



Atividades de Promoção à Saúde Vivenciadas em um Grupo de Idosos: Um Relato de Experiência

Health Promotion Activities Experienced in a Group of Elderly People: An Experience Report

Emmanuelle Pinheiro de Sousa Medeiros

Fisioterapeuta. Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade pela Escola de Saúde Pública do Ceará (ESP/CE). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0580-5639>

Joana Mendes de Andrade Augusto Lima

Fisioterapeuta. Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade de Fortaleza (UNIFOR). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8820-7529>

Damião Maroto Gomes Júnior

Cirurgião Dentista. Mestre em Gestão em Saúde pela Universidade Estadual do Ceará (UECE). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7596-3296>

Bárbara Nunes Cavalcante

Cirurgiã-dentista. Residência em Saúde da Família e Comunidade pela Escola de Saúde Pública do Ceará (ESP/CE). ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4618-8937>

Elainny Albino da Silva

Assistente Social. Residência em Saúde da Família e Comunidade pela Escola de Saúde Pública do Ceará (ESP/CE). ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-5447-3996>

Maria Áurea Catarina Passos Lopes

Fisioterapeuta. Mestre em Gestão em Saúde pela Universidade Estadual do Ceará (UECE). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0580-5639>

Resumo: Introdução: A população idosa tem crescido significativamente em todo o mundo, tanto em países desenvolvidos quanto em desenvolvimento, com isso trazendo novos desafios para os sistemas de saúde. Objetivo: Relatar as atividades de promoção da saúde realizadas em um grupo de idosos, destacando as estratégias adotadas e os impactos observados na saúde e no bem-estar dos participantes. Métodos: Trata-se de uma pesquisa qualitativa descritiva, do tipo relato de experiência, realizada com um grupo de idosos no município de Horizonte-CE. A experiência decorre da criação e condução de um grupo de idosos, desenvolvida por uma equipe multiprofissional de residentes do programa de residência em Saúde da Família e Comunidade na Atenção Primária à Saúde (APS). Resultados: Os resultados foram obtidos por meio de atividades realizadas com metodologias ativas e tradicionais, ajustadas às necessidades do grupo. Essas ações abordaram de forma integrada aspectos de saúde, socialização e cultura, visando promover melhorias no bem-estar físico, emocional e social dos participantes. Considerações Finais: Acredita-se que ações educativas em saúde, quando pautadas em estratégias diferenciadas e metodologias ativas, contribuem de forma significativa para a construção de uma aprendizagem efetiva e acessível ao público idoso.

Palavras-chave: pessoa idosa; atenção primária; promoção da saúde.

Abstract: Introduction: The elderly population has grown significantly worldwide, both in developed and developing countries, bringing new challenges to healthcare systems. Objective: To report the health promotion activities carried out in a group of elderly people, highlighting the strategies adopted and the observed impacts on the participants' health and well-being.

Methods: This is a descriptive qualitative study, in the form of an experience report, conducted with a group of elderly people in the municipality of Horizonte-CE. The experience arises from the creation and management of an elderly group, developed by a multidisciplinary team of residents from the Family and Community Health Residency Program in Primary Health Care. **Results:** The results were obtained through activities conducted with active and traditional methodologies, adjusted to the group's needs. These actions integrated aspects of health, socialization, and culture, aiming to promote improvements in the physical, emotional, and social well-being of the participants. **Final Considerations:** It is believed that health education actions, when based on diverse strategies and active methodologies, significantly contribute to the construction of effective and accessible learning for the elderly public.

Keywords: elderly person; primary care; health promotion.

INTRODUÇÃO

A população idosa tem aumentado significativamente em todo o mundo, abrangendo tanto países desenvolvidos quanto em desenvolvimento, o que impõe desafios significativos aos sistemas de saúde. Diversos fatores influenciam na saúde e qualidade de vida (QV) desses indivíduos, como fatores físicos, sociais, culturais e psicológicos. Há duas perspectivas de envelhecimento, senescência que se caracteriza por um envelhecimento fisiológico e senilidade que se trata de um envelhecimento onde há processos patológicos associados (Ciosak, 2011; Brasil, 2023).

O estilo de vida adotado ao longo da vida desempenha um papel determinante no processo de envelhecimento, podendo afetar diretamente o ritmo e a forma como essas mudanças ocorrem. A manutenção de hábitos não saudáveis pode acelerar o surgimento precoce de diversas complicações, como alterações fisiológicas, biológicas e psicológicas, impactando negativamente a QV e a autonomia dos idosos. Por outro lado, a prática de hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada, atividade física regular e a participação em atividades sociais e culturais, pode promover o bem-estar e a saúde ao longo de todas as fases da vida (Mattos *et al.*, 2014).

Investir em ações preventivas ao longo da vida é essencial para promover a longevidade e reduzir custos médicos. Estratégias de promoção da saúde e prevenção de doenças ajudam a reduzir o envelhecimento patológico, mantendo os idosos ativos, independentes e integrados social e economicamente (Silva; Menegaldo; Bortoleto, 2022). Na Atenção Primária à Saúde (APS) profissionais de saúde desempenham papel fundamental ao promover ações educativas e incentivar práticas de autocuidado, colaborando para uma melhor QV (Castro *et al.*, 2018).

A implementação de atividades preventivas e educativas específicas para a terceira idade é essencial para o fortalecimento da autonomia e da QV desses idosos. AAPS configura-se como um dos principais espaços para o desenvolvimento dessas intervenções, permitindo o acompanhamento contínuo e a detecção precoce de problemas de saúde. Diante desse contexto, surge a seguinte indagação: como os profissionais de saúde podem atuar de forma efetiva na promoção da saúde e na prevenção de doenças para melhorar a QV e a autonomia da população idosa?

Dessa forma, a realização deste estudo se torna relevante, pois oferece uma visão detalhada das atividades realizadas em um grupo de idosos, evidenciando seu impacto na QV e na prevenção de agravos à saúde. Além disso, destaca a importância do trabalho multiprofissional na APS como um pilar fundamental para o cuidado integral, promovendo um envelhecimento saudável e socialmente ativo.

