

ENVELHECER COM SEGURANÇA: COMPREENDER PARA AGIR - RELATO DE EXPERIÊNCIA

Izaura Jacob Gonçalves¹ Eurides de Souza Lima² Maria Gorete Mendonça dos Reis³
Felismina Rosa Parreira Mendes⁴

OBJETIVOS: Descrever a importância da implementação de atividades gerontológicas, na visão da discente, após o intercâmbio acadêmico. **MÉTODO:** Trata-se de estudo descritivo com abordagem qualitativa, do tipo Relato de Experiência, realizado após inserção em atividades de pesquisa estatística descritiva, no Projeto ESACA - Envelhecer com Segurança no Alentejo Compreender para Agir. Realizado em Junho a Julho de 2019, na Universidade de Évora-Portugal. **RESULTADOS:** Após análises de dados obtidos do projeto verificou-se que o envelhecer é uma realidade e envolve mudanças no organismo humano que geram situações de adaptação seja em nível da pessoa ou seja no ambiente, em ordem a obter qualidade de vida e atenção equânime de saúde às populações idosas. Os resultados apontam para uma amostra em condição de fragilidade, com medo de cair; perturbações no sono e problemas nos pés que implicam na vida saudável e na realização das atividades diárias. **CONCLUSÃO:** Com essa experiência verificou-se que os índices e o processo de envelhecimento são comuns às sociedades. Portanto, importa continuar a avaliar sistematicamente os riscos evidenciados; dar segurança; controlar os fatores de risco ambientais e estabelecer medidas promotoras da qualidade de vida a essa faixa etária. **CONTRIBUIÇÕES E IMPLICAÇÕES PARA A ENFERMAGEM:** O processo do cuidar está diretamente relacionado à Enfermagem. Formar profissionais conscientes e qualificados; que desenvolvam cuidado preventivo equânime, bem como a inserção de projetos multidisciplinares é relevante em níveis de precaução de lesões ou doenças por meio de ações antecipadas às pessoas idosas.

DESCRITORES: envelhecimento populacional; saúde do idoso; enfermagem.

Acad.Izaura Jacob Gonçalves (Graduanda do curso de Enfermagem, Centro Universitário de Manaus, izaurajacobsouza@gmail.com)¹; Prof. MSc. Eurides de Souza Lima (Professora de Enfermagem, Centro Universitário de Manaus, enfermeiraeurides@gmail.com)²; Prof^ª. Dr^ª. Maria Gorete Mendonça dos Reis (Professor-Coordenador do Departamento de Enfermagem, Escola Superior de Enfermagem S. João de Deus, greis@uevora.pt)³; Prof^ª. Dr^ª. Felismina Rosa Parreira Mendes (Professor-Coordenador do Departamento de Enfermagem, Escola Superior de Enfermagem S. João de Deus, fm@uevora.pt)⁴