



Grupo Chá com Bolacha: construção de um espaço coletivo de acolhimento, troca de experiências e educação em saúde – relato de experiência –

Daniella Pires de Camargo; Kelly Brenner; Priscila Karen dos Santos Costa; Fernanda Costa da Silva
Centro de Estudos e Pesquisa Dr. João Amorim (CEJAM), UBS Jardim Macedônia – São Paulo

Eixo Temático: Saúde do Adulto

Introdução

Os grupos de convivência em Unidades Básicas de Saúde representam uma importante estratégia de promoção da saúde e fortalecimento de vínculos comunitários, sobretudo em territórios em situação de vulnerabilidade social. O grupo “Chá com Bolacha”, desenvolvido na UBS Macedônia, surgiu como uma proposta multiprofissional para acolher, estimular e fortalecer a autonomia de mulheres por meio de atividades de promoção à saúde, autocuidado e apoio psicossocial.

Objetivo

Relatar a experiência da equipe multiprofissional da UBS Macedônia na condução do grupo “Chá com Bolacha”, destacando as atividades desenvolvidas e os resultados observados entre as participantes.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência das atividades desenvolvidas em grupo, conduzido por equipe multiprofissional composta por nutricionista, fisioterapeuta, psicóloga e assistente social. Os encontros ocorrem semanalmente e contemplam estímulo cognitivo por meio de jogos, dinâmicas e atividades manuais; promoção da saúde mental, com meditação, rodas de conversa e dinâmicas de autoestima; autocuidado e autonomia, por meio de oficinas de aproveitamento alimentar e orientações para cuidados pessoais; e apoio social, com esclarecimento de dúvidas relacionadas a questões previdenciárias e sociais.

Resultados

O grupo é composto majoritariamente por mulheres adultas e idosas. Ao longo da participação, observou-se maior envolvimento nas atividades propostas, com estímulo à atenção, concentração, memória, percepção e coordenação motora por meio de jogos, dinâmicas, atividades manuais e artesanato. As propostas também favoreceram a manutenção de habilidades funcionais, o planejamento e a execução de tarefas, além de promoverem momentos de descontração e participação ativa.

No âmbito emocional, foram observados relatos de maior autoconfiança, autoestima e percepção de suas próprias potencialidades. As participantes passaram a demonstrar maior abertura para compartilhar experiências, expressar sentimentos e refletir sobre questões relacionadas ao autocuidado e à saúde. As atividades e orientações contribuíram para ampliar conhecimentos e favorecer maior autonomia nas escolhas relacionadas ao cuidado consigo mesmas.

A convivência proporcionada pelos encontros mostrou-se igualmente relevante, fortalecendo vínculos entre as participantes e criando um espaço de escuta, troca de experiências e apoio mútuo. A participação em atividades coletivas favoreceu o sentimento de pertencimento e a interação social, contribuindo para o bem-estar físico, emocional e social. Dessa forma, o grupo consolidou-se como um espaço de cuidado, estimulação e convivência, valorizando as potencialidades das participantes e favorecendo sua autonomia e participação comunitária.

Conclusão

O grupo “Chá com Bolacha” se configura como uma prática potente de promoção da saúde no território, evidenciando a relevância da abordagem multiprofissional e da criação de espaços coletivos de cuidado. A experiência reforça que ações integradas de estímulo cognitivo, apoio psicossocial e educação em saúde contribuem para a melhoria da qualidade de vida e para o fortalecimento da autonomia das mulheres participantes.

Acesse o trabalho
na íntegra!

