

**Atividades em promoção da saúde para um grupo de idosos: relato de experiência****Activities of health promotion for a group of elderly people: experience report****Actividades de promoción de la salud para un grupo de ancianos: informe de experiencia****Recebido: 04/06/2019****Aprovado: 01/04/2020****Publicado: 01/07/2020****Núbia Galindo Nascimento<sup>1</sup>****Mariana Resende Silva<sup>2</sup>****Lislei Jorge Patrizzi Martins<sup>3</sup>****Isabel Aparecida Porcatti Walsh<sup>4</sup>****Suraya Gomes Novais Shimano<sup>5</sup>**

O presente estudo teve por objetivo relatar a experiência de ações de promoção da saúde em idosos por meio da prática de atividade física supervisionada, educação em saúde, interação social, empoderamento e lazer. Realizado entre 2018 a 2019, houve a participação no grupo, 33 idosos comunitários de uma Unidade Básica de Saúde da cidade de Uberaba, MG, Brasil. Os encontros consistiam em aquecimento com alongamentos estáticos e dinâmicos (15'); exercícios de fortalecimento, mobilidade, propriocepção, equilíbrio, coordenação e aeróbico (35'); desaquecimento com alongamentos (10') e após a atividade física foram realizadas dinâmicas variadas abrangendo ações de educação em saúde, interação social e lazer (10'), e ao término uma oração. Observou-se aumento na assiduidade dos idosos além da manutenção na pressão arterial e a média da Pressão Arterial Sistólica diminuiu 3,52% e a média da Pressão Arterial Diastólica diminuiu 2,38% entre o início e o término do projeto. Foi perceptível e significativa a evolução e desenvolvimento nas variáveis físicas, no senso crítico e na participação efetiva, dinamismo e comunicação do grupo assim como a construção de um vínculo entre os idosos e os residentes. Houve ganho tanto para os residentes em forma de aporte/suporte teórico-prático, quanto para os usuários, que se beneficiaram de atividades físicas, psicológicas, sociais e de bem-estar geral, baseados sempre, nas suas angústias, perdas ou alterações no geral.

**Descritores:** Saúde do idoso; Assistência integral à saúde; Promoção da saúde.

This study aimed to report the experience of health promotion actions in the elderly population through the practice of supervised physical activity, health education, social interaction, empowerment and leisure activities. The study took place between 2018 and 2019, and 33 elderly community members from a Basic Health Unit (*Unidade Básica de Saúde*) in the city of Uberaba, in the state of Minas Gerais, Brazil participated in the group. The meetings consisted of warm-up with static and dynamic stretches (15'); strengthening, mobility, proprioception, balance, coordination and aerobic exercises (35'); cooling down with stretching (10') and, after physical activity, varied dynamics were carried out covering health education, social interaction and leisure activities (10') and, at the end, a prayer. There was an increase in attendance of elderly people, and the average systolic blood pressure decreased by 3.52% and the average diastolic blood pressure decreased by 2.38% between the beginning and the end of the project. It was noticeable and significant the evolution and development in physical variables, in critical sense and in effective participation, dynamism and communication of the group, as well as the construction of a bond between the elderly people and the residents. There was a gain both for residents in the form of theoretical-practical support/support, and for users, who benefited from physical, psychological, social and general well-being activities, always based on their anguish, losses or changes in general.

**Descriptors:** Health of the elderly; Comprehensive health care; Health promotion.

El objetivo de este estudio fue informar sobre la experiencia de las acciones de promoción de la salud en los ancianos mediante la práctica de actividad física supervisada, la educación en la salud, la interacción social, el empoderamiento y el ocio. Realizado entre 2018 y 2019, participaron en el grupo, 33 ancianos de la comunidad de una Unidad Básica de Salud en la ciudad de Uberaba, MG, Brasil. Las reuniones consistían en calentamientos con estiramientos estáticos y dinámicos (15'); ejercicios de fortalecimiento, movilidad, propiocepción, equilibrio, coordinación y aeróbicos (35'); enfriamiento con estiramientos (10') y después de la actividad física se realizaron dinámicas variadas que incluían acciones de educación sanitaria, interacción social y ocio (10'), y al final una oración. Hubo un aumento en la asistencia de los ancianos, además del mantenimiento de la presión arterial y la media de la Presión Arterial Sistólica disminuyó en un 3,52% y la media de la Presión Arterial Diastólica disminuyó 2,38% entre el comienzo y el final del proyecto. Fue notable y significativa la evolución y desarrollo de las variables físicas, el sentido crítico y la participación efectiva, el dinamismo y la comunicación del grupo, así como la construcción de un vínculo entre los ancianos y los residentes. Se obtuvo un beneficio tanto para los residentes en forma de apoyo/soprote teórico-práctico como para los usuarios, que se beneficiaron de las actividades físicas, psicológicas, sociales y de bienestar general, siempre en función de sus angustias, pérdidas o cambios en general.

