



32º CONGRESSO  
DE SECRETÁRIOS  
MUNICIPAIS DE  
SAÚDE DO  
ESTADO DE  
SÃO PAULO

15ª Mostra de  
Experiências  
Exitosas dos  
Municípios

8º Prêmio  
David  
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde  
Aumento do financiamento federal e estadual!"

### *Promoção em Saúde e Práticas Integrativas*

## **OS ENCONTROS DA DANÇA SÊNIOR COMO INSTRUMENTO NA GÊNESE DOS LAÇOS AFETIVOS**

Livia Monteiro Lúcio, Luciana Rebello, Tatiana Cacesse Perrotti

1 Secretaria Municipal De Saúde De São Paulo - Secretaria Municipal De Saúde De São Paulo  
São Paulo

### INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

O Programa Acompanhante de Idosos Alto de Pinheiros está localizado na Zona Oeste do Município de São Paulo e a área de cobertura da abrangência consiste no território da UBS Alto de Pinheiros e da UBS Dr. Manoel Joaquim Pêra. As duas Unidades Básicas de Saúde pertencem à Supervisão Técnica de Saúde Lapa-Pinheiros, que segundo o Boletim do CEINFO de 2012, apresenta um dos índices mais elevados de envelhecimento populacional no Município de São Paulo. Estamos em atuação neste território há quase dois anos, estabelecemos relações horizontais entre os serviços de saúde e a comunidade, fortalecendo [altodepinheiros@saudedafamilia.org](mailto:altodepinheiros@saudedafamilia.org) rede de apoio e suporte da pessoa idosa no território além de realizar ações intersetoriais. Como premissa da nossa atuação, realizamos atendimento aos idosos em situação de fragilidades, vulnerabilidades sociais e de saúde com enfoque na atuação do Acompanhante de Idosos, que é um profissional que compõe a equipe, é capacitado e destinado a dar apoio e suporte ao idoso em suas atividades de vida diária e organização na gestão da saúde do idoso. Na tentativa de ampliar a participação social nas atividades de promoção de saúde, além de prevenir doenças e agravos, criamos no território da UBS Alto de Pinheiros um grupo de Dança Sênior e estabelecemos uma parceria com a Escola Estadual Emiliano Augusto Cavalcanti de Albuquerque E Melo, que é de fácil acesso aos idosos da região. Optamos pela realização de coreografias sentadas, pois esta forma de dançar alcança pessoas em situações das mais variadas podendo incluí-las, como por exemplo: pessoas com idade avançada, portadoras de deficiências psíquicas e motoras, com limitações físicas e mentais que vivem isoladas. A Dança Sênior foi divulgada na comunidade para a participação de todos os interessados inclusive os alunos da escola. A música sempre esteve presente na cultura da humanidade, proporciona prazer aos ouvidos e evocam sentimentos, o que somado aos movimentos coreográficos, ocasiona naturalmente interação social entre os participantes.

### OBJETIVOS

Realizar Dança Sênior na Escola Estadual Emiliano Augusto Cavalcanti de Albuquerque E Melo, com convite aberto para toda a comunidade inclusive dos estudantes.

### METODOLOGIA

- A Enfermeira da Equipe participou da formação de dirigentes de Dança Sênior pela instituição Bethesda pela Regional de São Paulo;
- Realizamos reuniões com a diretoria para expor a proposta e pactuar a parceria;
- Os encontros acontecem semanalmente por aproximadamente uma hora, realizamos ampla divulgação no território abrindo a participação para quem tiver



32º CONGRESSO  
DE SECRETÁRIOS  
MUNICIPAIS DE  
SAÚDE DO  
ESTADO DE  
SÃO PAULO

15ª Mostra de  
Experiências  
Exitosas dos  
Municípios

8º Prêmio  
David  
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde  
Aumento do financiamento federal e estadual!"

interesse, • A escola organiza a participação de uma turma de alunos por semana, com este rodízio possibilita a participação de todos os estudantes.

## RESULTADOS

A Dança Sênior trata-se de uma atividade adaptada e sensibilizada para a linguagem corporal, emocional, espiritual, individual e coletiva. As músicas e as coreografias resgatam o companheirismo, a paciência, a alegria e a comunicação da vida, ajudando o indivíduo a expressar suas emoções. Por ser uma atividade física prazerosa e não ter contra-indicações proporcionou a promoção, prevenção e manutenção da saúde dos participantes, resultando na tomada de consciência relacional do corpo, da mente e da emoção, além de uma interação social entre os participantes. Ressaltamos que durante as atividades, estimulamos a integração social. Com coreografias sentadas e movimentos simples e elegantes, corrigimos posturas, fortalecemos músculos e houve relato de melhora do equilíbrio. Esta atividade teve um grande impacto na qualidade de vida dos idosos que permaneciam em sua maioria, isolados em seu domicílio e à medida que os encontros acontecem, aumenta o número de participantes. Essa aproximação entre as gerações permite trocas de experiências, criação de vínculos afetivos e aumento da rede de apoio e suporte na comunidade entre os participantes.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Consideramos a necessidade de realização de outros grupos no território para facilitar a participação das pessoas em atividades de promoção de saúde e prevenção de agravos. Esse grupo de Dança Sênior é uma importante ferramenta para os profissionais do Programa Acompanhante de Idosos Alto de Pinheiros, e uma maneira de incentivo na reinserção social e construção de apoio social dos idosos de residem sozinhos. A Dança Sênior sentada permite a participação de todos, onde cada participante respeita o limite do corpo durante a atividade e desta maneira, ocorre com segurança, com valores físicos e mentais singulares de movimentos com alegria e possibilidade de integração entre o grupo, e comunhão durante os movimentos, ocasionando a auto-satisfação da vivência dos movimentos e novas possibilidades. Essa atividade produz um brilho no olhar dos participantes, trouxe prazer de viver aos idosos que participam, e para os alunos uma reflexão permanente de que o envelhecimento é um processo inevitável, contínuo e deve ser respeitado. Os idosos relataram que houve aproximação entre as pessoas nos encontros e aumento do suporte social entre eles, além deste grupo ter se tornado um espaço de confiança para trocas de experiências pessoais, intergeracionais. Os participantes informaram melhora global, no que diz respeito à disposição física, bem estar, aumento do prazer em realizar atividade física e quando o encontro termina, todos ficam desejosos em participar novamente.