

LAZER E SAÚDE: PRÁTICAS DE BEM VIVER EM UM PROGRAMA DE RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE COLETIVA

Lazer; Determinantes Sociais da Saúde; Promoção da Saúde; Saúde Coletiva; Residência Multiprofissional

Introdução

O lazer é reconhecido como importante determinante social da saúde, contribuindo para o bem-estar físico, mental e social dos indivíduos. Além de representar um direito social garantido pela Constituição Federal de 1988, representa uma dimensão fundamental para a qualidade de vida, fortalecimento de vínculos sociais e valorização dos territórios. No contexto da formação em Saúde Coletiva, a vivência do lazer favorece reflexões ampliadas sobre o cuidado integral e os múltiplos fatores que influenciam o processo saúde-doença. Nesse sentido, este trabalho objetiva relatar a experiência da aula temática “Bem Viver”, desenvolvida no âmbito do programa de Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência referente a uma aula de campo, envolvendo residentes do Núcleo de Educação Física do programa de residência multiprofissionais da área da Saúde Coletiva. A vivência foi experienciada por meio de metodologias colaborativas, buscando problematizar reflexões acerca da importância do lazer para a promoção da saúde. O roteiro da aula incluiu visita ao borboletário, passeio de teleférico, contemplação da paisagem regional a partir de um mirante com vista para os municípios do Cariri cearense, trilha ecológica entre espécies medicinais da Chapada do Araripe com café da manhã coletivo, almoço de confraternização e um círculo de conversa com debates de textos acerca da Saúde Coletiva e do Lazer.

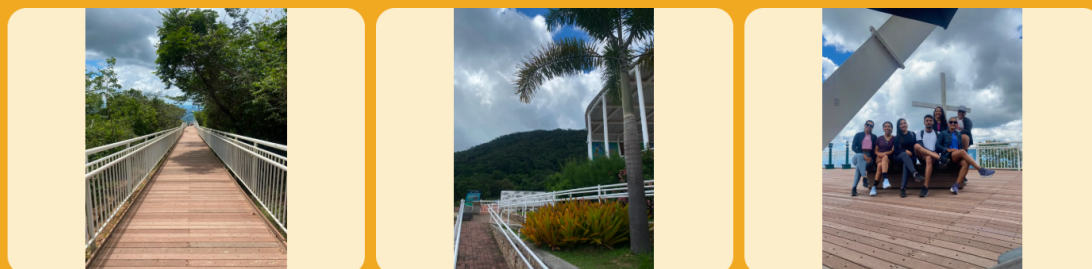
Resultados / Discussão

A vivência proporcionou integração, fortalecimento dos vínculos interpessoais e construção coletiva de reflexões acerca do lazer como componente fundamental da saúde e da qualidade de vida. O contato com ambientes naturais e com o patrimônio ambiental, histórico e cultural da região favoreceu experiências de contemplação, relaxamento e bem-estar, contribuindo para a redução do estresse e o fortalecimento da saúde mental dos residentes. As atividades em espaços abertos ampliaram a percepção sobre o potencial dos recursos territoriais como promotores de saúde e qualidade de vida, além de estimular autonomia, criatividade, senso de pertencimento e participação social. Os momentos de convivência durante as refeições e os percursos favoreceram o compartilhamento de experiências, o fortalecimento do trabalho em equipe e o desenvolvimento de relações mais humanizadas, aspectos especialmente relevantes diante das intensas demandas emocionais e assistenciais inerentes à residência multiprofissional. A experiência também possibilitou reflexões sobre a necessidade de incorporar o lazer às práticas de promoção da saúde desenvolvidas nos territórios, reconhecendo seu potencial para fortalecer vínculos comunitários, prevenir agravos e ampliar o acesso a práticas de cuidado. Dessa forma, evidenciou-se que a promoção da saúde requer abordagens intersetoriais e ações que considerem dimensões culturais, ambientais, sociais e subjetivas, ultrapassando o enfoque estritamente biológico.

Considerações Finais

A aula temática “Bem Viver” demonstrou a relevância do lazer enquanto determinante social da saúde e ferramenta de promoção do cuidado integral. A experiência favoreceu a articulação entre formação profissional, território e qualidade de vida, reforçando a necessidade de ampliar espaços de discussão e vivência do lazer na formação em saúde.

Imagens Anexas



Referência Bibliográfica

MARCELLINO, Nelson Carvalho. Lazer e Saúde Coletiva. Campinas: Papius, 2011. (Autor clássico e indispensável no Brasil sobre a relação lazer e saúde). ROCHA, D. G. et al. Promoção da saúde e o cuidado com a natureza: caminhos para o bem viver. Saúde em Debate, v. 45, p. 112-124, 2021. Disponível em: SciELO. CARVALHO, Yara Maria de; CECCIM, Ricardo Burg. Formação em saúde e educação física: por uma ecologia do cuidado. Interface - Comunicação, Saúde, Educação, v. 16, n. 41, 2012. Disponível em: SciELO.