**Descriptorios:** Salud del anciano; Atención Integral de salud; Promoción de la salud.

1. Fisioterapeuta. Especialista em Saúde do Idoso na modalidade Residência Multiprofissional em Saúde, Uberaba, MG, Brasil. ORCID: 0000-0001-6914-4633 E-mail: nubiagn@gmail.com

2. Fisioterapeuta. Especialista em Saúde do Idoso na modalidade Residência Multiprofissional em Saúde, Uberaba, MG, Brasil. ORCID: 0000-0002-9745-8995 E-mail: marianaresilva@gmail.com

3. Fisioterapeuta. Especialista em Fisioterapia Motora Hospitalar e Ambulatorial. Mestre em Reabilitação. Doutora em Clínica Médica. Docente associada do Departamento de Fisioterapia Aplicada e do Programa de Pós Graduação em Fisioterapia (PPGF) da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM) / Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Uberaba/MG, Brasil. ORCID: 0000-0002-3729-7675 E-mail: lispatrizzi@gmail.com

4. Fisioterapeuta. Especialista em Saúde Pública. Mestre em Engenharia de Produção. Doutora em Fisioterapia. Docente associada do Departamento de Fisioterapia Aplicada e do PPGF/UFTM/UFU, Uberaba, MG, Brasil. ORCID: 0000-0002-2317-1326 E-mail: isabelpwalsh@gmail.com

5. Fisioterapeuta. Especialista em Reabilitação Ortopédica e Traumatológica. Mestre em Bioengenharia. Doutora em Fisioterapia. Docente Associada do Departamento de Fisioterapia aplicada da UFTM, Uberaba/MG, Brasil. ORCID: 0000-0002-9421-9227 E-mail: surayagnovais@gmail.com

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial decorrente principalmente da redução das taxas de mortalidade e fertilidade e aumento da expectativa de vida, acarretado pela melhoria do acesso aos serviços de saúde, campanhas de vacinação, avanços tecnológicos da medicina, aumento do nível de escolaridade e investimento em infraestrutura de saneamento básico<sup>1</sup>. O processo de envelhecimento têm sido motivado pela alteração do perfil populacional, pois isso leva a novas necessidades, principalmente quanto a assistência à saúde<sup>2,3</sup>.

O envelhecimento traz alterações funcionais ao idoso, que podem ser exacerbadas por certas condições. Ao se exacerbarem, essas condições e alterações podem levar a situações de incapacidade funcional e dependência<sup>1</sup>. Algumas alterações e condições de saúde podem ser amenizadas e até mesmo prevenidas através do estilo de vida (hábitos e comportamentos) que os idosos adotem<sup>1,3</sup>.

Pensando no atendimento integral ao idoso, faz-se necessário profissionais e serviços de saúde capacitados para atender as suas demandas e entre estas destacam-se: promoção da participação social, promoção da saúde, discussão de conceitos e preconceitos que estão enraizados e dificultam o cuidado com a saúde; atualização sobre as novas tecnologias e perspectivas com vistas aos princípios de integralidade, equidade e universalidade<sup>2,3</sup>.

A prática de atividade física se insere nesse contexto, a regularidade dessa prática auxilia na melhora da qualidade e expectativa de vida, atua na prevenção de incapacidades, doenças e deterioração das estruturas orgânicas, além de proporcionar bem-estar físico e mental<sup>4</sup>.

