

Saúde física e funcional do Idoso

1. Deborah Hemilly Mesquita Freitas

Discente da Graduação de Fisioterapia - UniAteneu.

1. Gabriele Dos Santos Silva

Discente da Graduação de Fisioterapia - UniAteneu.

1. Raelisa de Oliveira Moura

Discente da Graduação de Fisioterapia - UniAteneu.

1. Sara Ravelly Oliveira Moura

Discente da Graduação de Fisioterapia- UniAteneu.

1. Ana Estefany Araújo

Discente da Graduação de Fisioterapia - UniAteneu.

1. Ana Luisa Matos Barroso

Discente da Graduação de Fisioterapia - UniAteneu.

1. Francisca Denise de Oliveira Lima

Discente da Graduação de Fisioterapia - UniAteneu.

1. Felipe Rodrigues Romão da Silva

Discente da Graduação de Fisioterapia - UniAteneu.

1. Thayanne Bandeira Dos Santos

Discente da Graduação de Fisioterapia - UniAteneu.

1. Celsa Caroline Martins Jorge

Discente da Graduação de Fisioterapia - UniAteneu.

Orientador: Prof. Alexandre Pinheiro Braga

RESUMO

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno crescente em âmbito mundial, exigindo maior atenção às condições de saúde, bem-estar e qualidade de vida das pessoas idosas. Nesse contexto, torna-se fundamental o desenvolvimento de projetos voltados para o cuidado integral do idoso,

abrangendo aspectos físicos, mentais e espirituais. O presente projeto foi idealizado por alunos com o propósito de promover ações de atenção e zelo à população da terceira idade, buscando contribuir para uma longevidade mais saudável e plena. Além de incentivar hábitos que favoreçam o equilíbrio emocional e a saúde geral, o projeto visa despertar sentimentos de felicidade, fortalecer vínculos afetivos e proporcionar a criação de memórias positivas, elementos essenciais para o bem-estar e a dignidade na velhice.

2 OBJETIVO

O presente projeto tem como objetivo geral proporcionar um dia diferenciado a idosos residentes em instituições de longa permanência, promovendo momentos de atenção, interação e cuidado. A iniciativa busca desenvolver atividades que estimulem a prática de exercícios físicos leves e favoreçam o bem-estar físico, mental e emocional dos participantes, considerando as dimensões física, mental e social, em consonância com o conceito de envelhecimento ativo proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005). Além disso, fundamenta-se na compreensão de que o fortalecimento dos vínculos afetivos e o cuidado humanizado são essenciais para a qualidade de vida na velhice.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo adotou uma abordagem qualitativa e descritiva, com o intuito de promover bem-estar e interação social entre idosos por meio de atividades lúdicas e de estimulação cognitiva. Conforme Minayo (2012), a pesquisa qualitativa é adequada para compreender experiências humanas em contextos sociais específicos.

As atividades foram realizadas em uma casa de idosos, em ambiente acolhedor e adaptado para favorecer a participação de todos. As ações incluíram jogos de mesa, como dominó, dama e baralho, além de pinturas, buscando estimular o raciocínio, a memória e a coordenação motora. Também foram propostos momentos de dança e exercícios de alongamento simples, planejados para promover o relaxamento físico e emocional, bem como incentivar a socialização entre os participantes.

Por fim, desenvolveram-se ações voltadas ao autocuidado e à autoestima, como sessões de beleza e massagens relaxantes, a fim de proporcionar conforto e fortalecer a valorização pessoal dos idosos (NERI, 2018).

4 RESULTADOS

Durante a intervenção, observou-se significativo interesse dos idosos nas atividades propostas. A participação foi ativa e espontânea, demonstrando engajamento e satisfação diante das dinâmicas realizadas. De acordo com os relatos coletados no dia da ação, constatou-se que os idosos residentes em instituições tendem a vivenciar rotinas repetitivas e monótonas, o que pode contribuir para sentimentos de tédio e isolamento social. Nesse contexto, ações recreativas e interativas mostraram-se eficazes para promover bem-estar emocional e estímulo cognitivo. Os participantes relataram sentimentos de acolhimento e valorização, o que impactou positivamente na disposição física e mental observada durante e após as atividades.

Figura 1 – Título



5 DISCUSSÃO

As atividades realizadas demonstraram impacto positivo no bem-estar dos idosos, que se mostraram mais alegres, comunicativos e participativos. A socialização proporcionada pelas dinâmicas reforçou a importância do convívio para a saúde emocional e cognitiva, a interação social é essencial para o envelhecimento ativo.

Pequenos gestos de atenção e cuidado mostraram-se eficazes para fortalecer o aspecto cognitivo e físico dos participantes, além de promover relaxamento e valorização pessoal. Segundo Minayo (2012), o cuidado integral, envolvendo corpo e mente, é fundamental para a melhoria da qualidade de vida na velhice.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização do projeto revelou impactos significativos tanto para os idosos quanto para os estudantes envolvidos, evidenciando a relevância de ações socioeducativas em ambientes institucionais. Observou-se que os idosos demonstraram receptividade, alegria e atenção durante todas as etapas da intervenção, o que reforça a importância do vínculo afetivo e da interação social para essa população. As atividades propostas contribuíram positivamente para o bem-estar psíquico e físico dos participantes, favorecendo momentos de descontração, estímulo motor e fortalecimento das relações interpessoais. Além disso, a ação permitiu que os estudantes vivenciassem uma experiência formativa que ampliou sua sensibilidade e compreensão sobre o envelhecimento.

REFERÊNCIAS

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: OPAS, 2005.

MINAYO, M. C. de S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2012.

NERI, A. L. **Envelhecimento e qualidade de vida no Brasil**. Campinas: Papirus, 2018.