

Beleza na melhor idade – Efeito de um programa comunitário para redução de ansiedade e depressão em idosos



<https://doi.org/10.56238/medfocoexplconheci-038>

Alyce Milhomem Pereira

Psicóloga pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (Ceulp/Ulbra, 2023), jornalista pela Universidade Federal do Tocantins (UFT, 2017).
E-mail: psialycemilhomem@rede.ulbra.br

Geovana Gonçalves Carvalho

Formada em Estética e Cosmética pela Centro Universitário Luterano de Palmas (Ceulp/Ulbra, 2023).
E-mail: geovanagoncalvescarvalho23@gmail.com

Juliana Marcolina de Souza do Nascimento

Formada em Estética e Cosmética no Centro Universitário Luterano de Palmas (Ceulp/Ulbra, 2023), licenciada em Educação Física pela Centro Universitário Luterano de Palmas (Ceulp/Ulbra, 2009).
E-mail: ju.marcolina@gmail.com

Meilane da Silva Almeida

Formada em Odontologia pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (Ceulp/Ulbra, 2023).
E-mail: meylanealmeida123@gmail.com

Núbya Dias Rodrigues

Formada em Estética e Cosmética pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (Ceulp/Ulbra, 2023).
E-mail: nubyadiarodrigues@rede.ulbra.br

João Pedro Staacks

Estudante de Fisioterapia no Centro Universitário Luterano de Palmas (Ceulp/Ulbra).
E-mail: staacks@rede.ulbra.br

Milena Lima de Oliveira

Estudante de Odontologia pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (Ceulp/Ulbra).
E-mail: milenaoliveira@rede.ulbra.br

Nayara Rezende Azevedo

Estudante de Psicologia no Centro Universitário Luterano de Palmas (Ceulp/Ulbra), geógrafa
E-mail: narezende25azevedo@rede.ulbra.br

licenciada pela Universidade Federal do Tocantins (UFT, 2018).

Thais Vaz da Silva

Estudante de Estética e Cosmética no Centro Universitário Luterano de Palmas (Ceulp/Ulbra).
E-mail: thaisvaz2021@rede.ulbra.br

Hareli Fernanda Garcia Cecchin

Psicóloga pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (Ceulp/Ulbra, 2012), mestre em Desenvolvimento Regional pela Universidade Federal do Tocantins (UFT, 2016) e doutora em Psicologia Clínica e Cultura pela Universidade de Brasília (UnB, 2022). Professora do Centro Universitário Luterano de Palmas (Ceulp/Ulbra).
E-mail: harelifernanda@gmail.com

Micheline Pimentel Ribeiro Cavalcante

Odontóloga pela Universidade Federal de Alagoas (UFAL, 1999), mestre em Saúde Pública pela Universidade Estadual do Ceará (UFCE, 2005) e doutora em Ciências da Saúde pela Universidade de Brasília (UnB, 2013). Professora do Centro Universitário Luterano de Palmas (Ceulp/Ulbra).
E-mail: micheline@ceulp.edu.br

RESUMO

A depressão e a ansiedade são as perturbações mentais mais comuns em idosos. Atualmente, chama a atenção o envelhecimento da população no Brasil e a alta prevalência de transtornos psiquiátricos nesse público. O objetivo deste estudo é investigar os efeitos de um programa para redução de depressão e ansiedade em idosos. O programa foi realizado em oito encontros com idosos que frequentavam uma Unidade de Saúde da Família. A escala DASS-21 foi aplicada no início e no final da intervenção para medir os níveis de ansiedade e depressão. Houve redução no percentual de idosos que apresentavam níveis graves e extremamente graves de depressão e ansiedade.

Palavras-chave: Idoso, depressão, ansiedade, interdisciplinar.



1 INTRODUÇÃO

Atualmente, observa-se um aumento do número de indivíduos com 65 anos ou mais nos países em desenvolvimento.

No Brasil, essa faixa etária é composta por cerca de 31,2 milhões de pessoas, o que representa aproximadamente 14,2% da população total do país (IBGE, 2023).

Os idosos possuem uma maior suscetibilidade a problemas de saúde, e os distúrbios do humor são comuns nesse grupo, destacando-se a depressão e os sintomas clinicamente relevantes de depressão (Pinho et al., 2009).