O objetivo deste estudo é relatar as atividades de promoção da saúde realizadas em um grupo de idosos, destacando as estratégias adotadas e os impactos observados na saúde e no bem-estar dos participantes.

MÉTODOS

Tratou-se de uma pesquisa qualitativa de caráter descritivo, do tipo relato de experiência, que se baseia na memória e na vivência como fontes essenciais para a construção do conhecimento. Essa abordagem possibilita ao pesquisador refletir sobre os direcionamentos traçados ao longo de diferentes momentos da prática profissional, proporcionando uma análise crítica das experiências vivenciadas (Daltro; Faria, 2019).

O cenário dessa vivência foi o município de Horizonte localizado a 40 km de Fortaleza, na região metropolitana. A cidade é dividida em quatro distritos: Aningas, Dourado, Queimadas e a sede administrativa, onde estão concentradas as principais atividades econômicas e sociais (Prefeitura de Horizonte, 2025).

As atividades foram desenvolvidas na Associação dos Remanescentes de Quilombos de Alto Alegre (ARQUA), situada no distrito rural de Queimadas, uma região com uma forte identidade quilombola. O grupo “Melhor Idade”, criado para atender idosos com mais de 60 anos, surgiu a partir de uma reunião com as Agentes Comunitárias de Saúde (ACSs), onde foram discutidas as principais necessidades da comunidade. Esse primeiro diálogo foi crucial para a construção de um plano de ação que focasse no fortalecimento da promoção da saúde e no bem-estar desse público, levando em consideração as especificidades locais.

A vivência relatada resulta da atuação de uma equipe multiprofissional vinculada ao programa de residência em Saúde da Família e Comunidade na Atenção Primária à Saúde (APS) e ACSs. A equipe, com seu olhar abrangente e integrado, desenvolveu e implementou estratégias focadas na promoção da saúde e na melhoria da QV dos idosos atendidos na Unidade Básica de Saúde (UBS). Para garantir a efetividade das intervenções, as ações foram adaptadas conforme as demandas da comunidade, criando um cuidado personalizado e sensível às realidades locais.

Para atingir esses objetivos, foram adotadas tanto metodologias tradicionais quanto ativas. As metodologias tradicionais englobaram palestras educativas, abordando temas de saúde relevantes e direcionados às necessidades dos idosos. Por outro lado, as metodologias ativas buscaram ampliar o engajamento e a participação dos idosos, utilizando rodas de conversa, oficinas práticas, dinâmicas de grupo e atividades lúdicas.

A divulgação do grupo foi realizada pelas ACSs, que, por meio de convites direcionados, mobilizaram cerca de 30 idosos da comunidade. No primeiro encontro, 14 idosos participaram, e, à medida que as atividades foram se consolidando e demonstrando impactos positivos, esse número cresceu progressivamente, alcançando uma média de 35 participantes, mantida de forma consistente ao longo do tempo.

A coleta de dados foi realizada ao longo de 18 encontros quinzenais, ocorridos entre julho de 2023 e julho de 2024, utilizando a observação direta como principal metodologia. Essa abordagem possibilitou uma imersão profunda nas dinâmicas do grupo, permitindo uma análise detalhada das interações e das necessidades dos participantes.

Para assegurar a organização e a efetividade das ações, a equipe realizava reuniões de planejamento antes de cada encontro. Nessas reuniões, eram discutidas estratégias, ajustadas as metodologias e planejadas intervenções específicas para atender às necessidades identificadas. O registro da frequência dos participantes era feito no Prontuário Eletrônico do Cidadão (PEC) e arquivado também em pastas físicas para melhor organização. Além disso, todas as intervenções eram documentadas em um drive compartilhado da equipe, garantindo a continuidade do trabalho e a sistematização das práticas.

Como forma de ampliar a visibilidade do grupo e incentivar o engajamento da comunidade, as ações desenvolvidas eram divulgadas no Instagram da residência. Esse recurso não apenas reforçava a importância do projeto, mas também possibilitava a troca de experiências com outras iniciativas e profissionais, fortalecendo a rede de apoio e promovendo a valorização do cuidado multiprofissional na APS.

Em relação aos aspectos éticos, a pesquisa não foi submetida ao comitê de ética e pesquisa (CEP) por se tratar de dados públicos. No entanto, a mesma atendeu a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), em que afirma que os dados contêm apenas informações de interesse à saúde coletiva, não identificando assim, a identidade dos mesmos.

RESULTADOS

O Grupo da Melhor Idade foi criado com o objetivo principal de oferecer um espaço de diálogo, promoção da saúde e desenvolvimento de atividades que contribuíssem para o bem-estar integral dos participantes. A iniciativa visou incentivar a participação ativa dos idosos, fortalecendo sua autonomia e valorizando seu protagonismo no cuidado com a própria saúde. Com um enfoque multiprofissional, buscou-se proporcionar um ambiente onde os idosos pudessem se expressar, aprender e interagir, além de receber o apoio necessário para melhorar sua QV.

As atividades, de caráter educativo e lúdico, foram organizadas conforme o calendário de encontros, realizados quinzenalmente nas manhãs de quinta-feira. Durante esses encontros, os idosos tiveram a oportunidade de participar

de diversas atividades voltadas para o fortalecimento físico, emocional e social. A equipe envolvida incluiu profissionais da residência multiprofissional, como nutricionista, fisioterapeuta, enfermeira, psicóloga, assistente social e dentista, além das ACS, que foram fundamentais para o apoio e acompanhamento próximo dos participantes.

Devido à limitação de espaço da UBS foi estabelecida uma parceria com a ARQUA, que ofereceu um salão amplo para a realização das atividades. Mensalmente, eram feitas as reservas das datas para utilização desse espaço, que se destacou pela localização central e de fácil acesso para os participantes, facilitando sua mobilidade e garantindo a participação de todos. Essa parceria foi essencial para viabilizar o crescimento e a continuidade das ações, permitindo que o grupo tivesse acesso a uma infraestrutura de qualidade.

A tabela abaixo detalha um conjunto de atividades realizadas ao longo do ano, destacando as datas, temas, metodologias utilizadas e atividades desenvolvidas. Os temas abordados foram selecionados para contemplar aspectos importantes, como saúde física, mental e social, além de momentos culturais e de lazer.

