



## PROIDOSO - ATIVIDADES DE AÇÕES INTEGRADAS PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DA TERCEIRA IDADE

Autor(es): ANDRÉA LAFETÁ DE MELO FRANCO, Maria das Graças Mota Mourão, Daniella Mota Mourão, Michelly Silva Santos Mourão, Wellington Danilo Soares, Maria Cleonice Mendes de Sousa

**INTRODUÇÃO:** Nos últimos anos, temos observado um aumento expressivo na população de idosos. É necessário que a iniciativa pública e privada criem ou adaptem seus programas a fim de proporcionar qualidade de vida a esse público que passa por profundas alterações fisiológicas e sociais. A Universidade Estadual de Montes Claros ? Unimontes, desenvolve o Projeto de Promoção à Saúde do Idoso, para promover a democratização do acesso à saúde e educação a grupos de idosos da região visando a promoção de vida com qualidade. **OBJETIVO:** Proporcionar à comunidade de idosos do Norte de Minas (MG) a oportunidade de cuidar de sua saúde bio-psico-social, através da participação em grupos de atividades multidisciplinares, visando resgatar o potencial individual de cada idoso. Oportunizar a comunidade acadêmica um espaço plural para discussões sobre o envelhecimento humano, aplicando um conjunto de conhecimentos teórico/metodológico como uma proposta de atividades regulares para pessoas a partir dos sessenta anos de idade. **METODOLOGIA:** O estudo de natureza descritiva relata a experiência vivenciada nas ações desenvolvidas no PROIDOSO realizado nas Estratégias de Saúde da Família dos municípios de Montes Claros, Mirabela e Patis. Os dados foram analisados a luz dos estudos: Brasil (2007), Buss (2003), De Vitta (2000). **RESULTADO:** Os dados demonstram a contribuição do projeto para o fortalecimento de ações na perspectiva da difusão de conhecimentos e práticas que proporcionem aos idosos a participação nas ações que articulem saúde e educação para o enfrentamento das vulnerabilidades que comprometem o pleno desenvolvimento destes. As palestras e oficinas realizadas atenderam satisfatoriamente as necessidades dos idosos e as atividades físicas e recreativas: hidroginástica, caminhada, bingos e festas comemorativas, favoreceram a percepção do equilíbrio mente-corpo. **CONCLUSÃO:** Durante as atividades realizadas com 90 idosos na faixa etária de 60 a 80 anos de idade, tivemos uma participação efetiva de 90% dos integrantes do projeto. Observamos avanços significativos em relação aos cuidados com a saúde e principalmente o aumento da autoestima, aspectos que contribuem para melhoria da qualidade de vida dos participantes. A maior dificuldade é convencer o idoso sedentário a começar uma prática esportiva. Concluímos que o desafio dos profissionais envolvidos é incentivar os idosos inativos a participarem dos programas oferecidos pelas instituições tanto públicas quanto privadas.