Trabalho apresentado no 25º CBCENF

Título: AUTOCUIDADO E AUTOIMAGEM NA PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO DE PESSOAS IDOSAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Relatoria: Ana Gabriela Nascimento da Silva

Autores: Júlia Lima Torres
Calliandra Cristina Marques de Oliveira
Jennifer Tamara de Oliveira Guimarães
Thalya Pereira Paula de Oliveira
Simony Fabíola Lopes Nunes

Modalidade: Pôster

Área: Formação, Educação e Gestão em Enfermagem

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

Introdução: As estimativas brasileiras apontam para a possibilidade de haver o dobro de pessoas maiores de 60 anos nas próximas décadas e, até 2050, a Organização Mundial da Saúde afirma que, a cada cinco pessoas, uma terá idade igual ou superior a 60 anos[1]. O processo de envelhecer é natural do ser humano e é caracterizado por mudanças, podendo ser vista como algo ruim. Com isso, elevada autoestima pode contribuir para saúde dos idosos, por outro lado, a baixa autoestima pode causar dificuldades interpessoais, entre outros problemas[2]. Objetivo: Relatar a experiência da promoção do envelhecimento ativo através da estimulação da autoestima e autocuidado de pessoas idosas, utilizando a dinâmica do espelho. Metodologia: Trata-se de relato de experiência, com abordagem teórico-prática vivenciado em Junho de 2022 durante o componente prático da disciplina de Saúde do Idoso do curso de Graduação em Enfermagem, em uma associação filantrópica de idosos, que realiza atividades de promoção ao envelhecimento saudável, localizada em Imperatriz - MA. Após levantamento da bibliografia a ser utilizada, a estratégia da dinâmica Caixa no Espelho foi definida por permitir à pessoa idosa a reflexão sobre o seu eu e do processo de envelhecimento. A atividade contou com a participação de 10 acadêmicos de enfermagem, 28 idosos e teve duração de 90 minutos dividida em dois momentos. O primeiro momento durou 30 minutos de roda de conversa intitulada "Autoimagem e Autoestima na Terceira Idade". O segundo momento durou 60 minutos, em que foi realizada a dinâmica “Espelho na caixa”, que utiliza Caixa de presente com um espelho dentro, objetivando que cada participante citasse características descrevendo a pessoa do reflexo. Como não se tratava de um jogo que exigia um vencedor, não havia regras e cada pessoa poderia falar e refletir sobre as características descritas. Resultados: Ao longo da dinâmica foi possível perceber, interação e mudança de humor dos participantes, produzindo momentos de resgate das experiências vividas. No final da dinâmica foi reforçado a importância de se conhecer, saber seus pontos fortes, suas características marcantes, visto que na terceira idade muitos idosos se isolam por acreditarem nos pontos negativos e limitações do envelhecimento. Considerações Finais: A enfermagem pode desempenhar papel importante na promoção do envelhecimento ativo, identificando como está a autoestima e autoimagem das pessoas idosas, bem como estimulando estes.