



Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa

Rua Anísio Regioli, s/n – Centro Cívico

86.065-040 - Londrina-PR - Fone: (43) 3771-6343

cmdi@londrina.pr.gov.br / cmdi_londrina@yahoo.com.br

INSTITUIÇÃO: CASA DO BOM SAMARITANO

CNPJ: 78.019.734/0001-00

ENDEREÇO: Rua José Fierli, 153 – Vila Rica

CONTATO: (43) 3339-1379

Nome do projeto: Envelhecimento Saudável: A Importância das Academias ao Ar Livre para Idosos em Instituições de Acolhimento

Objeto da parceria: A implementação de uma academia ao ar livre para os idosos no acolhimento. Assim sendo, uma iniciativa transformadora que pode proporcionar uma melhor qualidade de vida, abrangendo benefícios físicos, mentais e sociais. Este projeto visa criar um espaço seguro e acessível onde os idosos possam praticar atividades físicas regularmente, promovendo a saúde integral e a socialização.

Descrição da realidade:

Atualmente, o Município de Londrina destaca-se como uma cidade polo, oferecendo uma infraestrutura urbana robusta e uma ampla gama de serviços de saúde, trabalho e assistência social. Em comparação com outros municípios, Londrina se sobressai tanto pela qualidade quanto pela quantidade desses serviços, atraindo pessoas de outras regiões do Paraná, de outros estados. Essas pessoas possuem características diversas e enfrentam dificuldades financeiras, apresentando várias necessidades, como falta de documentação pessoal, problemas de saúde, vínculos familiares fragilizados ou rompidos, ou a impossibilidade de retornar ao município de origem devido a ameaças do tráfico.



Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa

Rua Anísio Regioli, s/n – Centro Cívico

86.065-040 - Londrina-PR - Fone: (43) 3771-6343

cmdi@londrina.pr.gov.br / cmdi_londrina@yahoo.com.br

Como resultado, elas precisam de acolhimento para encontrar novas alternativas de vida ou superar sua situação de vulnerabilidade. Neste contexto, a Casa do Bom Samaritano – Instituto de Promoção Social de Londrina foi estabelecida em 1983 por um grupo de casais ligados à Igreja Católica, sensibilizados pela situação de carência enfrentada por pessoas e até famílias inteiras em situação de risco pessoal e sem alternativa de abrigo ou moradia. Inicialmente, a instituição atendia famílias que vinham a Londrina em busca de tratamento de saúde. Em 1990, expandiu seu atendimento para incluir pessoas em situação de rua e, em 1993, firmou seu primeiro convênio com a Prefeitura Municipal de Londrina. O Serviço de Acolhimento para Pessoa Idosa atende atualmente a um total de 25 idosos, com uma composição populacional que consiste em 22 homens e 3 mulheres. Esses números refletem a realidade demográfica do acolhimento, evidenciando uma proporção significativa de homens em comparação com as mulheres. A instituição não se preocupa apenas em contabilizar números, mas foca nos avanços obtidos com o trabalho técnico em relação aos idosos em situação de vulnerabilidade social, abandono ou sofrimento físico e mental. Para nós, se um idoso passa ao menos uma noite fora das ruas, livre de qualquer forma de violência ou negligência e protegido das dificuldades que a rua traz, nosso trabalho foi realizado com sucesso. A maioria dos idosos que atendemos apresenta dificuldades em confiar e aderir aos atendimentos oferecidos. Por isso, concentramos nosso esforço na oferta de uma escuta qualificada, essencial para construir confiança e entendimento. Nossa equipe é composta por assistentes sociais, psicólogos, enfermeiros e cuidadores, todos capacitados para atender às diversas demandas apresentadas pelos idosos. Esse atendimento humanizado é fundamental para que os idosos se sintam acolhidos e compreendidos. Garantimos que o espaço onde os idosos residem seja sempre limpo e organizado. Um ambiente bem cuidado é crucial para promover o bem-estar físico e emocional dos residentes. Além disso, oferecemos refeições balanceadas e bem preparadas, respeitando as necessidades nutricionais específicas da terceira idade. Os idosos recebem seis refeições diárias: café da manhã, lanche às 10:00 horas, almoço às 12:00



Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa

Rua Anísio Regioli, s/n – Centro Cívico

86.065-040 - Londrina-PR - Fone: (43) 3771-6343

cmdi@londrina.pr.gov.br / cmdi_londrina@yahoo.com.br

horas, lanche às 15:00 horas, jantar às 19:00 horas e ceia às 21:00 horas. Cada refeição é planejada para fornecer uma dieta equilibrada, rica em nutrientes, e é preparada com cuidado para garantir que seja não apenas saudável, mas também saborosa. A escuta qualificada é um pilar do nosso atendimento. Assistentes sociais trabalham para entender e ajudar a resolver questões sociais e emocionais, enquanto psicólogos oferecem suporte para lidar com traumas, ansiedade e outras questões psicológicas. Enfermeiros monitoram a saúde física, administram medicamentos e tratam problemas de saúde que possam surgir, enquanto os cuidadores auxiliam nas atividades diárias, garantindo que todos os aspectos das necessidades dos idosos sejam atendidos de maneira completa e integrada. Nosso sucesso não é medido apenas pelo número de pessoas atendidas, mas pelos avanços na qualidade de vida dos idosos. Cada noite que um idoso passa fora das ruas, livre de violência e negligência, é uma vitória. O trabalho realizado tem mostrado resultados positivos, com muitos idosos recuperando a confiança e aceitando os atendimentos oferecidos. O ambiente seguro, as refeições nutritivas e o atendimento especializado contribuem significativamente para a melhoria da saúde física, mental e emocional dos idosos, além de promover uma maior socialização e qualidade de vida. Em resumo, a instituição dedica-se a criar um ambiente de cuidado e acolhimento para idosos vulneráveis, onde cada aspecto de suas necessidades é tratado com atenção e respeito. A abordagem multidisciplinar e a ênfase na escuta qualificada garantem que cada idoso receba o apoio necessário para viver com dignidade e segurança. A instituição está situada em uma área de fácil acesso, próxima a uma Unidade Básica de Saúde (Centro Social Urbano). Além disso, encontra-se perto do Centro de Referência de Assistência Social e está bem localizada em relação ao centro da cidade. Com o advento da Pandemia de Covid-19 em 2019, notamos um aumento significativo na demanda por acolhimento, bem como uma mudança no perfil das pessoas necessitando desse serviço. Muitos perderam seus empregos devido à crise econômica e ao fechamento de diversos espaços de trabalho, o que agravou problemas de saúde mental e trouxe sequelas do próprio vírus. É importante destacar que muitas



Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa

Rua Anísio Regioli, s/n – Centro Cívico

86.065-040 - Londrina-PR - Fone: (43) 3771-6343

cmdi@londrina.pr.gov.br / cmdi_londrina@yahoo.com.br

peças passaram a viver nas ruas devido ao rompimento de laços familiares, divórcios resultantes do desemprego, e situações de violência tanto privada quanto pública, entre outros fatores. Continuamos a observar os impactos da pandemia no acolhimento, especialmente no que diz respeito ao perfil dos indivíduos atendidos

Público alvo:

Idosos residentes no acolhimento, com idade média acima de 60 anos, independentemente do nível de condicionamento físico inicial. O projeto será inclusivo, atendendo tanto idosos independentes quanto aqueles com mobilidade reduzida.

