

Envelhecimento saudável: ações na comunidade do englet

Isabel Maria Rosa¹, Lis Ângela De Bortoli², Emerson Oliveira³

¹Autor(a)/Apresentador(a), ²Coautor(a), ³Orientador(a)

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - Campus Sertão.
Sertão, RS

O aumento da população idosa tem sido uma realidade global, com projeções de que o Brasil terá cerca de 25,5% da população com mais de 65 anos em 2060. Embora o envelhecimento seja um processo natural, multifatorial e que pode envolver declínios físicos e cognitivos, ele não implica necessariamente em adoecimento. Nesse contexto, a Organização das Nações Unidas instituiu a Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030), reforçando a necessidade de investir em ações preventivas ao longo da vida para promover o bem-estar das pessoas idosas. O aprendizado contínuo e o engajamento social são estratégias essenciais, pois atividades como jogos de tabuleiro, leitura e o aprendizado de novas habilidades ajudam a prevenir o declínio cognitivo e a combater a solidão. O presente trabalho está inserido nesse contexto, visando contribuir para o envelhecimento saudável através de atividades cognitivas e sociais. O projeto é de natureza qualitativa e se desenvolve por meio de reuniões semanais para planejar e executar atividades junto à comunidade externa. No primeiro semestre de 2025, a metodologia consistiu na criação e aplicação de questionários a partir de resumos fornecidos para coletar dados sobre os idosos. Posteriormente, as respostas foram coletadas e os dados foram organizados. No segundo semestre, a metodologia evoluiu para a realização de atividades presenciais com o público da terceira idade. As atividades, como o jogo do telefone sem fio e caça-palavras, foram desenvolvidas especificamente para estimular a atenção e a memória. A avaliação do impacto dessas ações é realizada de forma contínua através da observação participante e da coleta de dados qualitativos. Os resultados parciais confirmam a premissa de que atividades sociais e cognitivas são benéficas para a saúde mental e física dos idosos, como apontado pela literatura sobre o envelhecimento saudável. A interação presencial tem se mostrado uma ferramenta valiosa para combater a solidão e fortalecer os laços sociais, enquanto as atividades lúdicas reforçam as capacidades cognitivas de maneira engajadora e acessível.

Palavras-chave: Envelhecimento saudável, atividades cognitivas, atividades sociais

Trabalho executado no: o Edital PROEX Nº 46/2024 – Bolsa de Extensão Núcleo de Memória – Ação de recuperação do arquivo do IFRS campus Porto Alegre, Edital PROEX 5/2024- Complementar ao Edital 46/2024- Bolsa de Extensão Núcleo de Memória – Ação de Recuperação do Arquivo do IFRS campus Porto Alegre, Edital Proex nº 17/2024: vinculado ao Edital Nº 13/2024- Bolsa de Extensão para Programas e Projetos no âmbito da Pró-reitoria de Extensão (Proex) do IFRS, Edital PROEX Nº 39/2024 – Edital de Auxílio Institucional à Extensão 2025, Edital PROEX Nº 12/2025: Edital de Concessão de Auxílio Institucional para Ações de Extensão propostas por Estudantes do IFRS, Edital PROEX Nº 8/2025- Bolsas de Extensão para Programas e Projetos no âmbito da Pró-Reitoria de Extensão do IFRS, Edital PROEX Nº 14- Complementar ao Edital PROEX Nº 8/2025 Bolsa de Extensão para Programas e Projetos no âmbito da Pró-Reitoria de Extensão do IFRS.