

Trabalho apresentado no 20º CBCENF

Título: MITOS E VERDADES SOBRE O VERÃO, O LÚDICO COMO FORMA DE EDUCAÇÃO PARA IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Relatoria: JESSICA SOARES BARBOSA
LETÍCIA MEGUMI TSUCHIYA MASUDA

Autores: KAREN MARCELLY DE SOUSA
DAIANE DE SOUZA FERNANDES
IAGO SERGIO DE CASTRO FARIAS

Modalidade: Pôster

Área: Cuidado, Tecnologia e Inovação

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

INTRODUÇÃO: O processo de mudança fisiológica é marcado principalmente por alterações na sede do idoso, já que os mecanismos indicadores da falta de água no corpo são menos eficientes. A falta de água no corpo provoca desequilíbrio de eletrólitos, fadiga, constipação, queda da pressão arterial, pele ressecada, entre outros problemas de saúde. Deste modo, tornou-se necessária a abordagem do tema com os idosos, a respeito de hábitos saudáveis durante o verão. **OBJETIVOS:** Relatar uma experiência vivenciada sobre o incentivo ao autocuidado dos idosos, empoderando-os a respeito da hidratação, alimentação e hábitos saudáveis durante o verão de forma a possibilitá-los uma boa qualidade de vida. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência vivenciado pelos acadêmicos do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Pará-UFPA, supervisionado pela docente responsável pelo módulo de Atenção Integral à Saúde do Adulto e do Idoso no dia 24 de maio de 2017. Através de metodologia ativa, a estratégia adotada foi a utilização de um jogo, roda de conversa e orientações sobre os cuidados durante o verão. **RESULTADOS:** Percebeu-se que a maioria dos participantes tanto sabiam as respostas, quanto explicá-las, deste modo ao serem questionados sobre as assertivas, surgiam perguntas as quais eram discutidas em grupo e orientações relacionadas a elas eram feitas, o que proporcionou a aquisição de informações responsáveis por transformar aos poucos os hábitos desses clientes. A longo prazo espera-se a mudança progressiva no estilo de vida dos idosos, de modo que o risco de desidratação corporal e outras possíveis doenças seja reduzido, assim incentivando o autocuidado e o empoderamento destes idosos. **CONCLUSÃO:** Promover a educação em saúde significa prevenir grande parte das complicações resultantes de maus hábitos, por isso o incentivo ao autocuidado na atenção primária além de empoderar o usuário, garante a ele o acesso ao conhecimento necessário para melhorar a sua qualidade de vida, bem como a transformação destes hábitos de forma gradual e saudável, permitindo a eles formas de cuidados essenciais para a estação do verão.