



TÍTULO: ATIVIDADES LÚDICAS NA PROMOÇÃO A SAÚDE MENTAL EM UM CENTRO DE CONVIVÊNCIA DA PESSOA IDOSA NO MUNICÍPIO DE PESQUEIRA-PE

¹ Everton Cordeiro de Amorim; ² Stwisson Shelton de Eloi Lima; ³ Estephanne Cristinna Avelino Lopes Correia; ⁴ Maria Eduarda dos Santos Freitas; ⁵ Mirian de Melo Alves; ⁶ Robervam de Moura Pedroza.

Área temática: Temas transversais

Modalidade: Comunicação Oral (presencial)

E-mail dos autores: evertoncordeirodiamorim@gmail.com ¹ ; sheltonlima8@gmail.com ² ; ecalc@discente.ifpe.edu.br³ ; mesfl@discente.ifpe.edu.br⁴; mma6@discente.ifpe.edu.br⁵; robervam@pesqueira.ifpe.edu.br⁶.

RESUMO

INTRODUÇÃO: A pandemia impactou de diversas formas a saúde mental das pessoas idosas. Nessa perspectiva, as atividades lúdicas como exercícios físicos, laborais e musicoterapia podem contribuir de forma fundamental para o melhoramento da autoestima e do humor. **OBJETIVO:** Relatar as experiências vivenciadas através de um projeto de extensão universitária com a implementação de atividades lúdicas no Centro de Convivência da Pessoa Idosa (CCPI) no Município de Pesqueira-PE como forma de promoção à saúde mental na pós pandemia da Covid-19. **MÉTODO:** Trata-se de um relato de experiência, a partir da implementação de um projeto de extensão desenvolvido por estudantes do curso bacharelado em enfermagem do IFPE campus Pesqueira-PE. O projeto proporcionou ações de promoção da saúde mental do público-alvo através de atividades lúdicas, que incluíram dança, musicoterapia, exercícios físicos e rodas de conversa no período pós crítico da pandemia. **RESULTADOS:** O diagnóstico situacional das pessoas idosas do CCPI evidenciava estados de ansiedade, medo, depressão e solidão. Palavras de sentimentos negativos foram relatadas pelos entrevistados nas primeiras reuniões. Após a implantação dos planos de atividades com práticas lúdicas, foram identificados sinais de melhoras no estado de humor, palavras positivas e sentimentos como vontade de viver foram relatadas pelas pessoas idosas. **CONCLUSÃO:** Foi possível perceber a melhoria dos quadros de humor bem como a autoestima após as atividades lúdicas, além de, eles referiram melhora significativa nos estados de ansiedade e depressão. É necessário alertar para o aprofundamento de pesquisas científicas que reforcem a importância de atividades lúdicas nos centros de convivência para idosos, como promoção de saúde mental e física. **Palavras-chave:** Atividades de lazer; Saúde mental; Idoso.

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o envelhecimento populacional foi marcado pelo aumento da expectativa de vida e a redução das taxas de natalidade e mortalidade na maioria dos países do mundo (CECCON, et al, 2020). Dados do 60+ apontam para um quantitativo de aproximadamente 9.593 pessoas idosas no município de Pesqueira-PE, segundo o DataSus. O





programa de extensão acadêmica do Instituto Federal de Pernambuco campus Pesqueira-PE propôs por intermédio desse projeto trabalhar a promoção da saúde minimizando os efeitos da Pandemia da Covid-19 na saúde mental dos idosos de um centro de convivência no município durante o período pós-pandêmico.

Os grupos de convivência funcionam como uma ferramenta social em que são organizadas atividades culturais e recreativas para pessoas acima de 60 anos, com o objetivo de prevenir a solidão e o isolamento, incentivar a participação social da pessoa idosa, facilitar as relações pessoais e intergeracionais, evitar ao máximo as estruturas residenciais para idosos, contribuindo assim para um envelhecer saudável (MENEZES, et al, 2021).

O Centro de Convivência da Pessoa Idosa (CCPI) do município de Pesqueira-PE é uma instituição pública financiada pela Secretaria Municipal de Saúde, oferecendo um conjunto de serviços para a pessoa idosa, tais como: artesanato, aulas de música, fisioterapia e consultas com equipe multiprofissional. Além do exposto, promove ainda projetos e ações para garantir o envelhecimento saudável de seus usuários, sendo importante destacar que não se trata de uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPIs).

A pandemia impactou de diversas formas a saúde mental das pessoas idosas (SANTOS; MESSIAS; FERREIRA, 2020). Com a propagação do vírus e o período prolongado de isolamento social e solidão, peculiares à população idosa, somado às emoções negativas, constituem ameaça à integridade psicológica (MOREIRA; SOUSA, 2021). Nesse contexto, as atividades lúdicas pode contribuir de forma fundamental para a melhoria da autoestima, como reduzir os fatores estressores, minimizando a ansiedade e a angústia presente no cotidiano dos idosos, por possibilitar a expressão dos sentimentos e a comunicação favorecida por meio da formação de grupos (COSTA, et al, 2016).