Quadro 01. Caracterização das atividades realizadas pelo grupo. Horizonte-CE, 2023, 2025.

Data	Tema	Metodologia utilizada	Atividade desenvolvida
07/2023	Apresentação do grupo e pactuações	Tradicional + ativa	Foi realizada uma roda de conversa para apresentação da equipe e dos participantes, onde foram estabelecidas as pactuações do grupo.
07/2023	Circuito de atividades para estimular memória, concentração e coordenação motora	Ativa	O grupo foi dividido em dois: uma parte participou de uma atividade para estimulação da memória, usando pratos descartáveis numerados e coloridos, formando pares. Para trabalhar a concentração e coordenação motora, criamos um percurso com papelão cortado em várias curvas, onde os participantes tinham que passar uma colher equilibrando uma bola de gude.
08/2023	Oficina mural da saúde	Ativa	Iniciou-se com uma roda de conversa sobre saúde, onde cada um compartilhou suas percepções sobre o tema. Em seguida, foram disponibilizados jornais, revistas, livros, canetas, tesouras, cola e cartolina. Cada participante escolheu imagens que representassem saúde para si. Após a seleção, construímos o mural, e cada um apresentou a sua imagem, explicando seu significado pessoal.
08/2023	Oficina para confecção de caixa de medicamentos	Ativa	Foram utilizadas imagens para identificar os turnos de medicação, facilitando a visualização e incentivando a criatividade de cada participante no processo de personalização. Para a atividade, foram disponibilizados materiais como TNT colorido, cola, EVA, fitilhos, glitter e figuras decorativas. As caixas organizadoras foram confeccionadas a partir de caixas reutilizadas dos medicamentos recebidos nos postos de saúde por meio da CAF. Estavam disponíveis em diversos tamanhos. Ao final, foi reforçado a importância de tomar as medicações conforme prescrição médica.
09/2023	Motivos para viver e amar-se	Ativa	Foi realizada a dinâmica do espelho tendo como objetivo principal estimular a percepção e o autoconhecimento de cada participante, incentivando-os a reconhecer suas qualidades e potencialidades.
09/2023	Cinema da melhor idade	-	No “Cinema da Melhor Idade”, o filme escolhido foi Up: Altas Aventuras, que aborda temas de amizade, superação e redescoberta. Trazendo reflexões importantes sobre os laços afetivos, os sonhos e a valorização das experiências da vida. Utilizamos telão, projetor e caixas de som para transmissão do filme, criando uma experiência completa, com direito a pipoca e suco. Para a grande maioria dos participantes, essa foi a primeira vez vivenciando a experiência em um “cinema”.
10/2023	Bingo da saúde	Ativa	Foram utilizados materiais criados no Canvas com perguntas sobre cuidados essenciais, como a realização de exames anuais, prática diária de exercícios físicos, manutenção de dieta equilibrada, sono adequado, atualização das vacinas e participação nos grupos. Os participantes marcavam na cartela as ações que realmente realizavam e venceu quem preencheu mais itens.
10/2023	Circuito de exercícios para estimular o equilíbrio	Ativa	Durante a atividade foram utilizados cones, bolas, bambolês, fitas adesivas usadas para criar linhas no chão ajudando a trabalhar equilíbrio e coordenação motora. Em seguida, conversamos sobre a importância de se manter ativo, destacando os benefícios para a saúde física e prevenção de quedas.
11/2023	Roda de conversa sobre hipertensão arterial + forró da pressão	Tradicional e ativa	A atividade contou com uma parceria do Centro de Atendimento Clínico e Educacional (CACE) do município. Para o forró da pressão convidamos a banda Pisada Especial, composta por pessoas com deficiência visual e intelectual que trouxeram alegria e animação ao momento. Antes de iniciar com o forró, conversamos sobre hipertensão arterial, abordando a importância do controle da pressão e práticas para uma vida saudável.

02/2024	Cuidados com a saúde bucal e instrução de higiene oral	Tradicional + ativa	Foram utilizados macromodelos, escovas dentais e fio dental para demonstrar a técnica correta de escovação. A dentista residente conversou sobre a importância dos cuidados com a saúde bucal e os problemas comuns enfrentados. Além disso, ela orientou sobre a técnica correta de escovação e o uso adequado do fio dental. Ao final, foram distribuídas escovas e pastas de dente para os participantes, incentivando a continuidade dos
03/2024	Prevenindo a dengue	Tradicional	Palestra com a enfermeira sobre a prevenção da dengue, abordando as medidas necessárias para evitar a proliferação do mosquito e os cuidados essenciais para proteger a comunidade.
03/2024	Expandindo os horizontes (grupo da melhor idade na praia de Águas Belas)	-	Foi realizada uma articulação com a Prefeitura e Secretaria de Saúde. A estrutura incluiu transporte em ônibus, lanches, protetor solar, pulseiras de identificação e bonés para os participantes. Para muitos, foi a primeira vez vendo o mar. Esse momento reforçou a importância de criar oportunidades de inclusão e promover saúde para além do ambiente da UBS.
04/2024	10 passos para uma alimentação saudável	Tradicional e ativa	Iniciou-se com a apresentação do Guia Alimentar da População Brasileira, seguida por uma exposição prática com diferentes alimentos: milho fresco (in natura), cuscuz (minimamente processado), milho em conserva (processado) e salgadinho de milho (ultraprocessado). Em seguida, os participantes responderam perguntas sobre alimentação saudável e classificaram alimentos representados por gravuras como in natura, minimamente processados, processados ou ultraprocessados.
04/2024	Oficina sobre combate à dengue	Ativa	Oficina com o agente de endemias, que trouxe fotos e recipientes com mosquito e larvas para exemplificar o ciclo de vida do transmissor da dengue. Utilizando materiais como cartolinas, revistas, livros, cola, canetas e outros materiais para que os idosos construíssem um mural de prevenção de forma criativa. Além disso, foram fornecidas orientações práticas sobre como identificar focos e eliminar os criadouros, promovendo um aprendizado visual e interativo.
05/2024	Direito da pessoa idosa	Tradicional + Ativa	Baseou-se em artigos selecionados do Estatuto da Pessoa Idosa, com foco principal na saúde dessa população. Foi realizada uma adaptação do conteúdo para realizar uma dinâmica de “Mitos e Verdades”, estimulando a reflexão e o diálogo sobre os direitos garantidos pelo estatuto. O objetivo foi identificar o nível de conhecimento do grupo e promover maior conscientização sobre seus direitos.
05/2024	A importância de se manter ativo - circuito com obstáculos	Tradicional + Ativa	Teve início com uma conversa sobre o processo de envelhecimento e a importância das práticas regulares de exercícios. Em seguida, foram realizados alongamentos e um circuito de exercícios com obstáculos, utilizando cones, bambolês, fitas adesivas e bastões. Visando estimular a mobilidade, o equilíbrio e a coordenação motora.
06/2024	Diabetes	Tradicional	Palestra com a enfermeira residente e nutricionista residente, abordando temas relacionados a diabetes, seus cuidados e prevenção.
07/2024	Arraiá da melhor idade - circuito de atividades + quadrilha improvisada	Ativa	Foi realizada uma quadrilha improvisada conduzida por um dançarino em parceria com a Secretaria de Cultura, seguida de um circuito junino com brincadeiras como pescaria, equilíbrio da bola de gude e acerta o alvo. A pescaria incluiu perguntas sobre saúde e temas discutidos no grupo, com premiação para quem acertasse mais respostas.