Nesta perspectiva, a atividade física está diretamente relacionada com a melhora da saúde global deste seguimento populacional, sendo o seu incentivo uma importante medida de prevenção das quedas<sup>5</sup>. Além do exercício físico proporcionar benefícios à saúde global, há também um aumento do contato social, diminuição dos riscos de doenças crônicas, melhora na saúde física, mental e social, e a melhora da performance funcional, tendo conseqüentemente, uma maior independência, autonomia e qualidade de vida<sup>5,6</sup>.

Uma das formas de trabalhar estes aspectos com o idoso é a formação de grupos que promovam atividades de lazer, atividades físicas, interação social, educação em saúde e empoderamento social e do auto cuidado<sup>7</sup>. Dessa forma o idoso consegue adquirir melhor saúde mental, social e física além de trocar experiências com profissionais de saúde e outros idosos<sup>8</sup>.

Além das atividades físicas é de extrema importância a realização de ações de educação em saúde, pois a transmissão de informações acerca de hábitos de vida, patologias, uso racional de medicamentos, e outros, influenciam de forma positiva na vida do idoso. Profissionais de saúde reconhecem que grupos de educação em saúde pode interferir na vida do idoso, seja como instrumento de empoderamento e qualidade de vida, ou como espaço de socialização<sup>9</sup>.

Considerando esse contexto, em outubro de 2006 foi aprovada a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI) - anunciada em 1999. Sua proposta é recuperar, manter e promover a autonomia e a independência dos indivíduos idosos, direcionando medidas coletivas e individuais de saúde, em consonância com os princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS)<sup>10</sup>.

Essas questões são muito trabalhadas na atenção primária, na promoção da saúde e prevenção de doenças e, pensando nisso, foi criado em parceria da equipe da Residência Multiprofissional em Saúde do Idoso com a UBS Dona Aparecida Conceição Ferreira, o Projeto de Extensão “LongeVIDAde: atenção integral a pessoa idosa”.

O presente estudo teve por objetivo relatar a experiência de ações de promoção da saúde em idosos por meio da prática de atividade física supervisionada, educação em saúde, interação social, empoderamento e lazer.

## MÉTODO

Trata-se de um relato de experiência, de natureza descritiva, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFTM sob protocolo n.º 2189, relacionado ao projeto de extensão “LongeVIDAde: atenção integral a pessoa idosa”. Este projeto foi idealizado pela equipe de Residência Multiprofissional em Saúde do Idoso dos Programas de Residência Integrada Multiprofissional e em Área Profissional da Saúde (PRIMAPS) da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM).

Com início em março de 2018 e término em fevereiro de 2019, o projeto foi desenvolvido as segundas, terças, quartas e quintas-feiras, sendo divididos em dois grupos. Às segundas e quintas-feiras o projeto foi realizado na Paróquia Santa Cruz e Nossa Senhora das Dores; e às terças e quartas-feiras na UBS Dona Aparecida Conceição Ferreira, com um número de participantes que variava de 20 a 25 idosos por grupo.

O local de realização dos encontros apresentou-se seguro e com acompanhamento de duas fisioterapeutas, um educador físico, três enfermeiras e duas nutricionistas, além de contar com a equipe de saúde da Unidade Básica de Saúde (UBS).

O público alvo é de usuários que frequentam a UBS e, embora o público alvo inicial seja a população idosa, o grupo era aberto para toda a comunidade, desde que todos tivessem liberação do médico para prática de atividade física.

A equipe de residentes, participantes do projeto junto com tutores responsáveis, organizaram as atividades a serem realizadas considerando o público e as demandas apresentadas. Realizou-se no início do projeto e a cada seis meses avaliação integral dos participantes, para planejamento, prescrição do programa de exercícios e impacto dos mesmos nos aspectos físicos, psicológicos, sociais e de saúde dos participantes.

Antes do início da atividade ocorreu a aferição e registro da pressão arterial como medida de segurança. Os encontros consistiam em aquecimento com alongamentos estáticos e dinâmicos (15’); exercícios de fortalecimento, mobilidade, propriocepção, equilíbrio, coordenação e aeróbico (35’); desaquecimento com alongamentos (10’) e após a atividade física foram realizadas dinâmicas variadas abrangendo ações de educação em saúde, interação social e lazer (10’), e ao término uma oração.

Foram utilizados como materiais para realização da atividade física: bastões, halteres, música, bambolês, entre outros. A equipe de residentes se reunia toda semana para planejar e avaliar as atividades.

## RESULTADOS

Dentre os participantes do projeto, 33 eram idosos, sendo três do sexo masculino e 30 do sexo feminino, e a média de idade foi 71,9 anos ( $\pm 7,5$ ).

Durante a realização do projeto, por meio dos relatos dos idosos sobre a importância do grupo, estes descreveram que houve melhorias no aspecto físico e biológico, pois muitos se queixavam de cansaço, desânimo e de dores, e após a participação estavam satisfeitos com os resultados, que foram: animosidade, diminuição das dores, mais flexibilidade e segurança ao realizar determinados movimentos e, adequação dos hábitos de vida.

A equipe de residentes estabeleceu vínculo com o grupo durante o período do projeto que facilitou o trabalho, visto que foi possível realizar atividades mais dinâmicas que exigiam conhecimento e confiança entre os participantes.

De acordo com os registros, observou-se aumento na assiduidade dos idosos além da manutenção na pressão arterial. A média da Pressão Arterial Sistólica diminuiu 3,52% e a média da Pressão Arterial Diastólica diminuiu 2,38% entre o início e o término do projeto.

## DISCUSSÃO

A experiência vivenciada com o grupo da terceira idade mostrou a relevância de um trabalho inter e multiprofissional. A atuação multiprofissional permite a troca de saberes entre os profissionais e prioriza a integralidade, permitindo assim, intervenções mais eficazes, mais resolutividade e fortalecimento dos vínculos comunitários<sup>11</sup>.

A intervenção realizada não apresentou ganhos específicos com valores altos de uma determinada variável. Esse treino se caracterizou por ganhos gerais, como: equilíbrio associado à mobilidade e velocidade durante as ações. Estudo mostra que diferentes abordagens devem ser utilizadas para trazer benefícios funcionais que levam a prevenção de quedas, melhora realização de atividades diárias e melhora da qualidade de vida<sup>12</sup>.

A atividade física auxilia na manutenção da pressão arterial, já que esta é eficaz para a manutenção da pressão arterial<sup>13</sup>.

Atividades realizadas em grupo trazem benefícios aos idosos. O estímulo a integração social os torna mais ativos, participativos, críticos e comunicativos. A qualidade de vida pode ser motivada no contexto biopsicossocial e em um estudo realizado, os idosos se sentem mais felizes ao interagir com outras pessoas e ao conquistarem novas amizades<sup>14</sup>. Esse estímulo a integração social contribuiu também para a criação de um vínculo entre os residentes e os idosos do grupo. O vínculo criado foi essencial para o progresso do projeto, pois gerou laços de amizade, carinho, confiança e respeito entre os participantes e os residentes.

A realização de dinâmicas variadas abrangendo educação em saúde, interação social e lazer mostrou a necessidade de ser oportunizado e estimulado aos idosos o desenvolvimento de suas habilidades cognitivas, físicas, emocionais e sociais, bem como, motivar a vivência desta fase da vida de forma positiva e com qualidade. A educação em saúde possibilita maior autonomia da comunidade em seu próprio cuidado, ampliando o entendimento sobre o conceito de saúde<sup>11</sup>.

Todas as atividades de promoção da saúde realizadas com o grupo tornaram os idosos mais ativos e fez com que eles adotassem meios para envelhecer de uma maneira mais saudável. Corroborando com isso, estudo traz que a conscientização sobre o processo de envelhecer, principalmente em relação às alterações físicas, faz com que os idosos não se abstenham de suas atividades diárias, tampouco do convívio social, tornando-os, assim, mais felizes nessa fase da vida<sup>1</sup>.

O desenvolvimento do projeto possibilitou reflexões relacionadas às reais necessidades de organização de programas assistenciais e grupos de convivência a esta faixa etária. Observa-se que há uma escassez de recursos para o atendimento deste seguimento populacional e as políticas públicas não são efetivadas na medida das demandas e deve-se atentar para o fato de que há uma tendência comprovada com evidências científicas que doenças crônicas afetam a pessoa idosa e exigem acompanhamento periódico<sup>2,15</sup>.

