

ENVELHECER DE FORMA ATIVA É UMA META ALCANÇAVEL E POSSÍVEL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Milca Correia Marinho de Araújo – UEPB - milca_cma@hotmail.com

Daniela de Sá Menezes – UFCG - dani_22_m@hotmail.com

Danilo do Nascimento Arruda Câmara – UFCG - danilo_arruda007@hotmail.com

Gabriella Aquino Gouveia Cagliariari – UFCG - gabriellacagliariari@gmail.com

O envelhecimento pode ser caracterizado por um conjunto de alterações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas, que determinam uma maior incidência de processos patológicos e a diminuição gradual da capacidade funcional. Para o idoso, a capacidade funcional torna-se necessária para uma vida independente e autônoma. Logo, a meta no atendimento à saúde deve estar voltada para a manutenção da capacidade funcional do indivíduo. Dessa forma, é possível viver com uma melhor qualidade de vida, através de buscar envelhecer com independência, ou seja, envelhecendo de forma ativa e saudável. O objetivo do trabalho foi proporcionar ao idoso uma melhor qualidade de vida, visando a eliminação de fatores de riscos relacionados com a incapacidade funcional. As atividades foram realizadas no Centro de Convivência do Idoso no município de Campina Grande – PB em 2012, pelos estudantes de medicina e enfermagem acompanhados por um professor supervisor, através de reuniões em um espaço de escuta qualificada que permita a livre expressão dos idosos. Durante as reuniões, os idosos se mostravam atenciosos e colaborativos, demonstrando preocupação com sua saúde e bem estar. Alguns deles relataram que sentiam dores, tomavam remédios e eram solitários pelo fato de em certos lugares sofrerem preconceito e muitas vezes serem esquecidos. Entretanto, a maioria demonstrava viver

ativamente, que eram bem resolvidos, faziam compras sozinhos e na busca de um viver saudável, praticavam sempre a caminhada. As reuniões proporcionaram tanto aos alunos como aos idosos visualizar o outro lado do idoso, muitas vezes esquecido pela sociedade, que é o idoso ativo, comunicativo e participativo. Com a evolução das reuniões, foi percebido que a prática de qualquer atividade e não apenas a física constitui um meio de melhorar a capacidade funcional. Ao término das reuniões, os idosos demonstram estarem satisfeitos com as atividades que eles realizavam e ao mesmo tempo felizes por estarem inseridos em um espaço que promove o desenvolvimento do envelhecimento saudável. Atividades como essa são importantes para os idosos não ficarem distantes de um espaço social, mas que possam buscar o seu bem estar e melhorar a sua qualidade de vida. Para isso, é necessário um maior investimento em políticas e programas sociais de envelhecimento ativo, com a intenção de prevenir e retardar as debilidades e doenças crônicas associadas a esse período da vida.

Palavras Chave: Envelhecimento; Qualidade de vida; Independência.