



DOI: <https://doi.org/10.58871/conimaps2025.c30>

**GRUPOS TERAPÊUTICOS E A INTEGRALIDADE DO CUIDADO NA SAÚDE DO IDOSO: RELATO DE UMA EXPERIÊNCIA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE**

**THERAPEUTIC GROUPS AND THE INTEGRAL HEALTH CARE OF ELDERLY: A REPORT OF AN EXPERIENCE IN PRIMARY HEALTH CARE**

**LUAN RAMOS DE BARROS**

Graduando em Fisioterapia - Universidade Estadual da Paraíba

**ANA BEATRIZ PEREIRA DE ARAÚJO CAVALCANTI**

Graduanda em Fisioterapia - Universidade Estadual da Paraíba

**EDILSON PEREIRA DE MOURA**

Graduando em Fisioterapia - Universidade Estadual da Paraíba

**SARA SANT'ANNA SOUZA**

Graduanda em Fisioterapia - Universidade Estadual da Paraíba

**YNGRID THAYNA FELIX ALEIXO**

Graduanda em Fisioterapia - Universidade Estadual da Paraíba

**FÁTIMA DANIELA LUCIO DE AMORIM**

Professora do Departamento de Fisioterapia - UEPB; Mestra em Fisiologia Humana -UFPE

**YVINNA TAMIRIS RODRIGUES**

Professora do Departamento de Fisioterapia - FACISA/UFRN; Doutora em Fisioterapia - UFRN

**MIRELLY DOS SANTOS ABILIO**

Professora do Departamento de Fisioterapia - UEPB; Mestra em Saúde Pública - UEPB

**RESUMO**

**Objetivo:** Relatar a experiência de ações de extensão destinadas a idosos, em uma Unidade Básica de Saúde. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência realizado por discentes do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba, por meio de um projeto de extensão em uma Unidade Básica de Saúde da Família, localizada em Campina Grande – PB, entre março e abril de 2025. Foram promovidas atividades semanais, com duração de 60 minutos, direcionadas à população idosa. Os encontros abordaram temas como dor, prevenção de quedas, emoções e direitos da pessoa idosa, com o uso de rodas de conversa, dinâmicas educativas e exercícios físicos adaptados. **Resultados e Discussões:** Os resultados evidenciaram melhorias na mobilidade, fortalecimento de vínculos afetivos e maior autonomia entre os idosos. Observou-se ainda maior adesão ao cuidado e à troca de experiências, fortalecendo vínculos entre profissionais, estudantes e usuários. **Considerações finais:** A experiência mostrou-se eficaz para o cuidado integral e humanizado, contribuindo também para a formação crítica e sensível dos futuros profissionais de saúde.



**Palavras-chave:** Atenção Primária à Saúde; Integralidade em Saúde; Saúde do Idoso.

## ABSTRACT

**Objective:** To report the experience of extension activities aimed at older adults in a Primary Health Care Unit. **Methodology:** This is an experience report carried out by undergraduate students of the Physiotherapy course at the State University of Paraíba (UEPB), through an extension project in a Family Health Basic Unit located in Campina Grande, Paraíba, between March and April 2025. Weekly activities lasting 60 minutes were conducted, aimed at the elderly population. The meetings addressed topics such as pain, fall prevention, emotions, and elderly rights, using conversation circles, educational dynamics, and adapted physical exercises. **Results and Discussion:** The results showed improvements in mobility, strengthening of affective bonds, and greater autonomy among the elderly participants. Increased adherence to care and the exchange of experiences were also observed, strengthening bonds between professionals, students, and users. **Final Considerations:** The experience proved to be effective in promoting integral and humanized care, also contributing to the critical and sensitive training of future health professionals.

Keywords: Primary Health Care; Comprehensive Health; Elderly Health.

## 1 INTRODUÇÃO

A Política Nacional de Atenção Básica (PNAB) foi construída a partir de vivências práticas e contribuições de diversos atores envolvidos na consolidação do Sistema Único de Saúde (SUS). Ela estabelece princípios, diretrizes e estratégias para a atuação das equipes de saúde, especialmente aquelas vinculadas à Estratégia Saúde da Família, com o objetivo de garantir o acesso universal, contínuo e de qualidade aos serviços de saúde (Brasil, 2017).