Entretanto, ressalta-se que a PNSPI afirma a importância de modos de viver saudáveis durante todos os estágios de vida, pois o envelhecimento é um processo natural dependente de escolhas realizadas durante toda existência. O que nos exige promover saúde em todas as idades, para que ao envelhecer seja provido de saúde, ativo e com capacidade funcional para realizar suas atividades<sup>10</sup>.

## CONCLUSÃO

O presente projeto proporcionou aos residentes maiores subsídios para o trabalho com idosos e interação com equipe de profissionais da UBS, o que influenciou diretamente em sua formação profissional. As avaliações propostas subsidiaram perspectivas de futuras pesquisas para os residentes, tutores e outros profissionais.

A não utilização de um instrumento que permitisse a avaliação dos residentes sobre suas percepções relativas a intervenção pode ser considerado uma limitação do trabalho, assim

como a realização da atividade física ao ar livre, pois tempo instável e chuva podem ter prejudicado a intervenção.

Por sua vez, a extensão permitiu ao residente o aprendizado e, isto a longo prazo irá beneficiar a própria população atendida pelo projeto pois demonstrou quais ações foram mais efetivas e quais devem ser melhoradas. Dessa forma, houve ganho para todas as partes envolvidas, tanto para os residentes em forma de aporte/suporte teórico-prático, quanto para os usuários, que se beneficiaram de atividades físicas, psicológicas, sociais e de bem-estar geral, baseados sempre, nas suas angústias, perdas ou alterações no geral.

## REFERÊNCIAS

1. Menezes JNR, Costa MPM, Iwata ACNS, Araújo PM, Oliveira LG, Souza CGD, et al. A visão do idoso sobre o seu processo de envelhecimento. *Rev Contexto Saúde* [Internet]. 2018 [citado em 10 fev 2019]; 18(35):8-12. DOI: <http://dx.doi.org/10.21527/2176-7114.2018.35.8-12>
2. Monteiro ACL, Sarmiento WE, Queiroga ND, Machado HCL, Pereira DA, Lima SMF, et al. Envelhecimento populacional: efetivação dos direitos na terceira idade. *PUBVET* [Internet]. 2018 [citado em 10 fev 2019]; 12(2):1-8. DOI: <https://doi.org/10.22256/pubvet.v12n2a29.1-8>
3. Willing MH, Lenardt MH, Caldas CP. Longevity according to life histories of the oldest-old. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2015 [citado em 10 fev 2019]; 68(4):697-704. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2015680418i>
4. Nóbrega ACL, Freitas EV, Oliveira MAB, Leitão MB, Lazzoli JK, Nahas RM, et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. *Rev Bras Med Esporte* [Internet]. 1999 [citado em 11 fev 2019]; 5(6):207-11. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86921999000600002>
5. Moura MS, Pedrosa MAC, Costa EL, Bastos Filho PSC, Sayão LB, Sousa TSS. Efeitos de exercícios resistidos, de equilíbrio e alongamentos sobre a mobilidade funcional de idosas com baixa massa óssea. *Rev Bras Ativ Fis Saúde* [Internet]. 2012 [citado 10 jan 2019]; 17(6):474-84. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.17n6p474-484>
6. Zambaldi PA, Costa TABN, Diniz GCLM, Scalzo PL. Efeito de um treinamento de equilíbrio em um grupo de mulheres idosas da comunidade: estudo piloto de uma abordagem específica, não sistematizada e breve. *Acta Fisiatr.* [Internet]. 2007 [citado 11 fev 2019]; 14(1):17-24. DOI: <https://doi.org/10.5935/0104-7795.20070001>
7. Gomes Júnior FF, Brandão AB, Almeida FJM, Oliveira JGD. Compreensão de idosos sobre os benefícios da atividade física. *Rev Bras Ciênc Saúde* [Internet]. 2015 [citado em 13 fev 2019]; 19(3):193-8. DOI: <https://doi.org/10.4034/RBCS.2015.19.03.04>
8. Ferreira MER, Cardoso GMP, Lima GD, Oliveira ALN. Treinamento resistido na qualidade de vida de idosos. *Rev Saúde Meio Ambiente* [Internet]. 2019 [citado em 13 fev 2019]; 8(1):52-62. Disponível em: [http://seer.ufms.br/index.php/sameamb/article/view/7557/pdf\\_69](http://seer.ufms.br/index.php/sameamb/article/view/7557/pdf_69)
9. Mendonça FTNF, Santos AS, Buso ALZ, Malaquias BSS. Health education with older adults: action research with primary care professionals. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2017 [citado em 20 mar 2019]; 70(4):792-9. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0349>
10. Ministério da Saúde (Brasil), Gabinete do Ministro. Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa – PNSI [Internet]. Brasília, DF, 2006 [citado em 20 mar 2019]. Disponível em: [http://bvsm.sau.gov.br/bvs/saudeflegis/gm/2006/prt2528\\_19\\_10\\_2006.html](http://bvsm.sau.gov.br/bvs/saudeflegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html)
11. Maia IMQ, Goya N. Percepções da residência multiprofissional em saúde da família e comunidade. *SANARE (Sobral, Online)* [Internet]. 2016 [citado em 11 mar 2019]; 15(2):67-77. Disponível em: <https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/1040/586>
12. Lima Junior BA, Oliveira CAS, Bezerra EL, Santana RP, Cerdeira DQ. Caracterização dos principais exercícios terapêuticos na diminuição de quedas em idosos: revisão Integrativa. *Braz*

