



PÔSTER

Cuidado individual, familiar e comunitário

Dia do idoso: cuidados domésticos, atividade física, bem-estar e alimentação saudável

Carli Taiane dos Santos Costa. Universidade do Estado do Pará (UEPA). carli.taiane@hotmail.com
 Maria Eneida Paraguassu. Universidade do Estado do Pará (UEPA). eneida.psf@hotmail.com
 Aldo Evan Sousa Junior. Universidade do Estado do Pará (UEPA). aldo.evan@hotmail.com
 Simone De Larocquec. Universidade do Estado do Pará (UEPA). silarocquec@hotmail.com

Introdução: A população no mundo está ficando cada vez mais idosa e, segundo a OMS por volta de 2025, haverá mais idosos do que crianças no planeta. O Brasil tem hoje cerca de 13,5 milhões de idosos, 8% de sua população. O dado serve de alerta para que o governo e a sociedade se preparem para essa nova realidade, elaborando políticas sociais que preparem a sociedade para a mudança da pirâmide populacional.

Objetivos: Tendo como objetivo de relatar o dia do idoso na unidade básica SETRANS onde uma atividade em grupo a respeito dos cuidados domésticos, da atividade física e da alimentação saudável dos idosos da comunidade foi realizada. Além de relatar experiências por parte dos discentes.

Metodologia ou Descrição da Experiência: Após um levantamento da quantidade de idosos nas micro-áreas 5, 7 e 13 (correspondendo a 20% de idosos da comunidade), cerca de 50 idosos participaram do “Dia do idoso”, uma atividade realizada por 2 discentes da Universidade do Estado do Pará dos cursos de Fisioterapia e Educação Física dentro da unidade básica no dia 1º de outubro de 2012, comemorado dia nacional do idoso, instituído pela Lei nº 11.433/06. Constituiu-se na apresentação de palestra informativa a respeito dos cuidados que estes idosos devem ter em seu lar, principalmente com quedas; na realização de uma caminhada ao redor da unidade; alongamentos individuais e em grupo; apresentação de um coral e um café da manhã saudável.

Resultados: A palestra auxiliou na informatização que gerou uma breve discussão entre os idosos, que expuseram seus pontos de vista, tiraram dúvidas e julgaram pontos importantes na qualidade de vida. Tendo em vista que os acidentes domésticos são uma das causas mais prevalentes em idosos, os cuidados no próprio lar são de grande importância para eles. No final da atividade, alguns relataram que estão a cada dia mais trancados em suas próprias casas firmando um laço com o sedentarismo e com a autoestima baixa. E com a atividade física acompanhada de uma alimentação saudável, podem melhorar esta autoestima e viver com mais qualidade.

Conclusão ou Hipóteses: O dia do idoso mostrou o quanto é positivo realizar atividades com a comunidade a nível informativo, pois a compreensão de um tema gera mudança de hábitos na vida do indivíduo. Para isso, é de suma importância que a unidade básica de saúde esteja atenta ao perfil da comunidade a qual assiste. A fim de propor métodos que auxiliem na melhoria da qualidade de vida desta comunidade.

Palavras-chave: Dia do Idoso. Cuidados. Comunidade.