**PROMOVENDO SAÚDE NA TERCEIRA IDADE**

Cristiane de O Medeiros1; Eduarda Biedzick Martins1; Elias Vieira1; Fabio Augusto de Siqueira Rocha1; Maria Vitória Arns da Rosa1; Luciane Taschetto2; Evelyn Brognoli3; Gustavo Matella4

**RESUMO:**

Este trabalho aborda o envelhecimento como um processo de desenvolvimento, enfatizando a importância da promoção da saúde e prevenção de doenças na terceira idade. Um projeto denominado "Mais de 60, Mais Saúde" foi desenvolvido para uma comunidade de idosos, com o propósito de resgatar a autonomia e promover o autocuidado, melhorando a qualidade de vida e a longevidade. 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.

**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. Com essa perspectiva, consideramos a viabilidade de elaborar um projeto de vida mais saudável, visando melhorar a qualidade de vida e a longevidade.

**PALAVRAS-CHAVE:**

Projeto. Envelhecimento. Promoção da Saúde.

**MÉTODO:**

O objetivo deste trabalho foi a criação de um projeto direcionado para a terceira idade em uma comunidade de idosos localizada em um bairro do município de Criciúma. O propósito era resgatar a autonomia e o autocuidado dos idosos, bem como melhorar a qualidade de vida e a longevidade.

**RESULTADOS E DISCUSSÕES:**

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. A metodologia do projeto envolve o acompanhamento de profissionais qualificados em Educação Física, Nutrição e Psicologia, oferecendo orientações voltadas para uma melhor qualidade de vida. Os encontros semanais também visam promover a interação entre os participantes, fortalecendo os laços de amizade. Além disso, o projeto facilita o acesso a esses serviços, sem gerar custos financeiros, pois os exercícios e acompanhamentos podem ser realizados ao ar livre, incluindo o ambiente doméstico.

**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.

**REFERÊNCIAS:**

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.