



@cuidados.alzheimer

Dia internacional da Mulher e o Empoderamento da mulher idosa



A **feminização da velhice** é o termo que explica o aumento no número de mulheres vivendo até idades mais avançadas quando comparado aos homens e, nesse contexto que vivemos nos dias de hoje, discutir o **empoderamento da mulher idosa** torna-se fundamental para promover saúde, qualidade de vida e participação social na terceira idade. O empoderamento envolve o **fortalecimento da autonomia**, da autoestima e do reconhecimento social das mulheres idosas, permitindo sua participação ativa nas decisões relacionadas à própria vida e à comunidade.



Empoderamento e valorização da mulher idosa

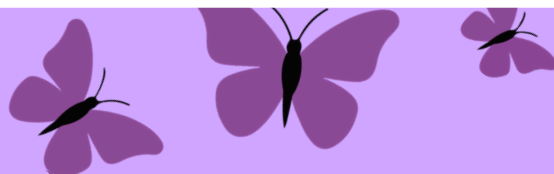
O empoderamento da mulher idosa está diretamente relacionado ao **reconhecimento de sua trajetória de vida**, de sua experiência e de sua capacidade de continuar contribuindo para a sociedade. Assim, **valorizar a mulher idosa** significa reconhecer que a velhice pode ser uma fase de continuidade de projetos, fortalecimento de **vínculos sociais** e construção de novos significados para a vida.



Papel familiar e social

Mesmo na velhice, muitas mulheres continuam desempenhando funções importantes no ambiente familiar e comunitário. Entre os papéis mais observados estão:

- **Apoio emocional** aos familiares;
- Cuidado com netos e membros da família;
- Participação em atividades religiosas e comunitárias;
- Transmissão de conhecimentos e experiências de vida.



Desafios enfrentados pela mulher idosa

Dupla discriminação: A mulher idosa frequentemente enfrenta uma dupla discriminações, relacionadas **tanto ao gênero quanto à idade**. Esse fenômeno pode resultar em invisibilidade social, redução de oportunidades de participação e estereótipos que **associam a velhice à incapacidade e improdutividade**.



Fatores que fortalecem a autonomia:

- Educação em saúde;
- Prática regular de atividade física;
- Participação em grupos de convivência;
- Acesso a serviços de saúde;
- Manutenção de vínculos sociais e familiares.





Essas ações favorecem o **autocuidado** e estimulam a independência nas atividades do cotidiano. Segundo estudos da área da enfermagem, mulheres idosas que participam de atividades sociais e programas de promoção da saúde apresentam **melhores níveis de autoestima e satisfação com a vida.**

Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site**!

Os link se encontram na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo e muitas outras informações!



<https://cicacamacho.blogspot.com/>



<http://cuidadosalzheimer.uff.br/>

Gostou da publicação?



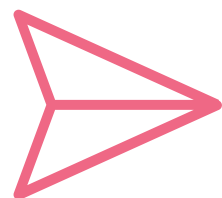
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho
Enfermeira. Prof.^a Associada da Escola
de Enfermagem Aurora de Afonso
Costa



Paola Paiva Monteiro
Enfermeira



Carolina Arcanjo dos Santos
Acadêmica de Enfermagem 8^o período



Gustavo Martins Lemos Tavares
Acadêmico de Enfermagem do 9^o
Período



Referências Bibliográficas:

BRAGAGNOLO, A. et al. Empoderamento feminino na velhice: experiências de ser e conviver. Expressa Extensão, v. 25, n. 1, 2020. Disponível em:

<https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/expressaextensao/article/view/17251>

ANDRADE, C. R. M. Empoderamento da Mulher Idosa: Vivências, Relacionamentos, Sexualidade e Saúde. 2018. 76 p. Tese de mestrado em Educação em Saúde. ESEC, Coimbra, 2018. Disponível em: [https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/24015/1/CLAUDIA ANDRADE.pdf](https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/24015/1/CLAUDIA_ANDRADE.pdf)