A depressão em idosos pode ter consequências significativas para a saúde e o bem-estar geral desses indivíduos.

A prevenção da depressão em idosos é crucial para proteger sua saúde física e mental, melhorar sua qualidade de vida, evitar o isolamento social, reduzir o risco de suicídio e diminuir os custos sociais e econômicos associados.

Promover a saúde mental e o bem-estar emocional dos idosos deve ser uma prioridade, visando proporcionar-lhes uma vida plena e satisfatória na terceira idade.

O objetivo deste estudo é investigar os efeitos de um programa para redução de depressão e ansiedade em idosos.

O projeto foi denominado Beleza na Melhor Idade e foi realizado com os idosos atendidos pela Unidade de Saúde da Família (USF) na quadra 403 Norte, em Palmas, Tocantins.

O programa foi executado na disciplina de Práticas Interprofissionais de Educação em Saúde, ofertada pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (Ceulp/Ulbra), sob a supervisão das docentes Hareli Cecchin e Micheline Cavalcante.

A equipe contou com estudantes de diferentes cursos de saúde com vistas ao trabalho em equipe e curricularização da extensão (MEC, 2018), levando para a comunidade os conhecimentos produzidos no ambiente universitário.

A USF já faz o acompanhamento com idosos do território por meio de encontros semanais. No entanto, havia uma queixa da equipe da USF sobre depressão e ansiedade nos idosos.

Apontando a necessidade de um trabalho mais aprofundado com eles. O programa foi executado em oito encontros e contou com uma equipe de sete acadêmicos dos cursos de: Estética, Fisioterapia, Odontologia e Psicologia. Alguns estudantes estavam no último período do curso.

2 MÉTODO

O programa foi realizado por meio de oito encontros realizados de abril a junho de 2023 com os idosos que frequentam a Unidade de Saúde da Família (USF) em Palmas-TO.



A equipe realizou massagem relaxante nas costas e pés, hidratação facial, meditação, roda de conversa, avaliação bucal.

Além disso foram oferecidas orientações sobre a higiene corporal e bucal, bem como instruções sobre higienização e hidratação facial e como fazer o esfoliação dos pés.

Alguns encontros ocorreram na USF da quadra 403 Norte e outros na Policlínica da quadra 303 Norte, por motivos de espaço físico.

A escala DASS-21 foi aplicada no início e no final da intervenção para medir o nível de ansiedade e depressão dos participantes. Também foi aplicado um questionário de satisfação em cada encontro.

No primeiro encontro foi realizada a apresentação do programa e da equipe, bem como acolhimento dos idosos acompanhados pela USF da quadra 403 Norte.

As acadêmicas do curso de Estética e Odontologia aplicaram anamnese e as acadêmicas de Psicologia aplicaram a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) (Vignolla & Tucci, 2014).

O acadêmico de Fisioterapia aferiu a pressão arterial dos idosos e anotou na ficha de anamnese. Ao todo compareceram uma média de 40 idosos. Ao final foi servido um lanche e todos puderam socializar suas impressões sobre o encontro.

As informações das fichas de anamnese foram analisadas para que os próximos encontros fossem planejados de acordo com as necessidades do grupo de idosos.

No segundo encontro os acadêmicos de Estética e de Fisioterapia realizaram massagem relaxante nas costas dos idosos.

Para o atendimento foram utilizados: lençol descartável, macas, luvas, toucas, jalecos, papel toalha, álcool, cubetas, espátulas, óleo de massagem, óleo essencial de lavanda, kit de ventosas e pistola massageadora.

A massagem nas costas foi realizada com movimentos de deslizamentos, pinçamentos e amassamentos. Utilizou-se a ventosa e a pistola massageadora em alguns idosos para auxiliar nas massagens e diminuir a tensão, promovendo relaxamento.

Posteriormente, as acadêmicas de Psicologia fizeram uma roda de conversa na praça com duração de 2 horas.

Foi utilizada a técnica de meditação guiada denominada amigo compassivo. Durante a aplicação da técnica dois idosos choraram. Foi realizado acolhimento dos mesmos e verificado que o choro de um se devia a luto, e do outro a um problema familiar.

