



## ENVELHECER COM QUALIDADE: INTERVENÇÃO MULTIDISCIPLINAR COM BASE NOS “5 Is” DA GERIATRIA

Bárbara Britto Oliveira<sup>1</sup>  
Fabiano Rodrigues de Castro<sup>2</sup>  
João Pedro Fernandes Costa<sup>2</sup>  
Mario Medeiros de Camargos Junior<sup>2</sup>  
Renan de Castro Gonçalves<sup>2</sup>  
Thiago Andrade Panasiewicz<sup>2</sup>

**INTRODUÇÃO:** O crescimento da população idosa no Brasil impõe a necessidade de ações integradas e humanizadas no âmbito da Atenção Primária à Saúde. Diante disso, foi realizada a intervenção “Envelhecer com Qualidade: Intervenção Multidisciplinar com Base nos 5 Is da Geriatria”, conduzida por acadêmicos de Medicina da PUC Minas na UBS Colônia Santa Izabel, em Betim. A proposta teve como eixo teórico os “5 Is” da geriatria — imobilidade, instabilidade postural, incontinência, iatrogenia e insuficiência cognitiva — que representam síndromes geriátricas frequentes e impactam diretamente a autonomia e a qualidade de vida da pessoa idosa. Os objetivos do trabalho foram a promoção da saúde e qualidade de vida da população idosa, incentivando o autocuidado e o envelhecimento saudável além de ainda identificar fatores de risco para doenças crônicas e orientar sobre práticas de prevenção e acompanhamento regular da saúde. **MATERIAL E MÉTODOS:** A atividade foi planejada a partir de uma abordagem multidisciplinar, utilizando o grupo de exercícios já realizado pela educadora física da unidade. Inicialmente, os participantes receberam orientações sobre o processo de envelhecimento e práticas de autocuidado. Em seguida, foram aplicadas ações práticas, como o preenchimento da Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa, aferição da pressão arterial, coleta de peso e altura e cálculo do índice de massa corporal (IMC). As atividades foram finalizadas com uma sessão de alongamentos e exercícios físicos leves, acompanhados por um lanche saudável. Todas essas atividades tinham o intuito de mitigar os efeitos dos “5 Is”. **RESULTADOS e DISCUSSÃO:** Participaram da ação cerca de 30 idosas que já frequentavam grupos de atividades físicas na UBS. Os dados revelaram que 100% das participantes apresentaram IMC fora da faixa de normalidade: 42,8% com sobrepeso, 19% com obesidade grau I, 28,6% com obesidade grau II, 4,7% com obesidade grau III e 4,7% abaixo do peso. A média de IMC foi de 31,33 kg/m<sup>2</sup>. Em relação à pressão arterial, cerca de 30% das idosas apresentaram níveis elevados, sendo a principal causa relatada a não adesão ao uso regular de medicamentos anti-hipertensivos. Esses achados reforçam a importância do acompanhamento contínuo na Atenção Primária e de estratégias educativas voltadas à adesão ao tratamento. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A intervenção demonstrou coerência com as diretrizes da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa e com o conceito de envelhecimento ativo proposto pela Organização Mundial da Saúde. Além de promover a conscientização sobre fatores de risco e estimular o autocuidado, a ação fortaleceu o vínculo entre comunidade e equipe de saúde, mostrando-se replicável em outras UBS. Do ponto de vista acadêmico, a atividade possibilitou aos estudantes a aplicação de conhecimentos técnicos e o desenvolvimento de habilidades comunicacionais, empáticas e de trabalho em equipe, essenciais para a prática médica humanizada.

**Palavras-chave:** Geriatria, Envelhecimento ativo, Autocuidado, Atenção Primária à Saúde

<sup>1</sup> Mestra, Médica Especialista em Medicina de Família e Comunidade, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), Professora da disciplina de Práticas na Comunidade IV da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais.

<sup>2</sup> Estudante, Medicina, Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais.

