

# ATIVIDADES LÚDICAS PARA O AUTOCUIDADO EM DOENÇAS CRÔNICAS NA TERCEIRA IDADE: BENEFÍCIOS A UM GRUPO DE IDOSOS DE PROJETO DE EXTENSÃO.

Suzayne Naiara Leal<sup>1</sup>; Stelacelly Toscano Coelho de Brito<sup>1</sup>; Sara Melissa Lago Sousa<sup>1</sup>; Daiane de Souza Fernandes<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Graduação, <sup>2</sup>Mestrado  
Universidade Federal do Pará (UFPA)  
suzayneleal@hotmail.com

**Introdução:** O envelhecimento populacional tem se tornado uma realidade no Brasil e no mundo. Este fato é comprovado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) que constatou que o número de pessoas com mais de 60 anos superou a casa dos 18 milhões, no nosso País em 2012, e isso corresponde a 10% da população total<sup>1</sup>. Entretanto, apesar de o envelhecimento representar um processo natural com alterações fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, a maioria dos idosos possui algum tipo de doença crônica que em algumas situações interfere na qualidade de vida e os impede de conviver em sociedade<sup>2-3</sup>. As doenças crônico-degenerativas, como hipertensão, diabetes, osteoporose, demências, etc., são as que mais acometem os idosos. Porém, é importante ressaltar que é possível continuar vivendo com qualidade, desde que essas doenças sejam controladas<sup>4</sup>. Para tanto, a atuação educativa possui papel relevante nesse processo de construção de um envelhecimento ativo e saudável e na promoção da qualidade de vida, devendo o profissional em saúde empreender todos os esforços para garantir a capacidade funcional, mental e cognitiva do idoso<sup>3</sup>. Compreende-se que a ênfase na educação em saúde para o autocuidado, sobretudo por meio de intervenções lúdicas, representa um dos caminhos de incentivo ao envelhecimento com experiências positivas com maior autonomia e independência. Para isso torna-se necessário investir em ações de cuidado, prevenção e controle de doenças comuns da idade<sup>5</sup>. O processo educativo consiste em projetar no indivíduo a possibilidade de apropriar-se de sua própria experiência e de partilhar as experiências dos outros, e baseia-se no encorajamento e apoio para que as pessoas e grupos sociais tenham mais controle sobre sua saúde<sup>5</sup>. Nessa perspectiva, a utilização de jogos educativos e atividades lúdicas, vem sendo implementado no cenário da educação em saúde como nova metodologia de cuidado, apresentando-se como uma possibilidade de aprendizado mais prazeroso, no qual o educador seja um facilitador e os conhecimentos prévios do indivíduo sejam valorizados<sup>2</sup>. **Objetivos:** Relatar a experiência de extensionistas sobre o desenvolvimento de atividades lúdicas educativas a um grupo de idosos integrantes do projeto de extensão 'Idoso Saudável'. **Descrição da Experiência:** Trata-se de um estudo descritivo- qualitativo, do tipo relato de experiência, resultado das atividades desenvolvidas pelo projeto de extensão Idoso Saudável. O Projeto é oriundo da Atividade Curricular 'Atenção Integral à Saúde do Adulto e Idoso', da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal do Pará, onde são desenvolvidos encontros mensais, sobre diversas temáticas em saúde, na Unidade Básica de Saúde do Guamá. Junto ao quantitativo de idosos cadastrados na unidade, o projeto de extensão, veio fortalecer a assistência prestada aos idosos daquela comunidade, sendo desenvolvido em conjunto às práticas acadêmicas, juntamente com extensionistas, residentes e professores. As abordagens propostas na programação geral do projeto visa trabalhar com as mais variadas questões acerca do processo de envelhecimento, buscando envolver a participação de diversos profissionais da área da gerontogeriatria, a fim de contribuir positivamente para um envelhecimento ativo e saudável dos idosos envolvidos, além de fortalecer a abordagem multiprofissional. **Resultados:** Em um dos encontros foi abordado a temática sobre prevenção e controle da Hipertensão Arterial sistêmica (HAS),

