

INTERVENÇÕES DE ENFERMAGEM NA PROMOÇÃO DE OFICINAS DE MOTRICIDADE E COGNIÇÃO EM UMA INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSOS DO DISTRITO FEDERAL

NURSING INTERVENTIONS IN THE PROMOTION OF MOTOR AND COGNITIVE WORKSHOPS IN A LONG-TERM CARE INSTITUTION FOR ELDERLY IN THE FEDERAL DISTRICT

Angélica Cristina Cavalcante da Luz ¹

Déborah Freitas ²

Eduarda Sousa de Sá ³

Gislene Maia de Camargo ⁴

Grazielle Caldas de Oliveira ⁵

Neuza Moreira de Matos ⁶

RESUMO

O Projeto de extensão foi realizado na Casa do Vovô (DF), entre abril e maio/2025, com 46 idosos. Promoveu oficinas lúdicas de enfermagem para estimular cognição, motricidade, autoestima e vínculo social. As atividades incluíram jogos, música, dança, arte e autocuidado. Os resultados mostraram melhora no bem-estar, interação e engajamento, reforçando a importância da atuação interdisciplinar na valorização da pessoa idosa.

PALAVRAS-CHAVE: Projeto de Extensão; Envelhecimento ativo; Oficinas lúdicas; Promoção da saúde; Cognição e motricidade; Bem-estar do idoso.

¹ Acadêmica de Enfermagem da UCB. E-mail: angelica.c@a.ucb.br

² Acadêmica de Enfermagem da UCB. E-mail: deborah.assis@a.ucb.br

³ Acadêmica de Enfermagem da UCB. E-mail: eduarda.sa@a.ucb.br

⁴ Acadêmica de Enfermagem da UCB. E-mail: giihmaia@gmail.com

⁵ Acadêmica de Enfermagem da UCB. E-mail: grazielle.oliveira@a.ucb.br

⁶ Mestre em Gerontologia, docente da Universidade Católica de Brasília e Enfermeira do ambulatório de geriatria e gerontologia da Policlínica de Taguatinga- Brasília/DF. E-mail: neuzam@p.ucb.br

ABSTRACT

Extension project was held at Casa do Vovô (DF) from April to May 2025 with 46 elderly residents. It promoted nursing-led workshops to stimulate cognition, motor skills, self-esteem, and social bonds. Activities included games, music, art, dance, and self-care. Results showed improved well-being, engagement, and interaction, highlighting the importance of interdisciplinary action in enhancing elderly value and quality of life.

KEYWORDS: Extension Project; Active aging; Playful workshops; Health promotion; Cognition and motor skills; Elderly well-being.

INTRODUÇÃO

O estatuto do idoso explanado na lei 10.741 de outubro de 2003, considera como idoso o cidadão com sessenta anos ou mais. Alterado no ano de 2022 para o termo pessoa idosa, pela lei 14.423, visando mais respeito e inclusão. Dessa maneira, o poder público, aliado à comunidade e à família, é o grande responsável por garantir os direitos e, consequentemente, uma melhor qualidade de vida para essa faixa etária, principalmente quando há presença de senilidade, caracterizada como “envelhecimento patológico” (Rocha *et al.*, 2024, p. 5).

Com isso, a pessoa idosa deve ser compreendida de modo integral, relacionado ao processo do envelhecimento e não à doença, como explana Porth (2015), pelo fato da sua própria fisiologia priorizar suas reservas na garantia da homeostase. Com isso, o surgimento de distúrbios funcionais que associados à genética, a exposição ao longo dos anos a fatores ambientais, será capaz de influenciar na intensidade das manifestações clínicas do envelhecimento.

Nesse sentido, alterações na função neuromuscular, cardiovascular e resposta imunológica surgem naturalmente. Bem como, a perda de massa muscular e óssea, aliada à fragilidade tegumentar marcante nos cabelos que ficam brancos e na pele mais fina e sensível, assim como os sentidos que entram em declínio, junto a diminuição da respiração, com variações significativas nas atividades gastrointestinal, renal e geniturinária, segundo Porth (2015). São necessárias diferentes formas de estímulo para esse público.

Logo, 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 as atividades permitem a expressão de sentimentos, a comunicação e interação social. Além disso, elas podem 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. As oficinas são, portanto, uma importante ferramenta para preservar e promover a saúde mental do idoso institucionalizado. (Costa, I. P. 2017).

