

## Envelhecimento com Qualidade de Vida: um olhar para grupos de uma ESF

O envelhecimento populacional é uma situação relativamente nova em nosso país. O aumento da qualidade de vida tem sido proporcionado pelo desenvolvimento de tecnologias para o cuidado com a saúde. Tal situação configura um cenário transicional da população na qual há diminuição do índice de mortalidade, e por outro lado, presenciamos o aumento do índice das doenças crônicas. Desse modo, a preocupação das Políticas Públicas para a Atenção Básica referente ao idoso – a Saúde do Idoso - se configura em um dos pilares centrais para o planejamento e implementação de ações a partir de uma Estratégia Saúde da Família (ESF). Assim, o objetivo desse trabalho é analisar o envolvimento dos residentes com os grupos de Atividade Física e Grupo de Idosos, bem como a construção dos vínculos com tais grupos, e eles entre si. Os grupos foram implantados pela ESF, em conjunto com o Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) e os residentes foram incorporados em março do presente ano.

No Grupo de Atividade Física são realizadas práticas de exercícios físicos com o objetivo da obtenção de aptidões físicas como força, flexibilidade, resistência cardiorrespiratória, equilíbrio, além do consequente aumento da auto estima, sendo realizado todos os dias da semana. O que gostaríamos de destacar é que os participantes permanecem para as atividades do Grupo de Idosos, realizadas uma vez por mês. Nesse grupo, acontecem rodas de conversas, oficinas e debates com temas relacionados à promoção de saúde e autonomia dos comunitários. Para a escolha dos temas, priorizamos a opinião dos integrantes, e utilizamos a educação popular como metodologia para abordar as temáticas. No Grupo de Atividade Física, apesar de aberto para todas as idades, percebemos a predominância da participação dos idosos, o que evidencia a preocupação com o exercício físico e cuidados com a saúde. A participação dos integrantes no grupo de idosos, reforça a ideia de que, além da atividade física, ele precisa “aprender” sobre os condicionantes e determinantes de sua saúde.

Assim, percebemos que os comunitários assumem os grupos descritos como outros espaços para convivência, além dos demais encontrados no bairro, demonstrando o fortalecimento e o valor do vínculo entre os comunitários e a equipe. Ademais, entendemos que o discurso hegemônico sobre a terceira idade tem sido incorporado

pela população idosa, dado o grande interesse por uma vida ativa através da prática de exercícios e discussão de temas relacionados à saúde.