



A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES LÚDICAS PARA A SAÚDE MENTAL DO IDOSO INSTITUCIONALIZADO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Iluska Pinto da Costa¹; Stéphy Pereira da Costa²; Cláudia Jeane Lopes Pimenta³; Rubens Félix de Lima⁴; Maria José Menezes Brito⁵

¹ Universidade Federal de Campina Grande / lucosta.ufcg@gmail.com

² Universidade Federal de Campina Grande / stephanypcosta@hotmail.com

³ Universidade Federal da Paraíba / claudinhajeane8@hotmail.com

⁴ Universidade Federal de Campina Grande / rubens_qi@hotmail.com

⁵ Universidade Federal de Minas Gerais / mj.brito@globo.com

RESUMO

Introdução: As atividades lúdicas vêm contribuir de forma fundamental para a melhoria da autoestima, bem como podem reduzir os fatores estressores, minimizando a ansiedade e a angústia presentes no cotidiano, pois esse tipo de atividade permite a expressão de sentimentos, a comunicação e interação social. Além disso, ela pode promover vários benefícios, como trabalhar as emoções, desenvolver a afetividade, estimular a convivência, diminuir o nível de ansiedade e de angústia, além de exercitar as funções psíquicas e cognitivas. É, portanto uma importante ferramenta para preservar e promover a saúde mental do idoso institucionalizado. **Objetivo:** descrever a importância das atividades lúdicas para a saúde mental do idoso institucionalizado, mediante a experiência de alunos, docentes e profissionais de enfermagem, enquanto colaboradores de um projeto de extensão desenvolvido em Instituições de Longa Permanência do município de Cajazeiras-PB. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência envolvendo duas Instituições de Longa Permanência e profissionais de enfermagem, durante o período de maio de 2015 a 20 de maio de 2016. O intuito da proposta é entender como o desenvolvimento de atividades lúdicas contribui para saúde mental desses idosos. Os benefícios também repercutem no âmbito social, melhorando o desempenho funcional, mantendo e promovendo a independência e a autonomia daqueles que envelhecem. **Resultados:** os resultados alcançados foram satisfatórios, pois os idosos demonstraram participação ativa e envolvimento nas atividades, demonstrando satisfação e uma boa interação tanto com os próprios residentes e profissionais das instituições, quanto com os participantes do projeto. **Conclusão:** as atividades lúdicas permitem ao idoso estimular suas funções motoras, percepção, memória, criatividade, além de proporcionar aos mesmos momentos de descontração e alegria. Esse tipo de atividade contribui para uma melhor interação social, estimula a capacidade cognitiva, possibilitando desta maneira uma melhor percepção dos idosos sobre o processo de envelhecimento e melhorias em sua qualidade de vida.

Palavras-chave: Idoso, Institucionalização, Saúde Mental.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento constitui-se como um processo complexo que com o transcorrer dos anos acarreta uma série de transformações físicas, psicológicas e sociais a vida do idoso, este requer atenção especial, à medida que a saúde, o estilo de vida e as perspectivas dos



indivíduos também se modificam. Essas modificações têm gerado maiores demandas aos profissionais e serviços de saúde e de assistência social, já que os idosos se defrontam com novas necessidades, que exigem novas estratégias e espaço na sociedade atual (SOUZA; LAUTERT; HILLESHEIN, 2011).

É necessário refletir se as Instituições de Longa Permanência (ILPI) têm tido condições de contemplar todas as necessidades dos idosos institucionalizados, englobando além dos cuidados básicos propriamente ditos, as demandas de afeto, atenção, escuta. Pois sentimentos como a solidão, a falta de afeto e de atenção podem ocasionar um sofrimento psíquico, como a depressão. Dessa forma, é válida a utilização de estratégias que possam preencher o tempo ocioso, contribuindo diretamente para a melhoria do bem-estar desses indivíduos (FLEURI et al., 2016).

