



Bem Viver: importância da ludicidade para a construção do conhecimento em saúde na população idosa

Ana Yasmim Gomes de Lima¹, Iasmin Oliveira Silva², Isabele Sousa da Silva³, José Matheus Vieira Bezerra⁴, Maria Rogéria Feitosa Aquino⁵, Joycy Elaine de Sousa Lima⁶, Yonara Pires de Araújo⁷, Robson Gomes da Silva⁸, Alana Kelly Maia Macedo Nobre de Lima⁹, Iluska Pinto da Costa¹⁰
iluska.pinto@professor.ufcg.edu.br e alana.kelly@professor.ufcg.edu.br

Resumo: O Projeto de extensão “Bem Viver: ações educativas voltadas à promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida de idosos” contemplou ações de educação em saúde por meio de orientações aos idosos sobre diversos aspectos referentes à qualidade de vida. Trata-se de um relato de experiência de caráter descritivo e qualitativo. Nesse sentido, buscou-se relatar as experiências do projeto, desenvolvido no município de Cajazeiras, Paraíba, com ênfase em atividades lúdicas, que foi a abordagem de maior impacto positivo.

Palavras-chaves: Atividade lúdicas, Idosos, Autocuidado.

1. Introdução

O Projeto de extensão “Bem Viver: ações educativas voltadas à promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida de idosos” contemplou ações com o intuito principal de desenvolver a educação em saúde por meio de orientações aos idosos sobre diversos aspectos referentes à qualidade de vida. Nesse sentido, todas as atividades realizadas foram adaptadas às necessidades dos idosos, bem como o contexto em que os mesmos estão inseridos.

O projeto de extensão consiste no desenvolvimento de atividades educativas com foco na saúde com o intuito de esclarecer, estimular e construir o conhecimento acerca do processo de envelhecimento e suas implicações na qualidade de vida do idoso. Dessa forma, as atividades realizadas incluíram dinâmicas, rodas de conversa, jogos interativos, terapia musical, terapia de relaxamento com massagem e aromaterapia, por exemplo.

A realização de atividades lúdicas como instrumento para difusão de conhecimentos apresenta fundamental importância na promoção da saúde, tanto de maneira individual quanto coletiva, sobretudo para a população idosa. Desse modo, a ludicidade favorece o processo de aprendizagem e reflexão, bem como proporciona aos indivíduos a capacidade de assumirem criticamente a solução dos problemas de saúde-doença, prevenção e promoção da saúde. [4]

Diante do exposto, o presente estudo justifica-se pela importância de relatar as experiências vivenciadas pela extensão universitária e exaltar a utilização de atividades lúdicas para a melhoria da qualidade de vida, bem estar e autocuidado dos idosos no município de Cajazeiras, Paraíba. Como objetivo, buscou-se realizar atividades

educativas visando uma melhor promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida dos idosos.

2. Metodologia

O presente estudo consiste em um relato de experiência de caráter descritivo e qualitativo acerca das vivências durante a vigência do projeto de extensão denominado “BEMVIVER: ações educativas voltadas à promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida de idosos”, no intervalo entre os meses de junho a novembro de 2023.

Nesse período, as atividades do projeto foram realizadas nas seguintes instituições: Centro de Referência de Assistência Social (CRAS I), Instituição de Longa Permanência para idosos (ILPI) Luca Zorn, Estratégia Saúde da Família (ESF) Francisco Alves-Mutirão I.

Durante a vigência do projeto houve a realização de reuniões entre a coordenadora e os extensionistas para planejar, avaliar e escolher as atividades mensais e montar o cronograma de ações para cada instituição. Ademais, ocorreu a divulgação das ações realizadas no âmbito virtual, na plataforma Instagram, utilizada como ferramenta para a construção de conhecimentos coletivos sobre diversos aspectos da saúde do idoso, a fim de aumentar o acesso aos idosos, seus familiares e a comunidade.

3. Ilustrações



Figura 1 – Atividade musical realizada na ILPI Luca Zorn, em parceria com o projeto de extensão de musicoterapia para idosos.

^{1,2,3,4,5,7} Estudantes de Graduação, UFCG, Campus Cajazeiras, PB. Brasil.

