

ESTRATÉGIAS DE INTEGRAÇÃO DOS IDOSOS NA VIDA SOCIAL EM UM LAR DA TERCEIRA IDADE EM PORTO AMBOIM: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Yudelkis Ramirez Delgado¹, Oneisis Ramirez Delgado², Teresa António Joaquim³, Vera Quitério⁴, Maria de los Angeles Acosta⁵ e Suraya Gomes Novais Shimano⁶

¹Instituto Superior Politécnico de Porto Amboim (ISUP)

²Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM)

Email: gimnastacontrel@gmail.com

Grupo Temático: Saúde

Introdução: A presente ação extensionista é parte do intercâmbio institucional no âmbito da Rede Internacional de Extensão Universitária e da parceria entre UFTM-ISUP no “Projecto LongeVIDAde”. **Objectivo:** elaborar uma estratégia de integração dos idosos na vida social do lar da Terceira Idade 11 de Novembro no Município de Porto Amboim. **Metodologia:** Durante as nossas primeiras intervenções trabalhamos com um público-alvo constituído por membros da direcção, funcionários, idosos, estudantes estagiários do curso de Psicologia da Educação juntamente com a coordenação do curso, uma médica como parte do Departamento de Ciências da Saúde e integrantes do Departamento de Extensão Universitária do ISUP. **Resultados:** Como parte do desenvolvimento e dos resultados do projecto LongeVIDAde traçamos três etapas: 1ª etapa já foi cumprida com a realização das reuniões organizativas e preparatórias, na 2ª etapa refere-se a viabilidade do projecto, o facto de ser replicável em vários locais, o facto de termos cursos em comum ou mais ou menos da mesma área, professores e alunos das duas instituições envolvidos no projecto, resultados esperados com a parceria e a 3ª etapa prevê-se a implementação do projecto pelo ISUP, bem como adquirir os recursos humanos e materiais necessários. Aplicaram-se diferentes métodos de nível empírico. Como acções do projecto temos realizado diferentes actividades: controle de sinais vitais (10 minutos): FC, PA, FR e peso + avaliação de sintomas depressivos; exercícios físicos em grupo monitorados (40 minutos): postura, intensidade, sintomas (tontura, desequilíbrio...); espiritualidade (10 minutos): momento de orações (todo idoso tem liberdade de se expressar); prevê-se diagnosticar a memória, motricidade, autovalidação. **Conclusão:** Consideramos que, tendo em conta as evidências, o projecto LongeVIDAde tem potencial e pode produzir muitos resultados positivos, constituindo-se como referência a nível local e nacional.

Palavras-chave: Saúde, funcionalidade, qualidade de vida