

Dança Sênior: quando cuidar é mais do que tratar

Senior Dance: When Caring is More Than treating

Danza Senior: Cuando Cuidar es Más que tratar

Demerson Godinho Maciel¹

Como citar: Maciel DG. Dança Sênior: quando cuidar é mais do que tratar. REVISA.2024;13(4): 856-9. Doi: <https://doi.org/10.36239/revisa.v13.n4.p856a859>

REVISA

1. Centro Universitário do Planalto
Central Aparecido dos Santos.
Brasília, Distrito Federal, Brasil.
<https://orcid.org/0000-0002-1412-5280>

Recebido: 23/07/2024
Aprovado: 23/09/2024

O envelhecimento populacional é uma das mudanças mais profundas e desafiadoras que a sociedade moderna enfrenta. Cada novo ano de vida não deve ser visto apenas como uma conquista numérica, mas como uma oportunidade de viver plenamente. No entanto, para que essa longevidade seja repleta de qualidade de vida, as políticas de saúde precisam transcender o tratamento das doenças e se direcionar à promoção da saúde em sua totalidade. Como a Organização Mundial da Saúde (OMS) enfatiza, é preciso olhar para a pessoa idosa não apenas como alguém que necessita de cuidados, mas como um ser pleno de experiências, potencialidades e sabedoria a serem valorizadas.¹ Assim, construir um envelhecimento saudável significa permitir que cada pessoa possa florescer, em todas as etapas da vida, com autonomia, respeito e dignidade.

As políticas de envelhecimento ativo propostas pela OMS oferecem uma perspectiva que valoriza a inclusão social e o respeito às diversidades de gênero e culturais, promovendo a manutenção da saúde física, mental e social das pessoas idosas.² Essa abordagem se apoia na ideia de “envelhecimento ativo”, que defende a criação de oportunidades para que a pessoa idosa possa continuar a contribuir para suas comunidades e desfrutar de uma vida plena.² De acordo com o Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde da OMS, a manutenção da capacidade funcional deve ser uma das principais metas dos sistemas de saúde, garantindo que o envelhecimento seja vivido de maneira ativa e integrada.³ Nesse sentido, a promoção da saúde vai além do tratamento de condições crônicas, englobando ações que promovam a criação de ambientes inclusivos e o fortalecimento das redes sociais.³⁻⁴

ORIGINAL

Na Região das Américas, a transição demográfica avança de forma acelerada, aumentando a proporção de pessoas idosas e exigindo políticas públicas que respondam às suas necessidades de forma intersetorial.⁴ A Organização Pan-Americana da Saúde projeta que, até 2060, a população idosa representará mais de 30% do total na América Latina e Caribe, exigindo respostas políticas que não apenas assegurem a proteção social, mas também promovam ambientes que incentivem a autonomia e a participação ativa.⁴⁻⁵ A Organização das Nações Unidas (ONU) reforça a importância de integrar o envelhecimento saudável nas políticas de desenvolvimento sustentável, considerando-o um processo que deve ser abordado ao longo de toda a vida.⁵

No Brasil, a Política Nacional do Idoso e o Estatuto da Pessoa Idosa constituem a base legal para assegurar a proteção e os direitos dessa população.⁶⁻⁷ Ambos os documentos defendem que o envelhecimento deve ocorrer em um contexto de segurança, respeito e inclusão social, promovendo o bem-estar físico, emocional e social.⁶⁻⁷ A Política Nacional do Idoso enfatiza a necessidade de programas que previnam o isolamento e promovam a integração comunitária, enquanto o Estatuto da Pessoa Idosa reforça o direito a um atendimento integral, respeitando as especificidades de cada pessoa idosa.⁶⁻⁷

A Política Nacional de Atenção Básica (PNAB), por sua vez, posiciona a atenção primária como a principal estratégia para garantir um cuidado contínuo e integral, especialmente para as pessoas idosas no Sistema Único de Saúde (SUS).⁸ A atenção primária deve atuar como um ponto de partida para um atendimento humanizado e acessível, voltado à prevenção e à promoção de saúde. Nesse contexto, a inclusão de Práticas Integrativas e Complementares (PICs) no SUS, conforme a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, apresenta-se como uma possibilidade para um modelo de cuidado mais abrangente, que transcenda a medicalização e promova a integralidade.⁹

Nesse cenário, emerge a Dança Sênior, promovida pela organização sem fins lucrativos Dança Sênior Brasil. Criada para adaptar a dança às capacidades e necessidades das pessoas idosas, a Dança Sênior não se resume a uma prática física. Trata-se de uma proposta que une movimento, expressão e socialização, oferecendo um ambiente acolhedor e inclusivo. Sua abordagem integra corpo e mente, respeitando as limitações e valorizando as potencialidades de cada indivíduo. Assim, a Dança Sênior busca oferecer não apenas mais anos de vida, mas, mais vida aos anos.