⁸ Colaborador, Docente, ETSC, UFCG, Campus Cajazeiras, PB. Brasil.

⁹ Orientadora, Docente, ETSC, UFCG, Campus Cajazeiras, PB. Brasil.

¹⁰ Coordenadora, Docente, ETSC, UFCG, Campus Cajazeiras, PB. Brasil.



Figura 2 - Atividade realizada na ILPI Luca Zorn, sobre a importância do autocuidado, com ênfase na higiene pessoal, a partir de uma caixa contendo objetos que remetem à temática.



Figura 5 - Atividade realizada no CRAS I, para marcar o reinício das atividades do projeto, assim como apresentação de seus novos integrantes.



Figura 3 – Momento musical na ILPI Luca Zorn, com o professor de música e aluna da Escola Técnica de Saúde de Cajazeiras (ETSC).



Figura 6 - Atividade no CRAS I, de relaxamento com narrativa reflexiva sobre o cuidado e a importância de valorizar a vida, com música e aromaterapia.



Figura 4- Atividade de relaxamento com massagem, acompanhada de conversas e músicas na ILPI Luca Zorn.



Figura 7 - Roda de conversa realizada na ESF Francisco Alves-Mutirão I sobre o conhecimento popular de plantas medicinais.



Figura 8 - Ação na ESF Francisco Alves, em parceria com o projeto “Horta Agroecológica” sobre os benefícios da terapia com massagem, utilizando óleos essenciais.

4. Resultados e Discussões

Sabe-se que vários fatores são influentes no processo de envelhecimento. Para que isso ocorra de maneira saudável, a independência, a autonomia, a sociabilidade são fundamentais para o favorecimento do bem-estar e da qualidade de vida. Diante disso, as atividades educativas trabalhadas de maneira dinâmica e em grupo contribuem para o desenvolvimento cognitivo, emocional e psicomotor nos idosos, como também auxiliam na manutenção da saúde mental. [3]

Um dos aspectos primordiais do projeto foi a construção das atividades de educação em saúde de maneira lúdica, de modo a favorecer a compreensão dos participantes. Desse modo, as atividades consistiam em rodas de conversa, jogos educativos, brincadeiras e terapias de música e massagem, por exemplo, adaptadas à realidade dos idosos para a melhor compreensão.

Por meio da utilização de ações de educação em saúde pensadas para atender da melhor forma o público alvo, o projeto conseguiu alcançar satisfatoriamente os objetivos propostos, uma vez que realizou atividades de ações educativas nas seguintes instituições: Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), Instituição de Longa Permanência para idosos Luca Zorn e idosos residentes na comunidade da Estratégia Saúde da Francisco Alves- Mutirão I.

A equipe do projeto foi composta por docentes (coordenadora, orientadora e colaborador) da Escola Técnica de Saúde de Cajazeiras (ETSC/CFP/UFCEG), colaboradores das instituições assistidas e estudantes da graduação.

Dentre as atividades desenvolvidas, podemos destacar: produção de material educativo, publicações em rede social com os registros das atividades e temáticas relativas à saúde do idoso, como estratégias de autocuidado para o idoso. Também foram realizadas atividades presenciais nas três instituições que incluíram: rodas de conversa, dinâmicas, orientações e palestras sobre diversos temas em saúde e produção de lembrancinhas para presentear os idosos.

De maneira geral, as atividades do projeto eram caracterizadas pela visita dos extensionistas às instituições contempladas para aproximação entre os idosos, os profissionais do serviço e a comunidade acadêmica. Na ocasião, destacava-se uma temática específica para realizar a educação em saúde aliada a algum método recreativo ou relaxante.

A exemplo disso, faz-se relevante destacar uma das atividades realizada na instituição de longa permanência Luca Zorn sobre o autocuidado, com ênfase na higiene. Para o encontro, foi confeccionada uma caixa contendo artigos relacionados à temática que fazem parte do cotidiano, tais como: perfume, sabonete, protetor solar, escova de cabelo e shampoo. Cada idoso, sem olhar o que tinha dentro da caixa, deveria, com as mãos, identificar o objeto e simular ou descrever qual era e qual a sua função.