Fonte: Autoria Própria.

O primeiro encontro, realizado em julho de 2023, marcou o início das atividades com uma roda de conversa inicial que teve como objetivos apresentar a proposta do grupo, identificar as necessidades dos participantes e escolher coletivamente o nome do grupo, reforçando o senso de pertencimento. Durante a apresentação da programação, os idosos selecionaram os temas de maior interesse e tiveram a oportunidade de sugerir novas abordagens, garantindo que as atividades fossem alinhadas às suas necessidades e preferências.

A partir desse momento inicial, foram estabelecidas estratégias de ação e definidos os temas a serem abordados nos encontros subsequentes, contemplando questões essenciais para a promoção da saúde e melhoria da QV dos idosos. Os principais temas selecionados pelos participantes foram: hipertensão arterial, diabetes, processo de envelhecimento, prevenção de dengue, prevenção de quedas, direitos da pessoa idosa, cuidados com a saúde bucal, educação alimentar e saúde mental.

Essa organização possibilitou a elaboração de uma programação diversificada, educativa e adaptada às necessidades específicas do grupo, incentivando o protagonismo e a participação ativa dos participantes.

Figura 1- Apresentação do grupo e pactuações. Horizonte, CE, 2025.



Fonte: acervo do autor.

Após a seleção dos temas mais relevantes sugeridos na roda de conversa, a dinâmica dos encontros foi estruturada de maneira colaborativa, envolvendo a equipe de residentes, a enfermeira da UBS e as ACS. Cada profissional trouxe suas competências e áreas de atuação, contribuindo ativamente na construção das atividades. Esse processo foi ajustado continuamente com base nas sugestões e experiências compartilhadas pelos participantes ao longo dos encontros, garantindo um planejamento dinâmico, participativo e alinhado às reais necessidades do grupo.

Para o desenvolvimento das atividades, foi adotada uma combinação entre metodologias ativas e abordagens tradicionais. As metodologias ativas

prevaleceram, estimulando o protagonismo, a autonomia e a participação dos idosos, promovendo um aprendizado dinâmico e participativo. Em complemento, às abordagens tradicionais, como palestras e rodas de conversa, complementaram o processo, reforçando os conteúdos teóricos e equilibrando teoria e prática.

O planejamento dessas atividades precisou superar desafios como a falta de espaço físico adequado na UBS, o que demandou articulação com outro local, conforme mencionado anteriormente, e as restrições financeiras, já que os custos foram assumidos pelos próprios profissionais. Para contornar essas limitações, optamos por utilizar materiais simples e acessíveis, como TNT, cartolina, papelão, revistas, livros, cola, canetinha, balões, caixas recicláveis, cones, bambolês entre outros materiais reaproveitados de forma criativa para atender as necessidades do grupo.

Apesar desses desafios, as atividades foram cuidadosamente estruturadas para serem inclusivas e estimulantes. No segundo encontro, por exemplo, foi realizado um circuito de atividades que estimulou habilidades cognitivas e motoras de forma lúdica. O grupo foi dividido em duas partes: a primeira focou na memória, com um jogo usando pratos descartáveis numerados e coloridos, onde os participantes tinham que formar pares. As cores foram cuidadosamente escolhidas para auxiliar aqueles que não identificavam os números, como no caso de analfabetos. A segunda parte trabalhou concentração e coordenação motora por meio de um percurso de papelão com curvas, onde os participantes equilibravam uma bola de gude em uma colher enquanto percorriam o caminho. Ambas as atividades estimularam habilidades cognitivas e motoras de maneira divertida e interativa.

Dando continuidade ao planejamento, o terceiro encontro, realizado em agosto de 2023, o foco foi a promoção de um olhar mais reflexivo sobre a saúde por meio de atividades interativas. A oficina mural da saúde envolveu os participantes em uma roda de conversa onde compartilharam suas percepções sobre saúde. Em seguida, os idosos usaram materiais como jornais, revistas, tesouras, canetas, cartolina para criar um mural visual, no qual cada um expressava sua visão sobre saúde através de imagens. Essa atividade buscou não só fortalecer o entendimento sobre saúde, mas também estimular a criatividade e a reflexão individual.

Ainda no mesmo mês, houve a confecção de caixas de medicamentos. Para a oficina, utilizamos caixas de medicamentos recicláveis disponibilizadas pela Central de Abastecimento Farmacêutico (CAF) do município. Foram utilizados também materiais simples e acessíveis para a personalização, como TNT colorido, cola, EVA, fitilhos, glitter e figuras decorativas. Além disso, imagens ilustrativas para facilitar a compreensão dos turnos de medicação, como gravuras de café para a manhã, talheres para a tarde e a lua para a noite, tornando a organização mais visual e intuitiva, especialmente para aqueles com dificuldades de leitura.

