



## Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

### TRABALHANDO A AUTO ESTIMA COM IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Pollyanna Maria Sampaio da Costa<sup>1</sup>, Karla Larissa da Rocha Farias<sup>1</sup>, Kamila Laís da Rocha Farias<sup>1</sup>, Natalia Rejane de Almeida<sup>1</sup>, Katyane Ribeiro<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Acadêmicas de enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande-UFCG

**Introdução:** Atividades educativas com a população idosa são fundamentais para estimular práticas de auto cuidado e promover momentos de descontração. As dinâmicas possibilitam a integração entre os participantes, fazendo do momento um espaço para demonstrarem suas expressões e sentimentos. É uma prática na qual o idoso pode compartilhar suas experiências, contribuindo para formação dos acadêmicos.

**Objetivo:** Relatar a experiência de acadêmicas de enfermagem mediante uma atividade educativa com o público idoso sobre auto estima. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência desenvolvido através da disciplina Saúde do Idoso prática, realizada em uma Unidade Básica Saúde da Família (UBSF) do município de Campina Grande-PB.

**Relato:** A atividade tinha o objetivo de estimular a auto estima dos idosos, sendo assim, as acadêmicas realizaram a dinâmica intitulada por: *Para quem você tira o chapéu?*. Essa dinâmica funciona através da colocação de um espelho dentro de um chapéu, e o facilitador da dinâmica pergunta ao idoso: Para quem ele tira o chapéu e por quê, e assim, cada idoso relata as qualidades da pessoa que está vendo na imagem. Foi um momento de descontração e, através de uma simples dinâmica foi possível, refletir sobre a importância de momentos que façam o idoso se valorizar, proporcionando qualidade de vida e bem estar ao idoso. Muitos idosos relataram suas vivências, demonstrando como estavam se sentindo no momento e características de força e determinação que contribuiu para o fortalecimento das acadêmicas. Após a dinâmica conversamos sobre a

importância dos idosos procurarem por um lazer que os satisfaçam e, assim, seja possível desenvolver habilidades que muitas vezes estão precisando ser descobertas.

**Conclusão:** A experiência de preparar uma atividade educativa que contribuísse para o bem estar da pessoa idosa foi essencial para o crescimento quanto futuros profissionais da área da saúde, ressaltando que é preciso refletir sobre todos os aspectos que englobam o idoso.

**Palavras Chave:** Idoso. Educação em saúde. Qualidade de vida.