

O IMPACTO DA SOCIALIZAÇÃO E HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA A LONGEVIDADE

Isadora Capellari Manica¹, Emerson Fellippe Cararo², Taiara Scopel Poltronieri³

1. Discente do curso de graduação em Nutrição, Unoesc, Chapecó, SC

2. Discente do curso de graduação em Nutrição, Unoesc, Chapecó, SC

3. Docente do curso de graduação em Nutrição e Farmácia, Unoesc, Chapecó, SC

Autor correspondente: Isadora Capellari Manica, manicaisadora@gmail.com

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: A promoção da longevidade é um processo multifatorial em saúde que requer a integração de diferentes práticas que vão além do cuidado clínico tradicional. A participação em atividades sociais, como música e dança, associadas ao convívio familiar, à prática regular de atividade física e a uma alimentação equilibrada, desempenha papel essencial na manutenção da saúde e qualidade de vida. Esses elementos, muitas vezes subestimados, contribuem para o bem-estar físico, emocional e cognitivo, atuando de forma preventiva contra doenças crônicas e promovendo um envelhecimento mais saudável, ativo e feliz. **Objetivo:** Orientar idosos por meio de uma dinâmica interativa sobre a importância de hábitos saudáveis, como: atividade física, socialização, alimentação balanceada e qualidade do sono, para alcançar a longevidade. **Método:** Realizou-se uma oficina de duas horas do componente de Prática Profissional e Inserção Comunitária I. Os participantes, estudantes da Universidade da Melhor Idade (UNIVIDA), foram divididos em pequenos grupos para favorecer o contato próximo. Iniciou-se o trabalho com um diálogo abordando questões do dia a dia dos idosos e entendendo suas rotinas para que, posteriormente, fossem expostos assuntos sobre a prática de hábitos saudáveis como, alimentação saudável, exercício físico e interação social, por meio de um bingo interativo. **Resultados:** Participaram 20 idosos. No bingo interativo, especialmente na abordagem sobre os alimentos saudáveis aliados a hábitos de vida equilibrados, os idosos demonstraram grande interesse e engajamento, refletindo sobre suas escolhas cotidianas. Foi observado que os participantes estavam ativos em todas as etapas da oficina, interagindo, com interesse nos assuntos. Além disso, trouxeram relatos de situações de suas próprias vidas, e compartilharam exemplos de longevos de seu convívio. O contato próximo possibilitou conversas mais profundas, favorecendo a troca de experiências e o fortalecimento do vínculo entre os participantes. Essa atividade permitiu que compreendessem de forma prática e dinâmica como a alimentação e hábitos saudáveis estão diretamente relacionados à longevidade, reforçando o papel central da nutrição no envelhecimento saudável. **Conclusão:** Ficou constatado que a longevidade está diretamente relacionada com os hábitos saudáveis, socialização e equilíbrio em todos os aspectos da vida, conduzindo o envelhecimento de forma leve e feliz. Ademais, o trabalho teve impacto positivo, tanto para os idosos quanto para nós acadêmicos. Visto que, foi uma troca de experiências de grande valia, que nos fez refletir a importância da escuta ativa, e de transmitir informações de forma clara e simples para esse público.

Palavras-chave: Longevidade; Socialização; Hábitos saudáveis.