

## **REL059 - MÚSICA E DANÇA – ESTRATÉGIAS DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**EBERSON LUAN DOS SANTOS CARDOSO<sup>1</sup>; ARYEL PROFETA BRITO<sup>1</sup>; BRUNA LUANA OLIVEIRA TAVARES<sup>1</sup>; DAIANE DE SOUZA FERNANDES<sup>1</sup>; JOANNA ANGÉLICA AZEVEDO DE OLIVEIRA<sup>1</sup>**

ebersonluan@gmail.com

<sup>1</sup>Graduação

Universidade Federal do Pará (UFPA)

**Introdução:** O envelhecimento é um processo natural de alterações dinâmicas e progressivas da reserva funcional dos indivíduos, marcado por alterações morfofisiológicas e psicossociais que acabam por inferir estigmas à pessoa idosa. Vale salientar que seus efeitos podem ser diminuídos pela adoção de um estilo de vida mais ativo e participativo<sup>1</sup>. Segundo a Organização Mundial da Saúde<sup>2</sup> (OMS), adotar um estilo de vida ativo durante o envelhecimento permite que os idosos percebam o potencial que possuem para o seu bem-estar físico, social e mental, e que mesmo aqueles aposentados ou acometidos por doença/necessidade especial, podem contribuir ativamente para com seus familiares em questões socioeconômicas, espirituais, civis e culturais, proporcionando-lhes um aumento na expectativa de vida, mantendo sua autonomia e independência, fugindo do isolamento e pensamentos de inutilidade. Nesse sentido, música e dança se destacam como sendo métodos transdisciplinares de boa aceitação entre os idosos, sendo terapias complementares descritas por atuarem em níveis orgânicos, motores, afetivos, intelectuais e sociais, agindo diretamente na prevenção, reabilitação e cura de distúrbios que acometem esse grupo etário<sup>3, 4</sup>.

**Objetivos:** Descrever as vivências de acadêmicos do 3º semestre do curso de Enfermagem na condução de uma ação educativa subsidiada pela metodologia ativa com uso da música e dança. **Descrição da Experiência:** Trata-se de um estudo descritivo, qualitativo, do tipo relato de experiência, desenvolvido em junho de 2015, durante as atividades de Atenção Integral à Saúde do Idoso, no Laboratório de Habilidades Humanas (LHH/FAENF/UFPA) localizado na UMS Guamá. A atividade educativa foi baseada segundo a metodologia ativa, na qual há novas formas de ensino-aprendizagem e de organização curricular na perspectiva de integrar teoria/prática, ensino/serviço, as disciplinas e as diferentes profissões da área da saúde, além de buscar desenvolver a capacidade de reflexão sobre problemas reais e a formulação de ações originais e criativas capazes de transformar a realidade social<sup>5</sup>, e visou a participação integral dos idosos. A ação foi realizada no auditório da unidade, tendo como público-alvo os idosos participantes do Projeto de Extensão “ Idoso Saudável” , que reúnem-se mensalmente neste mesmo espaço para socializarem orientações multiprofissionais em prol do envelhecimento ativo. O momento tratava-se de uma celebração de encerramento de atividades semestrais do grupo, que, envolvido pelos tradicionais festejos da quadra junina, buscou o estímulo da autoestima e autocuidado dos idosos através da música e dança. Os acadêmicos priorizaram uma abordagem direta e informal, porém respeitosa, de temas relacionados ao envelhecimento ativo, conforme preconizações do Ministério da Saúde (baseados nos direitos, necessidades, preferências e habilidades das pessoas mais velhas), com enfoque nos benefícios que a música e a dança proporcionam, promovendo e estimulando a saúde e prevenindo agravos. A atividade consistiu-se de um encontro de aproximadamente 30 minutos, onde inicialmente foi realizada uma apresentação dos acadêmicos que atuariam como facilitadores, seguida de uma exposição dialogada sobre “ Benefícios da música e dança