O envelhecimento constitui-se como um processo complexo que, com o transcorrer dos anos, acarreta uma série de transformações físicas, psicológicas e sociais na vida do idoso, este requer atenção especial, à medida que a saúde, o estilo de vida e as perspectivas 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). “O envelhecimento saudável é entendido na atualidade como a manutenção das habilidades físicas e cognitivas na velhice, sendo o objetivo de importantes estudos no campo da gerontologia” (Santos *et al.*, 2024, p. 2).

Portanto, os jogos de mesa, por sua vez, desempenham um papel significativo na promoção da saúde mental e social dos idosos. De acordo com Santos (2016), o ato de jogar é um recurso que contribui de forma significativa no processo de aprendizagem, respeito às regras, consolidação de conhecimentos prévios, bem como o desenvolvimento de atividades motoras psíquicas.

Diante do exposto, faz-se necessária a pesquisa de extensão para esse público idoso e institucionalizado, no intuito da promoção do bem-estar e qualidade de vida, por meio de oficinas de estimulação motora e cognitiva, agregando a rotina de cuidados da equipe multidisciplinar do local, além do conhecimento que será adquirido a todos participantes do grupo. Ao relacionarmos as manifestações clínicas do envelhecimento com as intervenções de enfermagem necessárias para a manutenção e desenvolvimento da mobilidade, coordenação, memória e autocuidado.

DESENVOLVIMENTO

A ação de intervenção de enfermagem na promoção de oficinas de motricidade e cognição para idosos ocorreu na Casa do Vovô, uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) localizada em Vicente Pires, Distrito Federal. O contexto em que a prática foi desenvolvida foi marcado por desafios sociais e emocionais intrínsecos ao ambiente institucionalizado.

Idosos residentes em ILPIs frequentemente lidam com a privação de liberdade e o distanciamento, ou até mesmo o abandono, de seus familiares, em contraste com idosos que frequentam centros de convivência. Essa realidade gera um sentimento de solidão, falta de afeto e atenção, que pode resultar em sofrimento psíquico, como a depressão, conforme destacado por Fleuri *et al.* (2016). Há uma necessidade premente de promover a participação comunitária e políticas públicas que, em parceria com as ILPIs, estimulem o bem-estar desse público, indo além dos cuidados médicos e físicos (Vasconcelos *et al.*, 2022).

O envelhecimento, por vezes, ainda é visto como uma enfermidade incapacitante, o que exige a adoção de medidas e atitudes positivas para a promoção da qualidade de vida e bem-estar do idoso (Kerber *et al.*, 2017). As atividades propostas buscam desmistificar essa visão, valorizando o envelhecer ativo e produtivo, e reintegrando os idosos em atividades que estimulem sua autonomia e identidade. A música, por exemplo, demonstrou ser uma ferramenta poderosa nesse sentido, permitindo aos idosos reviver memórias afetivas e fortalecer laços com sua história pessoal e coletiva (Santos, 2015; Lima, 2017).

A ação relatada foi direcionada a uma clientela de cerca de 46 idosos, tanto do sexo feminino quanto masculino, com idades variando entre 64 e 90 anos, residentes na Grandevo – Centro Especializado em Idosos LTDA., conhecida como Casa do Vovô, em Vicente Pires (DF).

A equipe que atuou na intervenção foi composta por estudantes de enfermagem, cujos nomes e responsabilidades nas atividades foram distribuídos da seguinte forma:

- Gislene Maia: Responsável pela atividade de socialização inicial e pelo "Dia da Beleza".
- Eduarda Sousa: Responsável pelas atividades de interação e vivência ("Teia do Envelhecimento", dança engraçada, jogo da memória), pela atividade de atividades de tato e desenhos.
- Angélica Cristina: Responsável pelas atividades de estímulo motor e cognitivo (alongamento com música, balões com TNTs, caminhadas e orações) e pela confraternização de encerramento.
- Grazielle Caldas: Responsável pelas atividades cognitivas e interativas de jogos de mesa (UNO, quebra-cabeça e cartas).
- Déborah Freitas: Responsável pelas atividades cognitivas, motoras, emocionais e sociais com foco em música (estimulação da memória e percepção musical, expressão corporal e interação).

