

PROMOVENDO QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE, ACRESENTANDO VIDA AOS ANOS E NÃO SOMENTE ANOS A VIDA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Antônia Marília Praxedes
Discente do 7º período de Enfermagem – UERN/CAMEAM

Eva da Silva Paiva
Discente do 7º período de Enfermagem – UERN/CAMEAM

Melissa Dias Holanda
Discente do 7º período de Enfermagem – UERN/CAMEAM

RESUMO

A educação em saúde tem o intuito de modificar os problemas das comunidades através da troca de informações entre os profissionais e os usuários, com esse vínculo, soluções são traçadas e implementadas. O presente estudo propõe-se a relatar uma experiência de educação popular em saúde vivenciada por acadêmicos do curso de enfermagem em uma Unidade Básica de Saúde com o grupo de idosos local, enfatizando a importância de se promover a qualidade de vida na terceira idade, elencando instrumentos e meios para um envelhecimento saudável, compreendendo as barreiras para a concretização da integralidade na assistência ao usuário. Trata-se de um relato de experiência de caráter descritivo/reflexivo, e para efetivação da ação foi empregado o método participativo e dialogado, com a utilização de técnicas de ensino diferenciadas e lúdicas, no intuito de tornar a atividade coletiva mais prazerosa, assim como a satisfação individual dos participantes. A partir do processo de interação entre os acadêmicos e os idosos, pode-se incentivar o interesse e participação do público alvo. Foi possível oferecer uma atividade educativa dinâmica e direcionada para o envelhecimento saudável, enfocando temáticas como: alimentação, exercício físico, uso de medicamentos e a prevenção de agravos à saúde, que resultou em uma construção mútua de saberes, atentando para a grande relevância de se manter a qualidade de vida respeitando os limites e as possibilidades desse grupo etário tão vulnerável, e rompendo com os mitos e os estigmas que permeiam o envelhecimento. Portanto há uma envolvente sensação de dever cumprido e inigualável a qual os acadêmicos vivenciaram ao trabalhar com um grupo de idosos, que foram participativos, expuseram suas experiências, possibilitando ampla aprendizagem para os colegas idosos e os acadêmicos que ali, também se encontravam na busca pelo saber.

DESCRITORES: Educação em Saúde, Terceira Idade, Qualidade de Vida.