



Anais da VIII Semana da Diversidade Humana (ISSN 2675 – 1127) — 09 a 11 de outubro de 2023 — Centro Universitário São Lucas — Porto Velho

Envelhecer: um relato de experiência

Anne Emanuelle Pereira Barros, Centro Universitário São Lucas
Emanuellepb0130@gmail.com

Arthur da Silva Cunha, Centro Universitário São Lucas
Arthurpvh1@gmail.com

Francisco Aires de Menezes, Centro Universitário São Lucas
Franciscoaires1515@gmail.com

Gleiciane Soares Gonçalves, Centro Universitário São Lucas
Gleicianegoncalves198@gmail.com

Hugo Cardoso de Sousa, Centro Universitário São Lucas
hugocardosooh@gmail.com

Ketlyn Cristiny Alves Mangrich, Centro Universitário São Lucas
ketlynmangrich788@gmail.com

Máina Endhel Moraes Silva, Centro Universitário São Lucas
maimores1905@gmail.com

Nathalia Venâncio Gonsalves, Centro Universitário São Lucas
Nathalia.lua.265n@gmail.com

Laurise Sousa Oliveira, Centro Universitário São Lucas
laurise.oliveira@saolucas.edu.br

Introdução: Este trabalho foi realizado com intuito de atingir um grupo de idosos de forma positiva, para que eles realizassem as atividades propostas e se informassem sobre os cuidados com a saúde, de forma a melhorar de vida, para viver por mais tempo e melhor. **Objetivo:** O nosso objetivo, como um grupo foi a melhoria de vida das pessoas que estavam ali presentes para ouvir e realizar atividade, e a nossa experiência, como pessoas, de realizar um trabalho e concluí-lo, e fazê-lo da melhor



forma possível. **Material e Metodologia.** A metodologia inicialmente proposta para a realização da palestra voltada para idosos consistia na criação de um podcast. No entanto, diante da não efetividade dessa abordagem, optou-se por implementar o projeto em outro ambiente, em conjunto com outro grupo de projeto de extensão. Nessa nova configuração, foram aplicados os conteúdos relacionados à vida pessoal, saúde e descontração, incluindo atividades como dança. Dessa forma, ao abordar temas sensíveis da personalidade e da família, as dificuldades surgiram na delicadeza necessária para extrair informações íntimas dos convidados. Os debates sobre a formação familiar trouxeram à tona narrativas diversas, revelando nuances da evolução das relações ao longo do tempo, enquanto a influência da profissão suscitou discussões sobre objetivos, impacto da rotina de trabalho e adaptação às mudanças tecnológicas. A rotina diária e seus reflexos na alimentação constituíram um ponto crucial, exigindo sensibilidade ao abordar questões relacionadas à saúde e hábitos alimentares. As perguntas sobre equilíbrio na alimentação, exames médicos e mudanças na rotina devido a doenças revelaram a importância de uma abordagem cuidadosa nesse âmbito. A exploração da rotina diária, incluindo a prática de exercícios físicos, proporcionou insights sobre a relação entre atividade física e longevidade, enquanto as discussões sobre tecnologia destacaram a necessidade de adaptação e aprendizado contínuo. **Resultados e Discussões:** No projeto de extensão, nossa visita à casa de apoio proporcionou uma plataforma valiosa para abordarmos temas cruciais relacionados à saúde. A palestra sobre diabetes foi um ponto focal, oferecendo informações fundamentais sobre prevenção, sintomas e gestão da condição. Buscamos não apenas transmitir conhecimento, mas também criar um ambiente de diálogo aberto, incentivando perguntas e discussões. A conscientização sobre a importância da higiene bucal foi outra vertente vital do projeto. Exploramos práticas eficazes de cuidado oral, destacando sua relevância para a saúde geral e apresentando métodos acessíveis e adaptáveis aos residentes da casa de apoio. Além das palestras educativas, incorporamos atividades lúdicas como bingos temáticos, criando momentos de diversão enquanto consolidávamos os conhecimentos compartilhados. Essa abordagem dinâmica não apenas promoveu a participação ativa, mas também reforçou as mensagens-chave de maneira envolvente. Os alongamentos para idosos foram integrados como uma prática



Anais da VIII Semana da Diversidade Humana (ISSN 2675 – 1127) — 09 a 11 de outubro de 2023 — Centro Universitário São Lucas — Porto Velho

regular, visando melhorar a flexibilidade, a mobilidade e, conseqüentemente, a qualidade de vida. Desenvolvemos rotinas adaptadas, levando em consideração as capacidades individuais e promovendo a inclusão de todos os participantes. Os resultados do projeto foram notáveis, evidenciados não apenas por uma receptividade entusiástica por parte dos residentes, mas também por mudanças tangíveis nas atitudes em relação à saúde. Observamos um aumento na conscientização sobre o diabetes, com relatos de adoção de hábitos mais saudáveis e monitoramento regular da glicose. A implementação das práticas de higiene bucal também mostrou impactos positivos, refletindo-se em sorrisos mais saudáveis e na compreensão aprimorada da importância dos cuidados dentários. Os bingos temáticos, por sua vez, não apenas proporcionaram entretenimento, mas serviram como ferramenta eficaz para reforçar conceitos previamente discutidos. Quanto aos alongamentos para idosos, notamos uma melhoria mensurável na flexibilidade e no bem-estar físico dos participantes. Relatos de menor rigidez muscular e aumento da disposição destacaram a eficácia dessas atividades na promoção da saúde física e mental. Em síntese, o projeto de extensão não apenas cumpriu seus objetivos educacionais, mas transcendeu, influenciando positivamente a vida dos residentes da casa de apoio. As discussões e atividades implementadas não foram apenas informativas, mas catalisadoras de mudanças comportamentais significativas, consolidando assim o impacto positivo da iniciativa. **Conclusão:** Em conclusão, a experiência na elaboração e execução da palestra voltada para idosos foi marcada por aprendizados profundos, desafios superados e uma conexão genuína com a comunidade idosa. Em suma, a metodologia flexível, os procedimentos cuidadosamente executados e os resultados obtidos enfatizam a relevância do trabalho colaborativo e do envolvimento comunitário. A conclusão dessa experiência não apenas reforça a importância de abordagens sensíveis em projetos sociais, mas também destaca como a interação e o aprendizado mútuo podem contribuir para a construção de comunidades mais conectadas e compreensivas. Este projeto não apenas forneceu informações valiosas, mas também cultivou laços significativos entre os participantes, evidenciando o poder transformador de iniciativas que buscam promover o entendimento, a empatia e o enriquecimento mútuo.



Anais da VIII Semana da Diversidade Humana (ISSN 2675 – 1127) — 09 a 11 de outubro de 2023 — Centro Universitário São Lucas — Porto Velho

Palavras-chave: Empatia. Inclusão. Experiência. Trabalho com idosos.