Figura 2 - Oficina para confecção da caixa de medicamentos. 2025.

Fonte: acervo do autor.

Os participantes personalizaram suas caixas de acordo com suas preferências e necessidades. Ao final, foi reforçada a importância de seguir os horários e doses prescritas pelos profissionais de saúde, destacando como a organização dos medicamentos pode contribuir para a eficácia do tratamento.

O equilíbrio entre as atividades foi um dos pontos altos do grupo, proporcionando um cuidado integral. Dando início ao mês do setembro amarelo, voltado à prevenção do suicídio e à valorização da vida, foi realizada a atividade motivos para viver e amar-se. A dinâmica começou com um acolhimento, no qual foi apresentada a proposta da atividade. Como elemento central, utilizou-se uma caixa contendo um espelho, de forma que, ao abri-la, cada participante se deparava com a própria imagem. Em seguida, foram convidados a dizer o que diriam para aquela pessoa no espelho, sem inicialmente revelar que se tratava deles mesmos.

Durante esse exercício, muitos participantes relataram dificuldades, pois nunca haviam parado para reconhecer suas próprias qualidades. Esse momento foi marcado por um olhar sensível e acolhedor para si mesmos, promovendo

reflexões importantes sobre autoestima, autoconhecimento e a valorização da saúde emocional. A atividade destacou a importância de se cuidar e se reconhecer como protagonista da própria vida, fortalecendo os laços afetivos e o apoio mútuo entre o grupo.

Complementando esses momentos de reflexão foram também realizadas atividades que priorizaram a integração, o lazer e o resgate de experiências significativas. Um exemplo foi o cinema da melhor idade, com a exibição do filme *Up: Altas Aventuras*, que trouxe reflexões importantes sobre amizade, laços afetivos e a importância de seguir sonhos e desafios independentemente da idade. Para tornar a experiência mais realista, os participantes receberam ingressos personalizados e foi criado um ambiente acolhedor, utilizando telão, projetor e caixas de som, o que proporcionou uma experiência semelhante a uma sala de cinema. Para completar a experiência, foram distribuídas pipocas e sucos. Para muitos participantes, essa foi a primeira vez vivenciando a experiência de “cinema”.

No mês de outubro, atividades práticas e educativas marcaram os encontros. O bingo da saúde estimulou a reflexão sobre hábitos saudáveis com temas como exames periódicos, dieta equilibrada, exercícios físicos e atualização vacinal. Já o circuito de exercícios promoveu equilíbrio e coordenação motora com o uso de cones, bolas e bambolês, seguido de uma conversa sobre a importância de se manter fisicamente ativo para a prevenção de quedas.

Novembro marcou o encerramento das atividades do ano com um encontro especial que integrou educação em saúde, cultura e muita animação. A roda de conversa sobre hipertensão arterial foi conduzida de forma didática e participativa, destacando a importância do controle regular da pressão arterial, a adoção de hábitos saudáveis como alimentação equilibrada, prática de exercícios físicos e a adesão ao tratamento prescrito pelos profissionais de saúde. Os participantes compartilharam suas experiências e desafios relacionados à hipertensão, promovendo um momento de troca de saberes e fortalecimento do cuidado com a saúde.

Para encerrar o ano e o encontro de forma leve e acolhedora, o grupo participou do forró da pressão, que trouxe alegria, descontração e muito movimento. A apresentação ficou por conta da banda Pisada Especial, composta por pessoas com deficiência visual e intelectual, que trouxeram não apenas música, mas uma mensagem de inclusão e superação. Esse momento foi viabilizado por meio de uma articulação com o Centro de Atendimento Clínico e Educacional (CACE) do município, que possibilitou a participação da banda. A parceria destacou a importância da rede de apoio e da integração entre os serviços locais para a realização de ações.

Em fevereiro de 2024, as atividades do grupo retornaram com foco na promoção da saúde bucal. Durante a oficina de cuidados com a saúde bucal e instrução de higiene oral, a dentista residente utilizou macromodelos, escovas e fio dental para demonstrar a técnica correta de escovação e orientar sobre os cuidados necessários para manter a saúde oral. Foram discutidos problemas comuns enfrentados pela população idosa, como cáries e gengivites, além da importância do uso adequado do fio dental. Ao final, escovas e pastas foram distribuídas para incentivar a continuidade dos cuidados em casa, reforçando a importância da higiene bucal no dia a dia.

Em março, a temática da prevenção foi reforçada por meio de diversas atividades voltadas à conscientização e proteção da saúde da comunidade. Uma das ações foi a palestra sobre prevenção da dengue, conduzida pela enfermeira residente, que detalhou as medidas essenciais para evitar a proliferação do mosquito *Aedes aegypti*. Durante a palestra, foram discutidas práticas simples e eficazes para eliminar focos de mosquitos, como o cuidado com recipientes que acumulam água e a importância de manter os ambientes limpos. Além disso, a enfermeira incentivou os participantes a compartilhar o que haviam aprendido com seus vizinhos, promovendo a disseminação do conhecimento e a colaboração comunitária na luta contra a dengue.

Ainda em março, o grupo da melhor idade teve a oportunidade de expandir seus horizontes com um passeio à Praia de Águas Belas, situada próxima à capital do Ceará. Dos 35 participantes, 34 aproveitaram essa experiência única. A atividade foi organizada por meio de uma parceria com a Secretaria de Saúde do município e a Prefeitura, que colaboraram no planejamento e na execução do passeio. Para garantir a segurança e o conforto de todos, foram providenciados transporte, pulseiras de identificação, protetor solar, bonés, água e lanches. Durante a manhã, os participantes se acomodaram em uma barraca de praia, onde puderam socializar, participar de rodas de conversa e até desfrutar de um banho de mar supervisionado.

Figura 3 - Expandindo os horizontes - Praia de Águas Belas. Horizonte-CE, 2025.



Fonte: acervo do autor.

Essa vivência destacou a importância de ações de saúde que vão além do ambiente da UBS, promovendo momentos de lazer e interação social, que são fundamentais para a promoção da saúde e o bem-estar dos idosos. A atividade reforçou a ideia de que a APS deve ser integral, focando não apenas no tratamento de doenças, mas também na QV e na inclusão social.

Em abril, as atividades voltaram-se para a alimentação e a prevenção da dengue de forma prática e interativa. A oficina 10 passos para uma alimentação saudável começou com a apresentação do guia alimentar da população brasileira e seguiu com uma exposição de alimentos em suas diferentes categorias: in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados. De forma dinâmica, os participantes responderam perguntas relacionadas a hábitos saudáveis e realizaram a classificação de alimentos, consolidando o aprendizado de maneira lúdica e participativa.

Complementando o momento de conscientização sobre saúde, a oficina sobre combate à dengue teve um papel fundamental, dando continuidade à palestra realizada pela enfermeira residente no mês anterior. Conduzida por um agente de endemias, a oficina adotou uma abordagem prática e interativa, oferecendo aos participantes uma compreensão mais profunda sobre o ciclo de vida do *Aedes aegypti* e a importância da prevenção. Utilizando fotos, vídeos e até recipientes com mosquitos e larvas, o agente proporcionou uma observação detalhada das diferentes fases de desenvolvimento do mosquito transmissor da dengue.

Além disso, os participantes foram convidados a criar um mural preventivo, utilizando revistas, cartolinas, cola, canetas e adesivos, transformando o aprendizado em uma atividade visual e colaborativa. Esse material permitiu que os idosos compreendessem de forma clara como o mosquito se prolifera e como representa uma ameaça real à saúde pública. A construção do mural, de maneira interativa, contribuiu para que os participantes internalizassem a mensagem de prevenção, tornando-a mais memorável.

Dada a crescente incidência de casos na comunidade, a oficina teve um impacto ainda mais significativo, destacando a urgência de adotar medidas preventivas no cotidiano. Os participantes se tornaram mais conscientes da importância de eliminar focos de mosquitos em suas casas e nas comunidades ao redor, assumindo o papel de multiplicadores de informações sobre a prevenção da doença. Como parte dessa estratégia, o mural criado na oficina foi fixado na parede da UBS, permitindo que outros membros da comunidade tivessem acesso ao conhecimento e fossem incentivados a adotar práticas preventivas.

Em continuidade à promoção do conhecimento, em maio de 2024, as atividades voltadas para o grupo focaram em temas fundamentais. A primeira atividade foi centrada no direito da pessoa idosa, com base nos artigos selecionados do estatuto da pessoa idosa. A dinâmica mitos e verdades foi adaptada para estimular a reflexão e o diálogo sobre os direitos garantidos a essa população. Ao longo dessa atividade, os participantes puderam identificar o seu nível de conhecimento sobre esses direitos, promovendo maior conscientização e empoderamento sobre o que lhes é assegurado por lei.

Ainda em maio, a atividade partiu de uma conversa inicial sobre o processo de envelhecimento e os benefícios dos exercícios regulares. A conversa destacou como a prática de atividades físicas contribui para o bem-estar geral, melhora a QV e previne doenças comuns na terceira idade. Após a introdução, os participantes foram conduzidos a uma série de alongamentos, preparando o corpo para os desafios seguintes. Em seguida, foi montado um circuito de obstáculos, onde os idosos praticaram diversas atividades utilizando cones, bambolês, fitas adesivas, bastões e bolas.

Figura 4 - A importância de se manter ativo - circuito com obstáculos. 2025.



Fonte: Acervo do autor.

O circuito foi elaborado para desafiar os participantes a manterem o equilíbrio, a agilidade, a coordenação motora e a força. Através de exercícios que exigiam

movimentação e precisão, os idosos trabalharam tanto a parte física quanto a mental, estimulando a memória e a capacidade de adaptação a novos movimentos. Além disso, foram incorporados exercícios simples de dupla tarefa, que envolviam a realização de atividades simultâneas, como caminhar enquanto resolviam pequenos desafios cognitivos, como responder perguntas simples ou caminhar segurando uma bola. Essas atividades não só promoveram o bem-estar físico, mas também contribuíram para a melhoria da função cognitiva, mostrando como o corpo e a mente podem ser trabalhados em conjunto.

No mês de junho, foi realizada uma palestra educativa sobre diabetes, abordando questões essenciais relacionadas aos cuidados, prevenção e adaptação da rotina alimentar e de saúde para o controle da doença. A atividade teve um papel fundamental na conscientização dos idosos sobre o impacto dessa condição em suas vidas e na promoção de um estilo de vida saudável para prevenção e manejo da diabetes.

Durante a palestra, foram detalhadas práticas importantes para o controle da glicemia, como a escolha adequada dos alimentos, a relevância da atividade física regular e a necessidade do monitoramento contínuo da saúde. Também foi dado destaque ao cuidado com os pés, um tema crucial para os diabéticos devido à frequência de problemas relacionados à má circulação. Orientações sobre sinais de alerta, como mudanças na pele ou nas unhas que podem indicar complicações, foram amplamente discutidas.

Em julho de 2024, a animação tomou conta do grupo com o “Arraiá da Melhor Idade”, que incluiu um circuito de atividades físicas e uma quadrilha improvisada. A parceria com a Secretaria de Cultura possibilitou que um dançarino conduzisse a quadrilha, trazendo uma experiência cultural e de socialização ao grupo. O circuito junino trouxe brincadeiras tradicionais, como pescaria, equilíbrio da bola de gude e acerta o alvo, com perguntas sobre saúde e temas já abordados nos encontros passados. A competição com premiação para quem acertasse mais respostas uniu diversão e aprendizado.

Essa atividade fez parte de uma trajetória de encontros que consolidou o Grupo da Melhor Idade como um espaço de aprendizado contínuo, convivência e valorização da pessoa idosa. As ações realizadas ao longo dos meses tiveram um impacto positivo na QV dos participantes, promovendo saúde, inclusão social e o fortalecimento de vínculos comunitários. Os idosos puderam vivenciar momentos de lazer, cultura e aprendizado, além de receber apoio sobre cuidados com a saúde física e emocional.

