



## XXVIII ENFERMAIO

Repercussões das mudanças climáticas no mundo e sua influência na saúde

REALIZAÇÃO:



APOIO:



### ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO À AUTOESTIMA DE MULHERES IDOSAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Milena dos Santos Mendes da Silva<sup>1</sup>

Maria Geicyelen Campelo mesquita<sup>2</sup>

Djainy da Silva Gomes<sup>3</sup>

Thiago Santos Garces<sup>4</sup>

Anthunes Ambrósio Cavalcante<sup>5</sup>

Lara Lúcia Ventura Damasceno<sup>6</sup>

EIXO 2: Enfermagem em Saúde do Adulto e Saúde do Idoso

#### RESUMO

O envelhecimento é um processo natural e gradual, seguido de alterações fisiológicas que impactam aspectos físicos e emocionais, muitas vezes resultando na diminuição da capacidade física, motora e cognitiva. O trabalho visa relatar uma intervenção realizada em uma instituição de longa permanência com mulheres idosas com ênfase na promoção da autoestima, a partir de estratégias dinâmicas e atrativas, permitindo a interação social das ouvintes. A ação proporcionou aos discentes a oportunidade de praticar os conhecimentos acerca da saúde do idoso e saúde mental, além de aprimorar as capacidades de trabalho em equipe, proatividade e escuta ativa.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; Autoestima; Mulher idosa.

#### INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo do desenvolvimento normal, envolvendo alterações neurobiológicas estruturais, funcionais e químicas (Santos;Andrade;Bueno,2009), definido como um período de mudanças relacionado a passagem do tempo que causam efeitos degenerativos no organismo, visto isso, ações básicas como alimentação, locomoção e higiene íntima, que antes desempenhadas com facilidade são vistas como barreiras que dificultam a continuidade funcional da vida cotidiana.

Nessa perspectiva, com relação às mulheres idosas (com 65 anos ou mais), as projeções indicam que em 2050, estas representarão 54% da população global (United

1. Graduanda em Enfermagem do Centro Universitário Maurício de Nassau.

2. Graduanda em Enfermagem do Centro Universitário Maurício de Nassau.

3. Graduanda em Enfermagem do Centro Universitário Maurício de Nassau.

4. Doutor em Cuidados Clínicos, Universidade Estadual do Ceará.

5. Mestre em Patologia das Doenças Tropicais, Centro Universitário Maurício de Nassau.

6. Mestre em Cuidados Clínicos, Universidade Estadual do Ceará.

E-mail do autor: milenadosz@gmail.com

Nations, 2019). Com a feminilização da população idosa, questões relacionadas à beleza e a autopercepção são acompanhadas pela pressão estética já sofrida desde antes da terceira idade, advindas dos aspectos culturais da cultura da juventude e a beleza. Portanto, a maneira como a mulher enfrenta seu processo de envelhecimento e a sua própria velhice dependem, além dos aspectos individuais, de um conjunto de fatores advindos da realidade social, econômica e cultural (Fin, 2015).

Como consequência do processo de envelhecimento, as alterações na pele, nos cabelos, redução da força e agilidade, além da perda da completa autonomia e independência resultam, na maioria das vezes, no declínio da qualidade de vida e na baixa autoestima. Sob a luz desse viés, entende-se como autoestima o valor que uma pessoa adere a si mesmo, a auto satisfação com a sua identidade, suas experiências, a autopercepção, suas emoções sendo positivas ou negativas. Desse modo, essas mudanças graduais, muitas vezes acabam trazendo prejuízos emocionais e físicos à pessoa idosa (Clemente, 2011). Dito isso, o trabalho visa relatar uma intervenção realizada em uma instituição de longa permanência com mulheres idosas com ênfase na promoção da autoestima.

## **MÉTODOS**

Trata-se de um relato de experiência, conduzido a partir de uma intervenção realizada com mulheres idosas em uma instituição de longa permanência localizada na cidade de Fortaleza, Ceará. A intervenção ocorreu em junho de 2023 e esteve vinculada à disciplina de Enfermagem Domiciliar do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Maurício de Nassau. Inicialmente, foi efetuada uma roda de conversa, visando estabelecer um espaço de livre para compartilhamento de experiências e emoções. Aliado a isso, como estratégia de educação em saúde, foi abordada a relevância da autoestima para manutenção de uma boa qualidade de vida, de modo a favorecer o bem-estar físico e mental, além de reforçar os benefícios dessa prática no cotidiano.

Posteriormente, como forma de promover interação e descontração, foi realizada uma dinâmica intitulada “Bingo do autocuidado”. Ao invés dos números, a cartela continha imagens de práticas rotineiras fáceis e de possível execução para promoção da autoestima, como por exemplo: manter uma boa higiene pessoal, o convívio social e atividades de relaxamento, como ouvir música e praticar algum exercício físico.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A atividade propiciou a integração das discentes aos conhecimentos de assistência em enfermagem à pessoa idosa, bem como aos cuidados domiciliares e estratégias de cuidado em saúde mental. Permitindo a aproximação teórica e o desenvolvimento de habilidades práticas que facilitam o manejo de estratégias para essa faixa etária. Além disso, contribuiu para a formação de futuros profissionais mais sensíveis e atentos à importância de lidar com a saúde mental e física dos idosos.

Nessa perspectiva, a utilização de estratégias de educação em saúde mais dinâmicas permitiu uma maior adesão das idosas, resultando em uma participação ativa, com escuta efetiva em um grupo que possibilitou o convívio social. Dito isso, os grupos de terceira idade são possibilidades de troca e interação com pessoas da mesma geração, sendo o ingresso nesses grupos um marco em suas vidas, porque substituem o período de solidão e abandono, por um outro, de novas amizades, festas encontros e passeios (Fraiman, 1994).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Portanto, esta atividade de educação em saúde proporcionou a oportunidade de lidar com o público idoso, em especial com as mulheres em vulnerabilidade social. Colaborando com o crescimento das habilidades de comunicação, trabalho em equipe, proatividade, criatividade, liderança e humanização, conhecimentos estes que serviram para formação da base curricular. Além disso, o cunho social dessa ação contribui também para fomentar valores e princípios éticos necessários para o futuro exercício profissional.

## **REFERÊNCIAS**

CLEMENTE, et al. Concepções sobre transtornos mentais e seu tratamento entre idosos atendidos em um serviço público de saúde mental. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 3, p. 555-564, 2011.

FIN, T. C. et al. Estética e expectativas sociais: o posicionamento da mulher idosa sobre os recursos estéticos. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 18, n. 4, p. 133–149, 2015.

FRAIMAN, A. P. **Sexo e afeto na terceira idade**: aquilo que voce quer saber e não teve com quem conversar. São Paulo: Gente, 1994.

SANTOS, Flávia H; ANDRADE, Vivian M; BUENO, Orlando Francisco A. Envelhecimento: um processo multifatorial. **Psicol. Estud.** São Paulo, 2009.

United Nations. (2019). **World population ageing**. New York, USA.