A Dança Sênior se alinha com muitas das diretrizes propostas pela OMS e pelo SUS para a promoção de um envelhecimento ativo. Primeiramente, ela pode contribuir para a manutenção da capacidade funcional, considerada essencial para um envelhecimento saudável.² Por meio de movimentos planejados e de baixo impacto, a dança pode favorecer a coordenação motora, bem como o equilíbrio, ajudando a prevenir quedas e outros agravos comuns na velhice.⁹ Assim, a prática se adequa aos princípios de promoção da saúde ao focar na manutenção e melhoria das habilidades físicas.³

Além disso, a Dança Sênior pode atuar na promoção da inclusão social e do fortalecimento dos laços comunitários, elementos centrais para a construção de um envelhecimento saudável.² A prática cria um espaço onde as pessoas idosas se sentem valorizadas e motivadas a participar, contribuindo para a construção de uma rede de apoio e de pertencimento.⁵ Dessa forma, ela poderia

colaborar para a prevenção do isolamento social, um dos principais fatores de risco para a depressão e o declínio cognitivo na velhice.⁶⁻⁷

Outro aspecto relevante é a adaptação da Dança Sênior para promover ambientes favoráveis e respeitar as diversidades culturais e de gênero dos(as) participantes.⁴ As atividades são adaptadas para respeitar a história e as preferências culturais de cada grupo, utilizando a dança como forma de expressão que resgata memórias e fortalece a identidade pessoal.⁸ Ao levar em consideração a bagagem cultural dos(das) participantes, a Dança Sênior poderia criar um espaço inclusivo e acolhedor que promova saúde e qualidade de vida.⁹

Por fim, a Dança Sênior se alinha à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares ao proporcionar uma abordagem que integra corpo e mente,⁹ quiçá a alma e o espírito. A dança, nesse contexto, é mais do que um movimento: é uma expressão de vida que conecta as pessoas, promovendo bem-estar e qualidade de vida.⁹ Sua inserção no SUS poderia fortalecer a rede de cuidados, oferecendo uma alternativa complementar para promover um envelhecimento saudável e ativo.

Diante desse cenário, a Dança Sênior, ao ser integrada às políticas já existentes, pode contribuir de maneira significativa para a saúde e o bem-estar das pessoas idosas, ao utilizar a dança como um meio de valorizar o indivíduo, promover saúde e transformar a maneira como o envelhecimento é vivenciado. Sua inclusão nas políticas públicas deve ser planejada com cautela e respeito às especificidades, sempre buscando criar ambientes onde as pessoas possam florescer e celebrar a vida em todas as idades.

Agradecimentos

Agradeço à Iniciação Científica (IC) e ao Grupo de Estudos sobre Atividade Física e Envelhecimento Humano (Chronos) do Uniceplac e ao Laboratório de Novas Tendências e Tecnologias da Educação Física (LANTTEF) da UCB, por subsidiarem este estudo e à Dança Sênior Brasil® por promover e organizar essa atividade em todo o país.

Referências

1. World Health Organization (WHO). Global strategy and action plan on ageing and health. Geneva: WHO; 2017. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/329960/9789241513500-eng.pdf?sequence=1>. Acesso em: 12 jul. 2024.
2. World Health Organization (WHO). Active ageing: a policy framework. Noncommunicable Diseases and Mental Health Cluster, Noncommunicable Disease Prevention and Health Promotion Department Ageing and Life Course. Geneva: WHO; 2017. Disponível em: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf>. Acesso em: 12 jul. 2024.
3. World Health Organization. World Report on Ageing and Health. Geneva: World Health Organization; 2015. Disponível em: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811_eng.pdf?sequence=1. Acesso em: 12 jul. 2024.
4. Organização Panamericana de Saúde (OPS), Nações Unidas. Perspectivas demográficas do envelhecimento populacional na Região das Américas. Washington,

D.C.; 2023. Disponível em: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/58954/9789275726792_por.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 20 set. 2024.

5. Organização das Nações Unidas (ONU). Plano de ação internacional sobre o envelhecimento. Brasília: Secretaria Especial dos Direitos Humanos; 2003. Disponível em: http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/_manual/5.pdf. Acesso em: 20 set. 2024.

6. Brasil. Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome; 2010. Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/assistencia_social/normativas/politica_idoso.pdf. Acesso em: 12 jul. 2024.

7. Brasil. Estatuto da Pessoa Idosa. Brasília: Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos; 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/centrais-de-conteudo/pessoa-idosa/estatuto-da-pessoa-idosa.pdf>. Acesso em: 12 jul. 2024.

8. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde; 2012. Disponível em: <https://bibliotecadigital.economia.gov.br/bitstream/123456789/313/1/pnab.pdf>. Acesso em: 12 jul. 2024.

9. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2015. Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf. Acesso em: 12 jul. 2024.

Autor de Correspondência

Erica Maria Granjeiro
Universidade Estadual Feira de Santana
Avenida Transnordestina, s/n. Novo Horizonte. CEP: 44036-900. Feira de Santana, Bahia, Brasil.
ericag@uefs.br