Objetivo gerais e específicos:

Promover a atividade física regular entre os idosos do acolhimento para melhorar a saúde física, mental e emocional, além de promover a socialização e a qualidade de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1) Fortalecimento Muscular e Mobilidade A prática regular de exercícios físicos ajuda a fortalecer os músculos, mantendo a força necessária para as atividades cotidianas. Exercícios de resistência, como levantamento de pesos leves e uso de faixas elásticas, são particularmente eficazes. A manutenção da força muscular é crucial para evitar a sarcopenia (perda de massa muscular) e promover a independência funcional.
- 2) Flexibilidade e Equilíbrio Atividades como alongamento, yoga e pilates ajudam a melhorar a flexibilidade e o equilíbrio, reduzindo o risco de quedas, que são comuns e perigosas para os idosos. A melhoria da flexibilidade facilita a realização de movimentos diários e contribui para a prevenção de lesões.
- 3) Saúde Cardiovascular Exercícios aeróbicos, como caminhadas e ciclismo leve, melhoram a saúde cardiovascular, ajudando a controlar a pressão arterial, melhorar a circulação sanguínea e reduzir o risco de doenças cardíacas. A



Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa

Rua Anísio Regioli, s/n – Centro Cívico

86.065-040 - Londrina-PR - Fone: (43) 3771-6343

cmdi@londrina.pr.gov.br / cmdi_londrina@yahoo.com.br

prática regular desses exercícios também ajuda a controlar os níveis de colesterol e a prevenir a obesidade.

4) Redução da Ansiedade e Depressão A atividade física estimula a liberação de endorfinas, neurotransmissores que promovem a sensação de bem-estar e ajudam a reduzir a ansiedade e a depressão, condições comuns entre os idosos. Exercícios regulares podem melhorar o humor e aumentar os níveis de energia.

5) Melhoria da Função Cognitiva Exercícios físicos têm sido associados a melhorias na função cognitiva, incluindo a memória e a atenção. Atividade física regular pode ajudar a prevenir ou retardar o aparecimento de doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer, mantendo o cérebro ativo e saudável.

6) Estímulo da Autoestima e Autoconfiança Participar de atividades físicas regulares pode aumentar a autoestima e a autoconfiança dos idosos, fazendo com que se sintam mais capazes e independentes. A sensação de conquista ao realizar exercícios ou participar de atividades em grupo também contribui para o bem-estar emocional.

7) Interação Social A atividade física em grupo oferece oportunidades para os idosos interagirem e formarem novas amizades. A socialização é um componente importante da saúde mental e emocional, ajudando a combater a solidão e o isolamento.

8) Bem-Estar Geral A combinação de benefícios físicos, mentais e sociais resulta em uma melhoria geral da qualidade de vida dos idosos. Eles se sentem mais saudáveis, felizes e conectados com os outros.

9) Prevenção de Doenças A atividade física regular é uma das formas mais eficazes de prevenir uma série de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão, doenças cardíacas e osteoporose. A prevenção dessas doenças contribui significativamente para a longevidade e a qualidade de vida.

10) Manutenção da Independência Manter-se fisicamente ativo ajuda os idosos a manterem sua independência por mais tempo. A capacidade de realizar



Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa

Rua Anísio Regioli, s/n – Centro Cívico

86.065-040 - Londrina-PR - Fone: (43) 3771-6343

cmdi@londrina.pr.gov.br / cmdi_londrina@yahoo.com.br

atividades diárias sem ajuda é crucial para a autoestima e a dignidade dos idosos.

Metas:

A instalação de uma academia ao ar livre para idosos de um acolhimento tem várias metas detalhadas para promover a saúde e o bem-estar dos residentes. Primeiramente, a principal meta é melhorar a saúde física dos idosos. Isso inclui aumentar a força muscular, melhorar a flexibilidade e a mobilidade, além de fortalecer a saúde cardiovascular. Equipamentos adaptados, como bicicletas ergométricas, barras de alongamento e máquinas de resistência, serão utilizados para realizar exercícios que atendam a essas necessidades específicas. Além da saúde física, outra meta crucial é promover a saúde mental e emocional dos idosos. A prática regular de atividades físicas libera endorfinas, que ajudam a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão, condições frequentemente encontradas entre os idosos. Exercícios que envolvem tanto o corpo quanto a mente, como yoga e tai chi, também são planejados para estimular as funções cognitivas, melhorando a memória e a atenção. A socialização é uma meta importante deste projeto. A academia ao ar livre será um espaço onde os idosos podem participar de atividades em grupo, facilitando a interação social e combatendo o isolamento. Aulas de dança, caminhadas em grupo e outras atividades coletivas proporcionarão oportunidades para que os residentes formem novas amizades e redes de apoio, promovendo um senso de comunidade e pertencimento. Outra meta é garantir a segurança e a acessibilidade dos equipamentos e do espaço. A academia será equipada com aparelhos adaptados às necessidades dos idosos, com piso antiderrapante e áreas sombreadas para proteção contra o sol. A presença constante de educadores físicos e fisioterapeutas garantirá que os exercícios sejam realizados de forma segura e eficaz, prevenindo lesões. A sustentabilidade do projeto é uma meta de longo prazo. Isso envolve estabelecer parcerias com universidades, academias e centros de saúde para obter apoio técnico e material, além de buscar financiamento contínuo através de projetos e eventos comunitários.



Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa

Rua Anísio Regioli, s/n – Centro Cívico

86.065-040 - Londrina-PR - Fone: (43) 3771-6343

cmdi@londrina.pr.gov.br / cmdi_londrina@yahoo.com.br

Monitorar o impacto das atividades físicas na saúde e bem-estar dos idosos, realizando avaliações periódicas e ajustando as atividades conforme necessário, também é essencial para garantir a eficácia e a continuidade do projeto.

Metodologia de execução:

A metodologia de execução das atividades de uma academia ao ar livre para idosos em um acolhimento envolve várias etapas detalhadas para garantir que os objetivos de promoção da saúde e do bem-estar sejam atingidos de maneira eficaz e segura.

1. Planejamento e Preparação Inicial

1.1. Avaliação Inicial dos Participantes Antes do início das atividades, será realizada uma avaliação completa de cada idoso. Isso incluirá exames médicos para avaliar a condição física e identificar quaisquer limitações ou necessidades especiais. A avaliação será realizada por profissionais de saúde, incluindo médicos geriatras e fisioterapeutas, para garantir um entendimento completo das capacidades e restrições de cada participante.

1.2. Definição das Atividades e Programação Com base nas avaliações iniciais, será elaborada uma programação personalizada de atividades físicas. As atividades incluirão exercícios aeróbicos, de força, flexibilidade e equilíbrio, adaptados às necessidades e capacidades dos idosos. A programação será revisada regularmente e ajustada conforme necessário para atender às mudanças nas condições dos participantes.

2. Infraestrutura e Equipamentos

2.1. Instalação da Academia A academia ao ar livre será equipada com aparelhos de exercício adaptados para idosos, como bicicletas ergométricas, barras de alongamento, máquinas de resistência e áreas para exercícios de alongamento e equilíbrio. A instalação incluirá pisos antiderrapantes e áreas sombreadas para garantir a segurança e o conforto dos participantes.

2.2. Manutenção regular A manutenção dos equipamentos será realizada regularmente para garantir a segurança e a funcionalidade. Inspeções periódicas serão feitas para identificar e corrigir quaisquer problemas de desgaste ou danos nos aparelhos.

