



## PROMOÇÃO À SAÚDE PARA A POPULAÇÃO IDOSA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UM GRUPO DE CONVIVÊNCIA DO MUNICÍPIO DE ARACAJU/SE

FLAVIA REGINA SOBRAL FEITOSA; ARTHUR VINÍCIUS FEITOSA SANTOS;  
CLÁUDIA ITATIANA CARDOSO DOS SANTOS; ANDRÉ AUGUSTO ANDRADE.

### RESUMO

**Introdução:** Os grupos de convivência, educação e promoção à saúde são importantes instrumentos de melhoria da socialização, autoestima e informação, trazendo significativos impactos para a qualidade de vida dos idosos. **Objetivo:** Desta forma, esse estudo tem por objetivo descrever as atividades de educação e promoção em saúde para idosos realizados pelos profissionais da UBS Antônio Alves do município de Aracaju/SE em parceria com os alunos da Universidade Tiradentes. **Relato de Caso:** Trata-se de um relato de experiência, de natureza descritiva das atividades físicas, de educação em saúde, lazer e socialização desenvolvidas por 25 idosos no período de agosto de 2022 a agosto de 2023. Os encontros acontecidos no grupo de convivência adotavam como metodologia as rodas de conversas, apresentações informativas, relatos de vivência, dinâmicas de grupo e jogos. **Discussão:** Percebeu-se o grupo obteve melhora no conhecimento sobre vários temas de saúde, com maior autonomia e corresponsabilização dos idosos pelo seu cuidado, possibilitando um melhor controle de doenças crônicas, adoção de hábitos alimentares e estilos de vida mais saudáveis, com impacto na qualidade de vida das participantes. **Conclusão:** Conclui-se que esses espaços, mais que um ambiente de educação em saúde, são locais de cuidado integral a pessoa idosa, onde se deve criar uma rede de apoio que extrapole os serviços de saúde, promovendo um envelhecimento ativo e com inserção social na vida da comunidade, sendo as universidades, setores de lazer e associações potentes colaboradoras. Além disso, estruturar os equipamentos e serviços de saúde, bem como captar a população masculina para esses ambientes de cuidado são desafios ainda não superados.

**Palavras-chave:** Envelhecimento saudável; Autonomia; Educação em saúde; Socialização; Redes de cuidado.

### 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo fisiológico que provoca a perda gradual, irreversível, da capacidade respiratória, circulatória, orgânica, levando a modificações também de origem psicológicas que diminuem a autonomia funcional e a qualidade de vida do indivíduo. Entretanto, os sinais e sintomas dessa etapa da vida podem ser atenuadas e/ou postergadas pela adoção de um estilo de vida mais saudável (alimentação balanceada, rotina de atividades físicas), prevenção de doenças crônicas e cuidados com a saúde mental (SANTOS et al., 2020). Essa etapa da vida traz grandes desafios, tanto para os sistemas de saúde como para a previdência social, sobretudo nos países em desenvolvimento como o Brasil, onde há escassez

de recursos orçamentários. Desse modo, as novas transformações da dinâmica geográfica levam a necessidade de poderes constituídos planejarem políticas públicas direcionadas a pessoa idosa com ênfase na integralidade dos cuidados necessários a essa população. A Organização das Nações Unidas (ONU) é um exemplo disso pois definiu o período entre 2021-2030 como a Década do Envelhecimento Saudável, chamando a atenção para a importância de se fomentar as capacidades das pessoas idosas, promover a saúde através da abordagem educativa sobre estilos de vida saudáveis, segurança e saúde ocupacional ao longo da vida (TRINTINAGLIA, 2021).

A formação de grupos de convivência e educação em saúde são instrumentos importantes de informação, interação social e trocas de experiências entre os profissionais e usuários. Assim, nesses espaços ocorrem a transmissão de informações acerca de hábitos de vida, patologias, uso racional de medicamentos, saúde física e mental, lazer, entre outros, figurando como um espaço de socialização, empoderamento e qualidade de vida (NASCIMENTO et al, 2020).

Algumas Unidades Básicas de Saúde do município de Aracaju SE já vêm desenvolvendo atividades com idosos por meio de grupos de convivência, buscando parcerias com Universidades, tentando viabilizar um trabalho de modo integral e humanizado para garantir o autocuidado, conscientização das novas necessidades de saúde bem como responsabilização no plano terapêutico.

