

## Trabalho apresentado no 15º CBCENF

**Título:** ENVELHECENDO COM QUALIDADE DE VIDA – RELATO DE EXPERIÊNCIA  
**Relatoria:** FLÁVIA RENATA DA SILVA ZUQUE  
MARIA ANGELINA DA SILVA ZUQUE  
**Autores:** EDNALVA FRANCISCA DE SOUZA  
JOSIANE ALÍPIO DE SOUZA  
LETICIA PEREIRA DA SILVA  
**Modalidade:** Pôster  
**Área:** Determinantes de vida e trabalho  
**Tipo:** Relato de experiência  
**Resumo:**

Introdução: O envelhecimento é um processo natural do ser humano e acarreta mudanças físicas, psicológicas e sociais. No entanto, envelhecer com qualidade de vida tem sido a busca constante do indivíduo e as mudanças comportamentais e de estilo de vida são necessárias para garantir um envelhecimento com autonomia e independência. Objetivo: Incentivar o desenvolvimento de hábitos saudáveis e a prática de exercício físico no grupo de idosos do Asilo São Vicente de Paula. Descrição: O grupo é acompanhado por uma equipe multiprofissional, composta por: médicos, fisioterapeutas, enfermeiras, educador físico e acadêmicos de Educação Física. Os encontros acontecem semanalmente e são realizadas atividades educativa e física, assim como o monitoramento dos idosos hipertensos. As atividades educativas abordam os temas de promoção à saúde e propõe o desenvolvimento de hábitos saudáveis; e em relação à atividade física, é realizado exercício de alongamento e caminhada. Resultados: Foi observada mudança comportamental do grupo de idosos, com o fortalecimento de vínculo entre o grupo e a melhoria da auto-estima. Também foi observado melhoras no desempenho das atividades diárias, como: agachar, levantar, vestir-se, subir e descer degraus, entre outros. As atividades proporcionaram a conquista de mais autonomia para a realização das atividades diária influenciando diretamente na qualidade de vida. A inclusão neste grupo deixou os idosos com mais disposição e sociáveis, aguardam este encontro com entusiasmo e sentem-se incluídos de certa forma a sociedade local. Conclusão: As ações realizadas com o grupo contribuiu para melhorar a independência dos idosos na realização de atividades diárias, proporcionando melhor auto-estima do grupo e o fortalecimento do vínculo afetivo dos idosos.