

DE VOLTA AOS ANOS 70

GONÇALVES, Helen Maria Soares; SANTOS, Priscila Ribeiro da Silva; DUARTE, Illana Castello Branco Cordeiro; SOUSA, Lívia Wéllica Oliveira; COSTA, Juciara Ribeiro de Sousa; SILVA, Maria Júlia Barbosa e; DIAS, Erislane de Cássia Santos; ARAÚJO, Maria Clara Nunes Milanêz; ARAÚJO, Edlitana Samea de Souza; CARVALHO, Lia Raquel Soares; SILVA, Alécia do Rosário; MARTINS, Maria Clara Vital de Sousa Pereira; LIMA, Francisco Kylan Fortineles; CARVALHO, Nádia Beatriz Silva Lages; SILVA, Maria Eduarda Osterno da; NASCIMENTO, Maria de Fátima Carvalho; ARAÚJO, Gilderlene Alves Fernandes Barros

E-mail do discente apresentador: erislanedias@gmail.com

Introdução: De acordo com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, o ODS 03 visa garantir uma vida saudável e promover o bem-estar para todas as idades. Quando se trata da população idosa, percebe-se haver promoção de comportamentos saudáveis, tais como, exercícios físicos e cuidados com a saúde. Isso é essencial para prevenir doenças relacionadas ao envelhecimento e melhorar a qualidade de vida. **Objetivos:** O projeto De volta aos anos 70, promoveu o bem-estar e a qualidade de vida dessa faixa etária. Além de proporcionar um ambiente acolhedor e estimulante, foi realizado de forma recreativa atividades que visassem melhorar a saúde física e mental, promovendo o estímulo da memória. **Método:** Desse modo, por meio dos alunos de Fisioterapia e Direito, na manhã do dia 31/10/2024, visou abordar atividades e jogos interativos que favoreceram a saúde, bem-estar e a socialização entre os idosos da Casa de abrigo São José. Adicionalmente, foi utilizado a dama, dominó, atividades com bambolê e bola, que visava colocá-los para se movimentar e estimular a mente. Como também teve música, dança e ao final, houve a divulgação de panfletos sobre seus direitos. Ademais, também buscou motivá-los a sair do isolamento social e lembrarem do tempo de suas juventudes. **Resultados:** O Projeto “De volta aos anos 70”, obteve resultados significativos na vida da comunidade local, com o aumento do conhecimento sobre a assistência dos idosos e a implementação de jogos, incentivando a interação social, a estimulação cognitiva, a socialização e o entretenimento. Dessa forma, concluímos que houve uma redução dos sinais de isolamento e um aumento na disposição para participar das atividades individuais e coletivas. Durante a dinâmica, muitos idosos relataram lembranças de suas infâncias e isso fez com que tivessem um aumento da autoestima e sentimento de utilidade. Eles se sentiram mais motivados e perceberam que ainda têm muito a contribuir. **Conclusão:** Concluímos, portanto, que o projeto demonstrou um impacto positivo na qualidade de vida dos idosos, promovendo a saúde física, mental e o bem-estar social. A experiência intensifica a importância de ações voltadas às pessoas da terceira idade e ressalta a necessidade da promoção de programas contínuos para os idosos, garantindo uma interação social e entusiasmo entre as pessoas dessa faixa etária.

Referências

Sallet, Lunalva Aurelio Pedroso, et al. "Saúde do idoso." *EDITORA UNITINS* (2024): 40-40.