

**Percepção do envelhecimento: Relato de experiência vivido com mulheres em uma
UBSF de Campina Grande – PB**

Ana Carolina Policarpo - UEPB¹

Suzana Santos da Costa - UPE²

Anne Karelyne de Farias Furtunato - UEPB³

Geane Xavier de Santana Farias – UEPB⁴

Introdução: O fenômeno do envelhecimento está cada vez mais presente no mundo atual e com isso torna-se mais necessário estudar mecanismos que ajudem esse crescente grupo populacional a ter uma vida mais digna e de qualidade. No Brasil, as mulheres representam a maior parte da população idosa, constituindo um segmento populacional crescentemente mais visível na sociedade, não só porque são mais numerosas, mas porque têm se envolvido na conquista de espaço na sociedade e porque estão criando novas demandas para as instituições e os agentes sociais. Entretanto, o processo de envelhecimento feminino é uma experiência multifacetada, pois são diversos fatores que contribuem para o envelhecer na condição de mulher. Assim como merecem atenção todos aqueles que estão envelhecendo, o processo de feminização da velhice também merece compreensão das necessidades das mulheres idosas para uma melhor contextualização desse processo. **Objetivo:** Relatar a vivência com um grupo de mulheres assistidas em uma Unidade Básica de Saúde da Família (UBSF) na cidade de Campina Grande – PB. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, no qual consideramos oficinas sobre envelhecimento saudável realizadas com mulheres assistidas em grupo numa UBSF do município de Campina Grande – PB entre novembro e dezembro de 2011. **Discussão:** Durante as atividades educativas

¹ Bacharel e Licenciada em Enfermagem pela Universidade Estadual da Paraíba. Email: carolzinhapolicarpo@hotmail.com

Palavras-Chaves: Envelhecimento, Mulheres, Saúde

houve comunicação interpessoal e intercâmbio de experiências, despertando a motivação das mulheres. Observamos que o processo de envelhecimento desperta sentimentos bastante ambivalentes em cada sujeito. A maioria delas expressou a sua percepção de mudanças físicas negativas, isto é, de um declínio físico; por exemplo, a diminuição da capacidade física, dificuldades maiores para se locomover, cansaço e fadiga física. Outras expressaram insatisfações com o corpo no plano estético quando, exemplificando, relatam que engordaram, não têm mais cintura, a pele e os cabelos não têm mais brilho, etc. Simultaneamente, elas percebem em si mesmas transformações positivas, nos níveis psíquico, mental e social. Relatando que o processo de envelhecimento trouxe com ele, mais segurança, tranquilidade e sabedoria além de uma maior realização familiar, social e profissional. **Conclusão:** A interação com as mulheres ao longo dessa atividade foi sem dúvida rica e gratificante. Ao falar de envelhecimento buscou-se um momento de construção e reconstrução de saberes, possibilitando revelar um pouco sobre o processo de viver e envelhecer das mulheres. Essa prática apontou a importância de se trabalhar esse tema, mostrando a equipe de saúde a relevância de atuar junto às mulheres, preparando-as para esta importante fase de suas vidas, estimulando-as a se responsabilizarem pelo cuidado de si, redirecionando suas condutas, assumindo, assim, o papel principal de suas vidas para viverem o envelhecimento de forma saudável.