

*FARNETANI, Amanda.
*DE PAULA, Deisieli.
*CASSIANO, Fernanda.
**MACIEL, Simone Conceição.

amanda_aaf@yahoo.com
pauladeisieli@gmail.com
fernandacoliveira246@gmail.com
simonemaciel230118@gmail.com

*Acadêmica do Curso de Enfermagem;
*Acadêmica do Curso de Enfermagem;
*Acadêmica do Curso de Enfermagem;
**Docente do Curso de Enfermagem.

INTRODUÇÃO

A qualidade de vida na terceira idade tem se tornado um tema de crescente relevância nas discussões científicas e sociais, especialmente com o aumento da expectativa de vida e o envelhecimento da população mundial. (PAIVA, 2020).

O conceito de envelhecimento ativo, proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS), defende a ideia de que é possível envelhecer de maneira saudável, mantendo a autonomia, a participação social e o bem-estar físico e mental. (FERREIRA, 2018)

Diante deste cenário, compreender os fatores que influenciam a qualidade de vida na velhice é fundamental para promover políticas públicas e práticas de saúde que garantam o bem-estar dessa população. (MOTA, 2017).



DESENVOLVIMENTO

A promoção da qualidade de vida na terceira idade requer uma abordagem multidimensional que contemple aspectos físicos, emocionais, sociais e ambientais.

A atividade física regular é amplamente reconhecida como uma estratégia eficaz para manter a saúde e o bem-estar na velhice.

Realizamos uma pesquisa no município de Inconfidentes, onde verificamos os programas de exercícios físicos voltados para os idosos. O município realiza, através da atenção primária e equipe multidisciplinar, algumas ações como caminhadas, viagens de lazer, alongamentos, natação e atividades de baixo impacto com o objetivo de melhorar a capacidade funcional dos idosos, reduzir o risco de quedas e doenças crônicas, além de promover o bem-estar emocional, ofertando melhor qualidade de vida aos mesmos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O aumento da população idosa traz consigo a responsabilidade de pensar em soluções que garantam uma velhice digna e com qualidade de vida. Por este motivo, o município de Inconfidentes investe em ações de saúde para a terceira idade, sendo necessário um esforço entre as famílias e a sociedade em geral.

A promoção de um envelhecimento saudável e ativo requer a implementação de políticas públicas inclusivas e o desenvolvimento de iniciativas que promovam a saúde física e mental, a autonomia e a participação social dos idosos. só assim será possível enfrentar os desafios da longevidade e garantir que a terceira idade seja vivida com plenitude, dignidade e bem-estar. essa discussão também é uma questão de justiça social e respeito, uma vez que todos, em algum momento, enfrentarão os desafios da velhice.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ferreira LN, Feitosa ADNA, Lira Silva M, Ferreira MF, Araújo WA, Toledo MA, Sousa MNA. Envelhecimento e qualidade de vida em idosos da Atenção Básica de Saúde. Rev Bras Educação Saúde. 2018; 8(1):09-14.

Mota RDSM, Oliveira MLMC, Batista EC. Qualidade de vida na velhice: uma reflexão teórica. Rev Communitas. 2017; 1(1):47-60.

Paiva MMD, Lima MG, Barros MBDA. Desigualdades sociais do impacto das quedas de idosos na qualidade de vida relacionada à saúde. Ciência Saúde Coletiva. 2020; 25(5):1887-1896.