FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO

Projeto de Extensão:

“Mais Vida na Terceira Idade”

Além Paraíba/
2015

PROJETO: "MAIS VIDA NA TERCEIRA IDADE". PROMOÇÃO DE ATIVIDADES DE LAZER AOS IDOSOS DO GRUPO TERCEIRA IDADE.

RESUMO: o presento texto visa apresentar o projeto de extensão universitária **"MAIS VIDA NA TERCEIRA IDADE"**, desenvolvido por grupos de acadêmicos do Curso de Graduação em Enfermagem da FEAP. Tendo em vista a análise do desenvolvimento e do envelhecimento populacional e da importância da melhoria da qualidade de vida dessa parcela da população. Tal projeto voltou-se para a realização de atividade de promoção a saúde, focando especialmente ao lazer e ao autocuidado, contribuindo dessa forma para a melhora na qualidade de vida. Além de beneficiar a população idosa, este projeto teve como objetivos contribuir para a construção do conhecimento teórico-prático pelo graduando sobre o assunto envelhecimento. Ao término do projeto, percebemos que as metas estipuladas forma atingidas em cada encontro que tivemos com os idosos.

INTRODUÇÃO

O presente trabalho descreve o projeto de extensão desenvolvido em uma Instituição da Terceira Idade, que é realizado por acadêmicos do Curso de Graduação em Enfermagem da FEAP, o projeto ocorre anualmente, com a finalidade de desenvolver atividade de promoção da saúde dos idosos, bem como contribuir para construção, por parte dos envolvidos, do conhecimento teórico-prático sobre o processo de envelhecimento, aprendendo como lidar com o idoso e assisti-lo em suas necessidades.

O envelhecimento populacional é um dos maiores desafios da saúde pública contemporânea. Esse fenômeno ocorreu inicialmente em países desenvolvidos, contudo, mais recentemente é nos países em desenvolvimento que o envelhecimento da população tem ocorrido de forma mais acentuada. (VERAS, 2007; p.700)

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2010), são considerados idosos os indivíduos com 65 anos ou mais. Em países em desenvolvimento, porém, devido à baixa expectativa de vida, o limite de idade é 60 anos.

Dentre o processo de envelhecimento é acompanhado de diversas modificações, embora a adversidade mais presente seja o despojamento social. Ser idoso, na nossa sociedade, é sobreviver sem perspectivas e submeter-se a burocracias das Instituições. É preciso que o indivíduo tenha projetos que não envelheçam, é preciso sedimentar uma cultura positiva da velhice com interesses, trabalhos, responsabilidades, que tornem sua sobrevivência digna. (BOSI, 1994; p. 81)

O conceito de qualidade de vida é entendido enquanto o fenômeno que se inter-relaciona com as diversas dimensões do ser humano. Acrescentando, qualidade de vida é uma noção eminentemente humana que se aproxima do grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental.

Devido à escassez na área de desenvolvimento de ações que criem ambientes de apoio, lazer e opções saudáveis de divertimento aos idosos, a Enfermagem pode fazer a diferença. Como bem sabemos, a Enfermagem é reconhecida como a profissão do cuidar humanizado.

Tendo em vista, esta análise do desenvolvimento e envelhecimento populacional, propôs-se a criação de um projeto de extensão voltado para realização de atividades que

proporcionasse aos idosos promoção da saúde, focando especialmente em melhoria da qualidade de vida e a integração social.

Como profissionais de Enfermagem e educadores de ensino superior em bacharel de enfermagem, entendemos que desempenhamos um papel modificador da realidade e que podemos desenvolver projetos que ultrapasse o campo do "cuidar médico" ou do curar. Compreendemos que, dessa forma, podemos também proporcionar uma melhoria na qualidade de vida desses idosos, mostrando que é possível sim, envelhecer com saúde.

