



PASSEIOS QUE TRANSFORMAM: O PROJETO “BORA PASSEAR?” COMO UM INSTRUMENTO DE MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS - UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

BEATRIZ LOPES MORAIS

Introdução: O lazer é definido como ações em que o indivíduo possa se entregar por livre e espontânea vontade, com intuito de se desligar dos deveres diários e descansar. Sabe-se que o lazer é um aspecto crucial na manutenção da qualidade de vida, porém, para idosos, se torna um direito restrito, visto que muitos apresentam problemas de mobilidade ou nenhuma oportunidade de vivenciar qualquer experiência para além da rotina, dificultando o acesso livre às atividades de lazer. **Objetivo:** Explicar, por intermédio do relato de experiência, a importância e a necessidade de considerar o lazer da pessoa idosa como parte essencial do tratamento humanizado e integral deste indivíduo e manutenção da qualidade de vida. **Descrição da experiência:** A experiência está sendo vivida no distrito de Dourado, localizado na cidade de Horizonte, região Metropolitana de Fortaleza. A fisioterapeuta residente implementou, como parte da sua atuação junto aos idosos do território, o projeto “Bora passear?” que consiste em levá-los para realizar passeios. Essa iniciativa é realizada com dois grupos de idosos: aqueles com mobilidade reduzida e restritos ao ambiente domiciliar e um grupo socialmente ativo e com mobilidade preservada que frequentam os atendimentos de fisioterapia semanalmente no posto de saúde. Com o primeiro grupo os passeios são realizados pelas ruas da comunidade, geralmente em uma cadeira de rodas ou no carro da Unidade Básica de Saúde (UBS), permitindo que o idoso reveja amigos, familiares e faça parte da dinâmica social. Com o segundo grupo foi realizado um passeio para o Parque do Cocó, na cidade de Fortaleza, mediante apoio da gestão, para que um transporte fosse disponibilizado. O passeio contou com os profissionais de saúde residentes, agentes comunitários de saúde, gerente da UBS, os idosos e seus respectivos acompanhantes. Durante o passeio foi possível notar a alegria do grupo e o fortalecimento de vínculos. **Conclusão:** Os idosos incluídos no projeto, bem como seus familiares, relataram sensação de liberdade, disposição, felicidade e melhora da saúde mental. Do ponto de vista da comunidade, o projeto é de suma importância para garantir a saúde mental e física da pessoa idosa.

Palavras-chave: **LAZER; IDOSOS; PASSEIOS; QUALIDADE DE VIDA; INTEGRALIDADE**