

PROGRAMA ATIVA_IDADE (EDAD ACTIVA): PRÁCTICAS INTERDISCIPLINARES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES

OLIVEIRA, Andressa; SCHOPF, Pâmela; GONÇALVES, Dianne; PICCOLI, Jacqueline;
MELLO-CARPES, Pâmela; TAVARES, Graziela
Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiana, RS, Brasil

El envejecimiento es un proceso dinámico y progresivo, caracterizado por cambios morfológicos, bioquímicos, funcionales, y psicológicos que resultan en la pérdida progresiva de la capacidad funcional en relación con los cambios en el físico y cognitivo, también con mayor incidencia de enfermedades crónicas y las enfermedades cardiovasculares. Varias formas de intervención en este proceso han resultado ser beneficiosos para reducir estos aspectos negativos del envejecimiento, entre las que pueden citarse las actividades físicas y cognitivas en la vejez. El objetivo de este programa de extensión con un carácter interdisciplinario, involucrando a diversos cursos de la Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), es la realización de actividades dirigidas a la prevención y promoción de la salud y la calidad de vida de las personas mayores de la ciudad de Uruguaiana, RS, Brasil, integrando acciones de docencia, investigación y extensión. Este programa incluye actividades tales como talleres, conferencias y debates con temas de interés para las personas mayores, directrices y prácticas relacionadas con la postura, el equilibrio, la locomoción, la cognición, la nutrición, la higiene del sueño, uso de drogas y medicamentos, cuidados generales relacionados con la salud de las personas mayores, además de la inclusión social, atención y reconocimiento de las personas mayores a través de actividades de grupo y curso de formación para cuidadores de personas mayores. Antes del comienzo de las actividades fue realizada una extensa evaluación de las distintas funciones relacionadas con la salud de las personas mayores y que puedan verse afectadas por las prácticas llevadas a cabo con los candidatos a participación en el programa. Después, comenzaron el período de intervención, con reuniones periódicas dos veces por semana, con una duración de al menos 1 hora y 30 minutos en las instalaciones del campus de Uruguaiana de la UNIPAMPA. El objetivo es volver a evaluar estas personas después de un cierto período de intervención (6 meses) para evaluar la eficacia de la acción propuesta en varios aspectos cualitativos y cuantitativos. Se espera, después de un período de trabajo, trazar el perfil de las personas mayores de Uruguaiana, RS, y verificar los efectos de las acciones propuestas de educación para la salud en la salud de estas personas mayores.