OBJETIVOS:

OBJETIVO GERAL:

- Difundir e atualizar conhecimentos entre os graduandos do curso de enfermagem por meio do desenvolvimento de atividades planejadas voltadas para promoção da saúde e lazer dos idosos do grupo da Terceira Idade.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desenvolver atividades voltadas para promoção da saúde e lazer dos idosos do Grupo da Terceira Idade

- Contribuir para a construção do conhecimento teórico-prático dos graduandos em enfermagem sobre a senescência e o envelhecimento ativo saudável.

METODOLOGIA:

O projeto "Mais vida na terceira idade" têm suas atividades desenvolvidas no salão de um Grupo da terceira Idade no município de Além Paraíba, com a apresentação de temas ao grupo, pelos alunos do curso de enfermagem da FEAP, e convidados (relacionados a temática).

As atividades são desenvolvidas no período compreendido oportuno para a instituição Terceira Idade, normalmente anualmente. Os encontros são feitos em datas onde já são realizados atividades e encontros com os idosos.

Para cada encontro é estipulado um tema de promoção a saúde para ser apresentado aos idosos pelos graduandos de Enfermagem, com a participação de outros profissionais. No último encontro anual é realizado um momento de confraternização, com a realização de uma "festa" proporcionando aos idosos uma interação maior com a equipe com o propósito de acompanhar a festa de final de ano que sempre é realizada.

Os acadêmicos de enfermagem realizam palestras sobre temas de interesse do grupo, como: diabetes e hipertensão, citando prevenção, tratamento e como conviver com essas patologias e manter uma vida saudável; Qualidade de vida na terceira idade com breve explanação sobre os benefícios da atividade física correlacionado com o sistema respiratório e cardiovascular; Prevenção de quedas na terceira Idade; Doença de Alzheimer; Depressão na terceira idade; Estatuto do idoso, entre outros.

Ainda, em parceria com a secretaria municipal de saúde do município, os alunos participam desses encontros realizando aferição de pressão arterial, verificação de glicemia capilar, administração de vacinação e outros cuidados.

O tempo previsto para realização de cada atividade será de aproximadamente 50 min.

RESULTADOS ESPERADOS

Ao término de cada ano, com a realização do projeto, percebemos que conseguimos concretizar os objetivos iniciais. Pois, sempre esperamos que a satisfação dos idosos diante da nossa presença seja evidente, e através de relatos dos mesmos podemos constatar que muitas conquistas foram realmente alcançadas.

O projeto desenvolvido é importante para os acadêmicos e para os idosos do grupo da terceira idade de Além Paraíba, pois, propicia uma boa interação entre idosos e alunos. As atividades voltadas para o lazer proporcionaram momentos de alegrias e melhoria na qualidade de vida dos idosos.

É importante ressaltar que o envolvimento dos acadêmicos com as atividades desenvolvidas é extremamente produtivo, pois, a cada atividade, os obstáculos são superados e vivenciamos uma realidade que ultrapassa o conhecimento teórico da sala de aula, propiciando uma melhor compreensão do universo do idoso.

Sabemos que projetos como este sempre serão um recurso valioso na promoção da saúde da população idosa e que não devem cessar, sendo necessário o envolvimento de novos acadêmicos semestralmente para desenvolvimento contínuo do projeto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

ASSIS, M. **Envelhecimento ativo e promoção da saúde: reflexão para ações educativas com idosos.** Revista Atenção Primária a saúde. Rio de Janeiro, v. 8, p. 1-14, 2005.

BOSI, E. **Memórias e sociedade: lembrança de velhos**. 2.ed. São Paulo: Companhia das Letras, 1994.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Organização Pan Americana da Saúde. Brasília, 2005.

VERAS, R. **Envelhecimento populacional e informações de saúde do PNAD: demandas e desafios contemporâneos**. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, p.2463-2466, 2007.

RODRIGUES, M.C. **O lazer do idoso: barreiras a superar**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v.10, p.105-108, 2002.

UTILE

TRANSMI
X
ALIMENTA
SAUDÁVEL

DOENÇAS
CRÔNICAS NÃO
TRANSMISSÌVEIS
X
ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL