

GRUPO DE IDOSOS COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Saúde do idoso; Atenção primária à saúde; Promoção da saúde.

Introdução

O envelhecimento populacional amplia os desafios da Atenção Primária à Saúde, sobretudo diante do crescimento das doenças crônicas e das demandas relacionadas à saúde mental, ao isolamento social e à qualidade de vida da pessoa idosa. Nesse contexto, a Estratégia Saúde da Família assume papel central na promoção do envelhecimento saudável, valorizando autonomia, protagonismo e bem-estar dos usuários. A partir dessa premissa, foi desenvolvido um grupo de promoção à saúde para idosos em uma Unidade Básica de Saúde situada em território de vulnerabilidade social, com o objetivo de promover ações educativas, fortalecer vínculos comunitários e estimular o cuidado integral nas dimensões física, emocional, social e espiritual.

Métodos

Trata-se de relato de experiência sobre a criação de um grupo de promoção à saúde voltado a idosos acompanhados pela Estratégia Saúde da Família, conduzido por residentes multiprofissionais em Saúde Coletiva em uma Unidade Básica de Saúde, no ano de 2025.

Resultados / Discussão

Os encontros ocorriam semanalmente e contemplavam práticas de mobilidade, fortalecimento muscular, estimulação cognitiva e educação em saúde, além de rodas de conversa sobre saúde mental, orientações alimentares compatíveis com a realidade socioeconômica dos participantes e atividades extramuros voltadas ao fortalecimento de vínculos sociais. Observou-se elevada adesão e participação ativa, com protagonismo dos idosos na escolha das temáticas, favorecendo cuidado mais horizontal e sensível às suas necessidades. Verificou-se redução dos níveis pressóricos e glicêmicos dos participantes durante o acompanhamento, associada às ações de educação em saúde e ao encaminhamento oportuno para serviços especializados nos casos em que foram identificadas alterações dos parâmetros clínicos nos encontros realizados. O que gerou um impacto positivo sobre o autocuidado, reforçando o valor de abordagens grupais como estratégia complementar ao cuidado clínico individual. Essa percepção de benefício fortaleceu a assiduidade e o vínculo com a equipe. Destacou-se, ainda, uma visita extramuros a um santuário religioso de relevância histórica para a comunidade, localizado em outro município, representando, para muitos participantes, a realização de um desejo até então distante de sua realidade social e financeira. Mais que lazer, a vivência propiciou acolhimento, espiritualidade e senso de pertencimento, reafirmando o envelhecimento saudável como processo multidimensional, que extrapola marcadores biomédicos tradicionais.

Considerações Finais

A experiência evidencia que grupos de promoção à saúde na Atenção Primária constituem estratégia potente de cuidado integral à pessoa idosa, com repercussões sobre indicadores clínicos, vínculos sociais e autonomia. Nesse processo, a Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva configurou-se como ferramenta essencial, ao articular formação em serviço e cuidado em saúde, possibilitando que os residentes atuassem como agentes de mudança, identificando demandas territoriais e construindo, com a comunidade, respostas mais sensíveis às suas necessidades. A presença continuada dos residentes favoreceu o vínculo longitudinal com os idosos e a incorporação de práticas interprofissionais ao serviço, reforçando a residência como dispositivo estratégico de fortalecimento da Estratégia Saúde da Família. Conclui-se que a articulação entre residência multiprofissional, Estratégia Saúde da Família e comunidade representa caminho relevante para um envelhecimento mais ativo, digno e saudável, em territórios marcados por vulnerabilidades sociais.

Referência Bibliográfica

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006. SILVA, Letícia Pacheco; MANO, Yasmin de Fatima Aragão; CALDART, Raquel Voges; et al. Promoção da saúde: ações de cuidado produzidas na atenção básica à pessoa idosa. Revista Baiana de Saúde Pública, Salvador, v. 47, n. 3, p. 610-625, 2023.