Além das estudantes de enfermagem, a intervenção contou com a colaboração e apoio da equipe multidisciplinar da Casa do Vovô, incluindo cuidadores, que auxiliaram na logística, direcionamento e acolhimento dos idosos, garantindo a fluidez e segurança das atividades. A participação de familiares em visita, como o filho de uma das idosas, também enriqueceu as dinâmicas e reforçou o valor terapêutico das interações.

A intervenção se fundamentou na premissa de que o envelhecimento ativo e saudável é crucial para a qualidade de vida dos idosos, especialmente aqueles em instituições de longa permanência. A literatura corrobora a importância de intervenções que vão além dos cuidados básicos, focando nas dimensões psicossociais e motoras.

A utilização de jogos lúdicos, tabuleiros, jogos da memória, caça-palavras e atividades de adivinhação musical justifica-se pela capacidade de diminuir os declínios cognitivos associados ao envelhecimento (Santos, A. C. P. *et al.*, 2016). Jogos de mesa, em particular, oferecem um senso de pertencimento, entrosamento, diversão e distração, além de aumentar a autoestima e a memória. O envolvimento em atividades prazerosas preenche o tempo ocioso, construindo espaços de convivência e interação (Fleuri *et al.*, 2016; Santos, A. C. P. *et al.*, 2016). A música, por sua vez, além de estimular a memória afetiva e o reconhecimento de padrões sonoros, possui um caráter inclusivo que permite a participação ativa, independentemente das condições físicas ou cognitivas, fortalecendo a identidade e a autoestima (Santos, 2015; Lima, 2017).

A motricidade é entendida como a interação de diversas funções motoras, fundamental para o desenvolvimento global, a consciência de si e do mundo, e a conquista da independência nas atividades de vida diária e adaptação social (Kerber *et al.*, 2017). A exploração motora não é apenas um aspecto da saúde física, mas um pilar essencial para a manutenção da dignidade e integração social do idoso (Kerber *et al.*, 2017). A atividade com balões, por exemplo, simulou movimentos de vida diária, tornando os exercícios mais funcionais e divertidos.

A criação de um ambiente acolhedor foi um objetivo transversal, presente desde a socialização inicial até a confraternização final. O "Dia da Beleza" foi uma intervenção direta para estimular o autocuidado e a autoestima, gerando um sentimento de satisfação e

reafirmando o valor intrínseco dos idosos. Essas iniciativas demonstram a importância de cuidados que vão além da atenção médica, impactando significativamente na qualidade de vida ao agregar atividades que não possuem perfil tutelar (Vasconcelos et al., 2022). A promoção da saúde do idoso, tanto física quanto mental, é de suma importância para aumentar o estímulo de socialização, empoderamento individual e a valorização do envelhecer (Kerber et al., 2017).

METODOLOGIA

A pesquisa-ação se destaca como um instrumento metodológico essencial para projetos de extensão, pois favorece a integração entre ensino, pesquisa e extensão, além de promover o diálogo entre saberes acadêmicos e populares. Thiollent e Colette (2020, p. 43) afirmam que “a pesquisa-ação [...] propicia as interações necessárias entre conhecimento científico e saberes populares e contribui com uma reorientação solidária da relação universidade-sociedade”.

Com base nesse referencial, a metodologia aplicada no projeto foi a pesquisa-ação, um método que integra investigação e intervenção prática para solucionar problemáticas e promover mudanças sociais. Através de intervenções de enfermagem, foram adotadas práticas lúdicas, jogos coletivos, atividades individuais e manuais, com o objetivo de promover a qualidade de vida e o bem-estar dos idosos residentes na Casa do Vovô. A escolha desse método permitiu uma adaptação contínua às necessidades dos idosos e da instituição, conforme as demandas relatadas pela coordenação.

As atividades foram desenvolvidas em sete encontros, distribuídos entre abril e maio de 2025, com duração média de 4 horas por dia de visita. Cada encontro teve uma temática específica e práticas diversificadas para abordar diferentes dimensões da motricidade e cognição, bem como o bem-estar social e emocional dos idosos.

