



Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para
o Desenvolvimento Sustentável*

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E EDUCAÇÃO EM SAÚDE

FRIES, Emely¹, GRASEL, Cláudia Elisa²

1. Discentes do Curso de Pedagogia, Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC); 2. Docente do Curso de Educação Física, Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC).

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: O processo de envelhecimento causa modificações biopsicossociais no indivíduo. Algumas delas podem estar associadas à fragilidade, a qual pode levar a maior vulnerabilidade. Com isso, sem um processo de envelhecimento com oportunidades e virtudes e atitudes mais saudáveis, há possibilidades de surgimento de doenças que geram limitações ao idoso. Diante disso, o envelhecimento saudável surge como meta e a educação em saúde como potencial ferramenta para a sua promoção. **Objetivo:** Revisar e entender a importância da educação em saúde na promoção do envelhecimento saudável e qualidade de vida.

Método: Foram usados dados da Bireme, usando os seguintes descritores como estratégia de busca: idosos, envelhecimento saudável e educação em saúde.

Resultados: A adoção de estratégias de promoção do envelhecimento saudável é importante. Nesse cenário, a educação em saúde, torna-se uma ferramenta importante, uma vez que proporciona a participação do indivíduo em grupos, favorece o aumento do controle de suas vidas e transforma a realidade social e política. A educação em saúde é uma atividade a ser desenvolvida pelos profissionais da saúde e de educação, de forma interdisciplinar. Todavia, é importante ressaltar que as pessoas são os principais atores no seu cuidado, a qual estabelece a relação dialógica-reflexiva entre profissional e população e visa a conscientização destes sobre sua saúde e a percepção como protagonista no processo. Nessa perspectiva, a educação em saúde é entendida como prática para a transformação dos modos de vida dos indivíduos e da coletividade e, conseqüentemente, promove qualidade de vida e saúde. Entende-se qualidade de vida como a adaptação do indivíduo ao meio em que vive em diferentes épocas e culturas sociais. As práticas de educação em saúde com os idosos podem torná-los agentes reprodutores destes conhecimentos juntos à comunidade e círculos de convivência social, propondo medidas de promoção da saúde e prevenção de doenças. As ações educativas em saúde precisam estar voltadas para a promoção da saúde do idoso e, assim, para a melhora da autoestima e autoimagem desse idoso, a fim de manter o seu equilíbrio sócio e psicoemocional. A educação em saúde é um dos principais aspectos principais na promoção do envelhecimento ativo abrange a prevenção e controle de doenças, atividade



Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para
o Desenvolvimento Sustentável*

cognitiva e social, participação social e comportamentos de saúde. Nesse âmbito, cabe à educação em saúde promover hábitos de vida saudáveis ao particular e mobilizar recursos individuais e coletivos. **Conclusão:** As práticas educativas de promoção e prevenção à saúde juntos à comunidade específica de idosos proporciona melhor compreensão sobre de envelhecimento saudável, tornando a prática de educação em saúde como ação estratégica da assistência à saúde.

Palavras-chave: Educação em saúde; Envelhecimento saudável; Pedagogia.

Contato: Emely Fries, emelyyfriess@gmail.com; Claudia Grasel, claudia.grasel@unoesc.edu.br.

Agradecimentos: A autora Emely Fries, agradece ao Programa de Bolsas Universitárias do Estado de Santa Catarina (UNIEDU) pela concessão de bolsa de iniciação científica, e a professora orientadora Cláudia Elisa Grasel.