Partindo do pressuposto que o idoso que reside em uma ILPI, possui características peculiares, pois na maioria das vezes, são desprovidos de acolhimento familiar, renda e independência funcional, além disso, apresentam fragilidades físicas e mentais que exigem um monitoramento específico por parte de cuidadores, percebe-se a necessidade de promover atividades dinâmicas, que proporcionem mais integração, autonomia e qualidade de vida (GUIMARAES, et al., 2016).

As atividades lúdicas vêm contribuir de forma fundamental para a melhoria da autoestima, bem como podem reduzir os fatores estressores, minimizando a ansiedade e a angústia presentes no cotidiano, pois esse tipo de atividade permite a expressão de sentimentos e a comunicação é favorecida por meio da formação de grupos. Além disso, ela pode promover vários benefícios, como trabalhar as emoções, desenvolver a afetividade, estimular a convivência, diminuir o nível de ansiedade e de angústia, além de exercitar as funções psíquicas e cognitivas. É, portanto uma importante ferramenta para preservar e promover a saúde mental do idoso institucionalizado (GUIMARAES, et al., 2016).

Diante da importância deste contexto, faz-se necessário desenvolver ações que venham a atender às necessidades advindas deste processo. Entre elas, as atividades lúdicas destacam-se como importantes estratégias de educação em saúde, a serem utilizadas pelos profissionais de enfermagem, de modo a promover um envelhecimento bem sucedido e favorecer a qualidade de vida dos idosos.

Nesse sentido, o presente relato tem como objetivo descrever a experiência de docentes, alunos e profissionais de enfermagem enquanto participantes de um Projeto de Extensão desenvolvido em ILPIs do município de Cajazeiras-PB, sobre a importância das atividades lúdicas para a saúde mental do idoso institucionalizado.



METODOLOGIA

As atividades foram desenvolvidas vinculadas ao projeto intitulado “Educar para o cuidado em saúde: uma proposta lúdica de intervenções no cotidiano de idosos”, o mesmo foi realizado no período de 11 de maio de 2015 a 20 de maio de 2016, nas Instituições de Longa Permanência, Casa de Amparo ao Idoso Joca Claudino e Lar de Idosos Luca Zorn, localizadas no município de Cajazeiras– PB.

Inicialmente, foram realizadas reuniões para planejamento e discussão de temas e atividades futuras, bem como capacitações com os participantes do projeto para posteriormente serem desenvolvidas as atividades lúdicas com os idosos.

Em seguida foram efetuadas visitas as instituições com o intuito de conhecer a estrutura e funcionamento para escolher as atividades adequadas ao lugar de aplicação. Esse momento foi especialmente importante para a promoção do primeiro contato entre os integrantes do projeto e os idosos.

As ações foram realizadas semanalmente (2 vezes por semana) conforme a disponibilidade das instituições. No decorrer do projeto, diversas atividades foram executadas, entre elas músicas e poesias que permitiram ao idoso relembrar tempos da infância e adolescência, peças teatrais enfocando de forma descontraída temas ligados ao envelhecimento e a saúde respeitando sempre valores, crenças, opiniões e hábitos. Foram também realizadas atividades artesanais e manuais, tais como, colagens, desenhos e pinturas, como estímulo a capacidade cognitiva e a saúde mental dos idosos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades lúdicas foram realizadas conforme a necessidade e disposição dos idosos, a execução desse tipo de atividade promoveu a criação de um ambiente dinâmico e proporcionou a participação e interação social dessa população.

Dentre as atividades desenvolvidas podemos citar as leituras de poesias e cordéis; músicas e “cantigas”; dinâmicas, jogos, atividades manuais, brincadeiras, danças, peças teatrais e rodas de conversa enfocando temas em saúde.

No primeiro encontro, foram tocadas algumas músicas antigas no intuito de estimular a memória e resgatar fatos ou situações que foram marcantes para os mesmos. Nessa atividade as recordações trazidas através das canções remeteram a passagens de sua vida despertando diversas emoções. Alguns narraram situações significativas, outros idosos levantaram e



dançaram suavemente estimulados pela música. Essa ação contribuiu para realizar uma primeira aproximação com os idosos, estimular o vínculo entre os mesmos e os participantes do projeto, facilitar o diálogo e o desenvolvimento das demais atividades, além de proporcionar também o estímulo cognitivo e motor dos idosos.

