Trabalho apresentado no 19º CBCENF

Título: EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE A PROMOÇÃO DE HABITOS SAUDAVÉIS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Relatoria: KAMYLA ALVES FERREIRA

Autores: Emanuelle Fernandes
Aline Valentin Lopes
Izabel Feitosa Delmondes
Angélica Pereira Borges

Modalidade: Pôster

Área: Educação, Gestão e Política

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

INTRODUÇÃO: A denominação pessoa idosa é usada em países em desenvolvimento, para se referir as pessoas que têm 60 anos ou mais. No Brasil, a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa possui várias estratégias que abrangem a qualidade de vida dessa população englobando a promoção de hábitos saudáveis, tais como alimentação saudável, prática corporal/atividade física e trabalho em grupo. OBJETIVO: Relatar a experiência vivenciada durante as atividades de educação em saúde realizadas com idosos. METODOLOGIA: Trata-se de um relato de experiência sobre atividades realizadas com idosos de uma Estratégia de Saúde da Família (ESF) por acadêmicos de Enfermagem da Universidade do Estado de Mato Grosso, Campus Tangará da Serra. As atividades ocorreram nas dependências da quadra esportiva de uma escola estadual próxima a ESF, com a participação de 13 idosos. As atividades foram realizadas em maio de 2016. RESULTADOS E DISCUSSÃO: As ações abrangeram a promoção de hábitos saudáveis que incluem a alimentação saudável, e a prática de atividade física regular, tais como alongamento, caminhada de baixa intensidade, dança, montagem de pratos de refeições, construção da pirâmide alimentar e orientação sobre os 10 passos para uma alimentação saudável. Os principais benefícios adquiridos com essas atividades envolvem as esferas biológica, psicológica e social, com informações sobre a prevenção de doenças coronarianas, prevenção e controle do diabetes tipo II e hipertensão arterial. Percebeu-se a significativa evolução no senso crítico, dos participantes, pois mostraram-se reflexivos e participativos durante todas as atividades desenvolvidas. Identificou-se ainda uma importante interação dos idosos com os acadêmicos e com os outros colegas, podendo ser justificada pelo fato do grupo já se reunir na unidade de saúde semanalmente para a realização de atividades física. CONSIDERAÇÕES FINAIS: Identificou-se que devido o envelhecimento trazer limitações quanto aos aspectos físico e social, torna-se necessário elaborar medidas capazes de levar as pessoas idosas a um maior convívio social e prática corporal. REFERÊNCIAS: BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria GM nº 2.528, de 19 de outubro de 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa – PNSI. Diário Oficial da União, Poder Executivo, Brasília, DF, 20 out. 2006.MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. Rio Claro-MG: Motriz, 2010.