CARACTERIZAÇÃO E DESCRIÇÃO DA INTERVENÇÃO

A institucionalização pode afetar significativamente a saúde emocional, física e cognitiva dos idosos, exigindo estratégias que favoreçam sua autonomia, bem-estar e integração social. Segundo Fonseca et al. (2021), atividades planejadas no contexto institucional contribuem para a valorização do idoso e o fortalecimento de vínculos afetivos, promovendo um envelhecimento mais ativo e digno. Nesse sentido, as intervenções aqui descritas foram elaboradas com base nas necessidades observadas na instituição atendida, com foco na estimulação motora, cognitiva, emocional, social e espiritual dos residentes.

12/04/2025 – Ambientação e Socialização: O primeiro encontro foi dedicado a conhecer os idosos, suas rotinas e a equipe multidisciplinar da instituição. Através de conversas informais e observação, foi possível identificar as necessidades e preferências dos idosos em relação às atividades propostas, promovendo uma primeira oportunidade de socialização e interação, conforme solicitado pela coordenação.



Ambientação e socialização - Fonte: Elaborada pelas autoras (2025).

26/04/2025 – Interação e Vivência: "A Teia do Envelhecimento" e Dança: Na segunda visita à instituição, o grupo planejou uma atividade interativa intitulada "A Teia do Envelhecimento", com o objetivo de fortalecer os vínculos com os idosos e promover a integração do grupo. A dinâmica consistia em utilizar um novelo de barbante que seria passado de participante para participante, formando uma teia simbólica de conexão. Inicialmente, a proposta era que cada idoso se apresentasse ao receber o barbante. No entanto, ao sermos informados pela equipe da instituição sobre a preferência dos residentes em evitar apresentações formais, optamos por adaptar a atividade de maneira sensível, respeitando suas preferências e valorizando a escuta ativa.

O foco, então, passou a ser o compartilhamento de vivências felizes. Para dar início, uma das estudantes compartilhou uma memória pessoal, criando um clima de acolhimento e confiança que estimulou os idosos a também relatarem histórias significativas. A adesão foi

espontânea e afetuosa, revelando aspectos emocionais profundos, talentos manuais e experiências marcantes da vida de cada um, o que contribuiu para um ambiente de troca genuína. A presença de um familiar durante a atividade fortaleceu ainda mais os laços afetivos estabelecidos.

Após a roda de conversas, a sequência da intervenção incluiu uma dança descontraída em duplas, que estimulou a mobilidade, a espontaneidade e o bom humor dos participantes. Finalizamos com um jogo da memória em grupos, promovendo o estímulo cognitivo e o trabalho em equipe. A experiência reforçou a importância da escuta sensível, da adaptação às demandas do público-alvo e da valorização do protagonismo dos idosos no processo de cuidado.

Tabela de Relato dos Idosos, referente a Teia do Envelhecimento	
Participantes	Relato
1º Idosa (Zilma)	Nascimento do filho.
2º Idosa (Terezinha)	É feliz sempre.
3º Idosa (Margarida)	Nascimento dos filhos.
4º Idosa (Rosita)	É feliz todos os dias.
5º Idosa (Nina)	Dia do Casamento e Festa. Nascimento dos filhos.
6º Idosa (Tânia)	Quando trabalhou no Brasília Palace Hotel.
7º Filho da dona Nina (veio para visita)	Casamento e nascimento dos filhos.

Durante a realização da dinâmica, um talento até então desconhecido veio à tona: uma das idosas surpreendeu a todos ao demonstrar notável habilidade manual, confeccionando espontaneamente um colar artesanal com o próprio barbante da atividade. A destreza com que entrelaçou os fios, formando um belo adorno, impressionou até mesmo os profissionais da instituição, que desconheciam essa faceta criativa da residente. Esse momento de descoberta e expressão pessoal evidenciou o potencial das atividades lúdicas para revelar habilidades, fortalecer a autoestima e valorizar a individualidade. O impacto emocional da



28/04/2025 – Estímulo Motor e Cognitivo com Balões e Caminhada: O dia começou com alongamentos ao ar livre com música, promovendo flexibilidade e acolhimento. A atividade de movimentar balões com TNTs coloridos estimulou o equilíbrio e a coordenação motora, utilizando cores vibrantes para o estímulo visual e humor. O respeito aos limites individuais dos idosos foi enfatizado. A intervenção culminou com uma caminhada em grupos pela instituição e orações na capela, promovendo socialização e bem-estar espiritual.



