

LAÇOS DA MELHOR IDADE ODS 3

Amanda Bonfim Alves Nogueira (Etec Dr Geraldo José Rodrigues Alckmin)
Amanda de Faria Siqueira (Etec Dr Geraldo José Rodrigues Alckmin)
Isabela Tavares de Jesus (Etec Dr Geraldo José Rodrigues Alckmin)
Karina Ribeiro Paixão (Etec Dr Geraldo José Rodrigues Alckmin)
Maria Isabela Pedro (Etec Dr Geraldo José Rodrigues Alckmin)
Miriam da Conceição Silva (Etec Dr Geraldo José Rodrigues Alckmin)
Maria Heloisa Souza Oliveira (Etec Dr Geraldo José Rodrigues Alckmin)

A longevidade é um período repleto de memórias, aprendizados e histórias que merecem ser ouvidas e valorizadas. Contudo, muitas vezes, é uma fase marcada pela solidão e pela falta de convivência. Valorizar o papel das mulheres idosas é essencial para preservar seus vínculos sociais e garantir que continuem sendo uma fonte vibrante de inspiração, afeto e sabedoria para todos ao seu redor. Considerando esse cenário, nosso teve como objetivo oferecer às senhoras residentes de um asilo, no município de Taubaté, experiências enriquecedoras que unissem estímulo cognitivo, movimentação corporal e socialização, de modo a promover momentos de acolhimento e interação significativos. As instituições de longa permanência frequentemente expõem seus residentes a situações de isolamento, solidão e inatividade, que podem comprometer o bem-estar físico e emocional. Nesse sentido, o projeto buscou romper com essa realidade por meio de atividades que valorizassem a escuta, a convivência e a expressão pessoal. Além de beneficiar diretamente as idosas, a iniciativa também favoreceu a formação humana dos alunos envolvidos, ao estimular valores como empatia, solidariedade e responsabilidade social. Dessa forma, justifica-se sua relevância pelo impacto positivo gerado tanto para as residentes quanto para os estudantes, alinhando-se ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3 – Saúde e Bem-Estar, que indica a promoção da saúde e da qualidade de vida em todas as idades. O projeto utilizou métodos de pesquisa e análise. Inicialmente, foi realizada uma investigação sobre a instituição e levantadas atividades adequadas às condições das residentes. Durante a primeira visita, essencial para estabelecer confiança e acolhimento mútuo e destacou a importância da flexibilidade e da adaptação do projeto às necessidades reais da instituição, observou-se que muitas atividades planejadas, especialmente as que exigiam maior memória ou movimentação física, precisaram ser adaptadas de acordo com as limitações das idosas. Ao longo do ano de 2025, foram realizadas três visitas, cada uma com propostas diferentes, incluindo pintura em quadros e em panos de prato, rodas de conversa, e momentos de escuta ativa. Os resultados evidenciaram impactos positivos como a criação de laços afetivos, o fortalecimento da convivência entre gerações, o incentivo à expressão pessoal e a valorização do momento de escuta. O projeto cumpriu seu objetivo de promover bem-estar emocional, cognitivo e social às idosas, além de proporcionar aos estudantes uma vivência prática de empatia, respeito e cuidado com o outro. Concluiu-se que pequenas ações, quando realizadas com sensibilidade e humanização, podem transformar realidades, fortalecer vínculos e inspirar novas práticas de cuidado em instituições de longa permanência.

Palavras-chave: Longevidade; mulher idosa; socialização; empatia; bem-estar