



XXVIII ENFERMAIO

Repercussões das mudanças climáticas no mundo e sua influência na saúde

REALIZAÇÃO:



APOIO:



ATIVIDADE DE LAZER E BEM-ESTAR COMO FERRAMENTA DE SOCIALIZAÇÃO DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Jamille Correia Lima¹

Isabella Soares Pereira²

Keyslane Linhares da Silva³

Elayne Cristina Soares da Silva⁴

Emanuela Machado Silva Saraiva⁵

Edna Maria Camelo Chaves⁶

TRABALHO PARA PRÊMIO: GRADUAÇÃO - EIXO 2: ENFERMAGEM EM SAÚDE DO ADULTO E SAÚDE DO IDOSO.

RESUMO

O envelhecimento favorece a institucionalização dos idosos, que podem ter agravos na saúde mental, fazendo-se necessária a inclusão de atividades de lazer na rotina diária. Tem-se como objetivo relatar a experiência dos membros do Programa de Educação Tutorial do Centro de Ciências da Saúde (PET-CCS) durante uma vivência com temática junina junto a idosos institucionalizados. Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, sobre uma ação de extensão ocorrida em junho de 2024. Obteve-se uma participação ativa dos idosos, proporcionando um momento de bem-estar e interação entre eles. Sendo assim, as atividades de lazer, podem promover bem-estar e a qualidade de vida dos idosos institucionalizados.

Palavras-chave: Saúde do Idoso; Institucionalização; Promoção da Saúde.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento pode ser um processo difícil de compreender, pois envolve mudanças físicas, mentais e psicossociais (Tier, Fontana e Soares, 2004). Esses fatores

1. Discente de Enfermagem da Universidade Estadual do Ceará - UECE

2. Discente de Enfermagem da Universidade Estadual do Ceará - UECE

3. Discente de Enfermagem da Universidade Estadual do Ceará - UECE

4. Discente de Enfermagem da Universidade Estadual do Ceará - UECE

5. Doutoranda em Cuidados Clínicos em Saúde da Universidade Estadual do Ceará - UECE

6. Doutora em Enfermagem pela Universidade Estadual do Ceará (UECE), Pós-Doutorado pelo Programa de Pós-Graduação em Sociologia da UFC

E-mail do autor: jamille.correia@aluno.uece.br

frequentemente levam à institucionalização de idosos por suas famílias. No entanto, o asilamento pode intensificar a solidão, impactando diretamente a saúde mental. Mesmo com boas condições de vida, a falta de carinho, diversão e alegria pode reduzir o ânimo do idoso para aproveitar esses benefícios (Garbin et al., 2010).

Atividades de lazer e bem-estar são essenciais na rotina de idosos em Instituições de Longa Permanência (ILPIs) para garantir a qualidade de vida. Segundo Sousa et al. (2018), a política do envelhecimento ativo contribui para essa melhora, promovendo interação social, vínculo familiar e exercícios físicos. Para implementá-la, muitas ILPIs promovem dinâmicas em grupo com atividades recreativas, como jogos e contato com a natureza, incentivando a autonomia dos idosos e reforçando seu papel ativo no próprio cuidado.

Desse modo, este trabalho tem como objetivo relatar a experiência dos membros do Programa de Educação Tutorial do Centro de Ciências da Saúde (PET-CCS) durante uma vivência com temática junina junto a idosos de uma ILPI.

MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, no qual descreve a organização e execução de uma ação de extensão para o bem-estar e a socialização dos idosos do “Lar de Idosos Vovó Leda”, instituição privada, localizada em Fortaleza-CE. A ação foi realizada no dia 29 de junho de 2024, no período da manhã, contando com a participação de estudantes dos cursos de enfermagem, medicina, terapia ocupacional e nutrição, integrantes do Programa de Educação Tutorial do Centro de Ciências da Saúde (PET-CCS), da Universidade Estadual do Ceará (UECE).

O encontro foi dividido em quatro segmentos. A primeira etapa foi a apresentação dos discentes e do PET-CCS e explicação da dinâmica do dia. Além disso, foram distribuídos chapéus juninos e maquiagens características do festejo.

Em seguida, foi realizado um bingo interativo, no qual o prêmio foi “O Milhão”: um boneco de milho, feito pelos bolsistas do programa, e encorporado com pipoca por dentro.

A terceira etapa foi constituída por uma sessão de massagem das mãos acompanhada por uma playlist de músicas juninas e, por fim, houve a distribuição de mudas de plantas. Cada atividade foi cuidadosamente planejada para promover dinamismo, interação e bem-estar entre os participantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O evento começou com a apresentação do Grupo PET-CCS. Esse momento inicial foi crucial para estabelecer uma conexão com os idosos, explicando o propósito do grupo e a importância das atividades programadas. Em seguida, o ambiente foi preparado para a sessão de massagem, criando uma atmosfera acolhedora e tranquila com a ambientação musical apropriada. Organizou-se um círculo de cadeiras para facilitar a interação entre os participantes e os membros do grupo.

