



PROTAGONISMO NO ENVELHECER: DESENVOLVENDO A AUTONOMIA EM COLETIVIDADE

KAROLINA DE MELO; AGNA CLARA CÂNDIDO DOS SANTOS; ANDREYNA TAVARES PEREIRA; DAYSE ALEIXO BEZERRA

Introdução: O processo de envelhecimento possui particularidades e envolve fatores que contribuem para as condições vivenciadas na velhice. Desse modo, é essencial que o cuidado em saúde seja contínuo e integralizado, incentivando boas práticas, como exercitar-se, uma alimentação saudável e socialização, garantindo qualidade de vida. **Objetivos:** Relatar a experiência de um projeto que fomenta o cuidado em saúde, a autonomia e a construção de laços entre pessoas idosas, através da participação comunitária em um projeto de extensão. **Relato de experiência:** O projeto é vinculado a uma universidade pública, denominado “Movimentando o corpo e a mente na terceira idade: intervenções multiprofissionais no cuidado à pessoa idosa”. Ele é desenvolvido semanalmente com ações interdisciplinares nas áreas de Fisioterapia, Nutrição e Psicologia. Os encontros possuem o enfoque em atividades coletivas. Trabalham-se a construção de autonomia, hábitos saudáveis e partilha de experiências das participantes, mulheres entre sessenta a oitenta anos, estimulando o cuidado em saúde e construção de laços afetivos. **Discussão:** Conforme a Política Nacional do Idoso ancorada pela Lei Nº 8.842/1994, está prevista a garantia de diversos direitos sociais, todavia isso se apresenta com dificuldades na implementação para a realidade brasileira. O contraste dessas políticas públicas está no fato de, apesar de assegurarem direitos, elas ainda perpetuam estereótipos associados ao envelhecer, interferindo no engajamento social dos idosos e no real propósito da política nacional. Nessa perspectiva, o desenvolvimento da autonomia encoraja a participação efetiva dessa população na sociedade, conferindo-lhes espaço de fala e de abertura para suas vivências enquanto sujeitos de direito. Nesse sentido, através de exercícios físicos, dinâmicas e diálogos, o projeto tem trabalhado temas relacionados à saúde e que atravessam o processo de envelhecimento, como solidão, família e laços afetivos. Esse espaço tem sido fundamental para o fortalecimento dos vínculos sociais e reconhecimento de seus saberes. **Conclusão:** O projeto tem fomentado a construção do cuidado em saúde e autonomia de pessoas idosas a partir do trabalho coletivo. O pertencimento a um grupo através da partilha de vivências tem possibilitado a construção de um cuidado em saúde que atravessa a dimensão pessoal e amplia para um cuidado social.

Palavras-chave: Envelhecimento, Autonomia, Coletividade, Saúde, Multidisciplinar.