

AÇÕES DE PROMOÇÃO EM SAÚDE E EDUCATIVAS PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ana Mabel Sulpino Felisberto - Doutoranda do Curso de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba – UFPB

Fernanda Alencar de Almeida Pereira Fabricio - Mestre em Gerontologia pelo Programa de mestrado profissional em gerontologia da Universidade Federal da Paraíba – UFPB.

Maria das Graças Duarte Miguel - Doutoranda do Curso de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba – UFPB

Jozicleide Barbosa dos Santos - Graduada em Enfermagem pelas Instituições de Ensino Nova Esperança – Facene/ PB

Francisco Breno Cruz Alves - Graduando do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba - UFPB

Maria Adelaide Silva Paredes Moreira - Orientador - Pós-Doutorado pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da UFPB

Contatos: ana.sulpino@academico.ufpb.br; fernandaalencar3@gmail.com; maryygrace@gmail.com; jozicleidebsantos@gmail.com; bca31@gmail.com; maspm@academico.ufpb.br

AÇÕES DE PROMOÇÃO EM SAÚDE E EDUCATIVAS PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

➤ INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano traz consigo muitos desafios, entre eles, cuidados com a pessoa idosa acometida por doenças crônicas e suas limitações, nesse sentido as instituições de ensino podem atuar como agentes colaboradores e estabelecer importantes parcerias, através da extensão, socializando conhecimentos e disponibilizando seus serviços, exercendo assim, compromisso com a melhoria da qualidade de vida dos cidadãos.

AÇÕES DE PROMOÇÃO EM SAÚDE E EDUCATIVAS PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

➤ OBJETIVOS

Relatar experiência de uma ação extensionistas desenvolvidas para o envelhecimento ativo e saudável em pessoas idosas.

AÇÕES DE PROMOÇÃO EM SAÚDE E EDUCATIVAS PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

➤ METODOLOGIA

A ação foi realizada no Instituto Paraibano de Envelhecimento - IPE da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, em 2022. O público alvo foram os idosos cadastrados no citado Instituto. Foram desenvolvidas atividades físicas (biodança, alongamento e dança, Taichi chuan e musculação), educativas (aula de Informática, rodas de conversa, oficinas, e escuta psicológica). As atividades ocorreram durante o período matutino com o intuito de enriquecer os estudantes com uma perspectiva real sobre o desenvolvimento de práticas de educação em saúde, promoção da atividade física, interação com idosos bem como, favorecer à promoção de hábitos de vida saudáveis para um envelhecimento ativo e saudável .

AÇÕES DE PROMOÇÃO EM SAÚDE E EDUCATIVAS PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

➤ RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ação de extensão obteve resultados significativos que reafirmam a **relevância acadêmica e social** dessa iniciativa. Através da promoção de práticas de educação em saúde voltadas ao envelhecimento ativo e saudável, coordenadores, extensionistas e colaboradores conseguiram impactar positivamente a vida dos idosos atendidos no Instituto Paraibano de Envelhecimento, **fortalecendo a relação entre a academia e a comunidade**. A ação concretizou as metas estabelecidas, **oferecendo atividades que promoveram hábitos saudáveis contribuindo para melhor qualidade de vida das pessoas idosas envolvidas**. Os aspectos positivos incluíram a **integração social entre os idosos, a melhoria da saúde física e mental**, além da **sensação de pertencimento a um grupo que compartilha objetivos semelhantes**. Ademais, foi observado a adesão e o entusiasmo dos idosos em relação às atividades propostas.

AÇÕES DE PROMOÇÃO EM SAÚDE E EDUCATIVAS PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

➤ RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os benefícios alcançados para os envolvidos no projeto foram: à **comunidade idosa**: promoveu atividades físicas, orientações de saúde e educacionais para hábitos saudáveis, na prevenção das doenças crônicas, para uma melhor qualidade de vida e envelhecimento saudável. Para os **extensionista**: As ações contribuíram para a interação entre a academia e a comunidade na aplicação de conteúdos assimilados em sala para a prática, bem como enriquecer a formação e a articulação com o ensino e pesquisa, na produção de práticas com responsabilidade e com compromisso social. Concernente ao **docente**: conhecimento da realidade e assistência à comunidade idosa em que a universidade está inserida e aprimoramento curricular. Em relação ao **profissional colaborador**: Proporcionou um olhar inovador, ressignificou conceitos antigos e compartilhou ações integradas.

AÇÕES DE PROMOÇÃO EM SAÚDE E EDUCATIVAS PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

➤ CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ação extensionista demonstrou não apenas eficácia na promoção de um envelhecimento ativo e saudável, mas também a importância de uma abordagem multidisciplinar para essa questão, sendo uma ponte enriquecedora entre a academia e a comunidade, reforçando o papel das universidades na transformação social e na promoção de uma vida plena na junção dos saberes e práticas entre docentes, discentes, profissionais e idosos.

➤ REFERÊNCIAS

AZEVEDO, L.; RISCADO, P.; MAIA, C. A INFLUÊNCIA DO ENVELHECIMENTO ATIVO NA QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA – REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA. HIGEIA ANO IV, [s. l.], v. 7, n. 1, p. 17-27, 2022.

MEDEIROS, I. B. S.; FERREIRA, L. H. P. F.; SALEMO, V.; VIANA-GOMES, D. Efeito do exercício físico no envelhecimento: diferenças nas aptidões físicas entre idosos ativos e sedentários. Jornal de Investigação Médica, [s. l.], v. 3, n. 1, 50-61, 2022.

OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. A Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030) [online]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel> . Acesso em: 28 ago. 2023.