



Projeto 4 Sênior e Metakineses

UM PROJETO DE PREVENÇÃO DE QUEDAS

Missão

Promover com excelência e ética a recuperação da saúde do idoso, atuando com pioneirismo em academias, com profissionais especializados em gerontologia, visando a prevenção e o bem-estar com qualidade de vida da pessoa idosa.

Visão

Ser reconhecida como um serviço pioneiro no Rio de Janeiro, com equipe formada por profissionais especializados em Gerontologia a fazer um trabalho diferenciado para o idoso, com profissionalismo, seriedade, ética, respeito, tratamento diferenciado e inovação.

Valor

- Valorização da vida
- Responsabilidade social
- Ética
- Pioneirismo
- Humanização
- Qualidade





Quem Somos?

Somos uma equipe formada por Profissionais do MOVIMENTO , graduados em Educação Física com Especialização em Gerontologia , atuantes na área do envelhecimento .

Experiência Profissional

Profª Girlene Pessoa

É a saúde que é riqueza real e não pedaços de ouro e prata

Mahatma Gandhi

01

<http://lattes.cnpq.br/3308802249386255>
Graduada em Educação Física

02

Especialização em Gerontologia
Fisiologia do Exercício e Avaliação
Funcional

03

Há 13 anos trabalha com
Reabilitação cardíaca - Clinimex
Palestras e participações em congressos

04

Cursos:
MVF- Motricidade Voluntaria Funcional
FMS - Analise de Movimento
Pilates - Instrutora
Bioginástica

Objetivo Geral

Fortalecer a promoção da saúde como estratégia de produção do cuidado;

Promover práticas de educação em saúde, hábitos alimentares saudáveis, mobilização comunitária, integração multiprofissional;

Ampliar a autonomia dos indivíduos sobre as escolhas de modos de vida mais saudáveis;

Aumentar o nível de atividade física da população;



Objetivo Específico

Gerar uma maior funcionalidade a pessoa idoso através de exercícios que visam o

- Fortalecimento muscular
- Correção postural (com o intuito de melhorar a marcha)
- Reabilitação Vestibular e Propriocepção (com o intuito de melhorar o equilíbrio e a prontidão sensorial)



Por que criar o Projeto 4 Sênior?

A OMS manifesta sua preocupação com o aumento da expectativa de vida, principalmente por considerar a INCAPACIDADE e a DEPENDÊNCIA as maiores adversidade do ENVELHECIMENTO.

O SEDENTARISMO é o fator mais importante para doenças crônicas e custa bilhões de dólares em todo mundo.

60 a 70% dos adultos mais velhos são sedentários.



Objetivo do Projeto 4 Sênior?

Proporcionar um ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL.

Acrescentar anos a vida para serem vividos com a melhor CAPACIDADE FUNCIONAL e INDEPENDENCIA possível.



Tripé da FRAGILIDADE



01

The diagram consists of three orange circles arranged horizontally. The first and third circles are solid orange and contain the numbers '01' and '03' respectively. The middle circle is also orange but contains the number '02'. The two overlapping areas between the circles are filled with a grey diagonal hatching pattern.

Sarcopenia

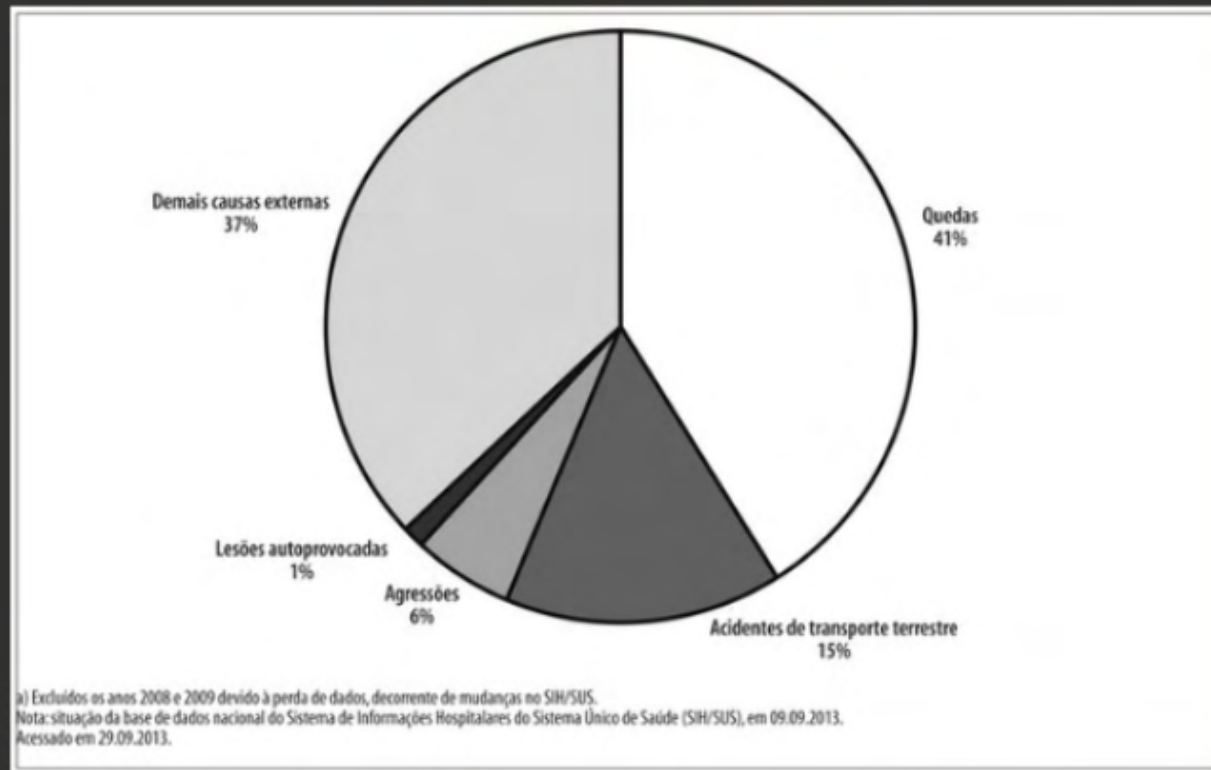
02

Desregulação
Neuro-
endocrina

03

Disfunção
Imunológica

QUEDA



- 30 a 60% Idosos caem pelo menos uma vez ao ano.
- Acidentes são 5ª causa de morte em Idosos

- Quedas tem relação causal com 12% de todos os óbitos na população geriátrica
- Quedas representam 70% dos acidentes



Benefícios da atividade física para o idoso

- Incremento da massa e força muscular
- melhora o convívio social, auto-estima e humor
- Diminuição da FC de repouso e sub-maxima, da Pressão Arterial
- Melhora flexibilidade e equilíbrio
- Gera INDEPENDENCIA, dando maior CAPACIDADE FUNCIONAL, evitando a FRAGILIDADE e prevenindo QUEDAS.



CAPACIDADE FUNCIONAL

Surge como um novo paradigma de saúde e foi proposto pela Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI).

2 problemas merecem destaque:

- Desenvolvimento da Síndrome da Fragilidade
- QUEDA