

PROJETO VIVA A VIDA: POR UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL ¹

Henrique de Freitas de Almeida², Daniela Pereira Gonzalez³

¹ Projeto de extensão da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e Missões, campus de Santo Ângelo

² Aluno de curso de graduação em psicologia da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e missões (URI Santo Ângelo) - programa de bolsas da URI, almeidahenri8@gmail.com - Santo Ângelo/RS/Brasil.

³ Professora orientadora, mestre em psicologia, curso de psicologia (URI Santo Ângelo) - dgonzalez@san.uri.br - Santo Ângelo/RS/Brasil

Atualmente, no Brasil, a taxa de pessoas na terceira idade tem tomado proporções altíssimas, tendo em vista o crescimento da população brasileira nos últimos tempos. Segundo estatísticas e pesquisas recentes, em 2050 a média de pessoas nesta faixa etária, pode chegar até 1,9 bilhões de pessoas. Dessa forma, tem se feito necessária a reflexão e planejamento de estratégias voltadas para esta faixa etária, de modo a evitar e reduzir os males advindos do processo de envelhecimento, assim como os provenientes da falta de cuidado para com a saúde. Pensar em estratégias voltadas para a promoção à saúde da terceira idade tem se mostrado uma tarefa complexa. Assim, pensando em um modo de prevenir doenças psíquicas e físicas, surge o projeto de extensão Viva a Vida, criado pela Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e região das Missões (URI – SANTO ÂNGELO), com o intuito de promoção a saúde e bem-estar físico psíquico e social da terceira idade, ofertando a população idosa, acima de 50 anos, de ambos os gêneros, com atividades multidisciplinares, que incluem aulas de ginástica, aulas de espanhol e aulas de italiano, contando com a participação de estudantes dos cursos de educação física e psicologia. O projeto tem como foco oferecer a população idosa, da cidade de Santo Ângelo, Rio Grande do Sul, a oportunidade de cuidar e desenvolver a sua saúde biopsicossocial, além de oportunizar a comunidade acadêmica um espaço de pesquisas e discussões acerca das temáticas que envolvem esta faixa etária e seu processo de envelhecimento. Assim como promover uma integração entre a comunidade local e a universidade, como sendo um espaço destinado a todos os tipos de público.

Durante o segundo semestre de 2020 e o primeiro semestre de 2021 as modalidades ofertadas pelo projeto migraram para as plataformas digitais, se utilizando das plataformas Whatsapp e Google Meet para sustentar o contato e manter ativa a participação dos integrantes das turmas do projeto. Assim, fomentando o desejo dos participantes em continuar no projeto Viva a Vida. Foi, então, através da ferramenta de grupos, do Whatsapp, que o projeto conseguiu manter uma relação de atividades com os idosos participantes, que consistia em um encaminhamento semanal de exercícios práticos e que fossem de fácil realização, mas que possibilitasse a realização doméstica por parte dos alunos. Tais atividades foram construídas em parceria com a equipe de línguas estrangeira e

educação física da URI-Santo Ângelo. A qual comportaram atividades físicas destinadas aos grupos de ginástica, tais como alongamentos e exercícios aeróbicos. Sendo trabalhados os grupos funcionais do corpo humano, como membros superiores, membros inferiores e articulações. Simultaneamente, foram encaminhadas atividades relacionadas ao dia-a-dia, como preparação de pratos típicos, momentos de relembrar memórias em famílias, datas comemorativas, além de outras atividades que possibilitassem o aprendizado de vocabulário e conhecimento da cultura espanhola e italiana para os grupos de espanhol e italiano, respectivamente.

Ainda neste período, foi trabalhada a comunicação do bolsista com os alunos participantes do projeto, através de videochamadas realizadas neste período. A qual tinham como objetivo promover a integração dos alunos com a equipe, assim como coletar dados referentes ao acesso dos mesmos as plataformas digitais. O que possibilitou ter uma noção melhor no momento de preparação das atividades a serem encaminhadas. Além de oferecer suporte psicológico na medida do possível, se utilizando da ferramenta de escuta terapêutica, sempre que requisitado.

Durante esse período foi possível perceber um aumento nas ansiedades presentes nos participantes, por conta do cenário pandêmico em que o mundo se encontra, assim o grupo se reestruturou como uma rede de apoio e compartilhamento de experiências entre os participantes, além de servir como campo de pesquisa e análise. Assim como uma ferramenta utilizada para redução dos impactos psíquicos advindos da situação de isolamento social. Ainda, foi possível perceber uma melhora na autoestima e na comunicação dos alunos em comparação ao primeiro semestre de 2020, em que os grupos estavam inativos.