



Revista de APS

<https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/index>



A prática de atividades lúdicas para promoção da saúde à pessoa idosa: uma experiência com oficinas educativas

The practice of recreational activities for health promotion to the elderly person: an experience with educational workshops

Francisco Ariclene Oliveira¹, Argelia Ferreira de Lima², Adeliane Barbosa Santiago³, Denizelle de Jesus Moreira Moura⁴, Maria Vilani Cavalcante Guedes⁵, Manuela de Mendonça Figueirêdo Coelho⁶

RESUMO

Objetivo: Descrever experiências de oficinas educativas realizadas por acadêmicos de enfermagem com idosas de um Centro de Convivência de Fortaleza, tendo como eixo norteador a promoção à saúde. **Desenvolvimento:** Trata-se de um relato de experiência, fruto da realização de oficinas educativas com 30 idosas, com o propósito de promover ações de promoção à saúde. As atividades aconteceram em quatro encontros nos meses de janeiro a março de 2017. Utilizaram-se atividades lúdicas, metodologias ativas e rodas de conversa, favorecendo a reflexão e construção de saberes das idosas envolvidas. Os encontros foram fundamentados pelo referencial teórico do Ciclo do Conhecimento proposto por Paulo Freire. **Conclusão:** O desenvolvimento das atividades possibilitou perceber o quanto essas idosas adquiriram conhecimentos e melhoraram o seu autocuidado. Desse modo, faz-se premente fortalecer as ações preventivas e de promoção da saúde visando promover práticas saudáveis que repercutam no processo de envelhecimento ativo.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde do Idoso. Promoção da Saúde. Educação em Saúde. Enfermagem em Saúde Comunitária.

¹ Mestre em Saúde Pública, Universidade Federal do Ceará. E-mail: franciscoariclene@hotmail.com

² Graduada em Enfermagem, Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza.

³ Graduada em Enfermagem, Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza.

⁴ Mestra em Cuidados Clínicos em Saúde pela Universidade Estadual do Ceará e doutora em Cuidados Clínicos em Saúde pela Universidade Estadual do Ceará.

⁵ Mestra em Educação, Livre-docente em Educação e Doutora em Enfermagem pela Universidade de Federal do Ceará.

⁶ Enfermeira. Doutora em Cuidados Clínicos em Enfermagem e Saúde pela Universidade Estadual do Ceará.

ABSTRACT

Objective: To describe the experiences of educational workshops carried out by nursing academics with elderly women from a Center for Coexistence in Fortaleza, based on health promotion. **Development:** This is an experience report, the result of educational workshops with 25 elderly women, with the purpose of promoting health promotion actions. The activities took place in four meetings in the months of January to March of 2017. Play activities, active methodologies and conversation wheels were used, favoring the reflection and knowledge construction of the elderly women involved. The meetings were based on the theoretical reference of the Knowledge Cycle proposed by Paulo Freire. **Conclusion:** The development of activities made it possible to perceive how these elderly women acquired knowledge and improved their self-care. In this way, it is necessary to strengthen preventive and health promotion actions aimed at promoting healthy practices that have repercussions on the process of active aging.

KEYWORDS: Elderly Health. Health Promotion. Health Education. Community Health Nursing.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é considerado um fenômeno crescente na sociedade brasileira e no mundo. Milhões de brasileiros nascidos na década de 1950 começaram a alcançar os 60 anos, o que, associado às elevadas taxas de natalidade e baixa mortalidade, ocasionou o envelhecimento populacional brasileiro. Nessa perspectiva, o número de brasileiros acima de 65 anos deve praticamente quadruplicar até 2060, confirmando a tendência de envelhecimento acelerado da população já apontada por demógrafos.¹

Com o avanço da idade, o organismo do indivíduo passa por mudanças fisiológicas e psicossociais que constituem elementos do envelhecimento natural e tornam o idoso suscetível a algumas doenças crônicas. Essas mudanças são definidas pelos termos senescência e senilidade. O primeiro descreve um período em que o declínio físico e mental é lento e gradual. A senilidade, por sua vez, se refere à fase do envelhecer em que o declínio físico é mais acentuado e é acompanhado da desorganização.²

Com relação às ações de cuidado, o enfermeiro deve lançar mão de estratégias assistenciais e educativas que atendam as necessidades e singularidades dessa fase da vida. No que concerne às atividades educativas, destaca-se a realização de oficinas com uso de recursos lúdicos, músicas, jogos como importantes instrumentos na melhoria do conhecimento e produção de autocuidado e autonomia.