Regulamentada pela PNAB, a Atenção Primária à Saúde (APS) é reconhecida como a principal porta de entrada do SUS e base organizadora da rede de atenção. Se caracteriza por um conjunto de ações de saúde no âmbito individual e coletivo, que abrange a promoção e a proteção da saúde, a prevenção de agravos, o diagnóstico, o tratamento, a reabilitação, a redução de danos e a manutenção da saúde, direcionando a prática para um cuidado centrado na pessoa, em seu território e em suas necessidades reais (Brasil, 2019).

A integralidade destaca-se como princípio fundamental da APS ao propor uma abordagem ampliada do cuidado que reconhece o sujeito em sua totalidade e complexidade, considerando não apenas os aspectos biológicos da doença, mas também as dimensões sociais, emocionais, culturais e ambientais que influenciam sua saúde. Essa concepção exige uma superação da lógica reducionista centrada na saúde-doença do paciente, ainda predominante nos serviços de saúde (Carnut, 2017).

Embora o discurso dos profissionais da Atenção Básica demonstre compreensão sobre



o cuidado integral, na prática ainda predomina uma lógica biomédica, com ações de foco individual e voltadas majoritariamente para condições crônicas específicas. Essa contradição entre teoria e prática revela a dificuldade em efetivar a integralidade como eixo orientador das ações em saúde, reforçando a urgência de repensar as formas de organização do trabalho em saúde (Maeyama et al., 2020).

O envelhecimento da pessoa idosa envolve diversas mudanças físicas, emocionais e sociais que frequentemente levam ao isolamento social, seja por limitações de mobilidade, perda de entes queridos ou redução das atividades sociais. Esse isolamento impacta negativamente a saúde física e mental, aumentando a vulnerabilidade a doenças. Diante disso, a implementação de ações coletivas, como grupos de convivência e programas de apoio, torna-se essencial para promover inclusão social e fortalecer as redes de suporte, favorecendo um envelhecimento mais ativo e saudável (Brasil, 2019).

A utilização de grupos de intervenção configura uma importante ferramenta para o fortalecimento da atenção integral na APS. Conforme orienta o Caderno de Atenção Básica nº 39, esses grupos promovem espaços de diálogo e troca de saberes entre os usuários, profissionais e estudantes, estimulando a participação ativa no autocuidado. Em virtude disso, possibilitam a identificação das necessidades da comunidade, favorecendo intervenções contextualizadas de acordo com a demanda local. Assim, os grupos são estratégias importantes para a promoção da saúde coletiva e um cuidado mais humanizado (Brasil, 2014).

A realização deste estudo se justifica pela importância de aprimorar as práticas na Atenção Primária à Saúde, buscando superar a abordagem biomédica fragmentada ainda predominante e implementar o cuidado integral que reconheça o indivíduo em sua totalidade. Em consonância, ao relatar essa experiência, o estudo contribui para demonstrar o potencial dos grupos de intervenção na qualificação do cuidado integral na atenção básica e para enriquecer a formação dos estudantes da saúde, estimulando práticas mais humanizadas e colaborativas no SUS.

## **2 METODOLOGIA**

Trata-se de estudo do tipo Relato de Experiência, realizado de forma presencial, com a condução das ações práticas realizadas por discentes do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), no campo da APS, vinculados à um projeto de extensão da referida instituição. Os estudantes envolvidos participaram ativamente de todas as etapas do planejamento, execução e avaliação das ações em grupo.

As atividades foram realizadas na Unidade Básica de Saúde da Família (UBSF), situada



no município de Campina Grande, as ações ocorreram 1 vez por semana nos turnos da tarde, durante o período de março a abril de 2025, com duração média de 60 minutos. Tendo como público-alvo idosos adscritos no território da unidade de execução. A cada encontro, participavam entre 8 e 12 idosas, com faixa etária de 50 a 70 anos.

O recrutamento das idosas foi realizado por meio de um convite elaborado pelos discentes, contendo informações sobre o horário e o local das atividades, direcionado a pessoas com dor crônica. No entanto, já existia um grupo de idosas previamente formado - interrompido por férias universitárias - que frequentava as atividades em grupos semanalmente.

