

PROMOÇÃO DE SAÚDE, LAZER E INCLUSÃO DIGITAL NA TERCEIRA IDADE:

APROXIMANDO SABERES E EXPERIÊNCIAS NA REGIÃO DO POTENGI

- [1] Técnica em Meio Ambiente pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte – IFRN - e graduanda do Curso de Odontologia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, alana.melo.133@ufrn.edu.br;
- [2] Doutor em Filosofia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio), alexandre.medeiros@ifrn.edu.br;





SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

- OBJETIVOS
- JUSTIFICATIVA
- REFERENCIAL TEÓRICO

METODOLOGIA

RESULTADOS E DISCUSSÃO

CONSIDERAÇÕES FINAIS

REFERÊNCIAS

INTRODUÇÃO

- O ENVELHECIMENTO NÃO É APENAS UM FENÔMENO SOCIAL OU CRONOLÓGICO, MAS TAMBÉM UM PROCESSO BIOSSOCIAL DE REGRESSÃO;
- QUALIDADE DE VIDA ABRANGE O COMPLETO BEM-ESTAR FÍSICO, MENTAL E SOCIAL;
- FATORES RECOMENDADOS PARA A BOA SAÚDE NA TERCEIRA IDADE SÃO: VIDA INDEPENDENTE, CASA, OCUPAÇÃO, AFEIÇÃO E COMUNICAÇÃO. DEFICIÊNCIAS EM ALGUM DESSES FATORES COMPROMETEM A QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO.

JUSTIFICATIVA DO PROJETO PARA SUPRIR CARÊNCIA DE AÇÕES E POLÍTICAS PÚBLICAS PARA A POPULAÇÃO DA TERCEIRA IDADE NA REGIÃO DO POTENGI.



INTRODUÇÃO

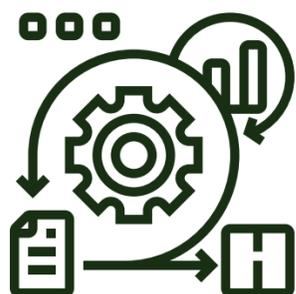
- A IMPORTÂNCIA DO PROJETO NA PROMOÇÃO DA CIDADANIA PARA GRUPOS VULNERÁVEIS, COMO OS IDOSOS.
- CONTRIBUIÇÃO PARA A SOCIALIZAÇÃO E INTEGRAÇÃO DO PÚBLICO DA TERCEIRA IDADE, PROMOVENDO RESPEITO E VALORIZAÇÃO DE SUA DIGNIDADE.

O PROJETO VISA INDUZIR A POPULAÇÃO ALVO À ADESÃO DE PRÁTICAS QUE CONTRIBUAM PARA UMA MAIOR QUALIDADE DE VIDA.

- OFERTA DE ATIVIDADES DE PROMOÇÃO À SAÚDE, LAZER E INCLUSÃO DIGITAL PARA OS IDOSOS.
- FAVORECIMENTO DA AUTOESTIMA, BEM-ESTAR PESSOAL, CAPACIDADE FUNCIONAL, INTERAÇÃO SOCIAL E ATIVIDADE INTELECTUAL.

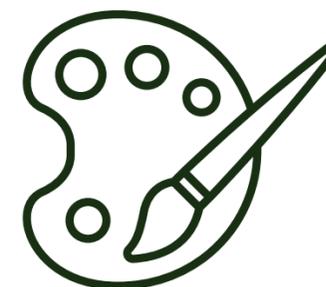


METODOLOGIA



CARACTERÍSTICAS DO PROJETO

- Público-alvo de 25 a 35 participantes.
- Execução em dois dias da semana: terças e quintas-feiras, das 7h às 10h30min.
- Adaptação das atividades ao público da terceira idade.
- Envolvimento de alunos bolsistas, voluntários e monitores do CRAS.



METODOLOGIA DO ARTIGO

- Apresentação dos caminhos metodológicos, ferramentas e técnicas de pesquisa.
- Uso de instrumentos para coleta de dados.
- Considerações sobre aprovação em comissões de ética, ISSN e direito de uso de imagens.



ATIVIDADES DO PROJETO

- Oficinas de desenho, pintura, artesanato e palestras sobre saúde e alimentação.
- Aulas teóricas e práticas, com cronograma de ações planejadas.
- Cinco tipos de oficinas práticas e lúdicas para desenvolver habilidades dos beneficiários.

METODOLOGIA



ASPECTOS DE SAÚDE E ALIMENTAÇÃO

- Exames prévios para detectar possíveis impedimentos para atividades físicas.
- Supervisão e acompanhamento da alimentação pelo nutricionista do Campus.



