

OFICINAS TERAPÊUTICAS E LÚDICAS DESENVOLVIDAS EM UMA INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA NA CIDADE DE JOÃO PESSOA/PB: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Iria Raquel Borges Wiese - Doutora em Psicologia Social pela Universidade Federal da Paraíba - UFPB
Amanda Haissa Barros Henriques – Mestre em Enfermagem pela Universidade de Pernambuco – UPE
Maria Tereza de Souza Neves da Cunha - Doutora em Psicologia Social pela Universidade Federal da Paraíba - UFPB
Clarice César Marinho Silva – Doutora em Modelos de Decisão e Saúde pela Universidade Federal da Paraíba - UFPB

Contatos: iria.wiese@ifpb.edu.br; amanda.henriques@ifpb.edu.br; tereza.neves@ifpb.edu.br;
clarice.marinho@ifpb.edu.br;

OBJETIVOS

- Relatar experiência de projeto de extensão desenvolvido com idosos residentes de ILPI, através de oficinas lúdicas e terapêuticas, em especial as atividades de Yoga.

JUSTIFICATIVA

- Saúde como bem-estar biopsicossocial (OMS);
- Envelhecimento bem-sucedido: 1. Mitigação de doenças; 2. Manutenção das funções psicológicas e cognitivas; 3. Engajamento social (Rowe; Kahn, 1997 *apud* Papalia, *et al.*, 2009, p. 679)
- Oficinas como promotoras de bem-estar e qualidade de vida (Cavalcante *et al.*, 2011; Massierer; Justo; Togo, 2017).

INTRODUÇÃO

- O envelhecimento é um fenômeno natural e atravessado por outros marcadores identitários e idiossincráticos;
- Idosos institucionalizados podem se encontrar em situações mais acentuadas de vulnerabilidade;
- As oficinas têm um caráter também terapêutico, instaurando-se pela própria convivência e relação (Farias *et al.*, 2016).

INTRODUÇÃO

- Yoga significa também união e comunhão (Iyengar, 2016).
- Sincronia de posturas físicas, técnicas de respiração, meditação e relaxamento, prática física, respiratória e mental, associada a princípios éticos.



- PIC's do SUS, Portaria 849/MS, (BRASIL, 2017).

METODOLOGIA

- Relato de experiência consiste na expressão escrita de vivências, capaz de contribuir na produção de conhecimentos das mais variadas temáticas (Mussi; Flores; Almeida, 2021).
- Descrição das atividades e percepções da equipe por meio de registro em diário de campo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

- Quatro oficinas: Yoga e musicalização e contação de histórias;
- Participaram 12 idosos (independentes e com mobilidade reduzida);
- Yoga na cadeira
- *Ásanas*: alogamento, fortalecimento do tônus muscular, equilíbrio, etc.
- *Pranayamas*: Técnicas de respiração;
- Relaxamento guiado

RESULTADOS E DISCUSSÃO

- Observou-se um bom engajamento, entrosamento e confiança na equipe;
- As oficinas de yoga proporcionaram bem-estar aos idosos, o que corrobora outros estudos (Massierer; Justo; Togo, 2017)



“Me vi num rio. Estava agorinha lá”
(Idosa participante)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

- Efeitos positivos nas dimensões biopsicossociais e espiritualidade;
- Importância para a formação técnica do cuidador de idosos;
- Tecnologia leve como dispositivo do cuidado (Merhy, 2002).

REFERÊNCIAS

CAVALCANTE, F. A. C.; SAAR, G. Q.; RAMOS, L. S.; LIMA, A. A. M. O uso do lúdico em hemodiálise: buscando novas perspectivas na qualidade de atendimento ao paciente no centro de diálise. **Revista Eletrônica da Facimed**, v. 3, n. 3, p. 371–384, 2011.

FARIAS, I. D. de; THOFEHRN, M. B.; ANDRADE, A. P. M. de; CARVALHO, L. A.; FERNANDES, H. N.; PORTO, A. R. Oficina terapêutica como expressão da subjetividade. **SMAD – Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, Ribeirão Preto, v. 12, n. 3, 2016.

MASSIERER, F. D.; JUSTO, J. L.; TOIGO, A. M. Efeito da prática de ioga na qualidade de vida de idosos. **Revista Brasileira De Ciências Do Envelhecimento Humano**, 14(1), 2017.

MERHY, E. E.; **Saúde: A Cartografia do Trabalho Vivo**; São Paulo, Hucitec, 2002.

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FLORES, Fábio Fernandes; ALMEIDA, Claudio Bispo de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Práx. Educ.**, Vitória da Conquista, v. 17, n. 48, p. 60-77, out. 2021.

PAPALIA, D.E et al. **Desenvolvimento Humano**. 10 ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

ROWE, J.; KAHN, R. Successful Aging. **The Gerontologist**, n.37(4), p.433-40, 1997.

IYENGAR, B. K. S. **Luz sobre o Yoga: o yoga dipika**. São Paulo: Pensamento, 2016.