Antes do início das atividades em grupo, cada participante passou por uma avaliação física individual, que inclui verificação de sinais vitais. Os encontros do grupo terapêutico discutiram quatro temas, sendo eles: “O que é dor?”, “Prevenção de quedas”, “Emoções e corpo” e “Direitos da pessoa idosa”. O planejamento temático foi realizado com base nas necessidades do grupo e em consonância com os contextos territoriais da UBSF.

As estratégias utilizadas para educação em saúde incluíram: rodas de conversas, atividades utilizando cartazes, dinâmicas relacionadas ao tema e distribuição de materiais educativos. Além disso, foram incluídos protocolos de exercícios, com base nas demandas físico-funcionais, compostos por alongamentos leves, treinamento de força e endurance muscular; treinos de dupla-tarefa e relaxamento. Prezou-se pelo respeito às condições físicas e emocionais dos idosos. Foram também construídos recursos educacionais, como folders e cartazes, para auxiliar no processo, com base em cartilhas e materiais do Ministério de Saúde do Brasil.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O processo de recrutamento e convite ao grupo de idosas foi realizado através da elaboração de um folheto informativo e convidativo, que incluía informações sobre o horário, o local e data de realização das atividades. Esse material foi entregue aos Agentes Comunitários de Saúde, visando ampliar o alcance da divulgação e garantir que a mensagem alcançasse um maior número de pessoas da comunidade. A média de participantes durante os encontros semanais variou de 08 à 12 pessoas.

**Figura 1-** Folheto de convite entregue aos agentes comunitários de saúde



**Fonte:** Elaborado pelos autores (2025)

O encontro durava cerca de 01 hora e se dividia em alguns momentos. A. Recepção e aferição de sinais B. Educação em Saúde C. Exercícios D. Relaxamento E. Aferição de sinais e dispersão F. Discussão do grupo sobre o momento. Dessa forma, o encontro se tornava um momento não só voltado ao exercício, mas também um momento de aprendizado e de convívio entre as próprias idosas. Por fim, os encontros semanais em grupo tinham por objetivo promover a saúde e a qualidade de vida por meio de ações educativas que complementam a realização dos exercícios voltados à funcionalidade e fortalecimento muscular.

Os temas trabalhados em grupo foram selecionados com base nas necessidades específicas da população, priorizando aspectos preventivos, educativos e terapêuticos. Buscando um maior entendimento acerca dos temas trabalhados, ao fim de cada encontro eram distribuídos folders onde primou-se por uma linguagem não técnica, com letras grandes e curto, sendo, portanto, uma ferramenta de acessibilidade e comunicação.

Por se tratar de um grupo voltado à dor crônica, o primeiro encontro teve por objetivo compreender o que é a dor, a concepção que cada participante tinha sobre ela, os locais em que sentiam dor e como essa condição interferia em seu dia a dia. Guimarães (2024) destaca a importância da consciência sobre a dor e como ela pode influenciar no manejo da dor crônica. O autor argumenta que ao desenvolver consciência corporal e emocional sobre sua dor o paciente se torna mais capaz de modular sua experiência dolorosa, reduzindo o sofrimento e melhorando a qualidade de vida. No entanto, ainda persistem lacunas na abordagem da dor na APS, o que demanda uma compreensão mais holística e uma atuação multidisciplinar.

No segundo encontro, foi abordado um tema recorrente para essa faixa etária, a



prevenção de quedas, reconhecido como um agravante comum entre todas as participantes que relataram já terem sofrido alguma queda e terem problemas de equilíbrio. Em seu trabalho Homem e Rodrigues (2021) destacaram a ocorrência de quedas como sendo um problema de saúde pública, que pode causar inúmeros impactos negativos, de modo que, para além do ato em si de, machucar-se, tem potencial de gerar medo, ansiedade e depressão; comprometendo mobilidade e sistema emocional, interferindo no nível de dependência.

Posteriormente, o terceiro encontro teve como foco a saúde emocional, buscando compreender como cada idosa lidava com suas emoções, com a intenção de aprofundar o entendimento sobre o impacto do aspecto emocional na saúde mental.

Por fim, no último encontro, foram discutidos os direitos da pessoa idosa, com o objetivo de promover o conhecimento sobre suas garantias legais e conscientizar as participantes sobre seus direitos e prioridades disponibilizados através do estatuto do idoso.

