8/2/2024

O grupo Idosos em Movimento, criado na Unidade Básica de Saúde (UBS) 7 de Taguatinga, celebrou o sétimo baile de Carnaval. Com lanche especial e dinâmicas, cerca de 35 idosos desfrutaram de um momento de confraternização e alegria. “É muito gratificante para a nossa unidade tê-los aqui, pois eles trazem uma energia positiva. A comunidade fica mais próxima com essas atividades e tanto os idosos quanto os profissionais se sentem muito bem”, afirma o supervisor e gerente substituto da UBS 7 de Taguatinga, Francisco Aelson Rocha. Criado em 2018 com o objetivo de promover saúde e integração social entre os idosos da região, o grupo enfrentou desafios durante a pandemia, mantendo suas atividades por meio do WhatsApp. Em 2021, os encontros presenciais foram retomados com automassagem, meditação, capoterapia, musicoterapia, dança e fisioterapia, além de ações externas, como passeios e caminhadas. A

reunião ocorre às segundas, quartas e sextas-feiras, das 7h30 às 8h30. Hoje, o grupo é composto, em média, por 60 participantes. Segundo a ACS Aline Cerqueira, a região possui muitas pessoas com idade mais avançada, fato que motivou a criação do grupo. “Em nossa comunidade há um número considerável de idosos, tornando os encontros uma oportunidade de elevar a qualidade de vida deles. Os participantes destacam melhorias nas dores e no sono. Não se trata apenas de uma atividade, mas sim de uma interação valiosa, pois é uma fase em que as pessoas tendem a ficar mais solitárias”, destacou. O morador da região Adão Nunes, 72, participa do movimento há um ano. Ele também marcou presença no evento desta manhã na UBS 7 de Taguatinga. “Estou muito alegre, gosto de dançar e de me manter ativo. Aqui é ótimo para a nossa saúde”, afirma.

Texto: Francisco Welson Ximenes
Foto: Agência Saúde