

MOSTRA DE EXTENSÃO XIII

UENF
UFF
IFF
V UFRRJ



18ª SEMANA
NACIONAL DE
CIÊNCIA E
TECNOLOGIA

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA



**A nossa extensão permeando a sociedade
com ciência & conhecimento**

PROJETO VITALIDADE: 11 ANOS PROMOVEDO QUALIDADE DE VIDA PARA OS IDOSOS

**Betina Ivana Terra Azevedo Arenari; Anete Ribeiro da Gama Barbosa;
Waleska Rodrigues Manhães Tavares**

Instituto Federal Fluminense *campus* Campos Guarus

Saúde

Resumo: A longevidade da população observada nas últimas décadas trouxe novos desafios para a sociedade. O aumento da expectativa de vida demanda ações de saúde preventiva e de melhoria de qualidade de vida dos idosos. Nesse contexto, o Projeto Vitalidade visa melhorar a capacidade funcional, a autonomia e a inserção social dos participantes, além de promover a integração *campus/* comunidade e propiciar projetos de pesquisa. Com início em 2010, os idosos cadastrados eram acolhidos por alunos do Técnico em Enfermagem semanalmente no IFF *campus* Campos Guarus, onde realizavam aferição de pressão arterial, assistiam a palestras ou oficinas em diversas áreas do conhecimento e realizavam atividades físico-recreativas, sob supervisão da professora de Educação Física e estagiários do curso de Educação Física do IFF *campus* Campos Centro. Durante o período de pandemia, os encontros semanais continuam acontecendo de forma remota e, desse modo, atuam de forma valiosa como paliativo para os efeitos adversos do isolamento social, contribuindo para a saúde e o bem-estar da população idosa. Assim, o projeto auxilia na melhoria da qualidade de vida dos idosos e se apresenta como excelente local de aprendizagem, pesquisa e interação entre o IFF e a comunidade externa.

Palavras-chave: Saúde do Idoso; bem-estar; longevidade; qualidade de vida.

Instituição de Fomento: Instituto Federal Fluminense