Neste encontro foram atendidos 21 idosos. Depois das atividades a equipe serviu um lanche e promoveu a socialização do grupo.



Os atendimentos de Odontologia ocorreram em outro dia da semana com avaliação bucal em seis idosos, verificando se não havia nenhuma anomalia. As acadêmicas fizeram solicitação de próteses dentária novas para alguns idosos.

No terceiro encontro foi realizada hidratação facial para a proteção contra a poluição do dia a dia, melhorar a hidratação e o aspecto da pele.

Foram organizadas três macas para o atendimento. Os materiais utilizados para o procedimento de hidratação foram: macas, lençóis descartáveis, luvas, toucas, jalecos, papel toalha, álcool, espátulas, cubetas, bandaletes, rolinhos de madeira, sabonete facial, tônico e máscara hidratante.

O procedimento foi feito com 16 idosos pelas acadêmicas do curso de estética e cosmética. A acadêmica de Odontologia ajudou a organizar as fichas de anamnese dos pacientes.

Posteriormente a acadêmica de Psicologia dividiu os participantes em dois grupos e utilizou a técnica ‘prática informal guiada: trabalhando com a vergonha’.

A técnica foi aplicada para que os idosos possam se acolher em partes do corpo que tenham vergonha ou em alguma atitude do passado de que não se orgulham.

Após os atendimentos foi servido o lanche. As acadêmicas de Odontologia realizaram exames intraoral, anamnese em alguns pacientes novos, solicitaram confecção de prótese dentária e agendamento de atendimento para tratamento odontológico. Elas explicaram sobre os cuidados da higienização da prótese dentária.

No quarto encontro foi realizado massagem nos pés, com movimentos de deslizamento e com uma leve pressão nas mãos, com a finalidade de promover relaxamento e alívio de estresse.

Os acadêmicos de Estética e Cosmetologia e de Fisioterapia realizaram a atividade em 18 idosos utilizando macas, lençóis descartáveis, creme para massagem, cubetas, espátulas, álcool, papel descartável para higienização e luvas.

Posteriormente, as acadêmicas de Psicologia aplicaram a ‘Meditação guiada: dando e recebendo compaixão’.

Durante as reflexões alguns idosos relataram que foi muito boa a prática, que conseguiram sentir paz, que ficaram bem relaxados.

Nesta semana, foi alterada a prática do que estava no cronograma inicial, porque a prática de trabalhar com emoções difíceis era bastante parecida com a realizada na semana anterior.

Sendo assim, foi realizada outra prática prevista e no final adicionamos uma que não estava no cronograma inicial.

A meditação foi realizada em dois grupos, ao final de cada um, entregamos uma folha com a técnica da respiração diafragmática para que eles possam praticar em casa quando tiverem necessidade, explicamos também como fazer e tiramos dúvidas sobre esta respiração.



Ao final dos atendimentos, foi liberado o lanche, momento em que o idoso tem para interagir uns com os outros.

Os acadêmicos de Odontologia demonstraram como se deve armazenar corretamente a prótese dentária quando for dormir. Eles fizeram anamnese e exames intra-oral e solicitaram pedidos para solicitar novas próteses dentárias.

No quinto encontro as acadêmicas de Psicologia realizaram uma roda de conversa sobre ‘Valores essenciais’, pois percebeu que eles tinham muita necessidade de falar.

Uma pergunta norteadora deu início às discussões e valores como respeito, gratidão e honestidade foram citados por eles.

O encontro foi conduzido em um local com sol e arborizado a fim de usufruírem de maior contato com a natureza, o que contribuiu para a melhora da saúde mental desses idosos.

Posteriormente, os acadêmicos de Estética e Cosmetologia e Fisioterapia realizaram atendimentos de massoterapia com massagem nas costas a fim de promover um maior relaxamento e melhora da circulação dos idosos.

Para o atendimento foram utilizados os seguintes materiais: macas, lençol descartável, luvas, toucas, jalecos, papel toalha, álcool, cubetas, espátulas, óleo de massagem, óleo essencial de lavanda, kit de ventosas e pistola massageadora e pedras quentes.

A massagem nas costas foi realizada com movimentos de deslizamentos, pinçamentos, amassamentos.