evidenciando alguns fatores de risco, e a importância de práticas cotidianas adequadas nesse processo, como a alimentação balanceada, atividades físicas e tratamento medicamentoso. As abordagens do projeto, primam pela utilização e implementação de atividades educativas em prol da construção de um conhecimento direto e participativo do idoso, onde todas as ações desenvolvidas são primeiramente planejadas, considerando todas as potencialidades e fragilidades dos envolvidos, gerando resultados mais significativos em aprendizagem e autogerenciamento da saúde. Após construção conjunta aos idosos sobre os aspectos relacionados à HAS, realizou-se um momento específico para ampliar os conhecimentos e as trocas de experiências sobre a temática através de atividade lúdica educativa e debate de grupo, onde realizou-se brincadeiras e esclareceu-se as dúvidas, orientando-os para o autocuidado. Para tanto, os idosos foram divididos em duas equipes separados por cores, afim de que participassem da brincadeira da “torta na cara” respondendo ao Quiz de perguntas e respostas sobre a doença abordada no encontro. As equipes eram representadas por dois acadêmicos que auxiliavam os idosos no desenvolver da atividade. Na oportunidade, solicitava-se aos participantes das equipes que respondessem as alternativas que julgassem adequadas. Dado o tempo para respostas, os representantes de cada grupo, após consultar os idosos, direcionavam-se à frente para responder. Para cada acerto, a equipe adversária era submetida à brincadeira da torta na cara. Assim, a brincadeira educativa era construída com todos os participantes, possibilitando que o manifestassem seu conhecimento sobre o tema proposto e, a partir de então, que complementassem com a proposição correta. De modo geral, foi um espaço que possibilitou aos idosos o desvelar de atitudes e de comportamentos referentes aos cuidados com sua saúde, expressando com sinceridade o que faziam ou deixavam de fazer. No desenrolar das atividades, os participantes foram interagindo uns com os outros e criando um vínculos com os extensionistas. Assim, muitos deles apontavam suas necessidades e se deixavam mostrar tais como são, estabelecendo com isso vínculo de corresponsabilidade com a saúde. **Conclusão/Considerações Finais:** Por meio dessa abordagem metodológica, percebeu-se que as atividades lúdicas representam um instrumento de auxílio do profissional enfermeiro no desenvolvimento do seu papel de educador em saúde. Foi possível observar que os idosos, ao participarem da brincadeira, riam e se divertiam, sanando suas dúvidas e conversando abertamente sobre a temática proposta. Compreende-se que as atividades não somente promoveram momentos de ensino/educação, como também de interação e convívio prazeroso o que pressupõe benefícios à saúde física, mental e social. Nesse sentido, acredita-se que quando a construção do saber ocorre em conjunto, as individualidades são consideradas e consequentemente os idosos passam a ser agentes ativos do processo. Percebeu-se também que a abordagem por meio de tecnologias educacionais ativas e participativas em saúde tem favorecido significativamente o aprendizado dos idosos participantes quanto a comportamentos saudáveis, favorecendo adesão a novos hábitos. O projeto de extensão, por meio dessa estratégia, busca estimular a autonomia, melhorar a autoestima, além de proporcionar a inserção social, e contribuir para a construção de espaços de convívio e reflexão diante das necessidades dos integrantes. Portanto, propostas inovadoras de promoção ao cuidado, que inserem o idoso no processo e respeite seu conhecimento pregresso, devem se tornar comuns nos cuidados em saúde, entendendo que o lúdico é universal e pode ser uma metodologia para desenvolvimento do aprendizado e da educação para o autocuidado em idosos.

#### **Referências:**

1. IBGE. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios: dados sobre a população do Brasil. 2012. [Acesso em 17 de setembro de 2014]. Disponível em: .

2. Pinheiro SB, Gomes ML. Efeitos das atividades lúdicas no idoso com alteração do cognitivo leve :uma revisão de literatura. Revista Pesquisa em Fisioterapia. 2014 Abr;4(1):71-77.
3. Celich KLS, Bordin A. Educar para o autocuidado na terceira idade: uma proposta lúdica. RBCEH. Passo Fundo, jan./jun. 2008; 5(1):119-129.
4. Brasil. Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa. Normas e manuais técnicos - Caderno de Atenção Básica, n 19. Brasília, 2006.
5. Janini JP, Bessler D, Vargas AB. Educação em saúde e promoção da saúde: impacto na qualidade de vida do idoso. Saúde debate. Rio de Janeiro; abr-jun 2015; 39(105):480-490.