

# ATIVIDADES DE PROMOÇÃO À SAÚDE EM GRUPO DE CONVIVÊNCIA PARA PESSOAS IDOSAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Vivianne Lima de Melo - Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN.

Isabele Silva dos Santos - Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN.

Maria Eduarda Silva do Nascimento - Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN.

Amanda Kelly Silva do Nascimento - Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN.

Richardson Augusto Rosendo da Silva - Docente do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN.

Contatos: [vivianne.lima.016@ufrn.edu.br](mailto:vivianne.lima.016@ufrn.edu.br) ; [isabelle-silvaa@hotmail.com](mailto:isabelle-silvaa@hotmail.com); [rirosendo@hotmail.com](mailto:rirosendo@hotmail.com); [maria.nascimento.016@ufrn.edu.br](mailto:maria.nascimento.016@ufrn.edu.br); [amanda.nascimento.708@ufrn.edu.br](mailto:amanda.nascimento.708@ufrn.edu.br).

# Introdução

- O envelhecimento populacional é um fenômeno;
- O Brasil passa por uma transição demográfica que resulta em uma das maiores taxas de crescimento da população idosa no mundo.
- Políticas públicas são essenciais para aprimorar a saúde e a qualidade de vida dessa população.

**Programas de apoio social, como grupos de convivência, desempenham papel importante, pois promovem bem-estar, autonomia e interação social.**



# Objetivos

Objetiva-se relatar experiência vivenciada durante atividades de um grupo de convivência para pessoas idosas.

# Metodologia

- Trata-se de um relato de experiência de encontros do Grupo Apoio Vida e Alegria (GAVA);
- Projeto da Unidade de Saúde da Família do Panatis em Natal/RN;
- Participação de agentes de saúde, estudantes e mulheres idosas atendidas na unidade.



**Saúde da Família**

# Resultados e discussão

- Foram realizadas atividades de lazer e socialização incluindo:
  - Leitura e reflexão;
  - Exercícios mentais e físicos como meditação, Tai Chi Chuan;
  - Dança, como zumba e forró.
- Realização de festa junina, onde as participantes puderam levar comidas e socializar entre si. Diante da experiência, notou-se melhora na mobilidade, autoestima e humor das participantes.
- Houve comunicação entre idosas, agentes de saúde e estudantes, o que resultou no estabelecimento de vínculos e compartilhamento de experiências.

# Considerações finais

- ✓ Destaca-se o projeto GAVA como uma iniciativa fundamental para promover a saúde das mulheres idosas da região, ao possibilitar interação e implementação de atividades lúdicas essenciais para um envelhecimento saudável.



OBRIGADA!