As dinâmicas aplicadas durante os encontros do grupo de idosas tiveram como objetivo promover a integração dos participantes, estimular a cognição, favorecer o engajamento nas atividades, promover um maior compreensão acerca de alguns temas relevantes, ao mesmo tempo em que busca trabalhar de forma direcionada questões como mobilidade, equilíbrio e força muscular. O Quadro 1 sintetiza os temas, objetivos e recursos utilizados em cada encontro.

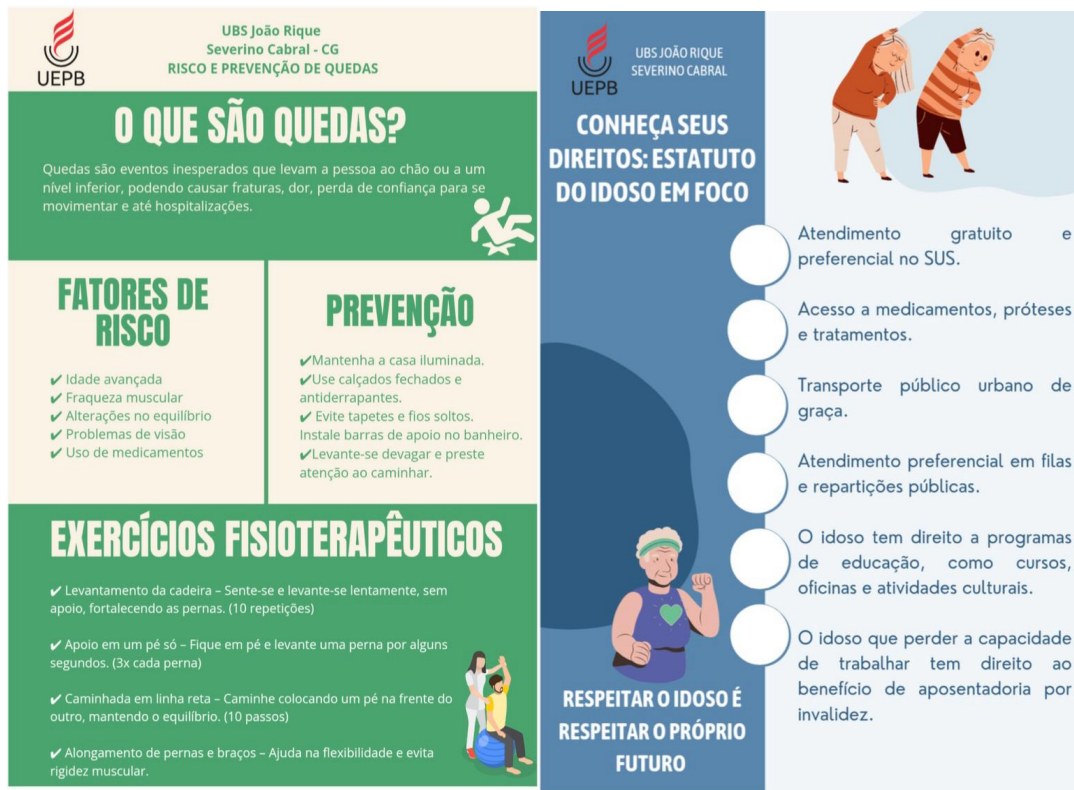
**Quadro 1-** Resumo das atividades de educação em saúde realizadas com o grupo na Unidade de Saúde

<b>TEMAS</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>RECURSOS EDUCATIVOS</b>
O que é dor?	Explicar os diferentes tipos de dor e sua influência na qualidade de vida	Roda de conversa e folder educativo
Prevenção de quedas	Identificar fatores de risco e estratégias para prevenir quedas no cotidiano.	Roda de conversa e folder educativo
Emoções e corpo	Promover o reconhecimento das emoções e seus efeitos na saúde física e mental.	Roda de conversa e folder educativo
Conheça seus direitos: Estatuto do idoso em foco	Informar sobre os principais direitos previstos no Estatuto do Idoso	Roda de conversa e folder educativo

**Fonte:** Elaborado pelos autores (2025)



**Figura 02 - Exemplos de materiais distribuídos**



**Fonte:** Elaborado pelos autores (2025)

Durante os atendimentos foram observados que os pacientes interagiam sobre as dinâmicas utilizadas e os temas trabalhados na educação em saúde. Os temas utilizados foram pensados e abordados pelos alunos como uma estratégia de conscientização para o grupo alvo específico visando propagar de fato a educação em saúde, o que na prática funcionou, pois todos interagiram e deixavam expostas suas opiniões e aprendizados.

