

PRÁTICA DE EXTENSÃO INTERDISCIPLINAR DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA

PROJETO VIDA ATIVA +60 - ENVELHECER, A ARTE DA VIDA

Aline Santos¹, Amariles M. Aguiar¹ Estefânia da S. De Almeida¹ Fernanda Sodré¹, José Roberto dos Santos Cardoso¹, Kennedy dos Santos Pereira¹, Marcos Alexandre Ferreira da Silva¹, Manuela Cardoso¹, Raphael de Souza Piana¹, Valquíria Norberto¹, Thiago Folz², Graucilene Ferreira Rodrigues³

¹ Graduandos em Psicologia pela Faculdade Multivix Cariacica.

² Docente do curso de Psicologia da Faculdade Multivix Cariacica.

³ Coordenadora do Curso de Psicologia da Faculdade Multivix Cariacica.

RESUMO

O homem é um ser social, vive em grupos, dialoga e interage. Na velhice, essa relação pode influenciar diretamente no estado mental e físico do idoso, ajudando a evitar os efeitos negativos na capacidade cognitiva, melhorando a saúde mental, prevenindo a depressão e o sedentarismo. O projeto Vida Ativa +60, realizado no asilo Avedalma, em Cariacica, contribuiu com a promoção do envelhecimento ativo e saudável através de interação social como: brincadeiras, dinâmicas, jogos, danças, lanches e entrega de kits de higiene, estimulando assim, as capacidades cognitivas, oferecendo suporte emocional e favorecendo sentimentos de acolhimento, afeto e lembranças. A intervenção foi encerrada com forró, que teve como objetivo aumentar o vínculo entre todos os participantes do projeto, além de atuar no resgate de memórias como também na troca de saberes e experiências através do diálogo e escuta. A ação proporcionou aos acadêmicos, experiências, crescimento e estímulo a criarem novos projetos sociais no futuro com os idosos, considerando que os valores compartilhados durante a intervenção agregaram na vida acadêmica e profissional dos discentes e o acolhimento, o cuidado e a atenção refletiram positivamente em mudanças tanto internas quanto externas na vida dos idosos. Sabemos da importância do acolhimento da família e o papel da sociedade e do Estado em proporcionar o bem-estar aos idosos com atividades que os façam se sentirem úteis, respeitados e importantes, visto que o processo de envelhecimento traz transformações emocionais, psíquicas, físicas e sociais.

Palavra-Chave: Idoso, Asilo, Saúde mental, Interação.