

UBERABA MEXA-SE PELA VIDA: ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E LONGEVIDADE

Rubia Motta da Silva¹, Mariana Aquino Eurípedes¹, Lucília da Costa Silva¹, Elicesar Pereira¹, Romes Belchior da Silva Junior¹, Vitória Helena Maciel Coelho¹, Suraya Gomes Novais Shimano¹, Maycon Sousa Pegorari¹, Patricia Ribeiro Marcacine¹, Lislei Jorge Patrizzi Martins¹

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro - UFTM
rubiamotta2212@gmail.com

Grupo Temático: Saúde

O projeto “Mexa-se pela Vida” constitui uma ação extensionista voltada à promoção da saúde e da longevidade com qualidade de vida em pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. Seu objetivo geral é sensibilizar e incentivar mudanças sustentáveis no estilo de vida, com base em oito pilares fundamentais da saúde: exercício físico, consumo adequado de água, exposição à luz solar, ar puro, alimentação saudável, sono de qualidade, temperança e fé. As atividades são desenvolvidas em parceria com as Unidades Básicas de Saúde, onde o projeto é amplamente divulgado, e ocorrem ao longo de sete dias consecutivos, período no qual os participantes são envolvidos em práticas educativas, orientações individuais e coletivas, além de vivências relacionadas a cada um dos pilares propostos. O público-alvo compreende idosos da comunidade, favorecendo o acesso a informações e estratégias práticas de autocuidado. Como indicadores de extensão, destacam-se o número de participantes alcançados, a adesão às atividades propostas, a participação ativa durante a semana de intervenção, além de relatos de mudanças comportamentais iniciais, como aumento da prática de atividade física, melhoria nos hábitos alimentares e maior conscientização sobre a importância do sono e da saúde emocional e espiritual. Observa-se ainda impacto na integração entre universidade, serviços de saúde e comunidade, fortalecendo a promoção da saúde no território. Conclui-se que o objetivo do projeto foi alcançado, ao estimular reflexões e mudanças no estilo de vida, contribuindo para a promoção do envelhecimento saudável e melhoria da qualidade de vida dos participantes.

Palavras-chave Envelhecimento saudável, Estilo de vida, Promoção da saúde