

Título do Trabalho: PROMOVENDO SAÚDE NA TERCEIRA IDADE

Saúde

•Cristiane de O Medeiros¹; Eduarda Biedzick Martins¹; Elias Vieira¹; Fabio Augusto de Siqueira Rocha¹; Maria Vitória Arns da Rosa¹; Luciane Taschetto²; Evelyn Brognoli³; Gustavo Mastella⁴

UNISUL

Cursos da Saúde, Criciúma

Introdução

O olhar proposto sobre o processo de envelhecimento envolve um desenvolvimento de novas possibilidades, conquistas, desafios, descobertas e redescobertas. Especificamente no contexto da terceira idade, a promoção da saúde e a prevenção de doenças compreendem ações que promovem a autonomia, sugerindo que o desenvolvimento dessas competências é vital para o autocuidado e integração do indivíduo no processo de escolha e construção de sua saúde.

Objetivos

O objetivo deste trabalho foi a criação de um projeto direcionado para a terceira idade em uma comunidade de idosos

Metodologia

•A metodologia do projeto inclui o acompanhamento de profissionais em Educação Física, Nutrição e Psicologia, com encontros semanais para fortalecer laços sociais. Essa iniciativa visa facilitar o acesso a serviços de saúde de forma acessível, promovendo uma intervenção eficaz na promoção da saúde na terceira idade.

Resultados

O projeto "Mais de 60, Mais Saúde" tem como objetivo fornecer uma metodologia que promova a autonomia e o autocuidado dos idosos, melhorando sua qualidade de vida e, por consequência, aumentando sua longevidade. Observa-se que uma mente saudável contribui para uma vida física mais saudável, com a mudança de hábitos que levam ao envelhecimento precoce e a desafios motores e psicológicos.

Conclusões

Este trabalho e a proposta elaborada possibilitaram uma nova abordagem para promover a saúde, o autocuidado e o desenvolvimento de possibilidades de mudança em uma realidade. A intervenção bem elaborada, realizada por profissionais capacitados e comprometidos, contribuiu para a promoção da saúde no contexto do envelhecimento.

Bibliografia

- CZERESNIA, D. O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção. In: Czeresnia, D., & FREITAS, C. M. (Orgs.), Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências 2a ed: Fiocruz. Rio de Janeiro, 2009.
- FERREIRA, C. L., MATA, A. N. DE S., SANTOS, L. M. DE O., MAIA, R. DA S., & MAIA, E. M. C. Velhice e projetos de vida: um estudo com idosos residentes no município de Natal/RN. Estudos Barros, A. S. L. & Santos, C. C. Projetos de Vida no Envelhecimento 227 Revista Psicologia para América Latina,36:217-228, 2010.