Em alguns idosos foi utilizada a ventosa e a pistola massageadora e aplicada a massagem com pedras quentes para auxiliar nas massagens e diminuir a tensão promovendo relaxamento.

Enquanto alguns esperavam sua vez para serem atendidos dialogavam entre si. Ao longo da manhã, enquanto a dinâmica fluía, foi realizada uma pausa para um lanche coletivo promovido pelos estudantes para os idosos com objetivo de ser um momento de descontração e comunhão.

Logo após o lanche foram realizadas o restante dos atendimentos de massoterapia nos pacientes para encaminharmos ao final do encontro. Neste dia foram atendidos 20 idosos.

Os acadêmicos de Odontologia ensinaram a forma correta de como deve-se fazer a escovação das próteses, fizeram protocolos de pedidos e agendamento de atendimento odontológico.

No sexto atendimento foi realizada massagem facial nos idosos pelas acadêmicas de Estética e Cosmetologia. O estudante de Fisioterapia organizou os pacientes para serem atendidos e auxiliou as esteticistas.

Para o atendimento foi necessárias macas, lençol descartável, luvas, toucas, jalecos, papel toalha, álcool, cubetas, espátulas, bandaletes, sabonete facial, tônico e hidratante facial.

A massagem no rosto foi realizada com movimentos deslizantes, promovendo relaxamento do idoso e drenagem facial.



A acadêmica de Psicologia aplicou a técnica ‘meditação guiada: escaneamento corporal compassivo’. Nessa prática o objetivo foi alcançar um relaxamento de forma que eles pudessem sentir cada parte do corpo e valorizar os seus órgãos e sentidos.

Eles relataram que se sentiram muito bem e relaxados. Neste dia foram atendidos 19 idosos. Depois dos atendimentos foi oferecido um lanche.

Em outro dia da semana os acadêmicos de Odontologia explicaram sobre as técnicas de escovação, cuidados de higiene bucal e orientação sobre a saúde da boca e dicas de prevenção de doenças.

No sétimo encontro as acadêmicas do curso de Estética e Cosmetologia ensinaram como preparar um escalda pés em casa por meio da demonstração em uma idosa do grupo.

Foi realizado um escalda pés e posteriormente uma massagem nos pés com creme e óleo essencial de lavanda. Para esse atendimento foram utilizadas: banheira de Ofurô para os pés, erva de chá verde, erva de camomila, chaleira com água quente, sal grosso e óleo essencial de lavanda.

Os acadêmicos explicaram sobre os benefícios do escalda pés que é promover o relaxamento e diminuir o estresse, reduzir o inchaço nas pernas e pés, alívio de dores.

Posteriormente as acadêmicas do curso de Estética e Cosmetologia ensinaram o passo a passo da higienização facial e hidratação.

Os idosos puderam aplicar as técnicas no próprio rosto com o auxílio das acadêmicas. Eles puderam aprender o passo a passo para poderem reproduzir em casa de como higienizar e hidratar a pele, foi ensinado alguns movimentos drenantes de massagem.

Para esse atendimento foram utilizados: sabonete líquido, tônico e hidratante facial, bandalbetes, espátulas, cubetas e borrifadores com água. Neste dia foram atendidos 18 idosos.

As acadêmicas de Psicologia aplicaram a técnica de mindfulness ‘Compaixão com equanimidade’, com o intuito de promover relaxamento e melhora na respiração, dividiram os idosos em dois grupos. Aplicaram a escala DASS-21 para verificar os níveis de ansiedade, estresse e depressão ao final da intervenção.

Após isso comemorou-se o aniversário de uma das acadêmicas da equipe com bolo e refrigerante. Os idosos ficaram super animados.

Na segunda-feira, que seria o sétimo encontro da Odontologia, as acadêmicas compareceram, mas nenhum idoso compareceu. Então não houve atividade.

No oitavo encontro ocorreu o encerramento do programa com uma festa junina com comidas típicas, música, brincadeiras, sorteio de brindes e entrega das lembrancinhas.

Todos os acadêmicos da equipe estiveram presentes e entregaram aos idosos um kit contendo: protetor solar facial, materiais de higiene bucal, gel de arnica. Além de panfleto ensinando a fazer o escalda pés e hidratação e outro panfleto sobre o mindfulness na vida diária. Neste encontro



participaram 19 idosos, com uma boa interação entre os membros do grupo. O resumo dos encontros está descrito na Tabela 1.

