

RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

SAÚDE DA PESSOA IDOSA

Andressa Maria Da Silva Nascimento (andressasilv4.22@gmail.com)

Rute Pires De Sousa (rutesousa333@gmail.com)

Andson Mateus Silva Gomes (andsonmateus13@gmail.com)

Samylla Do Nascimento Sousa (samyllasousa533@gmail.com)

*Alexandre Pinheiro Braga
(ALEXANDRE.BRAGA@PROFESSOR.UNIATENEU.EDU.BR)*

Darlyane De Menezes Maia (darlyanemeneses10@gmail.com)

O envelhecimento saudável vai além da ausência de doenças, envolvendo bem-estar físico, emocional, social e cultural. O lazer, a cultura, a integração e a inclusão são fundamentais para a promoção da saúde da pessoa idosa. O lazer proporciona momentos de prazer, relaxamento e socialização, contribuindo para a redução do estresse, prevenção da depressão e fortalecimento da autoestima. Atividades como dança, caminhadas, jogos e artesanato estimulam o corpo e a mente, promovendo autonomia e qualidade de vida.

Participar de atividades culturais, como teatro, música e literatura, fortalece o senso de identidade e promove a valorização da experiência acumulada ao longo da vida. Além disso, a cultura atua como ponte entre gerações, favorecendo o respeito e a troca de conhecimentos.

A integração social é essencial para combater o isolamento, um dos principais fatores de risco na velhice. A convivência em grupos, a participação em projetos comunitários e o fortalecimento dos vínculos familiares e sociais são estratégias eficazes para manter os idosos ativos e engajados. A inclusão, por fim, garante que os idosos tenham acesso a direitos, serviços e oportunidades, respeitando suas limitações e potencialidades. Isso inclui acessibilidade, inclusão digital e participação. Portanto, promover a saúde da pessoa idosa requer uma abordagem ampla e integrada, que valorize o ser humano em sua totalidade. Investir em políticas públicas e iniciativas que incentivem o lazer, a cultura, a integração e a inclusão é essencial para construir uma sociedade mais justa, acolhedora e preparada para o envelhecimento populacional. A melhor idade pode e deve ser vivida com dignidade, participação e alegria.

Palavras-chave: qualidade de vida.