O presente trabalho teve por objetivo descrever as atividades de educação e promoção em saúde para idosos realizadas em uma dessas Unidade Básica de Saúde.

## 2 RELATO DE CASO

O estudo trata-se de um relato de caso, de natureza descritiva, relacionado a um grupo de idosos denominado de “AMIZADE” que acontece na Unidade Básica de Saúde (UBS) Antônio Alves sob a supervisão da Assistente Social, apoio dos demais profissionais da supracitada unidade e alunos do 1º e 2º período de medicina do Programa de Integração do Ensino em Saúde da Família (PIESF) da Universidade Tiradentes, campus Aracaju/SE. Ressalta-se que, a UBS Antônio Alves, localiza-se na Rua Firmino Fontes, s/n, bairro Atalaia, fazendo parte da 1ª região de saúde do município de Aracaju/SE.

O grupo de convivência se reúne semanalmente, abordam diferentes temas de educação em saúde, realizam atividades lúdicas e de lazer. Além desses encontros na UBS, foi efetivada uma parceria com a Universidade Tiradentes através do projeto de extensão chamado “MasterFitts” que busca promover atividades físicas para idosos gratuitamente, duas vezes por semana, sendo os exercícios realizados no campus Farolândia e acompanhados por professores de educação física da instituição.

O grupo de convivência teve início em 2017, chegando a possuir 35 mulheres na faixa etária de 59 a 80 anos, entretanto com a pandemia do COVID -19 houve a interrupção de seu funcionamento, retornando somente em 2022 e perdurando até a presente data, com a participação assídua de 25 pessoas. Os encontros acontecem às sextas-feiras no turno matutino com duração aproximada de 2h, normalmente na sede da Associação “Chave para o Futuro”, localizada nas proximidades da unidade de saúde haja vista que esta não tem disponibilidade de espaço físico que comporte o tamanho do grupo.

A dinâmica de atividades do grupo “AMIZADE” envolve então a prática de exercícios físicos na UNIT duas vezes por semana, reuniões semanais na Associação para discutir temas como alimentação saudável, fisiologia do envelhecimento, cuidados gerais com a saúde do idoso, sexualidade na terceira idade, controle de doenças crônicas, saúde bucal, auto estima, saúde mental e treinos de memória. De modo geral as atividades foram trabalhadas no formato de rodas de conversas, apresentações informativas, relatos de vivência, dinâmicas de grupo e

jogos.

Esses encontros também são enriquecidos com aulas mensais de dança, participações esporádicas de grupos de musicalização e arte terapia, a exemplo do “Sons do SUS” cujos integrantes são funcionários da Prefeitura Municipal de Aracaju, oficinas de artesanatos, passeios para pontos turísticos do Estado de Sergipe (cinemas, museus, parques aquáticos), para além das comemorações de aniversários e de datas festivas, a exemplo das festas juninas, carnaval e natalinas.

### 3 DISCUSSÃO

Dentre os integrantes do grupo, temos 25 pessoas, todas do sexo feminino, com uma média de idade de 65 anos. Ressalta-se que, a maior parte das idosas possuem o ensino fundamental incompleto e 85 % das participantes são aposentadas, tendo, portanto, tempo livre para os encontros. Observou-se ainda que, as doenças mais prevalentes nesse grupo são a Diabetes Mellitus (DIA) e Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), de maneira que essas patologias foram objetos de discussão nas reuniões.

Em um ano de realização de atividades físicas regulares no Projeto MasterFitts e mensalmente nas aulas de dança realizadas na Associação “Chave para o Futuro” as idosas relataram a diminuição das dores articulares, maior disposição para realização das atividades de vida diárias, redução no número de quedas e uma sensação geral de bem-estar, seja pelo momento de descontração gerado pelo desenvolvimento das atividades, ou pela redução dos desconfortos osteoarticulares anteriormente sentidos (Figura 01).

**Figura 01:** Grupo de dança e atividade física no Programa MarterFitts da UNIT/SE, respectivamente.



A melhora da qualidade de vida, sentida após o convívio no grupo “AMIZADE”, pôde ser evidenciada nas falas das participantes:

(...) o grupo é um lugar que eu me sinto bem, onde encontro amigas, há anos que estamos juntas e eu sinto isso (...) eu não tinha isso na minha vida, agora eu me sinto acolhida e com várias amigas. Na saúde a gente se sente bem deixei de ficar só em casa, agora troca ideias, vejo outras maneiras de pensar e de agir (PARTICIPANTE 01).

