Estratégias Comunitárias para um Envelhecimento Ativo – Projeto de promoção da Saúde Mental do idoso

**RESUMO**

Isabel Marques – Enfermeira e coordenadora da UCC Redondo

[isabel.marques@alentejocentral1.min-saude.pt](mailto:isabel.marques@alentejocentral1.min-saude.pt)

Tm:968359717

João Barradas Durão Professor Coordenador da ESESJD/Universidade de Évora

Resumo

O Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas define envelhecimento ativo como um processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, visando a melhoria da qualidade de vida das pessoas, à medida que envelhecem, valorizando a autonomia, a aprendizagem ao longo da vidae manter-se ativo.

Pretende-se sumariamente descrever as atividades realizadas no projeto de promoção da saúde física e mental do idoso, tendo em vista um envelhecimento ativo, no concelho de Redondo, Alentejo, projeto realizado na UCC (Unidade de Cuidados na Comunidade) Redondo, no âmbito do Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiatria.

Incluiu o estabelecimento de parcerias, baseando-se na rede social, estratégias de educação para a saúde, a comemoração do Dia Internacional das Pessoas Idosas, a participação na criação de uma rede informal de “Voluntariado de Afetos”, o planeamento e realização do evento “II Feira do Idoso”, as comemorações associadas ao mês de maio, Mês do Coração, com o lançamento do folheto “Sopas do Coração” - receitas concebidas pelos idosos para promoção de uma alimentação saudável e, por último, a avaliação informal da satisfação dos idosos.

Da observação efetuada e pelas expressões de satisfação registadas, observou-se que as atividades realizadas favorecem a promoção da saúde mental do idoso e contribuem para o desenvolvimento de competências específicas do enfermeiro.

**Palavras-chave: E**nvelhecimento ativo, idoso, promoção da saúde mental, saúde do idoso.