

Área Temática: Saúde

IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS E DEFICIÊNCIAS EM IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Luma Soares Lustosa¹, **Tâmara Cristina Guerra Lins**², **Rafaela Alves Dantas**², **Vanessa Tatielly Oliveira da Silva**², **Clotilde Alice Miranda Beltrão da Rocha**³, **Simone Bezerra Alves**⁴

Introdução: Problemas crônicos de saúde em idosos podem levar ao desenvolvimento de outras doenças ou mesmo deficiências, que por sua vez podem alterar o seu estilo de vida, levando a incapacidade funcional, isto é, a perda das habilidades físicas e mentais necessárias para a realização de suas atividades básicas e instrumentais da vida diária. **Objetivo:** Orientar idosos de uma Unidade de Saúde da Família (USF) sobre a importância do autocuidado com a saúde e da realização de exercícios físicos na prevenção de doenças e de deficiências. **Metodologia:** No dia 26 de setembro de 2014, véspera do dia do idoso, a USF Timbó II realizou-se uma oficina com orientações para os idosos sobre a importância do autocuidado para a prevenção da instalação de doenças crônicas não transmissíveis, como o diabetes tipo II, com a participação do grupo do projeto de extensão Prevenir para incluir: estratégias para prevenção de deficiências. Na oficina estavam presentes 10 idosos. Inicialmente eles foram acolhidos com uma dinâmica, logo em seguida realizou-se uma apresentação oral e entrega de material informativo sobre o tema, onde foi aberto um momento para que eles pudessem tirar as dúvidas que surgiram no decorrer das apresentações. Ao final, eles foram convidados a praticar autoalongamentos, onde se ensinou como deveriam se alongar e eles realizavam o movimento de forma independente, tendo a supervisão da equipe de extensionistas. Depois cada idoso relatou a sensação do autoalongamento. **Resultado e Discussão:** Os idosos relataram que após os autoalongamentos se sentiram mais leves, livres das tensões que os acompanham no dia a dia. Além disso, destacaram a importância da informação, pois a partir daquele momento iam se preocupar mais com a saúde, pois pretendem ter uma velhice ativa. **Conclusões:** Pudemos perceber que essa experiência além de possuir um caráter informativo e preventivo das deficiências, contribuiu com a valorização dos indivíduos, sua percepção da importância do autocuidado e a atenção integral à saúde.

Palavras Chave: IDOSO, PREVENÇÃO, ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

¹Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Federal da Paraíba, Bolsista do projeto Prevenir para incluir: estratégias para prevenção de deficiências

²Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Federal da Paraíba, Voluntária do projeto Prevenir para incluir: estratégias para prevenção de deficiências

³Enfermeira da USF Timbó II, Especialista em Saúde da Família pela FAMENE, Colaboradora do projeto Prevenir para incluir: estratégias para prevenção de deficiências

⁴Docente do Departamento de Fisioterapia da UFPB, Doutora em Ciências pela Universidade do Rio de Janeiro (UERJ), Orientadora e Coordenadora do projeto Prevenir para incluir: estratégias para prevenção de deficiências