A transição para a segunda parte incluiu a apresentação das regras do bingo. A explicação foi clara e concisa para assegurar que todos compreendessem o jogo. As cartelas foram distribuídas e cada membro do projeto auxiliou de um a três idosos, garantindo que nenhum participante se sentisse desconfortável ou isolado. O bingo foi conduzido de forma animada, promovendo diversão e interação. Além de lúdico, o bingo estimulou a atenção e a memória dos idosos, contribuindo para sua saúde cognitiva.

No momento da massagem nas mãos, conduzida com cuidado, respeitando o ritmo e as necessidades individuais, proporcionando conforto físico, houve uma oportunidade para diálogo e acolhimento, fortalecendo o vínculo entre os idosos e os membros do projeto. Após essa dinâmica inicial, as músicas juninas dos anos 60, 70 e 80 foram utilizadas como recurso terapêutico, com o objetivo de estimular o resgate de memórias significativas. Esse foi o momento em que eles mais interagiram uns com os outros e com os membros do projeto, pois sentiram-se à vontade para dançar, proporcionando a eles a sensação de bem-estar.

Conforme Souza e Metzner (2013), a dança e outras atividades de lazer, oferecem diversos benefícios físicos, como no desenvolvimento da coordenação motora, na respiração e na resistência cardiovascular, além de proporcionar sensação de bem-estar e alegria, capazes de fortalecer o lado emocional e oportunizar as relações pessoais bem como melhorá-las e propiciar uma convivência em grupo.

Dando continuidade, realizou-se a distribuição de mudas de plantas, com o objetivo de permitir que cada idoso escolhesse uma planta para cuidar. A escolha se dava após um desfile de apresentação da espécie vegetal. Para os idosos que não se sentiram atraídos por nenhuma das mudas apresentadas no desfile, os estudantes ofereceram uma muda individualmente, garantindo que todos terminassem com uma planta. Em seguida, os idosos foram orientados acerca dos cuidados essenciais com a planta e incentivados a participar dos cuidados em conjunto com os responsáveis pela jardinagem da instituição.

O estímulo ao cuidado das plantas pelos próprios idosos foi feito considerando os benefícios de mantê-los participando ativamente da realização de atividades diárias, respeitando suas limitações. Nessa perspectiva, Lima (2016) afirma que um envelhecimento ativo pressupõe, portanto, que as pessoas tomem consciência do seu potencial humano para um bem-estar físico, mental e social no decurso do ciclo da vida, e que possam continuar a participar ativamente segundo as suas necessidades, interesses e capacidades.

Por fim, o encontro foi encerrado com agradecimentos por parte da secretaria do lar, que expressaram sua gratidão e satisfação pela participação ativa dos idosos e pela oportunidade de compartilhar momentos tão especiais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS OU CONCLUSÃO

Pode-se considerar que as atividades de lazer, dinâmicas e momentos de socialização podem promover bem-estar e a qualidade de vida dos idosos institucionalizados. Logo, pode-se afirmar que o uso das estratégias de envelhecimento ativo pode ser crucial para a manutenção da saúde física e mental dos residentes das ILPI's, uma vez que é uma ferramenta que estimula a autonomia e o protagonismo dos idosos, além de trabalhar habilidades psicomotoras.

REFERÊNCIAS

GARBIN, C. A. S. et al. O envelhecimento na perspectiva do cuidador de idosos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 6, p. 2941-2948, 2010.

SOUSA, N. F. S. et al. Envelhecimento ativo: prevalência e diferenças de gênero e idade em estudo de base populacional. **Cad. Saúde Pública** 2018; 34(11):e00173317. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311x00173317>. Acesso em: 1 set. 2024.

TIER, C. G.; FONTANA, R. T.; SOARES, N. V. Refletindo sobre idosos institucionalizados. **Rev Bras Enferm**, Brasília (DF) 2004 maio/jun;57(3):332-5. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-71672004000300015>. Acesso em: 1 set. 2024.

SOUZA, Jaqueline Cristina Luciano de; METZNER, Andreia Cristina. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. **Revista Fafibe Online**, v.6, n.6, p.8-13, nov. 2013. seguir as normas atualizadas da ABNT.

LIMA, Nádia Vanessa Barbosa. **Regenerando o corpo e a mente: otimização da qualidade de vida nos idosos**. Portugal: Proquest Dissertations Publishing, 2016. 24 p. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/ee621587633cc50c91e23f7dcd3e68a4/1?pq-origsite=gscolar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso em: 03 set. 2024