

## Trabalho apresentado no 24º CBCENF

**Título:** TECNOLOGIA PARA A PRÁTICA DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL EM IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Relatoria:** Lílian Vitória Lima Leal

**Autores:** Yasmin Alves Gonzaga

Luiz Cassimiro de Araújo Júnior

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Tecnologias e comunicação na formação de enfermagem

**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

**INTRODUÇÃO:** A qualidade de vida dos idosos vêm aumentando consideravelmente nos últimos anos. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) o número de indivíduos com idade superior a 60 anos chegará a 2 bilhões de pessoas até 2050. Isso ocorre em decorrência das atividades de educação e de saúde que são desenvolvidas em prol de um bem-estar. Ainda, as tecnologias em saúde são meios que possibilitam o idoso a ter um autocuidado, a ser protagonista do seu empoderamento e buscar auxílio em ferramentas capazes de ajudar a sua saúde. **OBJETIVO:** Demonstrar a cartilha educativa através de uma tecnologia em saúde, acerca da melhoria da saúde física e mental de idosos proposta por estudantes de enfermagem. **METODOLOGIA:** Trata-se de um relato de experiência sobre a construção de uma cartilha educativa para idosos. A referente tecnologia teve como finalidade a estimulação física e cognitiva em idosos e foi construída no período de abril a junho de 2022, em uma instituição de ensino superior na cidade de Fortaleza, Ceará. **RESULTADOS:** Para construção da tecnologia foi elaborada uma cartilha ilustrativa com linguagem clara e acessível e posteriormente impressa. Um dos primeiros aspectos a serem abordados na cartilha foram as mudanças fisiológicas advindas da idade e de forma complementar a estas informações, foram abordados quais cuidados os idosos devem adquirir para amenizar os declínios fisiológicos e conseqüentemente a melhoria da saúde. Além disso, foi direcionado a melhoria do aspecto cognitivo, em que a construção de um caça palavras contendo cuidados relativos à saúde do idoso, auxiliando assim no raciocínio e na memória. A cartilha foi apresentada para o público de estudantes de enfermagem do ensino superior junto a uma apresentação oral. A apresentação foi realizada através de um slide para expor a cartilha, proporcionando uma melhor visualização para o público. A cartilha foi impressa e entregue para os estudantes manusearem. Como resultado, obtivemos uma boa adesão dos estudantes em relação à proposta realizada para ser empregada e desenvolvida pelos idosos em casa, unidades de saúde, grupos terapêuticos e em vivências sociais. **CONCLUSÃO:** É de grande importância a criação de meios tecnológicos para a adesão da melhoria de qualidade de vida, enfatizando tanto os aspectos fisiológicos como também a parte física e mental através de atividades que vão melhorar os parâmetros motores e cognitivo, além de auxiliar na memória e concentração desses idosos.