Nas atividades físicas, no dia que eu não vou as pernas fica travada, já vou fazer 75 anos em janeiro, quando eu vou me sinto renovada. (PARTICIPANTE 02).

O grupo e as atividades físicas, mudaram minha vida em vários aspectos, tudo de bom, me realizei muito nesse grupo (PARTICIPANTE 03).

Eu nunca tinha dançado na minha vida, a primeira vez foi no grupo da amizade (PARTICIPANTE 04)

Nesse sentido, Missio; Vieira (2019) mencionam que os movimentos do corpo provocado pelas atividades físicas geram gastos de energia capazes de provocar altos níveis de bem-estar, satisfação, acarretando um aumento da capacidade funcional para desempenho das tarefas diárias.

Além disso, Vey; Virtuoso (2021) chamam a atenção para o fato de que quando as atividades físicas são realizadas apenas uma vez por semana não trazem grandes benefícios a curto prazo para a saúde dos idosos, entretanto quando as mesmas são feitas duas vezes por semana, melhoras como: vitaliciedade, força, equilíbrio muscular, alívio de dores corporais, saúde mental e percepção de uma melhor disposição geral podem ser sensivelmente evidenciadas.

Percebe-se que a proposta principal de criação desse grupo foi alcançada, uma vez que o mesmo se configura para além de um espaço de preenchimento do tempo ocioso, voltado para o fortalecimento de vínculos afetivos, autocuidado, informação e desenvolvimento de estratégias de promoção à saúde. Além disso, os temas escolhidos nos encontros foram selecionados a partir da identificação das necessidades do grupo pela equipe multiprofissional da UBS. A parceria realizada com o projeto Masterfitts também possibilitou ao grupo o acesso aos exercícios físicos que tenderam de modo amplo a melhorar tanto as atividades de vida diária como a autonomia funcional das participantes.

As atividades educacionais voltadas para a alimentação saudável, necessidade de controle das doenças crônicas, aliadas as atividades físicas surtiram um sensível efeito sobre o controle de doenças como a DIA e HAS nos integrantes do grupo, que passaram a obter índices glicêmicos e pressão arterial dentro da faixa ideal, o que não acontecia anteriormente. Essa melhora foi observada pela aferição desses índices nos encontros e pela avaliação da equipe de saúde da unidade. Reforçando a importância também de práticas não farmacológicas, como o controle do peso, hábitos saudáveis e atividades físicas para o controle dessas doenças.

Observa-se com isso, que os conteúdos da educação em saúde foram absorvidos por essas idosas, quando as mesmas relataram que depois das aulas passaram a consumir menos alimentos processados, com menos açúcares, carboidratos e mais *in natura*, passando ainda a criar estratégias para não esquecer de tomar as medicações. As idosas demonstram também uma satisfação em expor as suas caixas de remédios, confeccionadas no encontro com a farmacêutica da UBS, onde a mesma demonstrou os horários e melhor forma de acondicionamento das medicações, criando, juntamente com o grupo, caixas lúdicas com desenhos de sol e lua para que as idosas assimilassem os horários corretos de uso do cada remédio.

Nas palestras educativas realizadas, temas como a fisiologia do envelhecimento e sexualidade chamaram a atenção das participantes, que relataram as mudanças percebidas no seu corpo com a idade e puderam discutir assuntos como sexo, Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs). Oportunidade ímpar, uma vez que as participantes pontuaram que na atenção primária há poucos momentos de discussão dessas temáticas, pois a sexualidade dos idosos é cercada de tabus, seja por parte da comunidade e/ou dos profissionais, que em geral não tratam desses assuntos por acreditarem não haver vida sexual ativa nessa faixa etária.

Em uma das rodas de conversa, a odontóloga chamou a atenção para a adequada higiene oral, reforçando técnicas de escovação e lembrando a importância da prevenção de cáries e doenças periodontais, afirmando que estas patologias podem contribuir para o agravamento de algumas doenças crônicas, a exemplo da DIA. Além disso, a mesma enfatizou a importância da preservação das unidades dentárias, face ao alto índice de edentulismo e como essa condição compromete a mastigação e saúde geral do indivíduo.

