

## **GRUPO DE IDOSOS NA ATENÇÃO BÁSICA: DESENVOLVIMENTO DE ATIVIDADES PARA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA**

**INTRODUÇÃO:** Com o aumento da população idosa no mundo todo, formas de aprimorar a qualidade de vida vêm sendo discutidas através do desenvolvimento de políticas que contribuam para o envelhecimento saudável. No Brasil, este processo vem se concretizando de modo marcante na Estratégia Saúde da Família (ESF) através de iniciativas como os grupos comunitários de idosos, marcados pela educação como mediadora do cuidado em saúde. As atividades realizadas na atenção básica com equipe multidisciplinar em parceria com os acadêmicos do curso de enfermagem possibilitam a inserção estudantil no cotidiano das ações educativas em saúde do idoso, e destacam-se como relevante por permitir o desenvolvimento de atividades, que contribuem para socialização e melhoria da qualidade de vida dos idosos. **OBJETIVO:** Estimular o idoso a envelhecer de forma ativa melhorando sua coordenação motora, sua cognição e inserção social. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo descritivo exploratório com abordagem crítico-reflexiva, o qual relata a experiência de atividades desenvolvidas com grupo de idosos da ESF Alto do Jucá no município de Iguatu-CE, realizadas semanalmente no período de fevereiro a abril de 2013, com a temática: Atividade física e qualidade de vida. Nesse período buscamos desenvolver atividades educativas que contemplaram momentos lúdicos e de relaxamento como, por exemplo: dança, brincadeiras com músicas e balões, trabalhando simultaneamente a atividade física, os aspectos cognitivos e inserção social. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** As atividades educacionais com a terceira estão tornando-se uma maneira de se divertir, de ocupar a mente e de estar em sintonia com a atualidade. Percebemos no decorrer dos encontros a melhoria do condicionamento físico e o crescimento da autoestima positiva desse grupo de idosos permitindo que o indivíduo se sinta seguro, independente, respeitado, reconhecido, adequado à vida e merecedor da felicidade. Destacamos que em todo o processo houve a preocupação em adaptar as atividades e orientações para o contexto da população atendida, respeitando crenças, valores, limitações e desejo dos participantes. Foi possível observar ao fim de cada encontro, relatos de satisfação e aprendizado com as atividades trabalhadas e descrição de experiências vivenciadas. Dessa forma afirmamos que o

próprio idoso adquiriu uma visão mais clara e completa sobre o valor e o potencial que o mesmo tem e muitas vezes não existe a oportunidade para reconhecer, e com este trabalho estamos oferecendo aos mesmos a chance de se auto avaliar e acreditar em si mesmo. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O idoso deve ser capaz de compreender e valorizar suas capacidades, pois o envelhecer é inevitável, mas é necessário que ocorra de forma dinâmica e saudável. Dessa forma o presente trabalho é fundamental tanto aos idosos quanto aos discentes e profissionais pela troca de conhecimento, pela percepção das necessidades dos idosos e construção de laços de confiança e companheirismo.

**PALAVRAS-CHAVE:** Grupo de idosos; Atividades educacionais; Qualidade de vida.