expired medicines in home pharmacies: emerging public health problems. **Einstein**, São Paulo, v. 18, eAO5066, 2020. DOI: http://doi.org/10.31744/einstein_journal/2020AO5066. Disponível em: <https://journal.einstein.br/article/storage-and-disposal-of-expired-medicines-in-home-pharmacies-emerging-public-health-problems/>. Acesso em: 29 maio 2025.

GUERRA, D. J. R. *et al.* Envelhecimento e cuidado: uma experiência no contexto da nutrição. **Revista ELO: Diálogos em Extensão**, Viçosa, v. 11, p. 1-7, 2022. DOI: <http://doi.org/10.21284/elo.v11i.13421>. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/elo/article/view/13421>. Acesso em: 28 maio 2025.

HOLLAUER, H. P. *et al.* A utilização de vídeos com conteúdo interdisciplinar acerca da covid-19: desmistificando *fake news* em um contexto escolar. **Revista Ciências & Ideias**, Nilópolis, v. 13, n. 3, p. 279-296, 2022. DOI: <http://doi.org/10.22407/2176-1477/2022.v13i3.2258>. Disponível em: <https://revistascientificas.ifrj.edu.br/index.php/reci/article/view/2258>. Acesso em: 30 maio 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Projeções da população. **IBGE**, Rio de Janeiro, 2024. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9109-projecao-da-populacao.html>. Acesso em: 6 maio 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Síntese de indicadores sociais**: uma análise das condições de vida da população brasileira. Rio de Janeiro: IBGE, 2019. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2102144>. Acesso em: 20 mar. 2025.

LOUZADA, M. L. da C. *et al.* Ultra-processed foods and the nutritional dietary profile in Brazil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 49, p. 1-11, 2015. DOI: <http://doi.org/10.1590/S0034-8910.2015049006132>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/dm9XvfGy88W3WwQGBKrRnXh/?lang=en>. Acesso em: 20 maio 2025.

LUCE, B. F.; ESTABEL, L. B. Letramento informacional e mídias sociais. **Revista Brasileira de Pós-Graduação**, v. 16, n. 35, p. 1-14, 2020. DOI: <https://doi.org/10.21713/rbpg.v16i35.1661>. Disponível em: <https://rbpg.capes.gov.br/index.php/rbpg/article/view/1661>. Acesso em: 30 maio 2025.

MALLMANN, D. G. *et al.* Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 6, p. 1763-1772, 2015. DOI: <http://doi.org/10.1590/1413-81232015206.02382014>. Disponível em:



<https://www.scielo.br/j/csc/a/MQYsHjXzsJfwNgwfKrGVcfp/?lang=pt>. Acesso em: 25 maio 2025.

MEDEIROS, A. C. T. de *et al.* Experiência de ações educativas em saúde com idosos na atenção primária. **Saúde Coletiva**, Barueri, v. 11, n. 60, p. 4590-4599, 2021. DOI: <http://doi.org/10.36489/saudecoletiva.2021v11i60p4590-4599>. Disponível em: <https://revistasaucoletiva.com.br/index.php/saudecoletiva/article/view/1121> Acesso em: 22 mar. 2025.

MIRANDA, B. S. *et al.* Hipertensão arterial sistêmica (HAS) e comorbidade em idosos: um estudo transversal. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, Salvador, v. 10, n. 4, p. 619-624, 2020. DOI: <https://doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v10i4.3229>. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/3229>. Acesso em: 21 mar. 2025.

PEREIRA, J. M. dos S. **O impacto das atividades lúdicas e criativas na saúde psicológica e global nos idosos**: um estudo retrospectivo. 2020. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde) — Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2020.

POWELL, J. Healthy Eating Plate. **The Nutrition Source**, Boston, 2011. Disponível em: <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/>. Acesso em: 31 maio 2025.

RAMOS, H. M. P. *et al.* Medication disposal: A reflection about possible sanitary and environmental risks. **Ambiente & Sociedade**, São Paulo, v. 20, n. 4, p. 145-168, 2017. DOI: <http://doi.org/10.1590/1809-4422asoc0295r1v2042017>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/asoc/a/648TQV9twSrPLBNdRhXpYWR/?lang=en>. Acesso em: 29 maio 2025.

ROCHA, M. C. V. *et al.* Diabetes mellitus em idosos: prevalência e incidência no Brasil. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, Macapá, v. 6, n. 8, p. 2418-2431, 2024. DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n8p2418-2431>. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/2999>. Acesso em: 21 mar. 2025.

SANTANA, E. da S. *et al.* Estratégias de conscientização do descarte irregular de medicamentos pela população. **Infarma: Ciências Farmacêuticas**, Brasília, DF, v. 35, n. 4, p. 448-458, 2024. DOI: <http://doi.org/10.14450/2318-9312.v35.e4.a2023.pp448-458>. Disponível em: <https://cff.emnuvens.com.br/infarma/article/view/3100>. Acesso em: 29 maio 2025.

SILVA, T. G. *et al.* Prevalência de dislipidemia e fatores associados em idosos: estudo ELSIA. **Arquivos de Ciências do Esporte**, Uberaba, v. 12, p. 1-13, 2024. Disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/article/view/8177>. Acesso em: 21 mar. 2025.

SOUZA, F. L. R. de. **Estratégias de práticas de educação em saúde para a formação integral de discentes dos cursos técnicos integrados do Instituto Federal**



Farroupilha Campus Jaguari. 2020. Tese (Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica) — Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Farroupilha, Jaguari, 2020. Disponível em: <http://arandu.iffarroupilha.edu.br/handle/itemid/112>. Acesso em: 11 abr. 2025.

UNITED NATIONS PUBLICATIONS. World Population Ageing 2023: Challenges and opportunities of population ageing in the least developed countries. **United Nations:** Department of Economic and Social Affairs, Population Division, New York, 2023. Disponível em: <https://www.unpopulation.org>. Acesso em: 7 abr. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Healthy diet. **World Health Organization**, [s. l.], 2020. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. Acesso em: 21 mar. 2025.