

## ENVELHECER ATIVAMENTE EM ÉVORA: LUGAR DA FORMAÇÃO

Vitória Casas Novas; Isaura Serra; Gorete Reis; Antónia Raminhos; João Durão;

Maria José Bule; José Conde

**Tema e referencial teórico:** Encarar o envelhecimento ativo como meta a atingir é reconhecer os direitos dos idosos à igualdade de oportunidades para a saúde, a segurança e a participação. Isso implica autonomia, independência, qualidade de vida e expectativa de vida saudável que a educação para a saúde promove. Esta também potencia a prevenção da doença e a reabilitação. A capacitação para gerir o seu projeto de vida é facilitada pela literacia em saúde e pela motivação para se Auto cuidar. Os profissionais têm uma intervenção mobilizadora nesses processos. **Objetivos:** Desenvolver ciclo formativo para idosos do Projeto Seniores Ativos do Município de Évora; Criar o “Laboratório da Consulta de Enfermagem – *Cuidar da Minha Saúde*”. **Descrição e procedimentos:** Criado e implementado um programa formativo: “Promover a Saúde” para os idosos, sendo formadores entre outros professores e estudantes de enfermagem, farmacêutica, nutricionista. Usou-se metodologia interativa, práticas exemplificativas e produziram-se panfletos. As consultas de enfermagem tiveram por base os princípios norteadores e foram realizadas pelos professores e estudantes. **Resultados:** Nas 16 sessões de educação assistiram, em média 14 idosos por sessão, que participaram ativamente e consideraram importantes os novos conhecimentos, a interação e o convívio.

204

Nas consultas realçou-se a avaliação do autocuidado e a gestão do regime terapêutico.

**Conclusão** Realça-se a adequação das estratégias formativas utilizadas. As consultas foram espaços de educação em aspetos particulares e de interação, vertente valorizada pelos utentes. Assim, aposta-se na continuidade do Projeto.

**Palavras – chave:** Envelhecimento ativo; Educação para a saúde; Consulta de enfermagem.

### Referências Bibliográficas

Almeida, P., Batinas, M. e Leão, R. (2011). Reflexão sobre o envelhecimento ativo como estratégia de promoção da saúde. *Revista de enfermagem UFPE online*. 5(spe): 543-548. Acedido em 25 de Junho de 2014 em: [www.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/download/1782/181](http://www.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/download/1782/181);

Assis, M. (2009). Envelhecimento ativo e promoção da saúde: reflexão para as ações educativas com idosos. Acedido em 25 de Junho de 2014 em: <http://www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Envelhecimento.pdf>;

WHO (2002). Active aging. A policy framework. Geneva: DHP.