J Health Rev. [Internet]. 2019 [citado 11 mar 2019]; 2(4):2365-75. Disponível em: <http://www.brjd.com.br/index.php/BJHR/article/view/1740/1668>

13. Assis HRC, Moura SKMSF, Ceriani RB, Bezerra JAX, Rabay AAN. O efeito da hidroginástica sobre a pressão arterial: uma revisão de literatura. Rev Diálogos Saúde [Internet]. 2018 [citado em 28 mar 2019]; 1(1):110-26. Disponível em <http://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/203/180>

14. Silva JÁ, Araújo LOC, Xavier MCG, Amaral B. Envelhecimento e qualidade de vida: os idosos nos passos da dança de salão. Rev Saúde Fís Mental [Internet]. 2018 [citado em 17 mar 2019]; 6(2):43-57. Disponível em: <https://revista.uniabeu.edu.br/index.php/SFM/article/view/3580>

15. Kuchemann AB. Envelhecimento populacional, cuidado e cidadania: velhos dilemas e novos desafios. Soc Estado [Internet]. 2012 [citado 17 mar. 2019]; 27(1):165-80. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-69922012000100010>

### CONTRIBUIÇÕES

**Núbia Galindo Nascimento** e **Mariana Resende Silva** participaram da obtenção dos dados, análise e redação. **Lislei Jorge Patrizzi Martins** e **Isabel Aparecida Porcatti Walsh** contribuíram na concepção e revisão. **Suraya Gomes Novais Shimano** participou da concepção, obtenção dos dados, análise, redação e revisão.

### Como citar este artigo (Vancouver)

Nascimento NG, Silva MR, Martins LJP, Walsh IAP, Shimano SGN. Atividades em promoção da saúde para um grupo de idosos: relato de experiência. REFACS [Internet]. 2020 [citado em *inserir dia, mês e ano de acesso*]; 8(3): 472-477. Disponível em: *inserir link de acesso*. DOI: *inserir link do DOI*.

### Como citar este artigo (ABNT)

NASCIMENTO, N. G.; SILVA, M. R.; MARTINS, L. J. P.; WALSH, I. A. P.; SHIMANO, S. G. N. Atividades em promoção da saúde para um grupo de idosos: relato de experiência. REFACS, Uberaba, MG, v. 8, n. 3, p. 472-477, 2020. Disponível em: *inserir link de acesso*. Acesso em: *inserir dia, mês e ano de acesso*. DOI: *inserir link do DOI*.

### Como citar este artigo (APA)

Nascimento, N.G., Silva, M.R., Martins, L.J.P., Walsh, I.A.P., & Shimano, S.G.N. (2020). Atividades em promoção da saúde para um grupo de idosos: relato de experiência. REFACS, 8(3), 472-477. Recuperado em *inserir dia, mês e ano de acesso* de *inserir link de acesso*. DOI: *inserir link do DOI*.