O êxito desses encontros reflete a importância de uma atuação multiprofissional, que garantiu uma abordagem integral e interdisciplinar no cuidado dos participantes. A colaboração entre a equipe de saúde, cultura e educação possibilitou a criação de atividades diversificadas, alinhadas às necessidades específicas do grupo. Cada área contribuiu com seu conhecimento para enriquecer as vivências dos idosos, ampliando os horizontes de cuidado e fortalecendo as interações sociais.

DISCUSSÃO

Ao contrário do modelo tradicional, técnico e individualista, os grupos buscam promover a prática da clínica ampliada, priorizando um cuidado integral e humanizado (Recco; Lopes, 2016). Os resultados ressaltam a importância da educação em saúde voltada ao público idoso, destacando seu papel essencial na promoção de um envelhecimento ativo e consciente.

A abordagem dialógica, que valoriza as experiências dos idosos, fortalece seu protagonismo nos processos de cuidado e autocuidado, permitindo uma participação ativa na criação de estratégias para melhorar a saúde e o bem-estar. Seabra *et al.* (2020) destacam que a integração entre saberes científicos e populares é crucial para práticas de saúde eficazes, humanizadas e adaptadas às necessidades específicas da comunidade.

O estímulo à participação ativa dos idosos em atividades comunitárias, como apontado por Veras e Oliveira (2018), reduz significativamente o isolamento social, que é um fator de risco para o declínio cognitivo e a depressão. Bezerra *et al.* (2021) reforçam que o isolamento está associado a consequências negativas, como maior risco de problemas de saúde, redução do bem-estar e aumento da mortalidade. Guedes *et al.* (2017) complementam que redes de apoio social e práticas colaborativas têm impacto positivo, especialmente na saúde mental dos idosos.

Souza *et al.* (2019) ressaltam que ações voltadas ao público idoso promovem benefícios amplos, como melhora na autoestima, memória, saúde mental e conscientização sobre autocuidado. Essas intervenções também ajudam a prevenir complicações crônicas, aumentam a capacidade funcional, incentivam hábitos saudáveis e promovem a prática de atividades físicas. Além disso, resultam em maior autonomia, participação ativa, fortalecimento das relações interpessoais, troca de experiências, ampliação de vínculos afetivos e da rede social de apoio, reafirmando a importância de uma abordagem que vai além das necessidades fisiológicas.

Salienta-se, ainda, que as intervenções educativas voltadas à promoção da saúde devem ser sensíveis ao modo de viver e pensar dos participantes. Muitas vezes, a educação em saúde é equivocadamente tratada como uma simples transmissão de informações, negligenciando os saberes populares e as experiências prévias dos indivíduos. Nesse sentido, a educação popular se destaca como essencial, pois parte dos conhecimentos tradicionais e do contexto sociocultural dos participantes. Essa abordagem não apenas promove maior eficácia e engajamento nas ações educativas, mas também fortalece a relação de proximidade entre os usuários e a equipe de saúde (Mallman *et al.*, 2015; Ferreira *et al.*, 2023).

A descentralização das ações é uma estratégia essencial para ampliar o acesso e estimular a participação dos idosos. Expandir as atividades para além das UBS e integrá-las a espaços comunitários proporciona uma abordagem mais territorializada e abrangente. Oliveira *et al.* (2020) destacam que atividades como

exercícios físicos, dança e música não apenas promovem a saúde física e mental, mas também fortalecem o convívio social e a construção de laços comunitários, contribuindo para um envelhecimento mais saudável e integrado.

Essas atividades também são oportunidades para trabalhar a educação em saúde de forma prática e dinâmica, contribuindo para a construção de autonomia e autocuidado entre os idosos. Segundo Guedes *et al.* (2017), a promoção do autocuidado está diretamente associada à melhoria da QV, prevenção de agravos e maior adesão aos tratamentos de saúde.

Apesar desses benefícios, Castro *et al.* (2018) apontam que as ações de promoção da saúde frequentemente ocorrem de forma esporádica e pouco planejada, o que compromete sua efetividade e continuidade. Para serem bem-sucedidas, essas ações precisam ser participativas, com os idosos atuando como coparticipantes e com o envolvimento de equipes multiprofissionais. A falta de integração entre os profissionais pode levar a um cuidado fragmentado e desumanizado, focado apenas na doença, e não na pessoa como um todo.

Frente a esse contexto, é imprescindível fortalecer o trabalho em equipe, descentralizar as ações e valorizar o protagonismo dos idosos como estratégias essenciais para um cuidado mais integral e eficaz. O engajamento das equipes de APS e da gestão é fundamental para assegurar intervenções planejadas, contínuas e alinhadas às reais necessidades da comunidade.

O ambiente de trabalho, conforme ressaltado por Santos *et al.* (2024), é um espaço vital para o processo de aprendizagem, impulsionado pelas demandas dos usuários dos serviços. Nesse cenário, Oliveira *et al.* (2020) ressaltam que, por meio de um planejamento adequado, as ações de promoção da saúde têm o potencial de transformar o envelhecimento em um processo mais saudável, ativo e humanizado. Assim, é possível desenvolver um modelo de cuidado mais eficaz, que atenda de forma mais precisa às necessidades da população idosa, promovendo melhorias significativas na QV e no fortalecimento da integração social.

No entanto, o estudo apresentou limitações, como a falta de espaço físico adequado na UBS e a insuficiência de recursos financeiros, que comprometeram a implementação plena das intervenções planejadas e dificultaram a aquisição de materiais essenciais. Essas restrições destacam a necessidade de maior investimento estrutural e financeiro para garantir a continuidade e acessibilidade das iniciativas, promovendo ações mais consistentes e eficazes no atendimento às demandas da população.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acredita-se que ações educativas em saúde, quando pautadas em estratégias diferenciadas e metodologias ativas, contribuem de forma significativa para a construção de uma aprendizagem efetiva e acessível ao público idoso. No entanto, a implementação dessas ações preventivas enfrenta desafios consideráveis, como a necessidade de tempo para o planejamento, a manutenção de um diálogo contínuo

com a comunidade e, principalmente, a insuficiência de investimentos, fatores que limitam a continuidade e o alcance dessas iniciativas.