Os grupos de convivência para idosos contribuem para a promoção do envelhecimento ativo e a preservação das capacidades e do potencial do indivíduo nessa fase. Esses grupos são propícios à realização de oficinas com foco na saúde, cidadania, lazer e direitos da pessoa idosa.³ Assim, entende-se que as trocas de experiência intergeracionais, por meio de oficinas educativas de promoção à saúde do idoso,

proporcionam satisfação, integração no convívio social, relatos e trocas de experiências, além de realizações pessoais e interpessoais.⁴

Nesse sentido, os pressupostos de educação dialógica de Paulo Freire apresentam-se como importantes ferramentas para problematizar e integrar saberes e práticas mediadas pelo diálogo entre os facilitadores (acadêmicos de enfermagem), indivíduos e comunidade, favorecendo a interação dos sujeitos envolvidos na prática educativa, haja vista que o ato de promover ações de empoderamento para o autocuidado em saúde está imbricado com relações e contextos coletivos, sem imposições, mas com trocas.⁵

Esse trabalho torna-se relevante para a comunidade acadêmica, por contribuir com a divulgação de experiências exitosas para promoção do envelhecimento saudável, além de impulsionar a melhoria na atenção à saúde da pessoa idosa na perspectiva do cuidado integral, pautado em suas singularidades e necessidades, com vistas a incrementar o número de idosos ativos. Diante da importância desse tema, objetivou-se descrever as experiências de oficinas educativas realizadas por acadêmicos de enfermagem com idosas de um Centro de Convivência de Fortaleza, tendo como eixo norteador a promoção à saúde.

DESENVOLVIMENTO

Trata-se de um relato da experiência de acadêmicos de enfermagem acerca da construção e implementação de oficinas educativas para a promoção da saúde do idoso. As atividades foram realizadas nos meses de janeiro a março de 2017, em um Centro de Convivência de Fortaleza (CE), com participação de 30 idosas.

Essa instituição recebe apenas idosos sem demência e que sejam autônomos, os quais contam com uma equipe multidisciplinar, composta por técnicos de enfermagem, enfermeiro, fisioterapeuta, assistente social, terapeuta ocupacional, psicólogo e monitores voluntários que desenvolvem atividades educativas, psicomotoras e recreativas no intuito de promover um envelhecimento ativo e saudável.

O método vivencial proposto foi o de oficinas, por configurar-se como metodologia ativa que favorece a construção de espaços para reflexões e discussões acerca das práticas cotidianas das idosas envolvidas.⁶ As oficinas iniciaram-se a partir da orientação acerca dos objetivos das atividades programadas e da apresentação da metodologia a ser utilizada durante os encontros. Ressalta-se que todas as atividades desenvolvidas nos encontros foram registradas em um diário de campo.

As atividades educativas ocorreram em quatro encontros, sendo nas terças-feiras, durante os meses de janeiro a março de 2017, com duração média de duas horas e início às 8 horas. Primou-se pelo uso de linguagem simples e palavras usadas no cotidiano do idoso. Todo planejamento das atividades foi realizado junto ao público-alvo, o que contribuiu para sua maior adesão.

Antes da realização dos encontros, foi realizada uma visita prévia para observar a dinâmica de interação dos idosos nas atividades realizadas pela instituição e, na ocasião, foi realizada sondagem para conhecer os temas que os idosos queriam que fossem abordados. Dentre os temas solicitados, foram selecionados os quatro mais solicitados. As oficinas, embora cada uma com temática nova, foram planejadas para ser uma continuação da anterior, pois acredita-se que, assim, os idosos iriam sentir o desejo de participar de todas. Optou-se por discutir temáticas do dia a dia do idoso com uso de teatro, objetos lúdicos, músicas, fotos, murais, bolas, papéis, isto é, atividades com ações pessoais e interpessoais, levando-se em consideração os objetivos traçados pelos facilitadores.

As atividades foram desenvolvidas após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza (FAMETRO), sob parecer nº 537.646, respeitando todos os princípios éticos regulamentados na Resolução 466/12, do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde.⁷

1º encontro: Diagnóstico das necessidades de aprendizagem dos idosos

O primeiro encontro aconteceu no dia 13 de janeiro 2017. Iniciou-se com uma dinâmica de apresentação, na qual os idosos optaram por apresentar-se em pares, em que cada pessoa apresentava o seu par, com base nas informações que a mesma lhe repassou. Além da apresentação, essa técnica exercita a memória recente.

A dupla foi de livre escolha, mas, por questão de comodidade, os idosos optaram por conversar com o colega mais próximo. A técnica gerou aceitação e ação unânime. Cada par ficou satisfeito com o colega que foi incumbido de conhecer. As diferenças foram respeitadas, não subestimadas, chegando a ser exteriorizadas durante as apresentações.

