

Trabalho apresentado no 15º CBCENF

Título:	IDOSOS ATIVOS COM ATITUDES POSITIVAS
Relatoria:	MARIA ANGELINA DA SILVA ZUQUE Ednalva Francisca de Souza
Autores:	Valquiria Ferreira dos Santos Fabricia Tatiane da Silva Zuque Flávia Renata da Silva Zuque
Modalidade:	Pôster
Área:	Determinantes de vida e trabalho
Tipo:	Relato de experiência
Resumo:	

Introdução: Com o processo de envelhecimento ocorrem mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais, influenciando o comportamento do idoso, tais como declínio das aptidões físicas, distúrbios orgânicos; modificações no corpo, diminuição da audição e visão, lentidão no andar, desta forma o idoso modifica seus hábitos diários com poucas atividades reduzindo seu desempenho físico, habilidades motoras, capacidade de concentração e reação, e de coordenação

Objetivo: Relatar os benefícios do Centro de Convivência do Idoso (CCI) de Andradina (SP) na qualidade de vida dos idosos participantes.

Metodologia: Relato de experiência dos idosos incluídos em atividades físicas, lazer, entretimento e convivência social.

Resultados: O CCI conta com 250 idosos, que fazem alongamento, caminhada, dança de salão, trabalhos artesanais, passeios culturais, excursões, teatro, musica, coral, produção literária e esportes. No campeonato de voleibol ficaram em segundo lugar. A sala de alfabetização tem uma participante com 94 anos. Observa-se que os idosos, fisicamente ativos, possuem atitudes positivas e aumento da habilidade para lidar com as tensões. Estas atividades contribuem retardando a deterioração física pela inatividade e diminuem incapacidades funcionais. O CCI possui excelente estrutura física e o atendimento é das 8:00 às 16 horas. Antes de participar no CCI não tinham muito que fazer, agora ao amanhecer nasce à ansiedade de reencontrar os amigos e professores do CCI para usufruir dos momentos de lazer ajudando a mente e o corpo a se manter ativos e saudáveis.

Conclusão: Os idosos reconhecem o CCI como um local onde passam parte de seu dia, vivendo momentos de alegria. Assegurar a autonomia e a independência durante o processo de envelhecimento é uma meta fundamental para o idoso. O envelhecimento ocorre dentro de um contexto que envolve amigos, colegas de trabalho, vizinhos e membros da família. Os integrantes do CCI buscam o equilíbrio entre as limitações e potencialidade, além do prazer de ter um corpo saudável e aceitação de seus limites, o prazer de interagir em sociedade, o prazer da satisfação dos desejos na medida do possível da aceitação de compartilhar e de aprender. Considerando o aumento dos idosos, é necessário investimentos que possibilitem a viabilização de recursos proporcionando a está população cuidados e atividades saudáveis, aumentando a expectativa de qualidade de vida.