

Trabalho apresentado no 18º CBCENF

Título: AUTO CUIDADO NA TERCEIRA IDADE : UM ESTIMULO
Relatoria: ALEXANDRA FERNANDES NASCIMENTO
EMANUELLA CÂMARA MEDEIROS
Autores: PAULA JÉSSICA FERNANDES DE OLIVEIRA
SUETÂNIA ALVES DA SILVA
LARISSA INÊS GALVÃO DE LIMA
Modalidade: Pôster
Área: Educação, política e vulnerabilidade social
Tipo: Relato de experiência
Resumo:

INTRODUÇÃO: Acredita-se que o enfoque na educação para o autocuidado dos idosos seja um dos caminhos que possam contribuir para que eles venham a se cuidar e, em decorrência, direcionar positivamente na sua vida, preservando sua autonomia e mantendo sua independência no maior grau possível. O auto cuidado do idoso é o cada um faz por si mesmo: levantar, tomar banho, vestir-se, alimentar-se, andar, descansar, ouvir uma música, passear e outras diversas atividades comuns da vida diária. As ações educativas contribuem para mudanças de conduta de forma voluntária, favorecendo o estado de saúde, assim, tendo em vista que muitos idosos já não fazem o autocuidado, principalmente a higienização básica do dia a dia, de forma adequada, seja por uma limitação ou até mesmo falta de interesse, foi sugerida a ação de realizar uma palestra para idosos visando esse cuidado pessoal como forma de prevenir problemas de saúde. **OBJETIVOS:** Promover saúde, por meio de uma ação educativa, estimulando-os a adotarem comportamentos e hábitos de vida saudáveis. Tendo em vista que essas atividades educativas contribuem, em forma de inventivo, para comportamentos que proporcionam bem-estar, favorecendo melhorias no estado de saúde. **METODOLOGIA:** A ação foi realizada com 12 idosos que tiveram interesse em participar da palestra onde envolvemos orientações de higiene pessoal e autocuidado. Utilizamos como base um vídeo educativo explicando passo a passo os tipos de ações do autocuidado importantes e necessários para sua vida, contribuindo para que os idosos venham a se cuidar, influenciando positivamente na preservação de sua autonomia, independência e condições de saúde. Houve participação com questionamentos acerca do tema, manifestando suas experiências. Ao término da palestra distribuímos para os idosos conscientes e orientados da instituição, kits de higiene pessoal. **RESULTADOS:** Os resultados foram satisfatórios, mesmo existindo poucos participantes, foi visto interesse pelo assunto abordado e foi possível estimular a prática de hábitos saudáveis. Dessa forma permitindo a compreensão e reflexão dos participantes sobre os benefícios de adquirir hábitos saudáveis para prevenção de agravos no processo saúde - doença. **CONCLUSÃO:** A ação nos permitiu promover saúde por meio de orientações acerca da importância do autocuidado, proporcionando a compreensão dos idosos do que vem a ser o autocuidado e o quanto é importante para se ter uma vida com qualidade, evitando assim doenças e parasitoses.