O trabalho conjunto revelou-se essencial ao ampliar os impactos positivos das atividades, indo além dos benefícios físicos e alcançando também os aspectos emocionais, sociais e culturais, indispensáveis para o bem-estar integral do idoso. A atuação multiprofissional permitiu um olhar mais abrangente e sensível, valorizando as vivências, histórias e o papel social dos participantes, reforçando a importância de reconhecer o idoso em sua totalidade.

A integração com a rede intersetorial e entre profissionais residentes e a comunidade foi determinante para a criação de um ambiente de troca de experiências e aprendizado mútuo. Nesse espaço, o respeito, a empatia e a colaboração tornaram-se pilares centrais, promovendo um cuidado mais humanizado e integral, que considera as diversas dimensões do envelhecimento. Essa abordagem contribuiu diretamente para a promoção da autonomia e da QV dos participantes.

O êxito dessas atividades evidenciou que promover a saúde de forma completa e efetiva requer uma abordagem integral e sensível, que vá além do atendimento clínico, compreendendo o idoso em seu contexto biopsicossocial. É fundamental respeitar suas necessidades individuais e coletivas, incentivando o protagonismo, o fortalecimento de vínculos e a participação ativa no cuidado com a própria saúde.

Portanto, reforça-se a importância de investimentos consistentes e do fortalecimento do trabalho multiprofissional, aliado ao envolvimento comunitário e intersetorial, como estratégias fundamentais para o cuidado ao idoso. A promoção da saúde nessa fase da vida deve ser compreendida como um processo contínuo e colaborativo, no qual cada profissional, familiar e o próprio idoso desempenham papéis essenciais e complementares.

REFERÊNCIAS

- BEZERRA, T. A. *et al.* **Envelhecimento e isolamento social: uma revisão integrativa.** Acta Paulista de Enfermagem, [s. l.], v. 34, eAPE02661, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/yWmVrhzcDq8mfZCvLFfj8yq/>.
- BRASIL. **Crescimento da população idosa traz desafios para a garantia de direitos.** Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2023/outubro/crescimento-da-populacao-idosa-traz-desafios-para-a-garantia-de-direitos>.
- CASTRO, A. P. R. *et al.* **Promoção da saúde da pessoa idosa: ações realizadas na atenção primária à saúde.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, [s. l.], v. 21, n. 2, p. 155-163, abr. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/tgCYh3yNmnhVk7j6864xrTH/?lang=pt>.
- CIOSAK, S. I. *et al.* **Senescência e senilidade: novo paradigma na atenção básica de saúde.** Revista da Escola de Enfermagem da USP, [s. l.], v. 45, p. 1763-1768, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reuesp/a/9VCqQLGF9kHwsVTLk4FdDRt/abstract/?lang=pt>.

DALTRO, M. R.; FARIA, A. A. de. **Relato de experiência: uma narrativa científica na pós-modernidade**. Estud. e Pesqui. em Psicol., Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 223–237, 2019. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812019000100013.

GUEDES, J. A. P. *et al.* **Apoio social e o cuidado integral à saúde do idoso**. Physis: Revista de Saúde Coletiva, [s.l.], v. 27, n. 4, p. 1285-1304, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/6Y9mMDxxqzzT8Lzww7tXW7N/?lang=pt>.

MATTOS, S. M. M. *et al.* **Factors associated with quality of life among the elderly in the community**. BMC Geriatr., [s.l.], v. 14, n. 47, p. 1-9, 2014. Disponível em: <https://bmgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2318-14-47>.

OLIVEIRA, D. V. *et al.* **Idosos frequentadores de clubes de dança possuem maior propósito na vida do que os não frequentadores**. Mudanças, São Paulo, v. 28, n. 1, p. 1-10, 2020. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-32692020000100001#:~:text=Os%20principais%20achados%20deste%20estudo,prop%C3%B3sito%20de%20vida%20dos%20idosos.

SEABRA, A. P. R. *et al.* **Promoção da saúde da pessoa idosa: ações realizadas na atenção primária à saúde**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, [s.l.], v. 21, n. 2, p. 158-167, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/xmDgQQxDN4gPRWgTQHysZXn/?lang=pt&format=html>.

SILVA, M. E. *et al.* **Ginástica para todos: um olhar sobre o desenvolvimento das relações sociais em grupos de idosos**. Revista Brasileira de Ciências do Movimento, [s.l.], v. 30, n. 1, p. 73-80, 2022. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/12098>.

VERAS, R. P.; OLIVEIRA, M. **Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado**. Ciênc. Saúde Colet., [s.l.], v. 23, n. 6, p. 1763-1772, jun. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/snwTVYw5HkZyVc3MBmp3vdc/abstract/?lang=pt>.

SOUZA, A. C. *et al.* **Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa**. Ciênc. Saúde Colet., [s.l.], v. 26, n. 4, p. 1459-1472, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/gKNHyg95H4SQgK3hxnzNZx/>.

MALLMANN, D. G. *et al.* **Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso**. Ciênc. Saúde Colet., [s.l.], v. 20, n. 6, p. 1763-1772, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/MQYsHjXzsJfwNgwfKrGVcfp/?format=pdf&lang=pt>.

PREFEITURA DE HORIZONTE. **Sobre a cidade. 2025**. Disponível em: <https://www.horizonte.ce.gov.br/sobre-a-cidade/>.

RECCO, R. A. C.; LOPES, S. M. B. **Sobre fisioterapia e seus recursos terapêuticos: o grupo como estratégia complementar à reabilitação.** Trab. Educ. Saúde, [s.l.], v. 14, n. 2, p. 593–610, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sip00115>.

FERREIRA, M. C. *et al.* **Grupo de convivência para idosos na atenção primária à saúde: relato de experiência.** Revista Enfermagem Atual In Derme, [s.l.], v. 97, n. esp., 2023. Disponível em: <https://revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/1838>.

SANTOS, A. N. S *et al.* **Educação permanente e atenção básica na saúde: a importância do aprimoramento do conhecimento dos profissionais que trabalham na atenção básica na saúde para a demanda da população local em um município do Estado do Ceará.** Contribuciones a las Ciencias Sociales, [s.l.], v. 17, n. 5, p. e6661-e6661, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/6661>.