Percebe-se, portanto, que a prática - baseada nos princípios basilares da Educação Popular em Saúde - promoveu e estimulou uma construção dialógica. Conforme Albuquerque e Stotz (2004) ações em saúde são práticas educativas de compartilhamento de saberes e aprendizado mútuo. De modo que, o conhecimento técnico dos profissionais e o saber popular das comunidades interagem, para juntos identificarem as melhores estratégias de cuidado.

Ademais, as dinâmicas eram combinadas estrategicamente com os exercícios e o tema proposto naquele dia para que os pacientes também pudessem repetir aqueles exercícios nos domicílios, com um maior entendimento sobre seu direcionamento e prática segura. Por exemplo, considerando o tema do segundo encontro - prevenção de quedas - foram implementados exercícios para fortalecimento, visto que, este é comprovadamente estratégia



preventiva.

De modo geral, durante a execução das atividades foram percebidas dificuldades dos participantes - ligadas principalmente a baixa compreensão das instruções e na realização autônoma das atividades - e na estrutura da unidade quanto ao tamanho das salas, iluminação e ventilação. Como forma de minimizá-las buscou-se dar comandos curtos e oferecer suporte mais mais aproximado dos com maior dificuldade; considerando aspectos de governança que impediam os ajustes estruturais, houve adaptação, apenas nos exercícios realizados - de modo a serem executados em espaço menor.

A experiência com grupos terapêuticos na APS é fundamental para promover a integralidade da assistência ao idoso, pois permite uma abordagem além do modelo biomédico. Esses grupos favorecem o compartilhamento de vivências, vínculos sociais e autonomia. Contudo, ainda há fragmentação no cuidado, com atuação isolada dos profissionais, comprometendo as intervenções fisioterapêuticas. Nesse cenário, os grupos se tornam espaços privilegiados para a atuação interprofissional, fortalecendo os vínculos e o cuidado integral (Monteiro; Martins; Schoeller, 2023).

No relato de experiência apresentado por Batista et al. (2023), os grupos terapêuticos realizados na APS demonstraram melhora significativa nas dores e na mobilidade dos idosos, além de favorecerem o bem-estar emocional e a socialização. Os autores destacam também o crescimento profissional dos estudantes de Fisioterapia, evidenciando a importância de uma abordagem integral na assistência ao idoso.

Esse achado dialoga com a experiência vivida neste projeto, uma vez que muitos idosos que chegaram à UBSF apresentavam mobilidade bastante reduzida, o que contribuiu para o aumento das dores articulares. Além disso, o bem-estar desses idosos estava comprometido, principalmente pela falta de socialização. A prática de exercícios em grupos mostrou-se útil, pois além de promover a socialização trouxe melhora no relato de bem-estar e estimulou a adesão à prática regular de atividades físicas.

Observou-se que a participação das idosas nos grupos de atendimento vai além da reabilitação física e da promoção da saúde. Na realidade de muitas, o grupo é o único momento de toda a semana em que elas saem de casa, interagem com outras pessoas e desenvolvem vínculos sociais significativos. O fato evidencia o grupo não apenas como intervenção terapêutica cinesiológica, mas como instrumento de promoção de bem-estar social.

Em concordância com Oliveira et al., (2016), idosas inseridas em grupos sociais revelam melhores índices de qualidade de vida, notadamente no quesito das relações sociais e da intimidade, e maior independência funcional. Tal achado reafirma a descrição de que os grupos



terapêuticos funcionam como suporte, potencializando o sentimento de pertença e contribuindo diretamente para a saúde mental e emocional das participantes. Desse modo, observa-se que o convívio proporcionado por estes encontros favorece a diminuição do isolamento social, fator de risco comum entre as idosas.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A experiência desenvolvida com grupos terapêuticos voltados à população idosa no contexto da APS reafirma sua relevância como estratégia potente de cuidado integral. As dificuldades identificadas, como limitações físicas dos participantes, insegurança na execução dos exercícios e inadequações estruturais do ambiente, não comprometeram o processo, mas contribuíram para o aperfeiçoamento contínuo das práticas profissionais, exigindo adaptações criativas e sensibilidade clínica.