A trílice formada pelo ensino, pesquisa e extensão constitui o eixo fundamental da universidade brasileira e não pode ser compartimentada (AZEVEDO, et al, 2020). A extensão universitária trata-se de um dever nas instituições a que estabelece comunicação entre Universidade e Sociedade, visando à produção de conhecimento e a interlocução das atividades acadêmicas de ensino, pesquisa e extensão, através dos processos ativos de formação (SANTOS, et al, 2020).

2 MÉTODO





Trata-se de um relato de experiência, sendo produto do projeto de extensão “*Impactos da Pandemia na Saúde Mental dos Idosos no Centro de Convivência da Pessoa Idosa em Pesqueira-PE*”, desenvolvido por estudantes do curso bacharelado em enfermagem do IFPE Campus Pesqueira-PE, voltado para a promoção da saúde mental das pessoas idosas no período pós-pandemia. As atividades foram desenvolvidas de fevereiro a dezembro de 2022, com o grupo de idosos que frequentam o Centro de Convivência da Pessoa Idosa (CCPI), localizado na cidade de Pesqueira-PE. Para identificar o perfil e as necessidades dos usuários do serviço, foram aplicados três instrumentos validados que foram adaptados, sendo dois questionários adaptados pelos extensionistas, com base no Questionário Brazil Old Age Schedule (BOAS) e Whoqol Old que avalia a qualidade de vida em idosos e a Escala de Depressão Geriátrica de Yesavage - versão reduzida (GDS-15).

Como critérios de inclusão foram considerados aqueles que frequentam regularmente o CCPI e que desejarem participar do projeto, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE). Como critério de exclusão, foram desconsiderados para o projeto aqueles que não residirem em pesqueira, bem como aqueles que porventura não tiverem condições físicas e/ou psíquicas de participarem das intervenções.

O projeto foi executado em quatro etapas: Reunião com a equipe do CCPI para o planejamento das propostas de intervenção com os idosos; Diagnóstico situacional das pessoas idosas mediante utilização dos instrumentos; Implementação das ações de extensão quinzenalmente e eventualmente semanalmente com o “dia da música” através da uso de instrumentos musicais como violão e equipamentos audiovisuais como karaokê, além de exercícios físicos e rodas de conversa; e por fim, avaliação das intervenções. O projeto foi apresentado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Autarquia Educacional de Belo Jardim (AEB), nos termos da Resolução nº 466 de 2012.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades foram desenvolvidas no centro de convivência da pessoa idosa no período de fevereiro a novembro de 2022 através da implementação de quatro planos de atividades intitulados: “Estado de humor prejudicado nos idosos do CCPI no período pós-pandêmico”; “Os aspectos psicológicos evidenciados em idosos durante o processo pandêmico no Centro de Convivência da pessoa idosa”; Práticas educativas para a melhoria da qualidade da saúde mental do idoso no período pandêmico no Centro de Convivência da





Pessoa Idosa”; e “Musicoterapia como recurso de atividades lúdicas para Idosos no contexto da saúde mental pós período crítico”.

O CCPI é um serviço de convivência de pessoas idosas do município, mantido sob a gestão municipal e possui 90 idosos acompanhados de segunda a sexta com atividades recreativas e educativas. A equipe de profissionais é representada por 1 (um) técnico de enfermagem, 1 (um) psicólogo, 1 (um) enfermeiro, 1 (um) assistente social, 1 (um) fisioterapeuta, 1 (um) professor de música, 1 (um) educador físico, 1 (um) professor de informática, 1 (um) professor de cognição e 1 (um) professor de arte terapia.

Primeiramente foram realizadas reuniões para certificar-se do diagnóstico situacional do estado de humor e autoestima dos idosos frequentadores do CCPI no período pós-pandemia, identificar agravos mentais e emocionais percebidos após a crise de saúde decorrentes do isolamento social decretado pela OMS, conhecer a Instituição e os serviços ofertados e apresentar os planos de atividades e suas justificativas. As reuniões contaram com a presença de 20 idosos que relataram suas experiências com a pandemia da Covid-19 e os sentimentos marcados pelo momento de voltar às atividades do CCPI.

Nesse contexto, sentimento de tristeza, angústias, desesperança, perdas, medo, ansiedade e depressão foram relatadas pelas pessoas idosas que frequentam a Instituição. Frases do tipo: “*vontade de morrer*”, “*medo de morrer*”, “*achei que tudo ia acabar*”, “*queria sumir*”, não poder sair de casa, não receber visita dos netos e não ter para onde ir era insuportável”, foram as mais pontuadas pelo grupo. Percebeu-se, portanto, que o grupo apresentava situações de vulnerabilidade social e nos perfis de saúde, dada a impossibilidade de convívio social, familiar e comunitário impostas pela pandemia.

