



## **Grupo de idosos: promovendo o autocuidado e a socialização**

Ana Carolina Corona de Aguiar <sup>1\*</sup>, Bernardo Marques Polido <sup>1</sup>, Erika Ferraz Costa <sup>1</sup>, Giovanna Eller Paterlini <sup>1</sup>, Isabella Lugon-Moulin Maraboti <sup>1</sup>, Luiza De Oliveira Albergaria <sup>1</sup>, Mateus Bomfim de Andrade <sup>1</sup>, Rafael Carlos Rangel <sup>1</sup>, Rodrigo Andrade Oliveira <sup>1</sup>, Vinicius Werner Pedro <sup>1</sup>, Ana Rosa Murad Szpilman <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Vila Velha (UVV). Vila Velha, ES, Brasil.

\* Autor correspondente: [linacoronauvv@gmail.com](mailto:linacoronauvv@gmail.com)

**Introdução:** A partir do aumento da expectativa de vida e da mudança no perfil etário, houve a inversão da pirâmide populacional e o envelhecimento da população. Neste sentido, objetivou-se promover a constituição de um grupo de idosos na Unidade de Saúde da Família do IBES, Vila Velha, ES.

**Métodos:** São promovidas reuniões mensais realizadas por profissionais de Saúde (médicos, enfermeiros, nutricionistas, psicólogos, odontólogos, assistentes sociais) em parceria com o Curso de Medicina da UVV. São exemplos de temas abordados: perda de memória e Alzheimer, Outubro Rosa, Novembro Azul, queda em idosos, benefícios da atividade física na terceira idade, Saúde Bucal, caderneta do idoso, vitamina D, direitos da pessoa idosa, entre outros. Há sempre um lanche compartilhado; são promovidas dinâmicas, atividades lúdicas, exercícios ou técnicas de autoexames, a depender dos assuntos de cada encontro.

**Resultados:** O primeiro encontro foi em 22/08/18, contando com a participação de 19 idosos. Os encontros mensais se mantiveram, com aumento da adesão e constituição de um vínculo entre a equipe e os idosos da comunidade. Há um grupo de *WhatsApp* para divulgação dos encontros, discussão dos temas, socialização de notícias e fotos. Houve a comemoração do primeiro ano de existência e a participação tem sido consistente com uma média de 45 idosos.

**Conclusão:** A constituição de um grupo para idosos é de extrema importância para informá-los sobre diversos assuntos, promovendo a socialização, o autocuidado, o vínculo com a equipe de saúde melhorando a adesão ao tratamento e o controle das condições crônico-degenerativas a que estão expostos.

**Palavras-chave:** Saúde do Idoso; Autocuidado; Socialização; Atenção Primária à Saúde; Estratégia Saúde da Família.

**Colaboradores:** Todos os participantes contribuíram em todas as etapas do trabalho, aprovaram a versão final e assumiram a responsabilidade por sua acurácia e integridade.

**Agradecimentos:** Gerente da USF IBES, profissionais de saúde da USF e participantes do grupo de idosos.

**Conflitos de interesses:** Declaram não haver.



**Fontes de financiamento:** Declaram não haver.

**Como citar:** Aguiar ACC, Polido BM, Costa EF, Paterlini GE, Maraboti IL, Albergaria LO, Andrade MB, Rangel RC, Oliveira RA, Pedro VW, Szpilman ARM. Grupo de idosos: promovendo o autocuidado e a socialização. Anais Congr Capixaba Med Fam Comunidade. 2020;2:139.