A musicoterapia é um tipo de recurso que pode manter os idosos com menor risco para senilidade, por se constituir de uma sequência de movimentos e sons, que possibilita à mente diversas experiências. Além disso, promove uma íntima relação de música-movimento e percepção-ação, proporcionando um relaxamento da mente (MELLO; HADDAD; DELLAROZA, 2012).

Durante as ações do projeto podemos destacar a realização de atividades manuais que trouxeram resultados significativos melhorando a percepção, memória, atenção, concentração, coordenação motora fina e estimulando a expressão das emoções e uma melhor interação social entre os idosos. Entre estas podemos destacar atividades de pintura, colagem, confecção de materiais que serão descritas a seguir.

Na atividade de pintura em telhas, utilizando-se pincéis e tintas guache, foram obtidas respostas satisfatórias, já que o interesse por parte dos idosos foi bem perceptível. Durante esse momento eles tiveram liberdade para expressar seus sentimentos através de desenhos, deixando suas emoções e imaginação fluir. Essa atividade influenciou a capacidade cognitiva, auxiliando na coordenação motora, funcionando também como recurso terapêutico. Alguns idosos não puderam participar em decorrência do seu estado de saúde ou indisposição. No final da ação, as pinturas ficaram expostas no pátio da instituição.

A implementação de ações terapêuticas é um instrumento facilitador para avaliar a capacidade funcional dos idosos institucionalizados. Valorizar a autonomia, a linguagem e respeitar as limitações funcionais são importantes no desenvolvimento desse processo lúdico (SILVA; FIGUEIREDO, 2012).

Em outro encontro foi realizada uma atividade que consistia na confecção de cartões de natal, utilizando canetas coloridas, gliters, cartolinas, papéis coloridos, desenhos natalinos, entre outras coisas. Foi bem interessante, já que a maioria dos idosos participou efetivamente e ficaram felizes com a ideia de realizar uma atividade interativa simbolizando o Natal. Geralmente essa é uma data em que alguns deles ficam tristes, porque lembram bastante da família, sabendo disso é pertinente intervir nesse momento com atividades que busquem ocupar um pouco seu tempo.

Outra atividade manual desenvolvida envolveu a colagem com palitos de fósforos. A prática consistiu em utilizar palitos de fósforo, colando-os às bordas dos desenhos para



decorá-los. Por esse ser um trabalho que exige muito da concentração e da coordenação motora fina dos idosos, alguns precisaram de ajuda e foram atentamente assistidos pelos integrantes do projeto.

Além de proporcionar aptidão e disposição na realização de atividades de vida diária, a realização das atividades lúdicas com os idosos também consiste em uma ferramenta que promove divertimento, lazer e convívio (METZNER, 2012; SILVA; SANTOS, 2010). Realizar ações interativas e lúdicas também pode ser uma fonte de aprendizagem terapêutica, pelos jogos, brincadeiras e dinâmicas utilizadas, desenvolvendo a capacidade cognitiva e biopsicossocial destes idosos e assim motivar a sua autonomia e o autocuidado (FLEURI et al., 2013; JACOB, 2007).

Outras atividades lúdicas foram planejadas com o objetivo de permitir ativar a memória e percepção dos idosos estimulando sua saúde mental. Em uma delas, foi organizada uma mesa com objetos antigos que conseguimos adquirir (disco de vinil, pilão, lanterna a pilha, rádio, máquina fotográfica, peteca, candeeiro, açucareiro, máquina de somar olivetti, entre outros), e fizemos uma televisão com papelão e cabos de vassoura para a apresentação de fotos antigas da cidade. Levamos também objetos utilizados nos dias atuais para desenvolvimento das mesmas funções: brinquedos modernos, CDS, celular, calculadora, computador, entre outros. Ao longo da atividade, os idosos tocaram e reconheceram vários objetos e por fim eles decidiram contar histórias de como utilizavam cada um. Também relembrou dos locais e fatos ocorridos na cidade de Cajazeiras, a partir das fotos mostradas. Foi possível na ocasião discutir sobre as mudanças ocorridas na sociedade, porém valorizando a importância dos fatos e objetos do passado como integrantes da história de vida e da cultura de cada época. Foi uma ação bastante enriquecedora que culminou em uma troca de experiências valorosa, envolvendo gerações diferentes.

