

RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE O ACOMPANHAMENTO DE UM GRUPO DE IDOSOS VOLTADO À PROMOÇÃO DA SAÚDE E DA CONVIVÊNCIA SOCIAL

APS; Atividade Física; Parâmetro Fisiológico; Grupo; Idoso; Multiprofissional

Introdução

O Brasil, assim como diversos países ao redor do mundo, vem passando por uma importante transição demográfica, caracterizada pelo envelhecimento populacional. Esse fenômeno evidencia a necessidade de ampliar e qualificar os cuidados destinados à pessoa idosa, a fim de atender ao crescimento contínuo dessa população. Nesse contexto, torna-se fundamental investir em estratégias multidimensionais que promovam a melhoria da qualidade de vida e o envelhecimento saudável. Dessa forma, projetos voltados ao aumento da longevidade, por meio do incentivo à prática de atividades físicas e do monitoramento de parâmetros fisiológicos, contribuem significativamente para o fortalecimento da Atenção Primária à Saúde (APS) no país. Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência e os impactos na saúde de um grupo de idosos acompanhado por residentes multiprofissionais em APS.

Métodos

As atividades são realizadas semanalmente, no período da manhã, no pátio da unidade, contando com a participação de 5 a 12 idosos. Os encontros iniciam-se com a avaliação individual dos parâmetros fisiológicos (monitoramento da pressão arterial e da glicemia) dos participantes e, em seguida, são realizadas atividades físicas durante 30 minutos, respeitando as limitações e as necessidades de cada integrante.

Resultados / Discussão

O grupo, criado pela equipe de residentes, teve como objetivo aproximar a população idosa da Estratégia Saúde da Família, possibilitando um acompanhamento mais próximo e promovendo incentivos para a melhoria da saúde. Grande parte dos participantes apresenta o perfil de pessoas com hipertensão arterial e diabetes mellitus; contudo, os encontros são utilizados como uma oportunidade para o monitoramento contínuo de suas condições de saúde. Todos os dados obtidos são registrados nas Cadernetas da Pessoa Idosa e em planilhas da residência. Nesse momento, os participantes aproveitam a presença da equipe multiprofissional, composta por farmacêutico, enfermeira, assistente social e médica veterinária, para relatar suas condições de saúde e esclarecer dúvidas. As atividades físicas são conduzidas pelo educador físico, utilizando materiais simples, como halteres leves, cabos de vassoura e cadeiras, enquanto são reproduzidas músicas do agrado dos participantes. Ao final dos exercícios, os idosos aproveitam o momento para confraternizar, conversar, tirar dúvidas com os profissionais da residência ou se dirigir à unidade de saúde para atendimento. Gradualmente, o grupo ampliou seu significado, tornando-se um espaço de acolhimento, no qual muitos idosos encontraram um ambiente para compartilhar dificuldades, minimizar os efeitos do abandono familiar e desfrutar de momentos de descontração diante de uma rotina, muitas vezes, exaustiva. Outro aspecto relevante refere-se à receptividade dos participantes em relação aos temas propostos pelos residentes, como salas de espera sobre prevenção de quedas, cuidados epidemiológicos, adesão ao tratamento medicamentoso, entre outros assuntos relacionados à promoção da saúde.

Considerações Finais

A continuidade do grupo de idosos voltado à promoção da saúde proporcionou benefícios relacionados ao bem-estar, à prática de atividades físicas, ao compartilhamento de experiências e ao fortalecimento das relações sociais entre os participantes. A fim de ampliar a participação dos idosos que residem em áreas mais distantes da unidade, estratégias de transporte oferecido pelo município seriam interessantes, uma vez que o território apresenta condições de vulnerabilidade social.

Imagens Anexas



Grupo de Idosos



Momento de Exercício



Estímulo da Cognição

Referência Bibliográfica

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Pirâmide etária. IBGE Educa – Jovens, Rio de Janeiro.