

## **SAÚDE INTEGRAL: A EXTENSÃO COMO UM DIFERENCIAL NA FORMAÇÃO DE ACADÊMICOS DA ÁREA DA SAÚDE - BÁRBARA ÚRSULA MEDEIROS SANTOS**

ÁREA TEMÁTICA: SAÚDE

O envelhecimento é uma realidade na maioria das sociedades, sendo uma resposta a mudança de vários indicadores, como queda da mortalidade e aumento na qualidade de vida. O processo de envelhecimento é um processo natural, não patológico, que pode ser encarado de forma mais leve através de um estilo de vida mais ativo e com mudança de hábitos de vida, como alimentação saudável, prática de atividade física e abandono de vícios. Os distúrbios nutricionais e a falta de estabilidade e flexibilidade são questões multifatoriais que podem ser decorrentes de processos fisiológicos ou patológicos. O objetivo deste projeto é a realização de ações de promoção à saúde e prevenção de doenças com o intuito de melhorar a qualidade de vida dos idosos, através de atividades educativas, atenção nutricional e clínica, estímulo a horta orgânica própria para melhor alimentação e a realização de exercícios através da cinesioterapia e modificações ergonômicas com o objetivo de melhorar força, equilíbrio, coordenação e postura. Intervenções educativas e de promoção de saúde nessa faixa etária são bastante benéficos para a população, que adquire um estilo de vida mais saudável e reduz os fatores de risco para desenvolver comorbidades. Os idosos necessitam de uma atenção e abordagem integral para que seus princípios não sejam esquecidos e sua velhice seja encarada de forma mais leve e feliz. Desta forma, uma formação acadêmica voltada para o cuidado à saúde do idoso se faz necessário, no intuito de promover um envelhecimento saudável.

Palavras-chave: alimentação, bem-estar, cinesioterapia, envelhecimento.