Sob esse aspecto, a ludicidade possibilita ao idoso o aperfeiçoamento das suas funções psíquicas e comunicativas, por exemplo. Ademais, diminui comprovadamente os níveis de estresse e sobrecarga mental negativa do dia a dia. [2]

Outro exemplo prático refere-se a uma ação conjunta com o projeto de extensão intitulado “Horta Agroecológica, o diálogo indispensável com a fitoterapia”, na UBS Francisco Alves (Mutirão). Na ocasião, ocorreu uma roda de conversa com relatos de experiências com os integrantes da comunidade, agentes comunitários de saúde e os alunos do projeto de extensão. Também houve a distribuição de chás e a exposição de amostras de ervas com a explanação das suas propriedades, benefícios e funções.

Diante dos inúmeros benefícios para os idosos, as atividades lúdicas contribuem significativamente para a melhoria da sua autoestima e sociabilidade, bem como as funções cognitivas e emocionais. Isso porque são realizadas em grupo e envolvem, em sua maioria, a comunicação verbal e exposição dos sentimentos. [2]

Por fim, realizou-se também uma atividade de relaxamento no CRAS com narrativa reflexiva sobre o cuidado e a importância de valorizar a vida, com música e aromaterapia. Na ocasião, os participantes contribuíram expondo o que entenderam acerca do texto e descreveram boas memórias que as músicas despertaram.

Dentre as atividades culturais desenvolvidas com idosos, a música tem extrema importância, uma vez que, grande parte das funções relacionadas à memória musical

são preservadas. Dessa maneira, as ações de musicoterapia realizadas estimularam a manifestação corporal, comunicativa e emocional e, conseqüentemente, contribuíram para o bem estar do público assistido.

5. Conclusões

Portanto, vê-se que o projeto de extensão universitária Bem Viver, a partir das ações de educação em saúde com abordagens lúdicas, contribuiu significativamente na vida dos idosos, dos profissionais dos serviços e da comunidade acadêmica. Isso porque a utilização de jogos, brincadeiras, dinâmicas e metodologias criativas e inovadoras despertam o interesse do idoso, auxilia os servidores e os estudantes a trabalharem a educação em saúde com essa população com técnicas diferentes e exitosas.

Ademais, as atividades possibilitaram maior interação entre a equipe e os idosos favorecendo a sociabilidade e a troca de saberes.

Referências

[1] Corrêa, L., Caparrol, et al. (2020). Efeitos da música nas expressões corporais e faciais e nos sintomas psicológicos e comportamentais de idosos. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional. 28(2), 539-553. Disponível em: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1889>. Acesso em: 21/02/2024

[2] GUIMARÃES, A. C. et al. Atividades grupais com idosos institucionalizados: exercícios físicos funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar. Pesquisas e Práticas Psicossociais, 11(2), São João del-Rei, julho a dezembro 2016. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ppp/v11n2/13.pdf>. Acesso em: 17/02/2024

[3] PELAZZA, B. B. et al. JOGOS RECREATIVOS PARA UM GRUPO DE IDOSOS: IMPACTOS SOBRE A SAÚDE MENTAL E CARDIOVASCULAR. Rev Soc Cardiol Estado de São Paulo - Supl - 2019;29(1):78-81. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/09/1015128/jogos-recreativos-para-um-grupo-de-idosos-impactos-sobre-a-sau_t3Rwq3D.pdf. Acesso em: 17/02/2024

[4] SAVI, A. E. et al. ATIVIDADES DE PROMOÇÃO À SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE IDOSOS: um relato de experiência na extensão universitária. **Revista de Extensão**, v. 5, n. 1, p. 103-113, 2020. Disponível em: <https://www.even3.com.br/anais/sct2020/273268-ATIVIDADES-DE-PROMOCAO-A-SAUDE-FISICA-E-MENTAL-DE-IDOSOS--UM-RELATO-DE-EXPERIENCIA-NA-EXTENSAO-UNIVERSITARIA> Acesso em: 17/02/2024

Agradecimentos

Às instituições contempladas pelo suporte e colaboração no desenvolvimento das atividades. Aos profissionais do

Centro de Referência de Assistência Social (CRAS I), da ILPI Luca Zorn, da ESF Mutirão I, pelo suporte e colaboração no desenvolvimento das atividades.

À UFCG pela concessão de bolsa(s) por meio da Chamada PROPEX 003/2023 PROBEX/UFCG.