

RELATO DE EXPERIÊNCIA: GRUPO DE EXERCÍCIOS COMO ESPAÇO DE CONVIVÊNCIA, PERTENCIMENTO E PROMOÇÃO INTEGRAL DA SAÚDE DA PESSOA IDOSA

Pessoa Idosa; Ação Intersetorial; Sistema Único de Saúde.; Intersetorialidade; Idoso; Relações Sociais.; Idoso; Intersetorialidade; Sistema Único de Saúde.

Introdução

O envelhecimento é um processo marcado por transformações físicas, emocionais e sociais, demandando estratégias de cuidado que compreendam a saúde para além da ausência de doenças. Nesse contexto, ações coletivas desenvolvidas no território pela Atenção Primária à Saúde em articulação com o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), tornam-se importantes ferramentas de promoção da saúde, fortalecimento da autonomia e ampliação das relações sociais da população idosa.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência construído a partir da vivência de residentes inseridos em uma Unidade de Saúde da Família, localizada no sul da Bahia, durante sua participação no grupo "Bem Viver", uma iniciativa voltada à promoção da saúde por meio da prática de exercícios físicos. O grupo caracteriza-se como uma ação intersetorial desenvolvida em parceria entre a equipe da Atenção Primária à Saúde e o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), promovendo o cuidado integral, o fortalecimento de vínculos comunitários e a articulação entre os setores da saúde e da assistência social. O grupo teve início em 2022, sendo voltado à população idosa do território, com adesão predominante de mulheres idosas. Os encontros ocorrem duas vezes por semana: às segundas-feiras, conduzidos pela profissional de Educação Física do CRAS, e às quartas-feiras, pelas residentes do Programa de Residência em Saúde da Família, que desenvolvem exercícios físicos associadas a outras ações de promoção e educação em saúde, como oficinas culinárias voltadas à alimentação saudável, ações de saúde bucal, orientações sobre o uso racional e a importância da adesão aos medicamentos de uso contínuo para o controle de doenças crônicas.

Resultados / Discussão

A experiência foi analisada a partir da observação das interações estabelecidas no grupo e de sua contribuição para convivência social, acolhimento, fortalecimento de vínculos e sentimento de pertencimento entre as participantes.

Considerações Finais

O Grupo Bem Viver demonstra que práticas coletivas desenvolvidas no território podem produzir impactos que ultrapassam os benefícios físicos associados ao exercício. Ao favorecer acolhimento, fortalecimento de vínculos, construção de redes de apoio e sentimento de pertencimento, consolidando uma importante estratégia de promoção da saúde integral da pessoa idosa. Destaca-se a relevância da articulação entre assistência social, representada pelo CRAS, e Atenção Primária à Saúde no desenvolvimento de práticas intersetoriais voltadas ao cuidado ampliado, humanizado e centrado nas necessidades reais da comunidade.

Referência Bibliográfica

DELCHIARO, Camila de Moraes; TONHOM, Sílvia Franco da Rocha; PIO, Danielle Abdel Massih; FAGANELLO-NAVEGA, Flávia Roberta; PERES, Cássia Regina Fernandes Biffe. Relações sociais no envelhecimento: potências e desafios na voz de pessoas idosas de um grupo de atividade física. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 28, e250122, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-22562025028.250122.pt>