

NOME: MARINA ALÓ DE MELO TANUS CHIARELLI

TÍTULO: CUIDAR E PROMOVER A INDEPENDÊNCIA E A AUTOESTIMA DA PESSOA IDOSA.

AUTORES: KARINE DO CARMO RODRIGUES DE OLIVEIRA, MARINA ALÓ DE MELO TANUS CHIARELLI, KARINE DO CARMO RODRIGUES DE OLIVEIRA, MARINA ALÓ DE MELO TANUS CHIARELLI

PALAVRA CHAVE: IDOSO,AUTOCUIDADO,AUTOESTIMA

**RESUMO**

Sabe-se que o envelhecimento pode ser uma experiência positiva e pode significar qualidade de vida e momentos de felicidade, portanto torna-se necessário investir nas ações de cuidado, prevenção e controle de doenças próprias do idoso, a fim de elevar a autoestima através do carinho e desenvolvimento das atividades trabalhadas de acordo com as idades. Nesse contexto o presente projeto voluntário de extensão tem como objetivo amenizar o impacto das adversidades inerentes à terceira idade no cotidiano, conhecendo as limitações envolvidas, e assim promovendo, medidas de autocuidado pessoal nas diversas esferas da vida cotidiana. Foram desenvolvidas aulas teóricas e práticas proporcionando discussão sobre temas relacionados ao autocuidado, identificando as doenças mais comuns e as limitações da idade, entre outros. Além de ações educativas através de dinâmicas e exposições dialogadas, com os usos de recursos áudio visuais, como CDs, DVDs, cartilhas, impressos e multimídias para melhor aprendizado e assimilação, viabilizando os instrumentos culturais da realidade aonde se encontram. O público alvo são os alunos pertencentes ao Programa Universidade Abertas para Maturidade -- UNABEM, que é um programa social gratuito para a terceira idade, situado no bloco seis da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) - unidade Passos. Assim, buscamos estabelecer as especificidades da saúde do idoso, reconhecimento e importância do autocuidado, dos cuidados de higiene, relacionado com a saúde em geral, promovendo, mantendo e recuperando a autoestima e dignidade humana. Além de estimular a independência, fazer recomendações de adequação ambiental e prevenção de acidentes provenientes da idade.