

SAÚDE EM MOVIMENTO: AÇÕES DE EXTENSÃO PARA CUIDADORES E IDOSOS DE INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA

Thalyta Lyra, Aluno de graduação

Gisele Cristina de Souza, Aluno de graduação

Taina Fernandes, Docente

Andréia Caroline Fernandes Salgueiro, Docente

E-mail: thalytalyra.aluno@unipampa.edu.br

A extensão universitária atua como um elo entre a Universidade e a sociedade, aplicando o conhecimento acadêmico para responder às demandas comunitárias e enriquecendo a formação dos alunos por meio de experiências práticas. Diante do desafio crescente do envelhecimento populacional, com a previsão de que até 2050 haverá dois bilhões de idosos no mundo e que até 2026, 25,5% da população brasileira será idosa, torna-se essencial desenvolver intervenções eficazes para promover a saúde e o bem-estar nessas instituições. O projeto de extensão Promoção da Saúde a partir do Movimento (PSAM) tem como objetivo melhorar a qualidade de vida dos cuidadores e dos idosos em instituições de longa permanência por meio de exercícios físicos, técnicas de relaxamento, e atividades recreativas e cognitivas. As ações buscam reduzir o estresse dos cuidadores e promover o bem-estar físico, mental e social dos idosos, proporcionando também oportunidades de aprendizado prático para estudantes de graduação. Para o início das ações, foi realizada uma reunião de planejamento com a bolsista e os coordenadores, seguida pela confecção da identidade visual do projeto e criação do perfil nas redes sociais para divulgação. Em seguida, houve uma reunião com o dirigente da instituição para programar o início das atividades. No início do projeto, foi realizado um encontro com os cuidadores para apresentar as atividades e ações planejadas. Durante essa reunião, foi aplicado um questionário para compreender as expectativas dos participantes em relação à iniciativa. O projeto tem sido realizado no Asilo São Vicente de Paulo, município de Jacarézinho/PR, utilizando as instalações da instituição, como a sala de fisioterapia e áreas externas. Com uma abordagem quantitativa, o projeto avalia os impactos das atividades físicas, de relaxamento e cognitivas em cuidadores e idosos. As atividades começaram em 18 de julho de 2024 e foram ajustadas com base no feedback dos participantes para melhorar o bem-estar físico e mental. São realizados encontros semanais que incluem sessões de atividades laborais, técnicas de relaxamento como massoterapia e aromaterapia, e estímulos cognitivos para idosos. Até o momento já foram realizados 13 encontros, com uma média de cinco cuidadores por encontro, com sessões de 30 a 60 minutos. Os resultados, embora ainda parciais, indicam uma redução no estresse entre os cuidadores e uma melhora no bem-estar geral,

segundo relato dos participantes. Técnicas como massoterapia e aromaterapia também têm contribuído para esses resultados positivos, reforçando a importância de intervenções não farmacológicas. Além disso, os idosos participantes realizaram atividades cognitivas para manutenção das habilidades neurofuncionais e experimentaram uma maior interação social por meio de atividades coletivas, alinhando-se com a literatura existente sobre os benefícios dessas intervenções no cuidado dessa população. O projeto também tem proporcionado valiosas oportunidades de aprendizado prático para estudantes de graduação, promovendo o senso crítico, de cidadania e o desenvolvimento profissional. A participação dos alunos no planejamento e execução das atividades tem permitido a aplicação de seus conhecimentos teóricos em cenários reais, fortalecendo suas habilidades de comunicação e resolução de problemas. Portanto, pode-se afirmar que o projeto tem alcançado os objetivos que se propõem, promovendo bem-estar e qualidade de vida através da expansão de intervenções não farmacológicas para um cuidado mais humanizado e da aproximação universidade-comunidade.

Palavras-chave: Qualidade de vida, Fisioterapia, Saúde do Trabalhador

Agradecimentos: O presente trabalho foi realizado com o apoio de:
Pró-reitoria de Extensão e Cultura da Universidade Estadual do Norte do Paraná