para a saúde” . O foco da conversa foram os benefícios e estimulação de sensações no idoso associados à escuta de músicas e, a partir disso, a dança, levando em consideração os hábitos de vida, fatores psicossociais e culturais que estão ligados à pessoa idosa e que afetam diretamente a vida destes, porém os estimulando segundo suas possíveis limitações. Durante a exposição dialogada foram utilizados recursos de áudio, representados por músicas tradicionais da quadra junina e outras que pudessem estimular recordações aos idosos, que eram convidados a dançar nos momentos em que as músicas tocassem, sob a supervisão dos facilitadores. Desse modo, os idosos eram esclarecidos a respeito dos benefícios físico-motores (reforço da rigidez muscular, reflexos na pressão arterial, manutenção do equilíbrio), sociais (melhora do relacionamento interpessoal, aumento da autoestima) e cognitivos (estímulo da atividade diencefálica e memória) proporcionados pelo conjunto música-dança, sendo estimulados ao resgate desse hábito/prática em prol do seu bem-estar. **Resultados:** A ação de educação em saúde proposta foi muito bem recebida pelos idosos, sendo essa receptividade percebida pela forma surpreendente que o grupo de acadêmicos facilitadores foi acolhido, demonstrando o total interesse do público-alvo pela temática em questão, tão próxima da realidade diária dos mesmos, que ainda hoje sofrem estereótipos que limitam a adesão a este tipo de atividade. Percebeu-se a participação efetiva e satisfatória dos idosos, compartilhando saberes, sanando dúvidas e curiosidades no decorrer da conversa, expondo suas experiências subjetivas e principalmente, se dispondo a expressão corporal por meio de movimentos de dança quando eram convidados, sempre acompanhados pelos facilitadores. Por meio do uso de músicas e melodias conhecidas do público, algumas que os remeteram ao tempo de juventude, através do estímulo das recordações, que foram expostas de maneira espontânea, enfatizando o poder da música nos aspectos cognitivos, preservando a linguagem e comunicação, um dos efeitos esperados da ação. Dessa maneira, houve o compartilhamento de conhecimentos dos facilitadores e do público, atendendo os requisitos do modelo dialógico e emancipatório de educação em saúde. A estratégia utilizada favoreceu o pleno desenvolvimento das atividades, evidenciando que ações educativas planejadas e adequadas para cada ciclo da vida necessitam estimular reflexões para o participante, tornando o a temática abordada significativa para o mesmo. **Conclusão ou Considerações Finais:** Esta ação educativa enfatizou a importância do enfermeiro em atividades de educação em saúde baseadas na interação contínua com o público, por meio de estratégias educativas não convencionais, onde o enfermeiro atua como facilitador do conhecimento, aprendizado e empoderamento do usuário, demonstrando a necessidade dos profissionais de saúde se apoderarem de estratégias educativas em grupo para evidenciar os programas de atenção integral, sendo possível por meio destas construir alternativas, transformar comportamentos desfavoráveis à saúde e apoiar o fortalecimento de atitudes saudáveis, a exemplo do trabalho em grupo com pessoas idosas, incorporando informações ao idoso para que ele possa usá-las em prol de seu bem-estar, conscientizando e gerando mudanças comportamentais progressivas no usuário. Por se tratar de idosos, o enfermeiro deve incitar a participação ativa da pessoa idosa na manutenção da sua saúde, levando em consideração conhecimentos de prevenção de agravos advindos de ações de educação em saúde. Enquanto acadêmicos, percebemos o papel do enfermeiro como educador em saúde, adotando o cuidado continuado por meio de medidas de promoção da saúde e prevenção de agravos, fugindo do modelo assistencial-curativo. A experiência permitiu o contato com realidades diversas, proporcionando-nos a obtenção de conhecimentos e aprendizados à formação profissional, uma vez que o uso da metodologia ativa no

processo de aprendizagem nos propiciou problematizar sobre as atuais condições vida dos idosos, nos estimulando a refletir sobre suas formas de vivência e de relacionamento, bem como sob os modos intervir nas situações de maneira a adaptar a assistência de enfermagem a esta realidade.

### **Referências Bibliográficas:**

Brasil. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. [Internet]. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2006. [acesso 2015 Jun 25]. 192 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos). Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/abca19.pdf>

Organização Mundial da Saúde. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília (DF): Organização Pan-Americana da Saúde; 2005. 60p.

D' Alencar BP, Mendes MMR, Jorge MSB, Guimarães JMX. Biodança no processo de renovação existencial do idoso. Rev. bras. enferm. [Internet]. 2008 Set-Out [acesso 2015 Jun 25];61(5):608-14. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v61n5/a13v61n5.pdf>

Oliveira GC, Lopes VRS, Damasceno MJCF, Silva EM. A contribuição da musicoterapia na saúde do idoso. Cadernos UniFOA. [Internet]. 2012 [acesso 2015 Jun 25];20:85-94. Disponível em: <http://web.unifoa.edu.br/cadernos/edicao/20/85-94.pdf>

Marin MJS, Lima EFG, Paviotti AB, Matsuyama DT, Silva LKD, Gonzalez C et al. Aspectos das fortalezas e fragilidades no uso das metodologias ativas de aprendizagem. Rev. bras. educ. med. [Internet]. 2010 [acesso 2015 Jun 25];34(1):13-20. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbem/v34n1/a03v34n1.pdf>