

## **Projeto de Extensão: LS60+: Longevidade Saudável 60+**

Coordenadores: Professores Dr. Braulio Henrique Magnani Branco, Dr. Samuel Morais, Ms. Marilene Guiraldi, Ms. Zeinab Hussein e Ms. Joed Ryal

Participantes: Bolsistas, Técnicos, Estagiários vinculados ao Laboratório Interdisciplinar de Intervenção em Promoção da Saúde, Alunos de Graduação dos Cursos de Ciências Biológicas e da Saúde e do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde

O projeto “Longevidade Saudável 60+” tem por objetivo propor intervenções multidisciplinares compostas por orientações educacionais de caráter nutricional, psicológico e programa orientado de exercícios físicos com o propósito de melhoria da saúde geral de idosos. A justificativa da realização do presente projeto baseia-se na necessidade de intervenções multiprofissionais junto à população idosa baseando-se na premissa de que eles necessitam de orientações que resultam em mudanças no comportamento alimentar, psicológico e a inserção da prática de exercícios físicos em seus hábitos diários. Para a realização do projeto, parâmetros como perfil metabólico, risco cardiometabólico, aptidão física relacionada à saúde, perfil alimentar e saúde mental e outros componentes de saúde são avaliados, monitorados e ações de intervenção são propostas. As atividades serão realizadas três vezes por semana em dias não consecutivos durante trinta e seis semanas, na qual os participantes recebem instruções sobre aspectos nutricionais, psicoeducação e submetidos a prática de exercícios físicos. Por meio das intervenções multidisciplinares propostas no presente projeto, espera-se que os idosos melhorem suas capacidades físicas e a saúde geral, com benefícios para saúde biopsicossocial. Portanto, intervenções multidisciplinares voltadas à promoção de saúde de idosos apresentam grande perspectiva para a promoção da longevidade saudável. O presente projeto de extensão apresenta recursos do Programa: “Universidade sem Fronteiras” para remuneração de alunos de graduação e pós-graduação.

[https://www.seti.pr.gov.br/sites/default/arquivos\\_restritos/files/documento/2023-05/resultado\\_edital\\_02\\_2022\\_usf.pdf](https://www.seti.pr.gov.br/sites/default/arquivos_restritos/files/documento/2023-05/resultado_edital_02_2022_usf.pdf)