

**PROMOVENDO O BEM-ESTAR SENSORIAL E O COGNITIVO DE IDOSOS:
CONTRIBUINDO PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**

Francisca Ludgero da Silva

Italla Maria Pinheiro Bezerra

O envelhecimento populacional é algo de grande preocupação nos dias de hoje, uma vez que ainda existem dúvidas as habilidades necessárias para lidar com os idosos e, principalmente com as mudanças fisiológicas, que englobam o processo de envelhecimento. Objetivou-se promover melhora da autonomia e autoestima dos idosos que frequentam o Centro Social Urbano do município de Juazeiro do Norte-CE. Trata-se de um relato de experiência realizado pelos alunos integrantes do projeto de extensão tecnologias leves em ações socioeducativas na atenção a pessoa idosa da Faculdade de Juazeiro do Norte- FJN. O projeto de extensão foi desenvolvido no Centro Social Urbano do município de Juazeiro do Norte-CE, entre março a novembro de 2012, tendo como sujeitos idosos que fazem parte das atividades desenvolvidas na referida instituição. Foram realizadas dinâmicas, envolvendo as alterações que eles indagaram mais importantes no seu convívio familiar. Os idosos participaram com questionamentos acerca do tema e após esse momento, foi realizada uma roda de conversa para que estes manifestassem suas experiências. A partir das dinâmicas implementadas, as quais tinham como foco enfatizar as alterações sensoriais provenientes da terceira idade, assim como trabalhar com o cognitivo, estimulando a memória destes idosos, foi evidenciado que a grande maioria sabia distinguir todas as especiarias através do olfato, porém uma minoria não conseguiu desvendá-la devido a não prática de treinar os sentidos regularmente. Através de brincadeiras voltadas para hipertensão e diabetes, com intuito de trabalhar a memória, estes não tiveram dificuldades em participar da brincadeira, o que demonstrou estarem bem quanto ao cognitivo, assim como, na oportunidade, foi evidenciado que possuem conhecimento quanto as patologias e a alimentação adequada. Ficou claro que promover qualidade de vida não se resume a prescrever medicamentos, é preciso associar ações educativas que estimulem o desenvolvimento sensorial e cognitivo, tão necessários para o bem-estar dessa população que fisiologicamente é vítima de alterações que podem interferir no seu cotidiano e, conseqüentemente, em sua autonomia e autoestima.



Palavras-chave: Promoção da saúde; Educação em saúde; Idoso.

Campina Grande-PB/Brasil
13 a 15 de junho de 2013
www.cieh.com.br