

PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO EM SAÚDE DE IDOSOS Lidiane Bernardes Faria

Vilela, Deusmaura Vieira Leão, Rodrigo Francisco Borges Lourenço, Carolina Merida, Fábio Elias Freitas, Vanessa Renata Molinero de Paula

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. Os resultados obtidos foram bastante positivos, visto que em todas as etapas do programa houve adesão por parte dos participantes, que além das atividades em grupo promover socialização, estimula hábitos de vida saudáveis e melhora autoestima e autonomia.

PALAVRAS-CHAVE

alimentação, bem-estar, cinesioterapia, envelhecimento.