



Trabalho 1813

**RODA DE CONVERSA SOBRE ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL:
RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Fernanda dos Santos Almeida¹
Christina Costa Waddington Vieira²
Vanusa Merilande de Oliveira da Silva³
Valdelice Oliveira Santos⁴
Vera Lúcia França de Souza Andrade⁵

O trabalho é um relato de experiência sobre a roda de conversa com idosos que freqüentam o projeto O Cuidar da Saúde da Terceira Idade da Universidade Aberta a Terceira Idade (UnATI)/UNISUAM. A Roda de Conversa é um método coletivo que consiste na criação de espaços de diálogo. Os programas UnATI, geralmente são contextos educativos globais, sem limites de idade, que surge da necessidade de acompanhar as transformações que estão acontecendo no mundo, (IRIGARAY, 2006). A roda de conversa sobre envelhecimento saudável foi desenvolvida no ano corrente com o objetivo de discussão intergeracional sobre Envelhecimento Saudável. As temáticas apresentadas pelos acadêmicos de enfermagem foram: Convivência Social com o enfoque da busca cultural dos idosos; Atividade Física enfocando o aumento do hormônio endorfina que promove felicidade, e melhoria da qualidade do sono; Atividade Física favorecendo a promoção no sistema respiratório e músculo-esquelético; A Dança na Terceira Idade e seus benefícios; Qualidade de Vida e auto-estima voltadas para o aspecto espiritual: "saber agradecer", "saber perdoar", "saber relaxar" e "ajudar o próximo". Os resultados indicam que a roda de conversa é uma estratégia pedagógica que possibilita interação geracional, potencializa o vínculo por meio de estreitamento de laços afetivos e o acolhimento com o idoso.

DESCRITORES: educação em saúde, promoção da saúde, idosos
EIXO II - INTERFACES DA ENFERMAGEM COM PRÁTICAS PROFISSIONAIS E POPULARES DE CUIDADO EM SAÚDE

1. Acadêmico de Enfermagem do 4º período do Curso de Enfermagem (NISUAM) E-mail: fernadadossantos13@hotmail.com
2. Acadêmico de Enfermagem do 5º período do Curso de Enfermagem (UNISUAM). E-mail: christinawaddington@gmail.com
3. Acadêmico de Enfermagem do 4º período do Curso de Enfermagem (UNISUAM). E-mail: vanusaloveblam@ig.com.br
4. Enfermeira Mestre pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Professora do Centro Universitário Augusto Motta (UNISUAM). Coordenadora do Curso de Especialização em Enfermagem em Terapia Intensiva (UNISUAM). E-mail: valdelice_santos@hotmail.com
5. Enfermeiro. Mestre em Desenvolvimento Infantil pela Universidade Técnica em Lisboa. Professora do Centro Universitário Augusto Motta (UNISUAM). Docente responsável pelo Projeto de Extensão O Cuidar da Saúde da Terceira Idade. E-mail: verabeto@terra.com.br



Trabalho 1813

REFERÊNCIAS:

1. Bernardo MHJ, Menezes MFG, Assis M, PachecoLC, Mecena AS.A saúde no diálogo com a vida cotidiana: a experiência do trabalho educativo com idosos no grupo roda da saúde.Rev. APS[on line] 2009 out./dez.[citado 2013]; 12(4):504-509.Disponível em:< <http://www.aps.ufjf.br/index.php/aps/article/view/744/275>>
2. Webber F, Celich KL. As contribuições da universidade aberta para a terceira idade no envelhecimento saudável Estud. interdiscip. envelhec. 2007 12:127-142.
3. Irigary, TQI. Dimensões de Personalidade, Qualidade de Vida e Depressão em Idosas da Universidade para Terceira Idade [dissertação] Rio Grande do Sul (PA): Pontifícia Universidade Católica/ PUCRS; 2006.

- 1.Acadêmico de Enfermagem do 4º período do Curso de Enfermagem (NISUAM) E-mail: fernandadossantos13@hotmail.com
- 2.Acadêmico de Enfermagem do 5º período do Curso de Enfermagem (UNISUAM). E-mail: christinawaddington@gmail.com
- 3.Acadêmico de Enfermagem do 4º período do Curso de Enfermagem (UNISUAM). E-mail: vanusaloveblam@ig.com.br
- 4.Enfermeira Mestre pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Professora do Centro Universitário Augusto Motta (UNISUAM). Coordenadora do Curso de Especialização em Enfermagem em Terapia Intensiva (UNISUAM). E-mail: valdelice_santos@hotmail.com
- 5.Enfermeiro. Mestre em Desenvolvimento Infantil pela Universidade Técnica em Lisboa. Professora do Centro Universitário Augusto Motta (UNISUAM).Docente responsável pelo Projeto de Extensão O Cuidar da Saúde da Terceira Idade.E-mail: verabeto@terra.com.br