Após a implantação dos planos de atividades que eram desenvolvidos de forma quinzenal em consonância com as atividades ofertadas nos serviço, práticas de ginástica laboral para melhor desempenho do estado de humor, musicoterapia, dia da música, atividades físicas com músicas eletrônicas e rodas de conversas, grupos focais, foram pontuados feedbacks positivos por parte das pessoas idosas, e a fala mais impactante relatada por todos foi “vontade de viver”.

A implantação das atividades lúdicas contribuíram para o melhoramento do estado emocional das pessoas idosas que frequentam o Centro de Convivência. Por promover vários benefícios, como trabalhar as emoções, desenvolver a efetividade, estimular a convivência familiar, diminuir o nível de ansiedade e de angústia, além de exercitar as funções psíquicas e





cognitivas (COSTA, et al, 2016). Essas ações tiveram impacto no estado de humor da população amostra.

Os aspectos psicológicos evidenciados nos idosos despertou alerta no grupo de estudantes pesquisadores, e o plano de atividades desempenhado por essa temática reverberou a necessidade urgente de intervenções para estimular o humor e a cognição da população idosa. A depressão nos idosos pode trazer déficit cognitivo, de memória, linguagem, funções executivas, interferindo na autonomia, sendo o humor deprimido e a ausência de emoções fatores precipitantes (SEMEDO, et al, 2016).

Nessa perspectiva, os exercícios físicos e laborais em consonância abriram espaços para a melhoria do humor. As ações contaram com músicas eletrônicas, danças, e movimentos sincronizados de acordo com a condição física de cada indivíduo, onde a socialização, o lazer e a interação era conjunta no ambiente. Muitos idosos desconheciam os benefícios dos exercícios físicos para a saúde física e mental, mas foram orientados que a adesão a essas atividades contribui para melhor estado de saúde (BENEDETTI; MARZO; BORGES, 2012).

E por fim, como recurso de atividades lúdicas para o melhoramento do estado de humor das pessoas idosas, a musicoterapia veio através do dia da música fazer alusão às boas memórias dos componentes da amostra. Por meio dessa prática, eles poderiam escolher uma música com significado para as suas vidas, e depois de cantar, relatar os sentimentos, histórias e experiências. A terapia realizada através da música, chamada Musicoterapia, é considerada uma prática que promove autoestima e interação em grupo (LUZ, 2015).

Com a implementação das atividades foi possível perceber as necessidades e fragilidades afetivas da população idosa e suas interfaces nas emoções e na saúde mental, além dos seus efeitos na promoção da saúde física e mental.

5 CONCLUSÃO

O presente projeto corroborou para o melhor entendimento das necessidades presentes das pessoas idosas que participaram das atividades propostas. Com isso, notou-se que é imprescindível a implantação de atividades lúdicas no cotidiano das instituições de convivência enquanto ações de promoção da saúde mental. A presente experiência relatada neste estudo evidenciou o quanto ações dessa natureza são importantes enquanto promoção e prevenção em saúde mental e melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas.





Enquanto limitações do estudo, destacamos o fato de o projeto ter sido finalizado em dezembro, o que nos remete a não poder mensurar a sua efetividade através da continuidade das intervenções. Portanto, faz-se necessário medidas e estratégias que estimulem atividades lúdicas nos Centros de Convivência, bem como nas Instituições de longa permanência (ILP) para minimizar os casos de depressão e ansiedade nessa população e assim, melhorar a sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- AZEVEDO, Joyce Karoline Neves et al. Perfil docente do Campus VIII da Universidade Estadual da Paraíba: Ensino, pesquisa e extensão. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 9, p. e358997266-e358997266, 2020. Disponível em: < <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7266/6516> >. Acesso em 15.maio.2023.
- CECCON, Roger Flores et al. Envelhecimento e dependência no Brasil: características sociodemográficas e assistenciais de idosos e cuidadores. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, p. 17-26, 2021. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/csc/a/QjLJcbQ6YzPQNWhBXmsWCVs/?format=pdf&lang=pt> >. Acesso em 15.maio.2023.
- COSTA, I. P. et al. A importância das atividades lúdicas para a saúde mental do idoso institucionalizado: um relato de experiência. In: *Anais do II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde*. 2017. p. 14-16. Disponível em: < http://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_S4_ID77_5_15052017221506.pdf >. Acesso em 15.maio.2023.
- DOS SANTOS, Jaqueline Maria Silva; DOS SANTOS MESSIAS, Euda Maria; LOPES, Raquel Ferreira. Saúde mental e o isolamento social de idosos em período de pandemia. *Nursing (São Paulo)*, v. 23, n. 268, p. 4562-4569, 2020. Disponível em: < <https://www.revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/866/965> >. Acesso em 15.maio.2023.
- MENESES, Kauan Ferraz; AGUIAR, Aline Cristiane de Souza Azevedo; MARTINS, Lucas Amaral. Elderly conception on coexistence groups/Concepção de pessoas idosas sobre grupos de convivência. *Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online*, v. 13, p. 123-129, 2021. Disponível em: < http://seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/7928/pdf_1 >. Acesso em 15.maio.2023.