Tabela 1 – Resumo dos encontros

Data	Atividade realizada
13/04	Apresentação do projeto e acolhimento. Aferição da pressão arterial. Ficha de anamnese Aplicação do formulário DASS-21
17/04	Avaliação de Lesões bucais.
20/04	Massagem relaxante nas costas, com aromaterapia e chá calmante. Meditação guiada: amigo compassivo
24/04	Exames intraoral, anamnese em alguns pacientes novos Agendamento de atendimento para tratamento odontológico Explicação sobre os cuidados da higienização da prótese dentária
27/04	Massagem facial com aromaterapia e chá calmante. Técnica Mindfulness: prática informal guiada – trabalhando com a vergonha
04/05	Massagem nos pés com aromaterapia e chá calmante. Prática informal guiada – dando e recebendo compaixão
08/05	Demonstração de como deve-se armazenar corretamente a prótese dentária quando for dormir, sempre fazendo anamnese e exames intra oral e realizando pedidos para solicitar novas próteses dentárias.
11/05	Massagem nas costas com aromaterapia e chá calmante. Dinâmica de grupo: descobrindo nossos valores essenciais
15/05	Explicação sobre a forma correta de escovação das próteses dentárias Protocolos de pedidos e agendamento de atendimento odontológico.
18/05	Massagem facial com aromaterapia e chá calmante. Escaneamento corporal compassivo
22/05	Explicação sobre técnicas de escovação e os cuidados de higiene bucal e orientação sobre a saúde da boca e dicas de prevenção de doenças
25/05	Explicação sobre como fazer a higiene facial de forma correta e esalda pés. Mindfulness – compaixão com equanimidade Aplicação do DASS-21.
01/06	Encerramento com festa junina com música, comidas típicas, sorteio de brindes e entrega de lembrancinha Instruções para prática de mindfulness e esalda pés em casa.

3 RESULTADOS

A escala DASS-21 foi aplicada no início e no final da intervenção. A Tabela 2 e os gráficos 1 e 2 ilustram os níveis de depressão e ansiedade nos idosos que receberam a intervenção.

Tabela 2 – Níveis de depressão dos participantes antes e depois da intervenção

Nível	Porcentagem	
	antes da intervenção	depois da intervenção
Normal (sem depressão)	45%	55,6%
Leve	5%	11,1%,
Moderado	15%	16,7%
Grave	5%	11,1%
Extremamente grave	30%	5,6%



Gráfico 1 – Nível de depressão dos idosos no início da intervenção

20 respostas

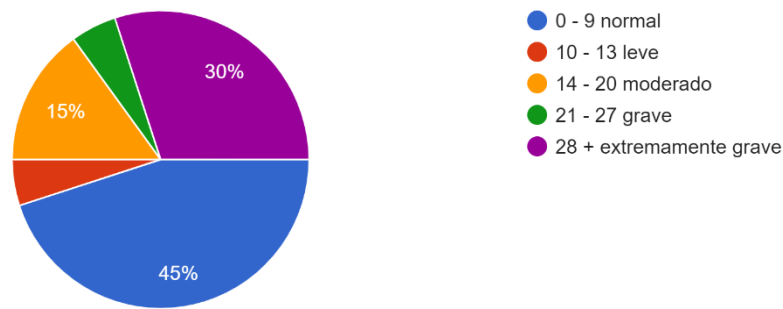
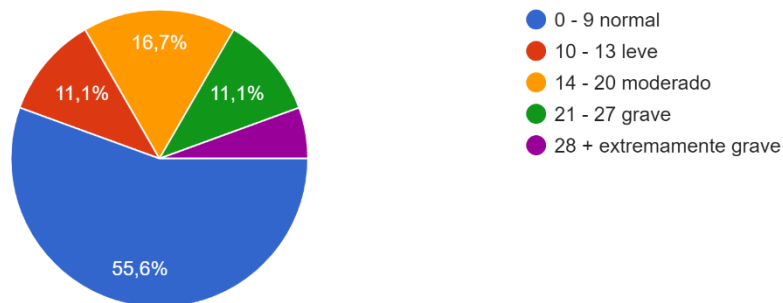


Gráfico 2 – Nível de depressão dos idosos no final da intervenção

18 respostas



Houve redução no percentual de idosos com depressão extremamente grave e aumento da quantidade de idosos que não apresentam depressão. Por outro lado, os participantes que antes se encaixavam nos níveis mais altos de depressão, agora sentem de forma mais leve.

