



IDADE ATIVA: Estimulação cognitiva e fortalecimento da rede de cuidado ao idoso na atenção primária

Emerson Marques, Jessica Santana Lima, Karina Martins de Queiroz.
Centro de Estudos e Pesquisas Dr. João Amorim – CEJAM, UBS Jardim Eledy – São Paulo

Eixo Temático: Saúde Mental e Humanização

Introdução

O envelhecimento populacional configura-se como um dos principais desafios para os sistemas de saúde, exigindo reorganização das práticas assistenciais e fortalecimento de estratégias voltadas à promoção da saúde, prevenção de agravos e manutenção da funcionalidade da pessoa idosa. A Organização Mundial da Saúde, ao instituir a Década do Envelhecimento Saudável (2021–2030), reforça a importância de ações que promovam autonomia, participação social, ambientes favoráveis e cuidado integrado. Diante desse cenário, foi implantado o Grupo Idade Ativa na UBS Jardim Eledy, como estratégia de cuidado integral à pessoa idosa, com foco na estimulação cognitiva, interação social e fortalecimento da rede de cuidado no território.

Objetivo

Promover o envelhecimento saudável por meio de atividades de estimulação cognitiva, interação social e expressão corporal, fortalecendo o vínculo da população idosa com a UBS Jardim Eledy e ampliando a adesão aos demais grupos e serviços ofertados pela Atenção Primária à Saúde.

Métodos

O Grupo Idade Ativa funciona mensalmente na UBS Jardim Eledy desde março de 2025, sendo direcionado à população idosa da área de abrangência da unidade. As atividades são planejadas e conduzidas por equipe multiprofissional, respeitando os limites físicos, cognitivos e emocionais dos participantes, com abordagem acolhedora, participativa e lúdica.

As ações desenvolvidas incluem:

- Atividades de dança e movimentos corporais, visando coordenação motora, equilíbrio, fortalecimento muscular e consciência corporal;
- Atividades musicais e rítmicas, estimulando memória, atenção, linguagem e expressão emocional;
- Atividades manuais e criativas, com foco em estimulação cognitiva, concentração, criatividade e habilidades motoras finas;
- Dinâmicas de grupo e momentos de convivência, favorecendo a interação social, o vínculo entre os participantes e o fortalecimento do sentimento de pertencimento.

O grupo também atua como espaço de escuta, acolhimento e orientação em saúde, estimulando o autocuidado e a responsabilização do idoso pelo seu processo de saúde e adoecimento.

Resultados

Observou-se aumento significativo da adesão e participação dos idosos no Grupo Idade Ativa, bem como repercussões positivas na vinculação desses participantes a outros grupos e atendimentos ofertados pela UBS, como atividades físicas regulares, grupos de psicologia, nutrição, fisioterapia e enfermagem. Destaca-se o aumento da participação fixa e contínua dos idosos no grupo diário de caminhadas e corridas, contribuindo para o fortalecimento muscular, prevenção de quedas, melhora do condicionamento físico e complementação das atividades de estimulação cognitiva realizadas no grupo mensal. O Grupo Idade Ativa passou a funcionar como um dispositivo articulador de uma rede ampliada de cuidado ao idoso, fortalecendo o vínculo com a unidade de saúde, ampliando a adesão terapêutica, favorecendo o autocuidado e promovendo maior integração entre os serviços da Atenção Primária.

Conclusão

A experiência do Grupo Idade Ativa evidencia que estratégias coletivas baseadas em estimulação cognitiva, interação social e atividades expressivas constituem ferramentas potentes na promoção do envelhecimento saudável. Além dos benefícios físicos e cognitivos, o grupo favorece a construção de vínculos, a ampliação da rede de apoio social e o fortalecimento da relação entre a população idosa e a UBS.

A iniciativa reafirma o papel da Atenção Primária à Saúde como coordenadora do cuidado, demonstrando que grupos terapêuticos e de convivência contribuem para a prevenção de agravos, redução do isolamento social, melhora da qualidade de vida e promoção da autonomia da pessoa idosa. Investir em ações como o Grupo Idade Ativa é fundamental.

Acesse o trabalho
na íntegra!