Dinâmica de Alongamento e Motricidade Fina e Motora - Fonte: Elaborada pelas autoras (2025).

03/05/2025 – "Dia da Beleza": Autocuidado e Autoestima: Esta atividade focou na promoção do bem-estar, autoestima e interação social. Com um ambiente acolhedor e música suave, foram oferecidos serviços de maquiagem e penteados para as mulheres e penteados com gel para os homens. O momento da foto conjunta após os cuidados reforçou a valorização individual e a celebração da beleza, gerando um impacto significativo na autoestima dos idosos.



Atividade: Dia da Beleza - Fonte: Elaborada pelas autoras (2025).



Atividade: Dia da Beleza - Fonte: Elaborada pelas autoras (2025).

05/05/2025 – Estimulação Cognitiva e Física Multissensorial: Iniciou-se com alongamentos e percepção de cores através de símbolos coloridos no chão, combinados com música e dança, estimulando a atividade física e cognitiva. A atividade de tato com uma "caixa misteriosa" contendo diversos objetos do dia a dia aguçou os sentidos sensitivos, a curiosidade e a memória, sendo especialmente benéfica para o estímulo multissensorial e cognitivo, inclusive para uma idosa com Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC), que demonstrou grande engajamento. Em seguida, foram realizadas atividades de caça-palavras e desenhos para colorir.



Dinâmica de Caixa Misteriosa Tátil - Fonte: Elaborada pelas autoras (2025).



Dinâmica de Caixa Misteriosa Tátil - Fonte: Elaborada pelas autoras (2025).

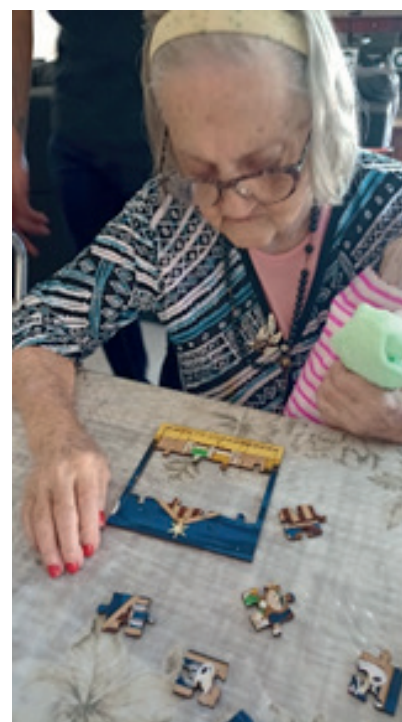


Oficina de Motricidade Fina- Fonte: Elaborada pelas autoras (2025).