Este é um dado muito relevante, pois mostra que o programa alcançou seu objetivo na redução da depressão dos idosos.

As atividades de convivência e interação entre os idosos, as ferramentas ensinadas no cuidado mental e físico, o fato de não se sentirem isolados e sem valor contribuiu para este resultado.

Por outro lado, os dados a seguir demonstram os níveis de ansiedade dos participantes antes e depois da intervenção.

Tabela 3 – Níveis de ansiedade dos participantes antes e depois da intervenção

Nível	Porcentagem	
	Antes da intervenção	Depois da intervenção
Normal (sem ansiedade)	30%	50%
Leve	15%	15%
Moderado	5%	11,1%
Grave	15%	11,1%
Extremamente grave	35%	22,2%



Gráfico 3 – Nível de ansiedade dos idosos no início da intervenção

20 respostas

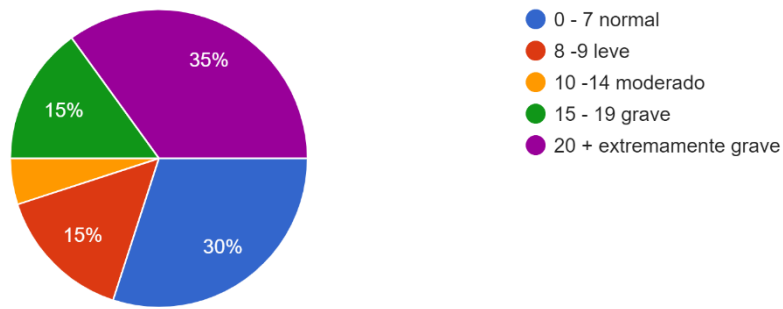
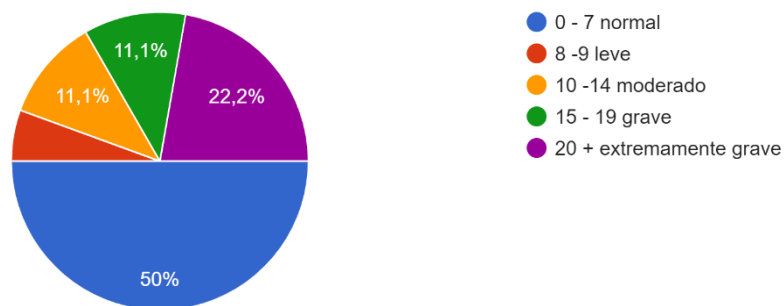


Gráfico 4 – Nível de ansiedade dos idosos depois da intervenção

18 respostas



Ao final dos oito encontros, o percentual de idosos com ansiedade grave e extremamente grave diminuiu, indicando melhora no quadro.

Isso pode ter sido causado por inúmeros fatores como não ter mais um trabalho remunerado, não ter amigos com quem conversar diariamente, preocupação excessiva com membros da família, preocupação com doenças adquiridas também.

Portanto, percebe-se que a intervenção foi benéfica para as pessoas que apresentavam sofrimento por ansiedade, através da interação social, reflexões, espaços de fala, a oportunidade de receber cuidados por outras pessoas pode ter influenciado nesta melhora.

Como forma de avaliação da intervenção, também foi aplicado um questionário de satisfação em cada um dos oito encontros.

Tabela 4 – Níveis de satisfação dos participantes em cada encontro

Nível	Encontros							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Regular	--	--	--	--	--	--	--	--
Bom	29%	6,5%	6,5%	3,2%	--	--	--	--
Muito bom	71%	93,5%	93,5%	96,8%	100%	100%	100%	100%

O índice de satisfação aumentou, já na quarta semana de intervenção ele passou a ser 96,8% para a categoria 'muito bom'.



