



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

Área Temática: Atenção integral à saúde: promoção, prevenção, tratamento e reabilitação do idoso.

Monteiro, Marta

Universidade Federal do Pará

Costa, Andrea.

Universidade Federal do Pará

Monteiro, Ruthléia

Universidade Federal do Pará

Estímulo ao envelhecimento ativo: relato de experiência

O Envelhecimento é um processo marcado por decréscimos funcionais e perdas significativas, sendo fundamental que as ações no Programa de Atenção Integral à Saúde do Idoso, contemplem estratégias visando promoção à saúde mediada pela estimulação de hábitos saudáveis de vida, favorecendo adaptação às mudanças, prevenção de agravos e manutenção da autonomia. Na compreensão de atenção integral e envelhecimento ativo e saudável, foi realizada atividade educativa, por acadêmicos do 3º semestre de enfermagem da Universidade Federal do Pará (UFPA) a um grupo de idosos. **Caminho Metodológico:** A atividade objetivou estímulo acerca de hábitos saudáveis de vida relacionando com a promoção da saúde do idoso. Relata-se a experiência dos acadêmicos de enfermagem da UFPA, em janeiro de 2013, que realizaram atividade educativa para 42 idosos pertencentes ao grupo da melhor idade, de uma Unidade Básica de Saúde em Belém do Pará, que é cenário de prática da referida universidade. A atividade contemplou as etapas: elaboração da ação educativa atendendo peculiaridades do envelhecimento concernentes aos aspectos cognitivos. Para tanto recorreu-se à cartazes com imagens representando hábitos saudáveis ou não, e placas de cor verde e vermelha

indicativa de hábitos bons ou ruins respectivamente, entregue a eles. A atividade visou identificar o conhecimento dos idosos quanto aos hábitos de vida, utilizando papéis que eles retiravam da urna constando perguntas relacionadas aos hábitos de vida, e ao ler, levantavam as placas representativas e comentavam se praticavam ou não tal hábito, compreendendo-se que as experiências influenciam no modo como as pessoas envelhecem. Por fim procedeu-se a explicação da relevância do cultivo e manutenção dos hábitos de vida, articulando o enfoque da co-responsabilidade e autonomia do usuário, uma vez que na efetivação das ações preconizadas nas políticas públicas é fundamental a participação do mesmo. Identificou-se a participação ativa dos idosos na ação, com adesão e interesse, marcada pela troca de informações, onde os mesmos situaram a importância do cultivo de hábitos saudáveis e identificaram a necessidade de mudanças de seus hábitos de vida para o alcance de bem-estar, relatando terem no profissional de saúde a confiança para auxiliá-los. Concluiu-se que o profissional precisa recorrer a estratégias de abordagem junto aos usuários para efetivação de ações vinculadas ao programa de atenção integral à saúde, tendo as ações educativas como aliadas para a promoção e prevenção de agravos à saúde. A valorização da experiência e o conhecimento adquirido ao longo da vida do idoso, favorecem que o mesmo identifique qual o potencial para a plenitude de seu bem estar, e como ele, pode adquirir novos hábitos, estratégia que reflete a política de envelhecimento ativo, devendo ser trabalhada pelo profissional, não como sendo o detentor do conhecimento junto ao idoso, e sim como forte aliado.

Palavras-chave: envelhecimento, ativo, estímulo.