



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

Saúde, Cidadania e Longevidade na Terceira Idade

Brenda Kadija Sales Cavalcante, Centro Universitário São Lucas

brendinhaapui@gmail.com

Claudia Lourani Carvalho Afonso, Centro Universitário São Lucas

afonso.cacau@gmail.com

Fabiana Costa dos Santos, Centro Universitário São Lucas

fabihana500@gmail.com

Gilberto Rocha Quintiliano de Souza Filho, Centro Universitário São Lucas

gilberto.rqsf@gmail.com

Glenda Cristina Gonçalves Almeida, Centro Universitário São Lucas

glendacristina.galmeida@gmail.com

Kamylla Fernanda Pires Paes, Centro Universitário São Lucas

Kamyllapaes1808@gmail.com

Marcos Ramalho, Centro Universitário São Lucas

-marcos.ramalho51@gmail.com

Soraya Cristina Werklaenhg Nascimento, Centro Universitário São Lucas

sorayawkg@hotmail.com

Orientadora: Laurise Sousa Oliveira, Centro Universitário São Lucas

laurise.oliveira@saolucas.edu.br

INTRODUÇÃO: O presente projeto de extensão representou um compromisso institucional de proporcionar um impacto positivo na vida dos idosos, abordando as demandas e necessidades específicas dessa população, focalizando especialmente a promoção da saúde e o bem-estar na terceira idade. Diante do crescente envelhecimento da sociedade brasileira, o projeto visou atender às particularidades desse segmento, oferecendo-lhes suporte adequado para uma vida ativa e saudável. Ao alinhar-se aos princípios de ensino, pesquisa e extensão, o projeto propõe uma intervenção direta na comunidade, extrapolando as fronteiras acadêmicas. O foco está na aplicação prática dos conhecimentos adquiridos em sala de aula para contribuir de forma efetiva no contexto social, cultural e científico. Com uma abordagem interdisciplinar, buscou-se criar um ambiente inclusivo e enriquecedor para os idosos, estimulando a participação ativa e integrada em diversas atividades e programas planejados. **OBJETIVOS:** O objetivo principal deste projeto foi proporcionar um espaço de convivência e aprendizado mútuo entre os idosos, promovendo atividades dinâmicas que estimulassem a interação social, cultural e física. Este projeto buscou criar oportunidades para os idosos compartilharem suas vivências, participarem de atividades educativas e recreativas, visando a melhoria



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

da qualidade de vida e o fortalecimento das relações interpessoais. **MATERIAL E METODOLOGIA:** No dia 12 de novembro de 2023, foi realizada uma pesquisa na Paróquia São José Operário em Porto Velho - RO com um grupo de idosos frequentadores da paróquia. O objetivo da pesquisa foi realizar atividades recreativas e promover a saúde. A lista de materiais utilizados incluiu cartela de bingo, bolas, pinos de boliche, giz de cera, baldes, cadeiras, mesas, brindes e medidor de pressão arterial automático. O evento teve início pela manhã com um café da manhã que ofereceu uma variedade de alimentos. Em seguida, foram realizados testes de pressão arterial utilizando aparelhos eletrônicos automáticos. Foram conduzidos exercícios físicos focados em alongamentos simples e de fácil execução, especialmente selecionados para atender às necessidades e capacidades dos idosos. Também foram planejadas dinâmicas recreativas, como boliche e bingo, adaptadas para o grupo de participantes. Todas as atividades foram ajustadas considerando a faixa etária dos participantes e os membros do projeto estiveram presentes para auxiliar, orientar e garantir o bom andamento das atividades. **RESULTADO E DISCUSSÃO:** O projeto aborda o tema saúde, cidadania e longevidade na terceira idade. Tivemos a ideia de levar algumas atividades aos idosos da Paróquia, para observar o desenvolvimento deles nas atividades físicas. É importante cuidar da saúde dos idosos, pois nessa fase da vida eles estão mais propensos a sofrer perdas significativas na qualidade de vida e autonomia. Por isso, devemos garantir que eles tenham uma dieta balanceada, já que é comum entre eles ocorrência de diabetes e hipertensão. Também é essencial que eles realizem atividade física, pois é comum ocorrer perda muscular nessa fase da vida. Os idosos frequentadores da igreja já tinham uma afinidade entre si devido à frequência no ambiente, mas percebemos que as atividades recreativas não eram tão comuns para eles. Durante o alongamento que fizemos antes das atividades, notamos a carência na prática de atividades físicas, a dificuldade em realizar alguns movimentos e as dores ao tentar fazê-los. Isso nos leva a afirmar que há um certo nível de sedentarismo entre eles. Com as atividades recreativas de boliche e bingo, procuramos instigar um pouco de competitividade e diversão, visando estimular a liberação de dopamina, neurotransmissor responsável pela sensação de recompensa. Conseguimos ver isso na prática, com o entusiasmo e empenho de todos para realizar as atividades. Mesmo sendo uma competição, todos ficavam felizes e animados com as conquistas dos outros, pois o que realmente importava era a experiência de se divertir



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

entre amigos. **CONCLUSÃO:** O projeto alcançou seus objetivos ao integrar ensino, pesquisa e extensão. A abordagem interdisciplinar, aliada à prática dos conhecimentos adquiridos em sala de aula, permitiu uma intervenção direta na comunidade, extrapolando as fronteiras acadêmicas e impactando positivamente a vida dos participantes. Ao promover ações que visam à saúde e ao bem-estar na terceira idade, contribuímos para a construção de uma sociedade mais inclusiva, atendendo às demandas crescentes do envelhecimento populacional.

Palavras-Chaves: Envelhecimento Ativo, Promoção da Saúde, Intervenção Comunitária, Inclusão Social, Bem-Estar na Terceira Idade.