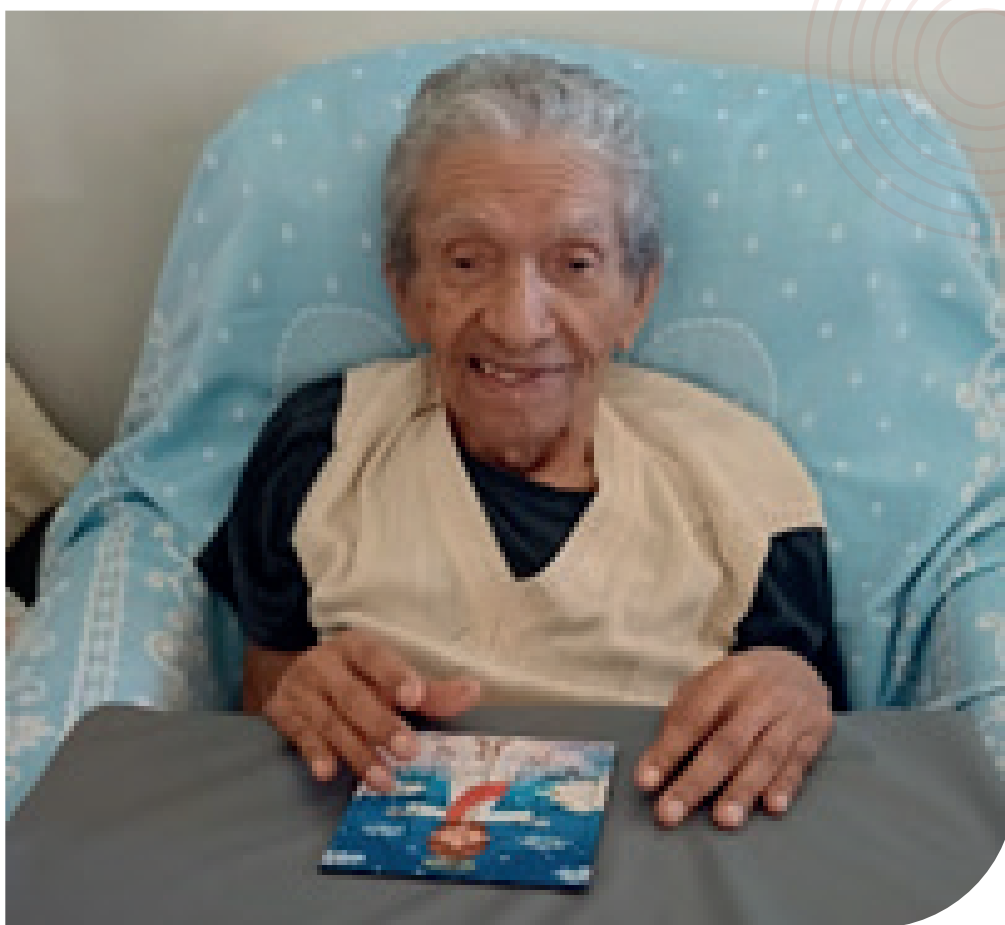
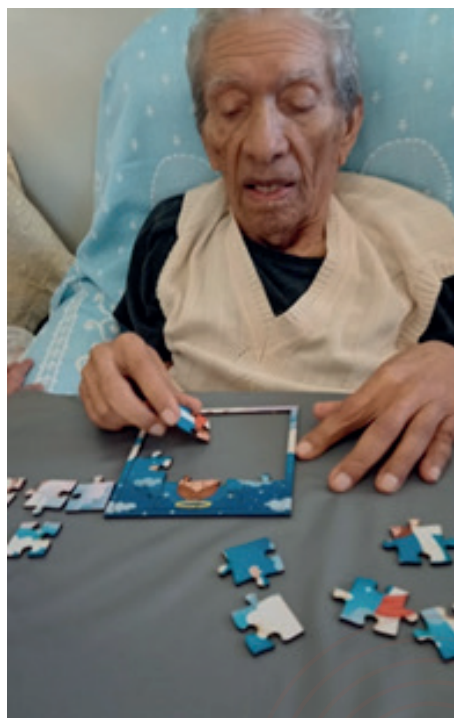


Oficina de Motricidade Fina- Fonte: Elaborada pelas autoras (2025).

12/05/2025 – Jogos de Mesa: Cognição e Interação: O dia foi dedicado a jogos de mesa como quebra-cabeças, UNO e cartas. A competição de quebra-cabeças em grupos estimulou a concentração e o empenho. Para idosos com dificuldade em jogos coletivos, o UNO foi introduzido como uma nova e divertida opção, promovendo acolhimento e aprendizado. A entrega de jogos como lembrança para um dos idosos reforçou o incentivo à continuidade da prática lúdica.



Montagem de Quebra-cabeça - Fonte: Elaborada pelas autoras (2025).



Montagem de Quebra-cabeça - Fonte: Elaborada pelas autoras (2025).



Jogos de Cartas- Fonte: Elaborada pelas autoras (2025).

17/05/2025 – Atividade Cognitiva, Motora, Emocional e Social com Música: O encontro focou na estimulação da memória e percepção musical através da adivinhação de músicas, com o facilitador dando dicas se necessário, trabalhando reconhecimento de padrões sonoros. Em um segundo momento, músicas animadas foram utilizadas para estimular a expressão corporal e a interação, com movimentos simples que os idosos podiam imitar, promovendo atividade física e integração com o grupo. A participação de uma idosa com deficiência visual destacou o caráter inclusivo da música.



Roda de Música - Fonte: Elaborada pelas autoras (2025).



Roda de Música - Fonte: Elaborada pelas autoras (2025).

19/05/2025 – Confraternização de Encerramento: O projeto foi encerrado com uma confraternização festiva, com música e dança, promovendo um ambiente descontraído de socialização. A entrega de lembrancinhas (livro de caça-palavras, santinho e bolinhas antiestresse) simbolizou a gratidão e o impacto positivo da educação em saúde promovida.