Esse dado pode ser interpretado sob a ótica de que os acadêmicos já tinham mais prática e segurança para o desenvolvimento da ação, bem como o vínculo já formado com os idosos, as atividades realizadas neste dia foram voltadas para total relaxamento, com massagem nos pés e meditação com o intuito de alcançar compaixão consigo mesmos.

Durante a massagem, o profissional estará dedicando sua atenção ao paciente, o que causa uma conexão e confiança durante o procedimento (Costa, 2016).

Os últimos quatro encontros tiveram como avaliação 100% de satisfação, sendo considerados muito bons. Isso demonstra o reconhecimento do trabalho desempenhado na comunidade.

Como média final de todos os encontros obtêm-se um nível de satisfação de 94,35% sendo considerados muito bom.

Estudos mostram que procedimentos estéticos realizados em idosos apresentam redução nos sintomas de baixa autoestima e depressão e melhoria da qualidade de vida (Filot, 2013).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo do projeto - promover uma melhora no quadro de depressão, ansiedade, distúrbios do sono e baixa autoestima dos idosos atendidos pela Unidade de Saúde da 403 Norte - foi alcançado.

Ressalta-se que houve redução percentual de 24,4% na gravidade das pessoas que apresentavam depressão, sendo que mais da metade dos idosos, 55,6% não demonstram mais essa condição.

Também houve melhora no nível de ansiedade, reduziu 12,8% no quesito extremamente grave, ao final da intervenção 50% das pessoas apresentavam ansiedade normal, aquela que não está em nível patológico.

As ações realizadas foram de suma importância e executadas de maneira satisfatória à comunidade.

O trabalho interdisciplinar entre os estudantes dos cursos de Estética e Cosmética, Fisioterapia, Psicologia e Odontologia permitiu um desfecho positivo em áreas diferentes com as suas respectivas abordagens.

Em vista disso, os encontros contaram com espaços de discussões, orientações, dinâmicas, massagens, e outras técnicas abordadas com intuito dos idosos terem a experiência de serem acolhidos, ouvidos e sentirem-se importantes para que se motivem.

Por conseqüências, essas intervenções para os idosos têm relevância para o bem-estar físico, mental, psicológico e a autoestima dos mesmos, sendo consideradas por eles em alto nível de satisfação.

Aponta-se a importância de investir na melhoria da qualidade de vida dos idosos. Considera-se de importante dar continuidade às ações desenvolvidas neste projeto de intervenção. Este foi um



pedido dos idosos que relataram sentir-se muito bem com as atividades, tendo interesse na continuidade das mesmas. Abaixo apresentam-se sugestões para novas intervenções a partir das vivências e situações encontradas no programa aplicado:

1. Oferecer um ambiente climatizado e com macas disponíveis para o atendimento em um local isolado proporcionando privacidade aos idosos;
2. Maior planejamento acadêmico de forma a dar continuidade aos atendimentos iniciados com o projeto, para que os idosos não fiquem sem cronograma a fim de proporcionar hábitos rotineiros, para que continuem a frequentar a unidade com o intuito de tratar problemas como maior socialização entre os próprios idosos;
3. Oferecer atividades de hidroginástica, pois foi uma cobrança repetitiva dos idosos.
4. Dispor de cadeiras para os idosos sentarem durante a realização dos grupos porque o grupo precisou pedir cadeiras emprestadas para o restaurante da praça.
5. Oferecer um espaço amplo e silencioso, com elementos que promovam o bem-estar e o relaxamento, tais como: plantas, luz natural e cores suaves nas paredes.
6. Incluir recursos audiovisuais, como música calma e vídeos de natureza, para auxiliar na criação de uma atmosfera propícia à introspecção e ao equilíbrio emocional. Essas melhorias no espaço proporcionarão um ambiente acolhedor e estimulante para a prática das técnicas, promovendo um envelhecimento saudável e uma maior conexão consigo mesmos.
7. Organizar uma sala para os estudantes de Odontologia realizarem os atendimentos, ensinando cada idoso como escovar os dentes corretamente e as próteses dentárias. Organizar material para realizar uma profilaxia, realizar procedimentos simples como raspagem e restauração. Alguns idosos necessitam de atendimento e tendo o material já seria possível iniciar no tratamento que os idosos necessitavam e solicitar novas próteses para conseguir uma reabilitação melhor, mais rápida e satisfatória.