DINÂMICA E LOCAL DAS ATIVIDADES

- Divisão do tempo em duas partes: das 7h às 8h50min e das 9h10min às 10h30min.
- Atividades físicas com auxílio de um profissional de Educação Física.
- Realização das atividades no Campus de São Paulo do Potengi do IFRN.



SUPERVISÃO DO PROJETO

- Acompanhamento sistemático da equipe e Coordenação de Extensão do Campus.
- Elaboração de relatórios mensais e registros de frequência para controle.
- Realização de reuniões periódicas para avaliação e planejamento das atividades.

METODOLOGIA



AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE FUNCIONAL EM IDOSOS

- A avaliação da capacidade funcional foi fundamental para escolher intervenções e monitorar a saúde dos idosos.

RESULTADOS

AVALIAÇÃO DO PROJETO

- Aplicação de questionários inicial e final para avaliar a qualidade de vida dos beneficiários.



RESULTADOS



ATIVIDADES DE OFICINAS E JOGOS

- Oficinas e jogos ministrados por professores de diversas áreas promoveram criatividade, expressão e socialização. Incluíam desenhos, canto, poemas, pinturas e até mesmo atividades de laboratório, adaptadas para todos, incluindo um participante deficiente visual.



ATIVIDADE DE RECEPÇÃO E EXPRESSÃO DE SENTIMENTOS

- Os beneficiários do projeto participaram de uma dinâmica emotiva, compartilhando sentimentos ao escolher e discutir fotos que representavam memórias e interesses pessoais.



PALESTRAS SOBRE SAÚDE

- Médicos e dentistas do campus apresentaram palestras sobre saúde, incluindo doenças crônicas, câncer de mama e próstata, saúde bucal e alimentação saudável. Kits de higiene bucal foram distribuídos aos participantes.

RESULTADOS



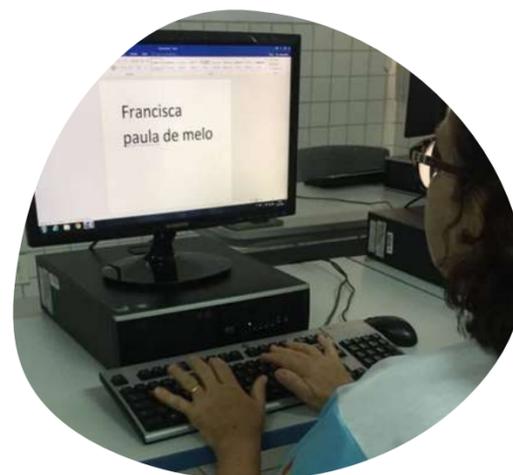
EDUCAÇÃO EM INFORMÁTICA E LÍNGUA ESPANHOLA

- Aulas práticas de informática básica foram oferecidas para ensinar os idosos a usar computadores. Além disso, tiveram a oportunidade de experimentar a língua espanhola através de músicas, proporcionando diversão e aprendizado.



DIA DE LAZER E COMPARTILHAMENTO

- O projeto culminou em um dia de lazer, incluindo natação, lanche e distribuição de kits aos beneficiários. O evento foi emocionante, com depoimentos e confraternização entre todos os participantes.



ATIVIDADES FÍSICAS VARIADAS

- As atividades físicas foram diversificadas para evitar monotonia, incorporando bolas, balões, cabos de vassoura e outros materiais. Os idosos relataram melhorias significativas em sua saúde física e mobilidade.

CONCLUSÃO

- RESULTADOS DA PESQUISA PODEM SER APLICADOS NA PRÁTICA E TRAZER BENEFÍCIOS AO PÚBLICO ALVO;
- CONTRIBUIÇÃO A PESQUISAS FUTURAS RELACIONADAS AO CAMPO DE ATUAÇÃO;
- MELHORIAS OBSERVADAS NOS BENEFICIÁRIOS DO PROJETO, INCLUINDO FÍSICAS, INTEGRAÇÃO SOCIAL, CONHECIMENTO ADQUIRIDO POR MEIO DE PALESTRAS, MOMENTOS DE LAZER E APRENDIZADO EM VÁRIAS ÁREAS;
- A IMPORTÂNCIA DA INSTRUÇÃO SOBRE O USO DE COMPUTADORES E COMO ISSO PODE AJUDAR OS IDOSOS A SE FAMILIARIZAREM COM A TECNOLOGIA;
- DESTAQUE DO PROJETO POR PROMOVER A QUALIDADE DE VIDA, DIGNIDADE E CIDADANIA DOS IDOSOS, ALÉM DE VALORIZAR SUA CONTRIBUIÇÃO À SOCIEDADE E ÀS GERAÇÕES FUTURAS.

