

Envelhecer com qualidade de vida e autonomia

Luize Helena de Almeida Pereira¹, Eliete Maria Scopel², Marcelo Maraschin de Souza³

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

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

A população idosa brasileira tem apresentado um aumento expressivo a cada ano, ocasionando transformações na pirâmide demográfica, com uma diminuição na base e um aumento no topo. Conforme a Organização Mundial da Saúde - OMS (2005), o envelhecimento da população é um fenômeno global que exige ações em níveis local, regional, nacional e internacional. No município de Vacaria, o contingente populacional de pessoas idosas contabiliza aproximadamente 10 mil indivíduos, correspondendo a mais de 15% do total de 66.916 habitantes. Entretanto, Vacaria oferece poucos espaços de sociabilidade cultural e de lazer para essa população. Além disso, independentemente da idade, todo sujeito aprende. A aprendizagem é um processo permanente de (re)construção e (re)apropriação, e aprender é se transformar. Significa ser capaz de utilizar as experiências vividas, os conhecimentos já adquiridos e atribuir-lhes novos significados no modo de pensar, agir e sentir, desenvolvendo novas habilidades e atitudes que podem levar a uma transformação pessoal, cultural e social. Nesta perspectiva, o projeto "Envelhecer com Qualidade de Vida e Autonomia" teve por objetivo desenvolver ações para a promoção da cidadania, autonomia e a inserção da pessoa com 60 anos ou mais em um espaço público. Esse espaço oferece diferentes atividades físicas, mentais, sociais e de lazer, visando o bem-estar, a saúde, a construção de laços sociais, o compartilhamento de experiências e a valorização do papel desempenhado pela população idosa na sociedade. As atividades físicas foram elaboradas com base no bem-estar e saúde das participantes, incluindo alongamentos, danças e movimentos em geral. Nas atividades mentais buscou ativar a memória e atenção por meio karaokê, quebra-cabeças, bingo, palavras-cruzadas e no aspecto do lazer das participantes, levou-se em consideração temas festivos, brincadeiras antigas, exercícios de aprendizagem, gincanas e sugestões nos encontros que foram realizados semanalmente, das 13 horas e 30 minutos às 17 horas, no salão paroquial da Catedral Nossa Senhora da Oliveira. Os encontros aconteciam em dois momentos de aproximadamente 1 hora e 30 minutos cada, contemplando atividades físicas, jogos, brincadeiras entre outras atividades. Atualmente o projeto conta com a participação de 27 idosas, na faixa entre 60 e 85 anos, o que demonstra o impacto positivo que esse projeto está causando na comunidade. Como resultado, considera-se que o projeto está alcançando os objetivos propostos, pois está atendendo às necessidades da população idosa de Vacaria, proporcionando oportunidades de aprendizado, interação social e melhoria na qualidade de vida. Ao focar na cidadania, autonomia e bem-estar dos idosos, o projeto contribui para uma sociedade mais inclusiva e acolhedora para todas as faixas etárias.

Palavras-chave: Envelhecimento; Qualidade de Vida; Autonomia.

Trabalho executado no: Edital PROEX nº 02/2023 – AUXÍLIO INSTITUCIONAL À EXTENSÃO 2023, Edital PROEX Nº 11/2023 – EDITAL DE CONCESSÃO DE APOIO FINANCEIRO PARA AÇÕES DE EXTENSÃO PROPOSTAS POR ESTUDANTES DO IFRS, Edital PROEX nº03/2023 – Registro de ações de extensão sem auxílio financeiro – Fluxo Contínuo Permanente, Edital Nº 1/2023 – PROEX-REI – Edital de Fomento Externo Permanente de Extensão, aprovados pela Comissão de Gerenciamento de Ações de Extensão (CGAE).