3. Execução das Atividades

3.1. Sessões de Exercícios Supervisionados As atividades físicas serão realizadas em sessões supervisionadas por educadores físicos e fisioterapeutas. As sessões incluirão:



Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa

Rua Anísio Regioli, s/n – Centro Cívico

86.065-040 - Londrina-PR - Fone: (43) 3771-6343

cmdi@londrina.pr.gov.br / cmdi_londrina@yahoo.com.br

- Aquecimento e Alongamento: Cada sessão começará com exercícios de aquecimento e alongamento para preparar os músculos e articulações.
- Exercícios Aeróbicos: Caminhadas, ciclismo leve e dança para melhorar a saúde cardiovascular.
- Treinamento de Força: Exercícios com pesos leves e máquinas de resistência para fortalecer os músculos.
- Exercícios de Flexibilidade e Equilíbrio: Yoga, tai chi e alongamentos específicos para melhorar a flexibilidade e prevenir quedas.
- Resfriamento: A sessão terminará com exercícios de resfriamento e relaxamento para evitar lesões.

Metodologia de avaliação e indicadores:

A metodologia de avaliação de uma academia ao ar livre para idosos em um acolhimento deve ser abrangente e contínua, englobando várias etapas para garantir que os objetivos do projeto sejam atingidos e os benefícios sejam maximizados. Primeiramente, a avaliação começa com a coleta de dados iniciais antes da implementação da academia. Isso inclui realizar avaliações físicas detalhadas dos idosos, como testes de força muscular, flexibilidade, equilíbrio e capacidade cardiovascular. Além disso, questionários sobre bem-estar mental, níveis de ansiedade, depressão e qualidade de vida serão aplicados para estabelecer uma linha de base. Uma vez que a academia esteja em funcionamento, avaliações regulares serão realizadas em intervalos definidos, como a cada três ou seis meses. Essas avaliações periódicas permitirão monitorar o progresso dos residentes e ajustar as atividades conforme necessário. Novamente, testes físicos serão conduzidos para medir melhorias em força, flexibilidade, equilíbrio e saúde cardiovascular. A equipe de saúde também realizará exames clínicos para monitorar parâmetros de saúde, como pressão arterial, níveis de colesterol e controle de peso. Além das avaliações físicas, questionários sobre saúde mental e emocional continuarão a ser aplicados regularmente. Esses questionários avaliarão mudanças nos níveis de ansiedade, depressão e qualidade de vida dos idosos. A participação em atividades sociais e a formação de novas redes de apoio também serão monitoradas, utilizando entrevistas e observações para avaliar o impacto social



Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa

Rua Anísio Regioli, s/n – Centro Cívico

86.065-040 - Londrina-PR - Fone: (43) 3771-6343

cmdi@londrina.pr.gov.br / cmdi_londrina@yahoo.com.br

da academia. A segurança dos participantes é uma prioridade, por isso a avaliação também incluirá a monitoração de incidentes e lesões. Registros de quaisquer quedas, lesões ou problemas de saúde ocorridos durante as atividades serão mantidos e analisados para identificar áreas que necessitem de melhorias. A presença contínua de educadores físicos e fisioterapeutas ajudará a garantir que os exercícios sejam realizados corretamente e de maneira segura, e eles fornecerão feedback valioso para ajustar as atividades. Para garantir a sustentabilidade do projeto, a avaliação também incluirá uma análise de recursos e parcerias. Isso envolverá monitorar o financiamento, identificar necessidades adicionais de equipamentos e avaliar a eficácia das parcerias com universidades, academias e centros de saúde. A captação de recursos e o envolvimento da comunidade serão avaliados para garantir apoio contínuo. Finalmente, os resultados das avaliações serão documentados e analisados para fornecer um feedback abrangente sobre o impacto da academia ao ar livre. Relatórios periódicos serão preparados para compartilhar os resultados com os patrocinadores, a administração do acolhimento e outras partes interessadas. Esses relatórios incluirão recomendações para melhorias e ajustes no programa. Em resumo, a metodologia de avaliação de uma academia ao ar livre para idosos de um acolhimento envolve a coleta de dados iniciais, avaliações periódicas da saúde física e mental, monitoração de segurança, análise de recursos e parcerias, e a documentação e análise dos resultados. Este processo abrangente garante que a academia atenda às necessidades dos idosos e continue a proporcionar benefícios significativos para sua saúde e bem-estar.