

PROJETO VITALIDADE

Anete Ribeiro da Gama – agama@iff.edu.br; Nathalia da Conceição Mendes – nathaliacmfsantos@gmail.com; Taís da Paixão Tomaz Santos – tais-paixao@outlook.com; Eloíde Barroso Teles da Silva Rodrigues – eloteles@yahoo.com.br

Resumo

As mudanças demográficas ocorridas nas últimas décadas demandam ações que melhorem a qualidade de vida dos idosos. Para que o aumento da expectativa de vida possa realmente ser um ganho, é preciso que esses anos a mais para se viver sejam bem vividos. É preciso que os idosos possam cuidar bem da própria saúde, realizar com autonomia as atividades da vida diária, ter atividades de lazer, participação social e informações sobre o contexto em que vivem e sobre o mundo contemporâneo. O IFF *campus* Campos – Guarus situa-se numa região onde a população tem baixo poder aquisitivo, no estado onde há maior concentração de idosos. O Projeto Vitalidade, iniciado em 2010, tem por objetivo melhorar a qualidade de vida dos participantes do projeto, através de ações que promovam a autonomia, a capacidade funcional, a saúde, a integração social e o bom uso do tempo disponível. A metodologia utilizada favorece a interação entre participantes, alunos e servidores. O grupo se reúne semanalmente, às terças-feiras às 14h. Dois bolsistas do curso técnico em enfermagem realizam a aferição da pressão arterial dos idosos, registrando os resultados em fichas individuais. Às 15h, o grupo participa de uma palestra ou oficina, oferecida por algum servidor, grupo de alunos ou profissionais convidados. Os temas são bastante variados, de acordo com o interesse dos idosos, envolvendo saúde, direito, conhecimentos gerais, relações interpessoais e outros. Após a palestra, o grupo se dirige para a quadra, para a prática de atividades físico-recreativas, orientadas por uma professora de educação física. Eventualmente, são realizados bingos recreativos, visitas culturais, piqueniques, encontros com outros grupos e apresentações culturais. Devido ao caráter multidisciplinar das ações desenvolvidas, o projeto possibilita a interação entre a comunidade e os diversos cursos e projetos existentes no campus. Os participantes do Projeto Vitalidade descobrem como são capazes de provocar mudanças em suas vidas e na vida de pessoas que estão ao seu redor, pois, muitas vezes, compartilham o que aprendem com outras pessoas e solicitam vagas para familiares e amigos. Os depoimentos dos participantes revelam que o projeto é, para eles, um momento de bem-estar, alegria e integração. Observa-se também que procuram cuidar melhor da própria saúde. Desse modo, é percebida a contribuição deste projeto para uma melhor qualidade de vida para o idoso.

Palavras-chave: Terceira Idade, Qualidade de vida, Saúde do idoso