Temas como saúde mental, auto estima, socialização, memória foram trabalhados em

vários momentos no grupo, seja nas atividades de lazer (festas comemorativas, bingos, visitas a pontos turísticos da capital), ou através de jogos, rodas de discussão e dinâmicas de vivências. Esses momentos foram tão profundos, que o nome do grupo se chama “AMIZADE”, pois foram construídas redes de apoio múltiplas, que extrapolam os limites da UBS, tirando sujeitos de quadros de solidão, depressão, pela redução do isolamento social e encontro com o “outro” (Figura 02).

**Figura 02:** Atividades desenvolvidas nas reuniões do grupo



Desta forma, percebe-se que são incontestáveis os benefícios dos grupos de convivência dos idosos, atuando para minimizar a solidão, aumentar a autoestima, estreitar vínculos de amizade, resgatar valores pessoais e sociais, promover estilo de vida mais ativos, com inserção de atividades físicas, adoção de hábitos saudáveis, promoção de atividades de lazer, artísticas e culturais (VEY; VIRTUOSO, 2019).

#### 4 CONCLUSÃO

Percebeu-se que o poder público municipal precisa melhor estruturar seus equipamentos de saúde e/ou os espaços de convivência próximos às Unidades Básicas de Saúde para que estes possam acolher a população idosa, em especial a de mais baixa renda, quase sempre desprovida de acessos sem custos a áreas de lazer, cuidado e socialização.

A importância das parcerias com outras instituições (universidades, CRAS, entre outras), não somente para poder beneficiar a população idosa de modo mais amplo como também para começar a gerar uma espécie de movimento de corresponsabilização social no qual a preocupação com aqueles que nos antecederam possa aumentar.

Mais estudos se fazem necessários para entender as dificuldades de trazer os idosos do sexo masculino para participar dos grupos de convivência, bem como propor projetos que busquem priorizá-los.

A importância dos grupos de convivência não somente como espaços de intervenção social multiprofissional, mas também como possibilidade de constante monitoramento de atenção à saúde geral dos idosos e especialmente como compartilhamento de momentos com outros idosos.

Enfim, é necessário pensar redes de cuidado cada vez mais integradas e multisetoriais, de modo que a inserção dos idosos em grupos de convivência, educação e promoção à saúde favoreçam um envelhecimento ativo, com autonomia, autocuidado, inserção social e cultural na dinâmica da comunidade.

#### REFERÊNCIAS

MILANE, N.C; BONAWITZ, A.G; CAMPOS, J.K da S. Grupo de Saúde do Idoso: um relato

de experiência pela perspectiva de residentes multiprofissionais em saúde coletiva. *Revista Enfermagem Digital Cuidado e Promoção da Saúde*, v.7, p.01-07, 2022.

MISSIO, M.M; VIEIRA, S.V. Experiência em grupos de convivência de idosos: interfaces com a terapia ocupacional. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, 2019, v.32, nº 7436.

NASCIMENTO, N.G; SILVA, M.R; MARTINS, L.J.P; WALSB, I.A, P; SHIMANO, S.G.N. Atividades em promoção da saúde para um grupo de idosos: relato de experiência. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social (REFACS)**. Universidade Federal do Triângulo Mineiro (MG), 2020, v.08, nº03, p.472-478.

SANTOS, M.F; SILVA, R.K.L; COSTA, J.H.R; TEIXEIRA, J.A.L; DIAS, E.G. Atividades de promoção à saúde em um grupo de idosos. **Revista Em Extensão**. Uberlândia, v.19, nº1, p.136- 144, 2020.

TRINTINAGLIA, A.W; BONAMICO, A.W; AZAMBUJA, M.S. Políticas públicas de saúde para o envelhecimento saudável na América Latina: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, 2021, v.34, nº 11762.

VAZ, C.T; ALMEIDA, N.A.V; KELMAN, R.G; QUEIROZ, A.C.C; BARBOSA, M.C de A; DA SILVA, C.L.A. Fatores associados à auto percepção de saúde entre idosos de grupos comunitários. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, 2020, v.33, nº.10328.

VEY, A.P.Z; VIRTUOSO, J.F. Perfil das idosas participantes de um grupo de convivência. **Revista de Fisioterapia Brasileira**, 2019, v.20, nº01, p.27-35.