Segundo Fleuri et al., 2013, dentre as atividades que podem ser realizadas com os idosos institucionalizados estão os exercícios de memorização pela leitura, dança e jogos; bem como, atividades manuais de interesse (instrumentos musicais, pintura, desenho); rodas de conversa sobre diferentes assuntos que retomem aprendizados adquiridos ao longo da vida. Também podemos trabalhar a introdução às novas tecnologias de fácil acesso de forma didática; realização de atividades físicas de natureza leve com acompanhamento profissional adequado para a melhoria do desempenho físico. Todas essas atividades apresentam melhorias na qualidade de vida destes idosos, motivando as capacidades funcional, cognitiva, social e emocional, de forma coletiva e individual.



Em um outro encontro foi desenvolvida uma atividade intitulada a “caixa mágica”. Nessa caixa estavam presentes objetos de seu uso diário (escova, pente, colher, relógio, rádio, óculos, molho de chaves, dentre outras coisas). Fizemos um círculo e passamos essa caixa de mão em mão por todos os idosos, pedindo que colocassem a mão dentro da caixa e tentassem reconhecer apenas com o tato qual objeto estava tocando, e guardasse a informação para si. Quando a caixa passou por todos os idosos perguntamos quais objetos eles tocaram, de modo que eles imediatamente começaram a responder.

Por fim, mostramos quais eram os objetos que estavam dentro da caixa, perguntando aos idosos se aqueles eram os mesmos que eles tinham identificado, assim como indagando-os sobre a utilidade de cada objeto. O objetivo dessa prática foi estimular a sensopercepção dos idosos através do toque e ao mesmo tempo discutir sobre a importância de cada objeto no autocuidado e também no cotidiano de cada um. Tal objetivo foi alcançado com êxito, pois os idosos envolveram-se ativamente na realização da dinâmica, reconheceram grande parte dos objetos, demonstrando satisfação na realização da mesma, tornando o ambiente confortável e divertido.

É importante o desenvolvimento de atividades que estimulem e/ou mantenham os idosos ativos mentalmente, através de exercícios que envolvam a atenção, concentração, pensamento lógico e memória, baseado nas possibilidades físicas e mentais individuais (MELLO; HADDAD; DELLAROZA, 2012).

Realizou-se ainda uma peça teatral para os idosos institucionalizados. A peça teatral intitulada “Coisas que o povo conta”, baseada no texto de Jardel de Sá, diretor do grupo de teatro Casa de Taipa, foi encenada pelos componentes do projeto, e trazia a tona alguns antigos ditos populares que por muitos idosos são conhecidos, passando de geração para geração. O propósito desse trabalho foi justamente de estimular a memória, a atenção, concentração e de fazê-los recordar outros tempos e situações vivenciadas por eles.

Os resultados alcançados foram extremamente satisfatórios, pois observou-se uma boa aceitação dos idosos quanto à dinâmica e ao tema, promovendo um clima descontraído e de muitas risadas. Ao término da peça, os idosos nos parabenizaram e comentaram conosco outros ditos que por eles eram conhecidos, que já fizeram parte das suas vidas. Por fim, foram colocadas algumas músicas de Luiz Gonzaga e improvisamos um pequeno salão de dança, desenvolvendo uma maior interação entre eles.

As atividades lúdicas podem resgatar a criatividade das pessoas, promovendo autoestima e lhes motivando para que sejam capazes de superar as situações difíceis vivenciadas. Elas proporcionam aos idosos institucionalizados uma melhora nas suas



condições de vida diária, alegria e estímulo para sua vivência em uma instituição de longa permanência melhorando assim sua capacidade cognitiva e mental (LEITE; DYELLY; ARAÚJO, 2009).