Respeitado o tempo estabelecido para se conhecerem, iniciaram-se as apresentações de forma livre para a dupla que desejasse começar. Nesse momento, puderam-se avaliar as livres iniciativas, as atitudes de expressão, a participação e o interesse pelo trabalho dos acadêmicos/facilitadores. Houve uma forte interiorização nas apresentações, os idosos se mantiveram atentos às apresentações dos demais, embora alguns, por condições fisiológicas, se pronunciaram em timbre vocal baixo, porém claro e compreensível.

Um passo imprescindível para o planejamento das atividades junto aos idosos foi a identificação de suas necessidades de aprendizado. Para tal, realizou-se o seguinte questionamento: quais temas gostariam que os facilitadores abordassem para ajudá-los na melhoria de sua qualidade de vida e promoção da saúde?

Essa chuva de ideias – *brainstorming* – foi registrada em um painel de papel-madeira. Obteve-se um total de doze temas diferentes, os quais, em sua grande maioria, estavam voltados para o lado social, passeios e recreação. Reiterou-se que

teriam momentos de descontração, mas a principal finalidade era educação em saúde, empoderamento de conhecimentos para o autocuidado e promoção da saúde. Dessa forma, houve aceitação da proposta e realizou-se uma nova seleção com a escolha dos seguintes temas pelos participantes: conhecendo a si mesmo, alimentação saudável e atividade física.

Finalizou-se com agradecimentos pela participação de todos e pelo interesse que demonstraram nas atividades. Explicou-se a metodologia da oficina e ressaltou-se que seriam abordados os temas que eles escolheram com o objetivo de proporcionar momentos de lazer, interação e, principalmente, de aprendizagem.

2º encontro: Conhecendo a si mesmo

Iniciou-se esse encontro com uma música e solicitou-se a livre movimentação dos participantes. Prosseguiu-se com uma atividade cujo objetivo foi identificar a aceitação deles com esta fase da vida e construir um perfil dos mesmos. Realizaram-se os seguintes questionamentos: O que é ser idoso? Você se considera idoso? Você se aceita como idoso? Quais as dificuldades dessa fase da vida? Após a discussão das perguntas, cada participante apresentou uma característica do idoso e fez uma comparação com sua vivência em casa.

Em seguida, realizou-se ainda uma dinâmica – o antes e o agora – na qual foram entregues algumas figuras ilustrativas, como imagens de jovens, alguns cantores, casas, ruas que representassem mudanças ao novo e ao envelhecido, buscando que os idosos correlacionassem o assunto com sua experiência de vida. Dessa forma, estimulou-se o envelhecimento psicológico bem-sucedido, que é refletido pela capacidade de adaptação a limitações e perdas físicas, sociais e ambientais, bem como pela obtenção de contentamento, serenidade e satisfação na vida.

Finalizou-se com uma explanação sobre os aspectos psicológicos do envelhecimento. Nesse sentido, destaca-se que as alterações psicológicas constituem um processo que ocorre de forma gradual. Muitas vezes traz consigo mudanças bruscas que enfraquecem ou desnorream a capacidade do idoso em lidar com as novas situações sobre as quais terá de adaptar-se. Em consequência, alguns desenvolvem, além dos problemas físicos, distúrbios emocionais que variam desde a labilidade emocional até a depressão profunda.⁸

3º encontro: Alimentação saudável

O terceiro encontro aconteceu dia 24 de fevereiro de 2017, com o tema “Alimentação saudável”. Para abordar a temática, elaborou-se um quadro com papel- madeira para que os idosos pudessem retratar (colar) as principais refeições

feitas no decorrer do dia. Em seguida pediu-se também que indicassem os alimentos recomendados e os que eles deveriam evitar em caso de doenças como hipertensão arterial e diabetes mellitus.

Em virtude de parte dos idosos serem portadores de ambas as doenças, tomou-se a iniciativa de falar sobre a alimentação adequada para pessoas com hipertensão arterial e diabetes. Os idosos puderam trocar ideias e autoavaliar-se dizendo: “esse eu posso”, “esse não!”. Montou-se um mural de alimentos para compor uma alimentação saudável, seguindo as restrições de cada caso. O mural foi montado com figuras de alimentos regionais por serem mais acessíveis aos idosos. Lembraram-se alguns pontos importantes, como restringir o uso de sal, açúcar e alimentos gordurosos.

Posteriormente, os idosos formaram duplas e juntos relataram os benefícios que eles conheciam sobre os alimentos expostos no quadro. A finalidade desta dinâmica foi avaliar seu conhecimento. Dessa forma, finalizou-se com uma roda de conversa fundamentada nos 10 passos para uma alimentação saudável. Enfatizou-se a importância de se alimentar de 3 em 3 horas, consumir alimentos saudáveis e priorizar as frutas regionais devido à facilidade de acesso e baixo custo.

