

RESUMO EXPANDIDO - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

PROMOÇÃO A SAÚDE FÍSICA

Leticia Camara Colares (leticiacolares2003@gmail.com)

Nara Ingridy Deodato Cruz (naraingridy345@gmail.com)

Adriana Marta Fernandes Lins (adrianafernandes0989@gmail.com)

Antonia Priscila Da Costa Araujo (priscilaaraujocp@gmail.com)

David Wollace Da Silva Oliveira (davidwollace085@gmail.com)

ANEXO I – RESUMO EXPANDIDO

TÍTULO: OFICINA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE FÍSICA

Autor¹ Adriana Marta Fernandes Lins - 2025111218

Autor² Antonia Priscila da Costa Araújo - 20222116244

Autor³ David Wollace da Silva Oliveira - 20222118116

Autor⁴ Letícia Camara Colares - 20222116821

Autor⁵ Nara Ingridy Deodato Cruz - 2023111201

Orientador Alexandre Pinheiro Braga

INTRODUÇÃO: A oficina tem como objetivo estimular práticas que contribuam para o bem-estar físico e mental por meio de atividades integrativas e educativas. As ações incluem alongamentos simples, jogos de memória, oficina de pintura, aferição de pressão arterial, lanche coletivo e doação. Essas

atividades favorecem a socialização, o autocuidado, o desenvolvimento cognitivo e a conscientização sobre a importância da manutenção da saúde no cotidiano.

OBJETIVO: Promover a conscientização sobre a importância do cuidado com a saúde física e mental por meio de atividades educativas, lúdicas e interativas que estimulem o autocuidado, a socialização e a adoção de hábitos saudáveis.

MATERIAL E MÉTODOS: A oficina foi realizada no lar de idosos Martins com participação dos idosos. As atividades foram organizadas em etapas teórico-práticas, abordando a importância do autocuidado e da promoção da saúde. Foram desenvolvidas ações de alongamento simples, jogos de memória, oficina de pintura, aferição de pressão arterial, lanche coletivo e doação. As observações e relatos espontâneos dos participantes foram analisados de forma descritiva, buscando identificar o impacto das atividades na conscientização e bem-estar físico e mental.

RESULTADOS: As atividades apresentaram bons resultados, com alta participação e envolvimento dos participantes. Observou-se melhora no bem-estar físico e emocional, maior integração social e conscientização sobre a importância do autocuidado. As imagens a seguir ilustram esses momentos, evidenciando a interação, o engajamento e os benefícios proporcionados pela oficina.

CONCLUSÃO: A oficina de promoção da saúde física voltada aos idosos demonstrou resultados positivos na estimulação do autocuidado, da socialização e do bem-estar físico e mental. As atividades propostas favoreceram a mobilidade, a memória e a expressão emocional, reforçando a importância de ações educativas e integrativas para a melhoria da qualidade de vida na terceira idade

REFERÊNCIAS:

BRASIL. Ministério da Saúde. Cadernos de Atenção Básica: Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. 3. ed. Brasília:

Ministério da Saúde, 2020. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). World Report on Ageing and Health. Geneva: WHO, 2015. MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R. Atividade física e o idoso: aspectos epidemiológicos. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 5, n. 2, p. 6-19, 2000. SANTOS, D. G.;

OLIVEIRA, L. M. Oficinas de promoção da saúde com idosos: estratégias de integração e bem-estar. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 23, n. 1, p. 1-10, 2020.

Palavras-chave: saúde.