



PRÁTICAS EDUCATIVAS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DA MULHER IDOSA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Rozana Bellaver Soares¹

Alessandra Paiz²

Maraisa Manorov³

Jucimar Frigo⁴

Érica de Brito Pitilin⁵

Categoria: Extensão⁶

Resumo: Ao realizar atividade teórica prática na área de saúde da mulher em uma unidade de saúde no município de Chapecó-SC, as acadêmicas da sétima fase do curso de graduação em Enfermagem pela Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), evidenciaram a necessidade de estabelecer vínculo e realizar ações de educação em saúde com o grupo de idosas da comunidade. Dessa maneira, realizou-se um contato prévio com esse grupo questionando-as sobre os assuntos que gostariam discutir. Assim, considerando a grande demanda de dúvidas que emergiu da população idosa, desenvolveu-se uma atividade de educação em saúde para elucidar as principais temáticas, a saber: mudanças no corpo relacionadas à idade, alimentação adequada, exercícios físicos e sexualidade. Nesse contexto, esse relato objetiva compartilhar a experiência vivenciada pelas acadêmicas na realização da ação em saúde com o grupo de idosas. Para o desenvolvimento da atividade, efetuaram-se dinâmicas visando o envolvimento e oportunizando a todas as participantes um momento de fala e troca de conhecimentos. No primeiro momento, como forma de aproximação das acadêmicas ao grupo de mulheres idosas, contou-se com a participação de um educador físico, o qual explicou brevemente sobre a importância da atividade física para o bem-estar das mulheres nesta fase da vida e após, junto às participantes, pôs em prática algumas atividades que podem ser realizadas diariamente em seus

¹ Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) - Campus Chapecó. E-mail: rozanabellaver@hotmail.com.

² Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) - Campus Chapecó. E-mail: alessandrapaiz@hotmail.com.

³ Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) - Campus Chapecó. E-mail: mara_manorov@hotmail.com.

⁴ Enfermeira Doutoranda, docente do curso de graduação em Enfermagem pela Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) - Campus Chapecó. E-mail: jucifrigo@hotmail.com.

⁵ Enfermeira Doutoranda, docente do curso de graduação em Enfermagem pela Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) - Campus Chapecó - Campus Chapecó. E-mail: erica.pitilin@uffs.edu.br.

⁶ Formato: Comunicação oral.



domicílios. Segundamente, a fim de esclarecer as dúvidas sobre a alimentação saudável, dividiu-se as participantes em três grupos (grupo do café/lanche da manhã, grupo do almoço/lanche da tarde e grupo do jantar). Cada grupo de mulheres ficou responsável por elaborar um prato com os alimentos consumidos por elas naquele horário. Para elaboração dos pratos foi fornecido inúmeras imagens de alimentos consumidos diariamente pela população brasileira. Em se tratando da temática sexualidade, organizamos uma roda de conversa com as mulheres e disparamos algumas perguntas norteadoras para instigar o diálogo no grupo, por exemplo, “Como prevenir doenças transmitidas pela relação sexual” e “Mulheres idosas precisam fazer exame preventivo?”, dentre outras. Como resultados destas atividades, foi possível verificar que a maioria das idosas não realizam atividades físicas, e embora conheçam suas limitações na saúde, muitas vezes não realizam uma alimentação adequada. Em relação à temática sexualidade, as **duvidas** maiores estavam relacionadas a reposição hormonal e periodicidade da realização do citopatológico e exame das mamas. A partir destes resultados, verifica-se a importância de realizar mais **educações** em saúde com este segmento populacional, abrangendo estes temas de forma ampla e em maior quantidade de encontros, para que a eficácia seja maior e contribua para a melhora da saúde desta população. Possibilitando desta maneira que a enfermagem seja exercida de forma muito mais preventiva que curativa.

Palavras-chave: Educação em saúde. Idosas. Saúde da mulher.