

## Trabalho apresentado no 17º CBCENF

**Título:** ESTIMULANDO UM ENVELHECER ATIVO E SAUDÁVEL ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

**Relatoria:** SUELLEN CRISTHINE VITAL GUIMARÃES  
ALEXSANDRO SOARES AMOEDO

**Autores:** ANDRÉA COSTA  
FABIOLA MARIA DE NAZARÉ MONTE MAGALHÃES  
ANA RAFAELA SOUZA RODRIGUES

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Força de trabalho da enfermagem: recurso vital para a saúde

**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

**INTRODUÇÃO:** O curso de graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Pará, na Atividade Curricular Atenção Integral à Saúde do Idoso, cursado no 3º semestre, possibilitou aos acadêmicos a vivência pautada na importância dos pilares da Atenção Básica: A educação em saúde. Onde atividades de promoção à saúde foram desenvolvidas com idosos pertencentes ao grupo da terceira idade na Unidade Básica de Saúde. E uma das opções mais apreciável para auxiliar e estimular a autonomia, bem-estar do idoso e um envelhecer ativo e saudável são as ações educativas. **OBJETIVO:** Apresentar experiências e reflexões sobre a importância da ação educativa dentro das unidades básicas de saúde no que se compreende em uma melhor qualidade de vida do idoso. **METODOLOGIA:** Estudo descritivo do tipo relato de experiência. Aonde visou o desenvolvimento de ações educativas por acadêmicos, a um grupo composto por 44 idosos, integrantes do grupo “Celebra Idade”, que se reúnem toda quarta-feira, no auditório da unidade básica de saúde. **RESULTADOS:** Os acadêmicos abordaram a importância e cuidados da atividade física. Para tanto foram realizadas pesquisas relacionadas às temáticas, para se efetivar uma atividade pautada nos princípios científicos e coerentes com o ciclo de vida idoso. A atividade educativa iniciou com o grupo de acadêmicos saudando e se apresentando ao grupo de idosos. Na ocasião foi dada uma breve introdução da atividade física em idade senil e a importância do acompanhamento de um profissional de saúde e prevenção de agravos em saúde e logo após, acompanhado por um profissional qualificado, foi ensinado de forma prática alguns tipos de alongamentos apropriados a eles, estimulando a participação e interação de todos. Desta forma compreendendo que o enfermeiro não deve se restringir apenas a consultas, mas em atividades educativas, com objetivo de obter a empatia do cliente, para que este possa ser estimulado à compreensão das orientações dadas visando à adesão. E não somente isto, e sim proporcionando ao cliente uma atenção integral e humanizada, uma vez que orientações em grupo favorece a valorização das experiências dos idosos. **CONCLUSÃO:** As atividades educativas permitem maior interação junto aos idosos para além dos consultórios e de falar com eles não somente sobre doença, mas de promoção à saúde. Através de estratégia capaz de auxiliar no cuidado em saúde na perspectiva de tentar garantir melhor qualidade de vida e saúde através do intermédio da Atenção Básica.