



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

## **AÇÃO EDUCATIVA COM OS IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Alisandra Queiroz da Siva Oliveira, Centro Universitário São Lucas  
alisandraqueiroz@gmail.com

Ana Paula Froes Correia, Centro Universitário São Lucas  
anacorreia.p@outlook.com

Caroline Ribeiro e Silva, Centro Universitário São Lucas  
caroline\_ribeiro\_s@hotmail.com

Elaine Cunha da Silva, Centro São Universitário Lucas  
Elainecunhasilva89@gmail.com

Guilherme Palhiarini de Castro, Centro São Universitário Lucas  
gp.castro2023@gmail.com

Lorrainy Braga de Souza, Centro São Universitário Lucas  
Lorrainybraga59@gmail.com

Michele Caroline Alves da Costa, Centro São Universitário Lucas  
michelecarolinealvesdacosta@gmail.com

Patrícia Lins Martinez, Centro São Universitário Lucas  
plinsmartinez@gmail.com

Thais Cristina Lima de Oliveira, Centro São Universitário Lucas  
cristinathais035@gmail.com

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

**INTRODUÇÃO:** Perspectiva da terceira idade em busca do aumento da longevidade de vida, nos dias atuais pode ser notado o avanço da humanidade a chegada da velhice relacionado a uma procura na melhora na qualidade de vida onde há uma busca não somente para tratar o biológico com medicamentos, mas também tratar o psicológico buscando novas formas de envelhecer com saúde através de academias, danças, alimentação, cuidados com o corpo e a pele tratando também a autoestima, buscando mudar o rótulo de que o envelhecimento torna a pessoa incapaz. **OBJETIVO:** Orientação sobre a Ingestão de água: objetivo é incentivar uma ingestão adequada de água para manter a saúde renal, prevenir a desidratação e apoiar as funções fisiológicas essenciais, orientação sobre praticar exercícios físicos: é promover a manutenção da saúde, funcionalidade e qualidade de vida nessa faixa etária, jogo de bingo: O objetivo é promover interação entre os idosos conosco. Contribuir para a manutenção das funções mentais, como atenção, memória e concentração, orientação de escovação bucal: objetivo de ajudar na prevenção de cáries, doença periodontal e mau hálito, bem como a saúde bucal geral, massagem relaxante: promover a redução do estresse, alívio da tensão muscular, melhoria da circulação sanguínea, promoção do sono e relaxamento, interação com idosos: contribui para combater o isolamento social, fortalecer os laços comunitários, e melhorar o bemestar geral dos idosos, impactando positivamente sua saúde mental e emocional. **MATERIAL E METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, decorrente do projeto de extensão "Vivendo bem, até mais que 100", realizado no Clube dos Peritos Criminais do Estado de Rondônia com idosos do Lar Espírita da 3ª Idade "André Luiz", ambos localizados na cidade Porto Velho – Rondônia, no evento dos idosos, adotamos o método dedutivo, uma diversidade de materiais foram utilizados para promover saúde e bem-estar. Cadeiras e mesas proporcionaram conforto, enquanto a importância da nutrição foi enfatizada, com destaque para o consumo de água e frutas, na área da saúde, enfermagem esteve presente com estetoscópios e esfigmomanômetros para medir a pressão arterial, além de manequins dentais, escovas de dentes, limpadores de língua, fio dental e cremes dentais, ressaltando a importância da higiene bucal. A fisioterapia desempenhou papel crucial, ligando para realizar alongamentos, proporcionando movimento e vitalidade. Na área estética, luvas, toucas, máscaras, e cremes de massagem corporal neutro e de lavanda foram utilizados, promovendo cuidados e relaxamento. Além disso, um toque lúdico foi adicionado com um animado jogo de Bingo, proporcionando não apenas entretenimento, mas também oportunidades de socialização e prêmios para os participantes. **RESULTADO E DISCUSSÃO:** Conforme a ação ocorrida, os idosos puderam participar de

forma ativa de todas as atividades propostas. Muitos bastante animados, se permitindo a esse momento de descontração, lazer e conhecimento, observamos que a grande maioria fez questão de participar, porém um pequeno grupo se manteve mais contido, observando os demais, percebemos que a interação social se apresentou positivamente e estimulou os idosos a expressarem os seus sentimentos, desenvolver suas habilidades e seus conhecimentos.

**CONCLUSÃO:** Concluimos este relato de experiência com idosos de forma benéfica, destacando a relevância desta vivência interdisciplinar conforme a metodologia aplicada ao longo desta ação. Podemos constatar a importância da integração de conhecimentos das áreas de estética, nutrição, enfermagem e odontologia na promoção do bem-estar integral dos idosos. Agradecemos a oportunidade de aplicar os conceitos acadêmicos na prática, ressaltando a significativa contribuição dessa abordagem para o desenvolvimento profissional e o impacto positivo na comunidade idosa atendida.

**Palavras-chave:** Idoso; Atividade; Saúde.