

CARTILHA ENVELHESER ATIVO- VIVENDO MAIS E MELHOR

RISELLO, Juliany Reichembach¹; MARRONE, Luiz Carlos Porcello²; MORGAN-MARTINS, Maria Isabel²

¹Autor-Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, Desenvolvimento Humano e Sociedade – PPGPROSAÚDE/ULBRA.

²Orientador- Professores da ULBRA.

Endereço eletrônico: julianyriselo@gmail.com

Introdução

Envelhecer é um processo natural, progressivo e inevitável, com variações dependentes dos hábitos e condições de vida do indivíduo. Ao envelhecer o corpo passa por mudanças, como: a redução da força, flexibilidade, massa muscular e óssea, que aumentam se o indivíduo for sedentário, podendo torná-lo frágil. O envelhecimento saudável é consequência de bons hábitos de vida e prioriza a autonomia e a independência funcional. A Organização Mundial da Saúde, adotou o termo “Envelhecimento Ativo”, para estabelecer estratégias de otimização do envelhecimento saudável, através de oportunidades de conhecimento, participação social, segurança, proteção e saúde. A Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, orienta que para um envelhecimento ativo é necessário cuidar da pressão arterial, evitar a obesidade, não fumar e fazer exercícios físico. A prática de exercícios físicos regular previne e trata declínios funcionais associados ao processo do envelhecimento, quando realizado constantemente.

Objetivo

Desenvolver uma cartilha de forma didática e lúdica sobre a importância de hábitos de vida saudáveis para a manutenção das atividades de vida diária e funcionalidade no envelhecimento.

Metodologia

Esta cartilha faz parte do projeto de mestrado, aprovado pelo CEP com CAAE 45492121.9.0000.5349 e parecer de número 4.684.089. Será divulgada nos canais digitais da prefeitura municipal de Redenção/PA, nos canais de divulgação do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, Desenvolvimento Humano e Sociedade (PPGProSAÚDE).

Resultados

Realizada pesquisa de revisão bibliográfica, com o objetivo de contextualizar as principais informações a serem inseridas na cartilha. O texto usa uma linguagem clara e concisa, contextualizando o envelhecimento ativo, a importância da prática do exercício físico na prevenção, controle de doenças crônicas e melhora da qualidade de vida. Expõe os principais tipos de exercícios e seus efeitos para a saúde. O Resultado foi uma cartilha criativa, de fácil compreensão a ser divulgado para a comunidade, com escopo de material para a divulgação na promoção da saúde.



Exercícios de Alongamento



Aumentam a flexibilidade, proporcionam relaxamento muscular e alívio da dor.

Exercícios de Fortalecimento



Melhoram a força muscular, a aptidão física e a funcionalidade do idoso.

Exercícios Aeróbicos



Ajudam no controle da pressão arterial, no bom funcionamento do coração, pulmão e cérebro.

Exercícios para Equilíbrio



Contribuem para a manutenção do controle postural e prevenção de quedas.

Conclusão: Fomentar, o curso de mestrado em promoção da saúde, o senso da responsabilidade social nos acadêmicos, inclusão do PPGProSAÚDE socialmente, e conscientizar as pessoas da importância de investir em bons hábitos de vida, já que a Cartilha Digital será divulgada nos meios de comunicação.

Referências: 1-CAPANEMA, BSV.; et al. Prescrição e orientação de atividade física para idosos longevos. E-book VII CIEH. Campina Grande: Realize Editora, 2021. p. 1052-1071. Disponível em: <<http://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/73908>>. Acesso em: 22/09/2021

2-CASSIANO NA.; et al. Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos. Ciência & Saúde Coletiva, 25(6):2203-2212, 2020.

3-CORDEIRO, LB.; et al. Efeito crônico do exercício aeróbico em idosos hipertensos: revisão sistemática. Rev. Educ. Saúde; 7 (2), 2019.