

A IMPORTÂNCIA DA LUDICIDADE PARA A SAÚDE DA PESSOA IDOSA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Beatriz Lima de Oliveira¹
Tânia Lúcia Amorim Colella²
Tavie Kóri Amorim Teixeira³
Widigiane Pereira dos Santos Fernandes⁴
Taciana Maria Bezerra de Araújo⁵

RESUMO

As atividades lúdicas contribuem 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. É, portanto uma importante ferramenta para preservar e promover a saúde mental do idoso institucionalizado. Este trabalho tem como objetivo descrever a importância das atividades lúdicas para a saúde do idoso institucionalizado, mediante a experiência de alunos, docentes e profissionais de Psicopedagogia e Psicologia, desenvolvido em uma Instituição de Longa Permanência da cidade de João Pessoa-PB. Trata-se de um relato de experiência envolvendo uma Instituição de Longa Permanência durante o período de maio de 2017 a maio de 2018. O intuito da proposta é entender como o desenvolvimento de atividades lúdicas contribui para saúde desses idosos. Os benefícios também repercutem no âmbito social, melhorando o desempenho funcional, mantendo e promovendo a independência e a autonomia daqueles que envelhecem. 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 da instituição, quanto com os participantes do projeto. As atividades lúdicas contribuem para melhor interação social, estimula a capacidade cognitiva, possibilitando desta maneira melhor percepção dos idosos sobre o processo de envelhecimento e melhorias em sua qualidade de vida.

Palavras-chave: Idoso, Institucionalização, Ludicidade.

¹ Graduanda do Curso de Psicopedagogia da Universidade Federal – UFPB, blima3509@gmail.com ;

² Docente do Curso de Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba, colellatania@hotmail.com;

³ Pós-graduando da Universidade Estácio de Sá, E-mail: tavieamorim@hotmail.com;

⁴ Mestranda em Gerontologia pela Universidade Federal da Paraíba, widigiane.fernandes@gmail.com;

⁵ Graduada do curso de Fisioterapia pela Faculdade Internancional da Paraíba, tacianamba@gmail.com;

INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano constitui-se como um processo complexo que com o decorrer dos anos acarreta transformações físicas, psicológicas e sociais para 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, já que os idosos se defrontam com novas necessidades, que exigem novas estratégias e espaço na sociedade atual (SOUZA; LAUTERT; HILLESHEIN, 2011).

É de suma importância refletir se a sociedade em geral tem tido condições de contemplar as necessidades dos idosos, englobando as demandas de afeto, atenção, escuta. Pois sentimentos como a solidão, a falta de afeto e de atenção podem ocasionar um sofrimento psíquico na vida do idoso, como por exemplo, 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).

Percebe-se a necessidade de promover atividades dinâmicas, que proporcionem mais integração, autonomia e qualidade de vida (GUIMARAES, et al., 2016). As atividades lúdicas podem ser compreendidas como estratégias que contribuem de forma fundamental para a melhoria da autoestima, qualidade de vida, 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 (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 da Psicopedagogia, de modo a promover um envelhecimento bem sucedido e favorecer a aprendizagem e qualidade de vida dos idosos.

Nesse sentido, o presente relato tem como objetivo descrever a experiência de docentes, alunos e profissionais da Psicopedagogia e Psicologia da cidade de João Pessoa-PB sobre a importância das atividades lúdicas para a saúde mental do idoso.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo qualitativo com obtenção de dados descritivos que expressaram os sentidos dos fenômenos. O estudo foi desenvolvido a partir de experiência de campo, realizado com 15 pessoas idosas do sexo feminino, de uma Instituição de Longa Permanência. Utilizando atividades adaptadas para realidades de pessoas idosas e através da observação foi investigada a necessidade de cuidados Psicopedagógicos.

Após identificação de demanda psicopedagógica foram elaborados planos interventivos que contemplassem o contexto em que vivem essas pessoas e suas especificidades a fim de proceder intervenções que abordem a promoção da saúde da pessoa idosa, por meio da ludicidade. Os atendimentos clínicos psicopedagógicos aconteceram na Casa da Divina Misericórdia, situada no bairro jardim cidade universitária, Cidade de João Pessoa/PB.

Inicialmente, foram realizadas reuniões para planejamento e discussão de temas e atividades futuras, bem como capacitações com os discentes para posteriormente serem desenvolvidas as atividades lúdicas com as idosas. Em seguida foram efetuadas visitas a instituição 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 discentes e as idosas. As ações foram realizadas quinzenalmente, conforme a disponibilidade da instituição. No decorrer do planejamento, diversas atividades foram executadas, entre elas músicas e poesias que permitiram as idosas lembrar tempos da infância e adolescência, peças teatrais enfocando de forma descontraída temas ligados ao envelhecimento e à 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 da pessoa idosa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades lúdicas foram realizadas conforme a necessidade e disposição das idosas, 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 e educação.

