



PUC MAIS IDADE UNAI-BETIM ROMPENDO FRONTEIRAS: RETRATOS TECNOLÓGICOS DO ENVELHECIMENTO ATIVO: A BELEZA DO ENVELHECIMENTO ATIVO NA PERSPECTIVA DOS IDOSOS ATRAVÉS DE FOTOGRAFIAS

Bruna Silva Dos Santos¹

Camilly Victória Coelho Viana¹

Jady Mirelly Faustino De Oliveira¹

Mariana Miranda Martins¹

Vitória Regina Assis Reis¹

Evanirso Da Silva Aquino²

INTRODUÇÃO: O processo de envelhecimento quando não acolhido pode tornar doloroso para o idoso, devido as mudanças drásticas nos aspectos de atividade, da coordenação motora e mobilidade reduzida, corroboram com a percepção de não possuir mais “utilidade” social. Para isso, são promovidas oficinas semanais para o desenvolvimento de atividades e exercícios os quais busquem a realização dos preceitos do envelhecimento ativo. Nessa temática foram criadas possibilidades de trabalhar com os idosos sobre a percepção dos pilares do envelhecimento ativo através da documentação fotográfica de situações no cotidiano que remetesse ao envelhecimento ativo. **MATERIAL E MÉTODOS:** A atividade sugerida foi que durante os afazeres do cotidiano, o idoso fotografasse o momento em que sua atividade representa um dos aspectos já mencionados. Para isso eles poderiam tirar retratos, autorretratos ou serem fotografados por um terceiro. Inicialmente foi feita uma oficina de fotografia com os idosos do projeto, com objetivo de introduzir e ensinar algumas funções básicas dos smartphones e observações simples que devem ser realizadas no momento de fotografar. Um segundo encontro foi realizado com objetivo discutir sobre os quatro pilares do envelhecimento ativo. Ao final da oficina, foi solicitado aos idosos, o registro de duas fotografias que representassem na sua perspectiva e com base nos conhecimentos adquiridos imagens que documentassem o envelhecimento ativo no seu dia a dia. Sendo uma das orientações, que a foto representasse um dos aspectos: Pilar Social, cognitivo,

¹ Graduanda Do Curso De Fisioterapia Pela Pontifícia Universidade Católica De Minas Gerais.

² Professor Do Curso De Fisioterapia Pela Pontifícia Universidade Católica De Minas Gerais.

físico/bem-estar e aprendizado de vida. **RESULTADOS e DISCUSSÃO:** Nos resultados foram selecionadas 12 fotografias. Totalizando 4 para o pilar social, 1 para o pilar cognitivo, 4 para o pilar física e bem-estar, 3 para o aprendizado de vida. Os resultados evidenciam a tendência da escolha pelos idosos por atividades que visem a participação do indivíduo na comunidade, reforçando o bem-estar social. Foi possível observar uma auto visão analítica de suas atividades usuais identificando pontos onde se envolveram de forma direta com os pilares do envelhecimento ativo. O planejamento precoce de bons hábitos de vida, promove um envelhecimento saudável e favorece o processo fisiológico de velhice senescência. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Visando a promoção da funcionalidade do indivíduo, a oficina do projeto PUC mais idade com o tema fotografia associada os pilares de envelhecimento ativo, resultou em uma maior participação do idoso em seu processo prático de envelhecimento, além de trazer reflexões de modo a contribuir para seus hábitos do cotidiano, mantendo uma vida social, ativa e saudável.

Palavras-chave: Envelhecimento; Saúde; Ativo; Idosos; Comunidade; Pilares.

Keywords: Aging; Health; Active; Aged; Community; Pillars.

REFERÊNCIAS

DAS NAÇÕES UNIDAS, **Assembleia Geral da ONU declara 2021-2030 como Década do Envelhecimento Saudável.** 2023. Disponível em; <https://brasil.un.org/pt-br/105264-assembleia-geral-da-onu-declara-2021-2030-como-década-do-envelhecimento-saudável>

SOUSA. da Silva Elsa Maria, OLIVEIRA. Costa Maria Clara, Viver a (e para) aprender: uma intervenção-ação para a promoção do envelhecimento ativo. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** Rio de Janeiro, 18(2):405-415, 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbagg/a/KQ9kKFGfftgCF7JCYN8ZNHs/?lang=pt&format=pdf> >

Tótora, S. (2008, jun.). Apontamentos para uma ética do envelhecimento. **Revista Kairós**, 11(1), p. 21-38. São Paulo (SP), Brasil: EDUC/NEPE/PUC-SP. Recuperado em 16 junho, 2012, de: <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/2509/1593>.

Guerra, Ana Carolina Lima Cavaletti e Caldas, Célia Pereira. Dificuldades e recompensas no processo de envelhecimento: a percepção do sujeito idoso. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. 2010, v. 15, n. 6 [Acessado 29 Junho 2023], pp. 2931-2940. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000600031>>. Epub 24 Set 2010. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000600031>.