

Terapia Comunitária para a Melhor Idade

**Tipo de Trabalho:** Relato de Experiência Exitosa

**Eixo Temático:** Acesso ao cuidado

**Autores:** Karen Moura Pires de Oliveira\*; Tania Moreira\*\*; Sandra Aguillar\*\*; Debora Lacerda\*\*; Fernanda Aminadabe\*\*; Thiago Sodré\*\*, Mayara Barbosa\*\*; Sandra\*\*; Jhon Lucas\*\*.

**Afiliação:** \*Gerência, UBS Parque do Lago, São Paulo, CEJAM, SP, Brasil. \*\*Assistência, UBS Parque do Lago, São Paulo, CEJAM, SP, Brasil.

**Descritores:** Saúde do Idoso, Terapia Comunitária, Saúde Mental.

### **Introdução:**

A Unidade de Saúde está localizada no extremo sul da zona sul de São Paulo, em uma região com perfil socioeconômico desfavorável, com alta incidência de violência e vulnerabilidades sociais, destaca em seu perfil epidemiológico a população idosa (15%). A longevidade vem aumentando significativamente no mundo, o que sinaliza a importância do olhar integral para o idoso e compreensão da preservação da sua autonomia e vivência social que estão relacionadas com sua saúde física e mental.

A saúde mental dos idosos impacta no aumento da utilização dos serviços de saúde, negligência do autocuidado e menor adesão ao projeto terapêutico, gerando assim consequências negativas na qualidade de vida, por isso tema de frequente preocupação dos profissionais <sup>(1,2)</sup>.

**Objetivo:** Avaliar os benefícios da terapia comunitária para o idoso

**Método:** O trabalho é desenvolvido pela integração da equipe de saúde da família, agente de promoção ambiental, equipe de odontologia e nutricionista. O grupo de terapia comunitária é conduzido pela enfermeira e terapeuta comunitária, que também promove ações conforme a temática do mês e atividades de promoção e prevenção à saúde. Os agentes comunitários realizam outras práticas integrativas como: Mindfulness e Tai Chi Chuan, momentos de descontração, arteterapia e cultivo de horta. A nutricionista estimula atitudes e atividades pela melhora da qualidade de vida, com dicas de alimentação nutritiva, reaproveitamento dos alimentos e hábitos saudáveis. E a equipe de odontologia realiza uma abordagem de prevenção e cuidados com a saúde bucal.

**Resultados:** Todo encontro permite um espaço que propicia a fala e expressão do sofrimento, dos conflitos, das possibilidades de soluções e sem risco do julgamento e da exclusão.

O respeito e a valorização de cada história, de cada vivência é fortalecido a cada novo encontro.

Os grupos de convivência exercem um papel fundamental no que diz respeito à amenização do estresse, ao apoio que proporcionam a seus participantes, ao fortalecimento de vínculos sociais e à conquista de novas amizades. Também auxiliam o processo de autoconceito e de autoestima, proporcionando um aprendizado de comportamentos saudáveis que estimulam e fortalecem a autonomia <sup>(3)</sup>. Portanto, esses grupos tem importância relevante na melhora da qualidade de vida dos nossos idosos.

Em média 27 idosos estão fidelizados ao grupo, e apresentam inclusive uma maior aceitação a terapêutica com um acompanhamento de saúde mais eficaz e eficiente.

Esse projeto agregou valor também para a equipe que com a resposta dos pacientes referem maior estímulo, engajamento e motivação para realizar melhorias na assistência prestada.

Um trabalho de muitas mãos, que tem um propósito em comum: promover saúde mental e física, e bem estar para a melhor idade.

**Conclusão:** A prática da terapia comunitária, a fidelização e regularidade desses encontros, tem promovido aos participantes um momento de conexão de grande valor e de troca entre eles, devido as afinidades e vivências semelhantes pela faixa etária. Além da equipe oportunizar para trabalhar prevenção e promoção a saúde.

**Referências:**

1. Barros SM, Sampaio LVP, Freitas ER, Carvalho G de A, Gomes L de O. O Envelhecer na Sétima Arte: O Capitão América e seus Retratos Biopsicossociais. *Licere* [Internet]. 2022;24(4):716–41. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.35699/2447-6218.2021.37742>
2. Depressão em idosos não institucionalizados no distrito de Bragança / Depression in non-institutionalized elderly people in Bragança district Folgado. Em: Bragança; s.n; 20210000 il, tab. Tese em Português | BDEFN - Enfermagem |.
3. Silva Júnior EG da, Eulálio M do C. Resiliência para uma Velhice Bem-Sucedida: Mecanismos Sociais e Recursos Pessoais de Proteção. *Psicol Ciênc Prof* [Internet]. 2022;42. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-3703003234261>