

VIVER BEM NA MELHOR IDADE: PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA PARA IDOSOS

*Janimere Soares da Silva¹; Yasmin Duarte do Nascimento²; Luciane Wottrich³ Cícero
Cardozo de Almeida Filho*

O projeto “Viver Bem na Melhor Idade – Promoção da Saúde e Qualidade de Vida para Idosos” está em fase de desenvolvimento e tem como propósito estimular o envelhecimento ativo e saudável de idosos atendidos pela Associação Grupo de Mães Anjos de Luz, em Boa Vista/RR. A iniciativa, conduzida por uma discente do Curso Técnico em Enfermagem Subsequente do Instituto Federal de Roraima (IFRR) sob orientação docente, busca integrar teoria e prática por meio de ações educativas, preventivas e de promoção da saúde. Até o momento, as atividades têm ocorrido de forma participativa e dinâmica, envolvendo roda de conversa, oficinas de autocuidado, aferição de pressão arterial e glicemia capilar, além de momentos de convivência e escuta ativa. Os idosos demonstram grande receptividade, engajamento e interesse pelos temas abordados, destacando-se melhorias perceptíveis no autocuidado, na socialização e no bem-estar emocional. Estão sendo realizados dois encontros presenciais e uma visita domiciliar, com foco em temas como uso racional de medicamentos, prevenção de quedas, alimentação saudável, saúde mental e controle da hipertensão e diabetes. Participam aproximadamente 50 idosos, com apoio de docentes do IFRR e profissionais parceiros da área da saúde. O acompanhamento das ações ocorre por meio de registros fotográficos, relatórios, listas de presença e questionários de avaliação qualitativa, que vêm apontando resultados promissores, como o fortalecimento da autonomia, da autoestima e dos vínculos afetivos e familiares. O projeto segue em execução e continuará ampliando seu alcance social e formativo. Além de contribuir para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS 3 e 4) da Agenda 2030, especialmente no que se refere à saúde, bem-estar e educação de qualidade, também reforça o compromisso do Instituto Federal de Roraima com a promoção da saúde e a formação humanizada dos futuros profissionais de enfermagem.

Palavras-chave: Autocuidado, Educação em Saúde, Envelhecimento, Extensão, Saúde do Idoso.

Apoio financeiro: PIPEX/IFRR.

¹ Janimere Soares da Silva – Mestre em Ciências da Saúde; Professora do Instituto Federal de Roraima – Campus Boa Vista; Curso Técnico em Enfermagem; E-mail: janimere@ifrr.edu.br

² Yasmin Duarte do Nascimento – Estudante do Curso Técnico em Enfermagem Subsequente; Instituto Federal de Roraima – Campus Boa Vista; E-mail: yasmin.duarte@academico.ifrr.edu.br

³ Luciane Wottrich – Docente do Instituto Federal de Roraima – Campus Boa Vista; E-mail: luciane.wottrich@ifrr.edu.br

⁴ Cícero Cardozo de Almeida Filho – Docente do Instituto Federal de Roraima – Campus Boa Vista; E-mail: cicero.gestao@ifrr.edu.br