REFERÊNCIAS

- Alberto Dias, c., Magalhães Alcântara, c., Cristina salgado dias, l., maria rodrigues, s., & Gonçalves pereira, v. (2020). Interferência da saúde bucal na vida afetiva e sexual do idoso. *Revista brasileira de sexualidade humana*, 21(2). <https://doi.org/10.35919/rbsh.v21i2.281>.
- Araújo, ednelha de jesus. *Massagem como prática terapêutica auxiliar na assistência à saúde e cuidado integral de idosos*. Universidade estadual de feira de Santana, departamento de saúde, 2013. Disponível em: http://cris.uefs.br/pdfs/araujo_2013.pdf
- Brasil. Ministério da saúde. Portaria n°. 971, de 15 de maio de 2012. Dispõe sobre o programa farmácia popular do brasil. *Diário oficial da união* 2012; 17 maio.
- Conceição, c. Et al. As práticas estéticas como estratégia paliativa no tratamento do paciente crônico - revisão de literatura. *Revista científica de estética e cosmetologia – v1 – n2*. [Http://rcec.healthsciences.com.br](http://rcec.healthsciences.com.br).
- Costa, v. M et al. Relevância da massagem relaxante em pacientes com depressão. *Educação e ciência*, 2016.
- Faveri, l. A. Et al. Depressão em idosos: fatores associados e manejo terapêutico. *Brasilian journal of development, curitiba*, v.7, n.8, p. 76025-76025-76037 aug. 2021.
- Feitosa, r. M. I. *A importância do uso de plantas medicinais e escalda pés para a prevenção e a cura natural*. 2020.
- Florindo, s. Et al. Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. *Universidade estadual paulista-unesp rio claro agosto/dezembro 2002*, v.8 n.3, pp. 91-98.
- Garcia, a. Et al. A depressão e o processo de envelhecimento. *Ciências & cognição* 2006; vol 07. Disponível em < <http://www.cienciasecognicao.org/>>
- Ibge. Censo demográfico 2022 - população e domicílios (primeiros resultados). Instituto brasileiro de geografia e estatística, rio de janeiro, 2023. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv102011.pdf>>
- Kabat-zinn, j. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New york: delacorte.
- Linehan, m. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New york: guilford.
- Mec. Resolução n° 7, de 18 de dezembro de 2018 - estabelece as diretrizes para a extensão na educação superior brasileira e regimenta o disposto na meta 12.7 da lei n° 13.005/2014, que aprova o plano nacional de educação - pne 2014-2024 e dá outras providências. Brasília, 2018. Disponível em: < https://www.in.gov.br/materia/-/asset_publisher/kujrw0tzc2mb/content/id/55877808>
- Naurah, b. S. A. I. Et al. Efeito da massagem de aroma terapia com óleo essencial de lavanda: revisão integrativa. *Id on line*, 2020.
- Neff, k.; germer, c. *Manual de mindfulness e autocompaixão: um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo*. Porto alegre: artmed, 2019.



Pinho, m. X., custodio, o., makdisse, m. Incidência de depressão e fatores associados em idosos residentes na comunidade: revisão de literatura. Rev bras geriatr gerontol, 2009; 12 (1): 123-140.

Ramos, f. P. Et al. Fatores associados à depressão em idoso. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol, 2012.

Salomão, l do c.a., silva, r.c.l., azevedo, j.f., silva, l.l., & gutiérrez, i.e.m. Massoterapia para a terceira idade. Jornada de extensão universitária: desafios e possibilidades anais da uefs correspondendo a 14ª edição do evento, 2020. Disponível em: <http://ojs3.uefs.br/index.php/ajeuefs/article/view/6083>.

Teng, c. T. Et al. Depressão e cognição. São paulo: editora atheneu, 2009.

Unicovsky, m. A. R. Et al. Saúde do idoso no pós-pandemia: estratégias de enfrentamento. Aben, 2021.

Vignola, r. C., & tucci, a. M. (2013). Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (dass) to brazilian portuguese. Journal of affective disorders, 155, 104-109. Doi: 10.1016/j.jad.2013.10.031