No primeiro encontro, foram tocadas algumas músicas antigas no intuito de estimular a memória e resgatar fatos ou situações que foram marcantes para elas. Nessa atividade as recordações trazidas através das canções remeteram a passagens de suas vidas despertando diversas emoções. Algumas narraram situações significativas, outras idosas levantaram e dançaram suavemente estimulados pela música. Essa ação contribuiu para realizar uma primeira aproximação com as idosas, estimular o vínculo entre elas e os participantes do projeto, facilitar o diálogo e o desenvolvimento das demais atividades, além de proporcionar também o estímulo cognitivo e motor das idosas em questão.

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 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 as idosas. 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 das idosas foi bem perceptível. Durante esse momento elas tiveram liberdade para expressar seus sentimentos através de desenhos, deixando fluir suas emoções e imaginação. Essa atividade influenciou a capacidade cognitiva, auxiliando na coordenação motora, funcionando também como recurso terapêutico. Algumas idosas não puderam participar em decorrência de indisposição. No final da ação, as pinturas ficaram expostas na sala central da instituição.

A implementação de ações terapêuticas é um instrumento facilitador para avaliar a capacidade funcional de 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 São João, utilizando canetas coloridas, glitters, cartolinas, papéis coloridos, desenhos juninos, entre outras coisas. Foi bem interessante, já que a maioria das idosas participou efetivamente e ficaram felizes com a ideia de realizar uma atividade interativa simbolizando o tema do São João.

Outras atividades lúdicas foram planejadas com o objetivo de permitir ativar a memória e percepção das idosas 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, açucareiro, 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, as idosas tocaram e reconheceram vários objetos e por fim elas decidiram contar histórias de como utilizavam cada um. Também lembraram dos locais e fatos ocorridos na cidade onde viveram sua juventude, 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 resultou 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 todas as idosas, 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 todas as idosas perguntamos quais objetos elas tocaram, de modo que elas imediatamente começaram a responder.

Por fim, mostramos quais eram os objetos que estavam dentro da caixa, perguntando as idosas se aqueles eram os mesmos que elas tinham identificado, assim como indagando-as sobre a utilidade de cada objeto. O objetivo dessa prática foi estimular a percepção das idosas 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 as idosas envolveram-se ativamente na realização

Durante o desenvolvimento dessas atividades foi possível ouvir relatos das idosas sobre o prazer de estar presente nas atividades. Elas não se julgavam capazes de realizar as atividades propostas ou que não se imaginavam desenvolvendo atividades como confecção de objetos. Com isso, se surpreenderem com o resultado de suas criações. Entretanto, cabe destacar que não só os idosos se surpreenderam, mas, também toda equipe, diante do desenvolvimento da autonomia, do desenvolvimento motor e físico dos participantes.

Logo, é necessário destacar a troca de saberes promovida entre os participantes e a equipe de trabalho. Ao se trabalhar com os idosos apreende-se que é importante desenvolver atividades lúdicas e de fácil compreensão como forma de aumentar a inclusão dos mesmos. Com o desenvolvimento do trabalho foi possível entender que, o tempo do idoso precisa ser respeitado uma vez que as sinapses dos neurônios ficam mais lentas. Todavia, ainda que mais lentos, são plenamente capazes desenvolver qualquer tarefa. A participação nas atividades foi possível compreender as dificuldades das idosas com relação à falta de autonomia, mas que, com o passar do tempo, é visível à melhora no desenvolvimento dos mesmos, ao realizar a escolha de cores, de objetos. Além disso, ao conviver com as idosas foi possível observar o constante interesse e abertura para o novo.

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 melhor qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

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 de 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 e incentivá-los a superar as mudanças e dificuldades advindas do envelhecimento. O desenvolvimento dessas atividades permitiram melhorias no cotidiano das idosas, já que as atividades realizadas contribuíram para a interação social, movimentação, percepção, memória, criatividade, autonomia e autocuidado, promovendo benefícios a sua saúde mental e a sua qualidade de vida.

Por fim, conclui-se que, ao permitir ao idoso um envelhecimento ativo, com acesso a ambientes de atividades lúdicas e possibilidade de realização de novas atividades que corroborem com a satisfação das necessidades desse indivíduo, os agentes promotores também são impactados positivamente de forma contagiante e motivadora para realização cada vez mais de atividades semelhantes junto aos idosos que muito contribuiriam durante sua vida para o desenvolvimento de seus familiares, colegas de trabalho e demais grupos sociais.

REFERÊNCIAS

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.

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.