



PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: RELATO DE EXPERIÊNCIA NO CENTRO DE ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE

Ana Clecia Silva Monteiro¹
Odezio Damasceno Brito²
Letícia Coelho De Souza³
Carla Vitória Amorim Da Silva⁴
Natasha Marques Frota⁵

RESUMO

Introdução: O envelhecimento saudável é uma temática essencial para a promoção da qualidade de vida da população idosa. Nesse contexto, ações de educação em saúde são fundamentais para disseminar informações e incentivar práticas de autocuidado entre pessoas idosas. Nesse contexto, o Dia Internacional do Idoso, comemorado em 1º de outubro, é uma oportunidade relevante para a realização dessas atividades educativas. **Objetivo:** Disseminar informações sobre envelhecimento saudável para pessoas idosas. **Método:** A ação foi realizada no dia 03 de outubro de 2024, no CAIS, com duração de uma hora. O público-alvo foram pessoas idosas que aguardavam atendimento no local. A atividade foi conduzida por profissionais de saúde vinculados ao programa de pós-graduação da universidade e incluiu três principais iniciativas: distribuição de folders educativos, fixação de cartazes e palestra sobre o Dia Internacional do Idoso e incentivo a práticas de saúde. Durante a palestra, foram abordados temas relacionados à alimentação saudável, prática de atividades físicas, importância da vacinação e cuidados com o uso de medicações. Além dos folders, foram distribuídos cartazes que destacavam as temáticas discutidas. **Resultados:** A ação foi bem recebida pelos participantes, que se mostraram engajados durante toda a palestra. Os idosos relataram que o momento foi interessante e oportuno, tirando dúvidas importantes sobre como adotar práticas de autocuidado no cotidiano. A distribuição dos folders e cartazes complementou as informações da palestra, permitindo que os participantes levassem materiais para consulta posterior. O conteúdo sobre vacinação foi particularmente relevante, dada a importância da prevenção de doenças na terceira idade, e o tema de cuidados com medicamentos ajudou a esclarecer dúvidas sobre o uso seguro de prescrições médicas. Os idosos se sentiram motivados a adotar hábitos saudáveis e destacaram que a ação contribuiu para o aumento do conhecimento sobre o envelhecimento ativo. **Conclusão:** A combinação de uma palestra informativa e a distribuição de materiais educativos possibilitou a disseminação de práticas saudáveis de forma clara e acessível, promovendo o envelhecimento ativo e autônomo. O envolvimento dos idosos, aliado ao interesse em tirar dúvidas e aprender mais sobre temas relevantes, reforça a necessidade de promover mais ações dessa natureza em ambientes de saúde.

Palavras-chave: Educação em saúde; Envelhecimento; Promoção da saúde.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Programa de Pós-graduação em Enfermagem, Discente, clecia.monteiro_26@hotmail.com¹

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Programa de Pós-graduação em Enfermagem, Discente, odeziod@gmail.com²

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Programa de Pós-graduação em Enfermagem, Discente, coelholeticia595@gmail.com³

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Programa de Graduação em Enfermagem, Discente, vitoriaa.ssilva21@gmail.com⁴

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Programa de Pós-graduação em Enfermagem, Docente, natasha@unilab.edu.br⁵