As queixas relacionadas à instabilidade postural, fraqueza muscular e receio de quedas refletem não apenas as condições fisiológicas inerentes ao envelhecimento, mas também fragilidades emocionais e sociais frequentemente negligenciadas. Nesse cenário, os encontros em grupo mostraram-se promotores de transformações, trazendo benefícios funcionais e avanços no bem-estar emocional e na construção de vínculos afetivos entre as participantes.

Importante ressaltar que, para muitos idosos, a participação no grupo representa o único momento de socialização semanal, o que revela o potencial desses espaços para mitigar o isolamento social, ampliar o sentimento de pertencimento e favorecer a saúde mental. Assim, os grupos terapêuticos extrapolam sua função clínica tradicional e assumem um papel central na promoção da qualidade de vida e da autonomia da pessoa idosa.

Em consonância, evidencia-se a necessidade de fortalecimento institucional dessa prática, por meio de investimentos em infraestrutura adequada, formação continuada dos profissionais e estímulo ao trabalho interprofissional. Somente com uma abordagem integrada e sensível às singularidades do envelhecer será possível consolidar os grupos terapêuticos como instrumentos eficazes e sustentáveis na consolidação de um cuidado realmente integral e humanizado.

#### **REFERÊNCIAS**

ALBUQUERQUE, Paulette Cavalcanti de; STOTZ, Eduardo Navarro. **A educação popular na atenção básica à saúde no município: em busca da integralidade.** *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, v. 8, n. 15, p. 259-274, mar./ago. 2004.



BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Núcleo de apoio à saúde da família - volume 1: Ferramentas para a gestão e para o trabalho cotidiano.** Cadernos de Atenção Básica. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Portaria de Consolidação nº 2, de 3 de outubro de 2017: consolida as normas sobre as políticas nacionais de saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em:  
[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prc0002\\_03\\_10\\_2017\\_comparquivo1.htm](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prc0002_03_10_2017_comparquivo1.htm)  
l. Acesso em: 08 jul. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Carteira de serviços da atenção primária à saúde (CaSAPS).** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Promoção do envelhecimento saudável: cartilha para profissionais de saúde.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2019.

CARNUT, Leonardo. **Cuidado, integralidade e atenção primária: articulação essencial para refletir sobre o setor saúde no Brasil.** *Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, v. 41, n. 115, p. 1177–1186, out./dez. 2017.

DANTAS BATISTA, J. et al. **Atividades em grupo na atenção primária à saúde: um relato de experiência de estudantes de fisioterapia.** In: CONGRESSO INTERNACIONAL DO ENVELHECIMENTO HUMANO, 10., 2023, Campina Grande. Anais. Campina Grande: Realize Editora, 2023.

GUIMARÃES, Mateus Henrique Dias. **Proposta de diretriz para manejo da dor em pacientes da Atenção Primária em Saúde no papel do enfermeiro.** *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, v. 1, n. 1, 31 jan. 2024.

HOMEM, Schayane; RODRIGUES, Marcelly. **Prevenção de quedas em idosos – uma abordagem da fisioterapia.** *Inova Saúde*, v. 12, n. 1, p. 20-29, 11 ago. 2021.

MAEYAMA, M. A. et al. **Saúde do idoso e os atributos da Atenção Básica à Saúde.** *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v. 6, n. 8, p. 55018-55036, ago. 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n8-063.

MONTEIRO, Maria Clara Duarte; MARTINS, Maria Manuela Ferreira Pereira da Silva; SCHOELLER, Soraia Dornelles. **Avaliação do nível de saúde dos idosos: olhares da equipe de assistência ao paciente.** *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 75, n. 1, e20201277, 2023.

OLIVEIRA, Denise Akemi Simões de et al. **Participação de idosas em grupos sociais: qualidade de vida e capacidade funcional.** *Revista Rene*, Fortaleza, v. 17, n. 2, p. 278–284, abr. 2016.

SENA, Caroline Brum et al. **Atenção primária à saúde e o envelhecimento saudável: estratégias para promoção da qualidade de vida.** *Revista Foco*, v. 18, n. 3, e8128, p. 1–12, 2025.