Os idosos mostraram-se bastante interessados, participativos e reconheceram a importância de uma alimentação saudável para a promoção da saúde em todas as fases da vida, além de compreenderem que cuidar da alimentação, realizar atividades, ter bons relacionamentos são comportamentos que repercutem diretamente na qualidade de vida.

4º encontro: Onde estou?

Esse encontro foi realizado no dia 03 de março de 2017. Iniciou-se com um acolhimento, ginástica laboral e música instrumental. Relembrou-se a temática do encontro anterior e incentivou-se a manutenção de uma alimentação saudável.

Por conseguinte, “Onde Estou?” foi uma atividade cujo objetivo foi orientar o idoso sobre os sentidos de direção: direita, esquerda, frente, atrás, alto, baixo, meio giro, giro completo, abrir, fechar, norte e sul. As cadeiras estavam dispostas em semicírculo possibilitando a visualização de dois quadros: um da cidade de Fortaleza e o outro do corpo humano.

O quadro da cidade de Fortaleza serviu de demonstração do sentido norte e sul. A dinâmica contou com auxílio de um tatame, para delimitar o espaço que os participantes deveriam percorrer. Foram colocadas seis cadeiras desordenadas e caixas vazias pelo chão montando um percurso a ser seguido pelas duplas de idosos formadas. Para a explicação da dinâmica, os facilitadores fizeram uma demonstração do percurso a ser percorrido. A primeira dupla a completar o percurso vencia a competição da caminhada.

Para contemplar a segunda parte da dinâmica, lançou-se mão do quadro em que estava a figura do corpo humano, no qual foi trabalhado: direito, esquerdo, frente, atrás, alto, baixo, giro, abrir e fechar. O equilíbrio corporal caracteriza-se por ser uma das funções mais importante do organismo e está diretamente associada à qualidade de vida. O controle postural pode ser definido como a habilidade de manter o equilíbrio oscilando ou recuperando o centro de massa corporal sobre a base de sustentação e com a habilidade de controlar a posição do corpo no espaço.⁹

CONCLUSÃO

Por meio de metodologias ativas e de recursos lúdicos, realizaram-se quatro oficinas educativas para a promoção da saúde do idoso. Os temas foram abordados por meio de uma linguagem simples. A busca por estratégias inovadoras permitiu operacionalizar de forma dinâmica e interativa as atividades.

Durante os encontros, observou-se o interesse dos idosos nos assuntos discutidos, considerando não somente o cognitivo, mas emoções, descontrações e aprendizagens. Dessa forma, acredita-se que as oficinas educativas foram importantes estratégias para a promoção da saúde dos idosos e melhoria de sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD): síntese de indicadores. Rio de Janeiro: IBGE; 2010.
2. Santos SKG, Siqueira TDA. Dificuldades motoras e de memorização na adultez avançada. BIUS. 2014; 5(2):60-4.
3. Andrade TP, Mendonça BPC, Lima DC, Alfenas IC, Bonolo PF. Projeto conviver: estímulo à convivência entre idosos do Catete. Rev. Bras. Educ. Med. 2012; 36(supl. 1):81-5.
4. Sassi MM, Dalmolin IS, Perdonssini LGB, Leite MT, Hildebrandt LM. Grupos de idosos e a inserção de acadêmicos de enfermagem: relato de experiência. Rev. Enferm. UFPE. 2014; 8(5):1394-9.
5. Braga MMSC. Prática pedagógica docente-discente: traços da pedagogia de Paulo Freire na sala de aula. Recife: Editora UFPE; 2015.
6. Coelho MMF, Torres RAM, Miranda KCL, Cabral RL, Almeida LKG, Queiroz MVO. Educação em saúde com adolescentes: compartilhando vivências e reflexões. Cienc. Cuid. Saude. 2012; 11(2):390-3.

7. Ministério da Saúde (Brasil). Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Aprova normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília: Ministério da Saúde; 2012.
8. Nóbrega IRAP, Leal MCC, Marques APO, Vieira JCM. Fatores associados à depressão em idosos institucionalizados: revisão integrativa. Saúde Debate. 2015; 39(105):536-50.
9. Rosa TS, Andriollo DB, Vey APZ, Mai CG. Fisioterapia aquática como prevenção de quedas na terceira idade: revisão de literatura. Cinergis. 2013; 14(1):25-8.

Submissão: maio de 2018.

Aprovação: novembro de 2020.