



ENVELHECIMENTO ATIVO: ADAPTAÇÕES DE MATERIAIS RECICLÁVEIS PARA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM AMBIENTE DOMICILIAR

YASMIN NATHALY DINIZ FIGUEIREDO; LIVIA PATRÍCIA DA SILVA NASCIMENTO;
MATHEUS ANTONIO BARBOSA FERNANDES; ELLEN FONSECA REIS; GLAUCIANE DA
SILVA FERREIRA

Introdução: O Brasil passa por um processo rápido e intenso de envelhecimento da sua população, com isso, novos desafios para a saúde pública são enfrentados no cuidado à população idosa, entre eles, o desenvolvimento de novas formas de cuidado, no qual o envelhecimento ativo é peça principal para prevenção de diversas patologias, além de potencializar a redução de custos com o tratamento no Sistema Único de Saúde, sua prática deve ser promovida e estimulada na prevenção primária. **Objetivo:** Orientar a prática de exercício físico regular a partir de materiais alternativos, dentro do ambiente domiciliar, ofertando comodidade e baixo custo. **Relato de experiência:** Este trabalho resulta de um projeto de educação em saúde, a partir da proposta acadêmica da disciplina Saúde do Idoso do curso de fisioterapia. Foram realizadas atividades informativas, discussões e apresentações, além de orientações e demonstrações de exercícios que podem ser realizados com materiais recicláveis. O público-alvo foram idosos da comunidade, vinculados a um centro religioso localizado em um bairro periférico em Ananindeua - PA. Identificou-se que parte deste grupo, sentem dores e desconfortos em decorrência do trabalho comunitário, após atuarem voluntariamente em atividades na paróquia, em conjunto com a sobrecarga de atividades domésticas. Diante disso, foram propostas soluções viáveis e ambientalmente responsáveis, combinando sustentabilidade, adaptações para melhorar o vigor físico desta população em seu ambiente doméstico, apresentando a importância do olhar socioambiental, os benefícios para a saúde física e mental, medidas ecologicamente responsáveis a partir da fisioterapia domiciliar utilizando objetos recicláveis, adequando conforme a capacidade e necessidade do indivíduo. **Conclusão:** Este trabalho demonstrou que é possível combinar saúde, sustentabilidade e acessibilidade, beneficiando a comunidade inspirando mudanças positivas na saúde pública, visando a importância da educação em saúde com práticas sustentáveis

Palavras-chave: **IDOSO; ENVELHECIMENTO ATIVO; MATERIAIS RECICLÁVEIS; EXERCÍCIO FÍSICO; SAÚDE PÚBLICA**