Realizar atividades que reduzam um possível declínio cognitivo, preservem habilidades cerebrais presentes e proporcione estímulo mental e físico constante é uma forma de preservar a capacidade funcional do indivíduo que envelhece, valorizando sua autonomia, aumentando sua autoestima e possibilitando um envelhecimento mais ativo e com qualidade (MELLO; HADDAD; DELLAROZA, 2012).

Dessa forma, observa-se a importância de criar um ambiente divertido, dinâmico e interativo para os idosos institucionalizados. Desenvolver atividades diferentes, que estimulem a autonomia e a interação social, por meio da ludicidade, proporciona melhorias na sua saúde física e principalmente mental, proporcionando uma melhor qualidade de vida.

CONCLUSÃO

Ao longo do desenvolvimento das atividades lúdicas percebeu-se o quanto a realização desse tipo de atividade é indispensável para a melhoria da qualidade de vida dos idosos institucionalizados.

Os resultados apresentados demonstraram que a realização de atividades lúdicas, como música, teatro, brincadeiras, artesanato, pinturas, colagens, entre outros, proporcionam aos idosos momentos de descontração e alegria, uma vez que eles podem desenvolver suas habilidades, além de interagirem com outras pessoas. É, portanto uma importante ferramenta na promoção de saúde mental e bem-estar.

As atividades lúdicas ajudam ao idoso a estimular habilidades que ficam limitadas por falta de alguém para escutar, orientar e incentivá-los a superar as mudanças e dificuldades advindas do envelhecimento. O desenvolvimento dessas atividades permitiram melhorias no cotidiano dos idosos, já que as atividades realizadas pelo projeto contribuíram para a interação social, movimentação, percepção, memória, criatividade, autonomia e autocuidado, promovendo benefícios a sua saúde mental e a sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

FLEURI, A.C.P. et al. Atividades lúdicas com idosos institucionalizados. **Enfermagem Revista**, Belo Horizonte, v. 16, n. 1, p. 50-57, out. 2016.



FLEURI, A. C. P. et al. Atividades lúdicas com idosos institucionalizados. **Rev. Enfermagem**, v. 16, n. 1, p. 50-57, 2013.

GUIMARAES, A.C. et al . Atividades grupais com idosos institucionalizados: exercícios físicos funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar. **Pesqui. prá. psicossociais**, São João del-Rei ,v. 11, n. 2, p. 443-452, dez. 2016.

JACOB, L. Animação de idosos. **Cadernos Socialgest**, n.4, p.01-26, 2007.

LEITE,B.F.T.;DYELLY,H.Y.S.;ARAÚJO,C.L.O.Avaliação cognitiva dos idosos institucionalizados. **Rev Kairós**, São Paulo, v.12,n.1, p. 247-56,2009.

MELLO, B.L.D.; HADDAD, M.C.L.; DELLAROZA,M.S.G. Avaliação cognitiva de idosos institucionalizados. **Acta Scientiarum Health Sciences**, Maringá, v. 34, n. 1, p. 95-102, Jan.-June, 2012.

METZNER, A. C. Atividades lúdicas na terceira idade: benefícios para um grupo de mulheres da cidade de Jaborandi. **Revista Fafibe On-Line**, ano V, n.5, p. 01-06, nov. 2012.

SILVA, M.V.; FIGUEIREDO, M.L.F. Idosos institucionalizados: uma reflexão para o cuidado de longo prazo. **Enfermagem em Foco**, v.3,n.1,p.22-24,2012.

SILVA, A. C. S.; SANTOS, I. Promoção do autocuidado de idosos para envelhecer saudável: aplicação da Teoria de Nola Pender. **Texto Contexto Enfermagem**, v.19, n.4, p.745-753, 2010.

SOUZA, L. M.; LAUTERT, L; HILLESHEIN, E. F. Qualidade de vida e trabalho voluntário em idosos. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**. v. 45, n. 3, p. 665-671, 2011.