Dia de despedida - entrega de lembrancinhas - Fonte elaborada pelas autoras, 2025.



Dia de despedida - entrega de lembrancinhas - Fonte elaborada pelas autoras, 2025.

As ações realizadas evidenciaram o potencial terapêutico das atividades lúdicas, expressivas e multissensoriais no contexto institucional. Conforme Silva e Neri (2020), intervenções regulares e diversificadas promovem melhorias significativas na autoestima, na funcionalidade e na saúde mental dos idosos. Além disso, a escuta ativa, o respeito às individualidades e o estímulo à participação contribuíram para o fortalecimento do vínculo entre profissionais e residentes, refletindo positivamente na qualidade de vida dessa população.

Nesse contexto, considerando os princípios éticos e legais que regem a atuação em instituições de longa permanência, a instituição responsável providenciou um termo de autorização para o uso de imagem dos idosos, assegurando o respeito à privacidade e à ética nas ações desenvolvidas. Todas as imagens eventualmente utilizadas para fins de registro ou divulgação foram previamente autorizadas.

RESULTADOS ALCANÇADOS

O projeto Intervenções de enfermagem na promoção de oficinas de motricidade e cognição para idosos na Casa do Vovô em Vicente Pires, no Distrito Federal foi iniciado no dia 12 de abril de 2025 até o dia 19 de maio de 2025, com dois encontros por semana, segundas-feiras e aos sábados, sendo muito bem recebido pelos idosos e pela instituição. Diante disso, o projeto ocorreu em sete partes, sendo elas: ambientação e apresentação aos idosos (socialização), atividades de interação e vivências, estímulos motores e cognitivos, autocuidado, jogos de mesa, atividades físicas, atividades de socialização e trabalhamos as emoções com músicas.

Visamos apresentar aos idosos formas lúdicas e variadas de comunicação, como atividades de alongamentos com a utilização de balões, rodas de músicas e dança, caixa misteriosa de senso tátil, atividades de colorir desenhos de mandalas e a realização de completar as formas de desenhos através de colagem de bolinhas coloridas de papel crepom para estimular a motricidade fina, além disso, o dia do autocuidado foi crucial para reafirmar aos idosos o seu valor intrínseco e celebrar a beleza única que reside em cada um. Essa iniciativa gerou um impacto significativo na autoestima, ao lembrá-los de que a atenção a si mesmos é um ato de reconhecimento da própria importância.

Como resultado, a participação ativa dos idosos, aliada ao apoio contínuo da instituição, revelou-se profundamente gratificante, confirmando o valor e a efetividade das intervenções propostas. Tornou-se evidente a transformação no bem-estar dos participantes, que demonstraram maior disposição, engajamento e interação social ao longo das oficinas. A alegria expressa em cada reencontro e o entusiasmo com as atividades desenvolvidas foram indicativos claros do impacto positivo e duradouro que a iniciativa exerceu em suas vidas.

Esse reconhecimento também foi compartilhado pela gestão da instituição, que destacou o comprometimento e a sensibilidade da equipe extensionista:

"Alunas muito atenciosas às necessidades dos idosos e da instituição. Trabalharam com afinco dentro do escopo proposto e trouxeram resultados surpreendentes, somaram bastante!"

— Matheus de Castro Gaudart, Diretor da Casa do Vovô de Vicente Pires.

O projeto se mostrou eficaz na sua implementação, ao qual, apesar da breve duração inicial, a receptividade dos idosos foi tão significativa que resultou em uma demanda espontânea por encontros adicionais, demonstrando o êxito das atividades e o profundo impacto gerado em suas vidas. Na pesquisa-ação realizada na Casa do Vovô em Vicente Pires, observamos algumas necessidades a serem atendidas, como a ampliação da socialização dos idosos, estímulos à motricidade fina e cognitiva, e a importância do autocuidado para reafirmação de seus valores intrínsecos. Ademais, assim como no projeto de Sousa et al. (2025, p. 7), “com o passar das semanas, foi possível observar que os idosos começaram a formar equipes que ficavam juntos, o que favorecia conversas entre eles e cumplicidade no desenvolvimento da atividade.”

RELAÇÃO DA PRÁTICA COM OS CONCEITOS DE EXTENSÃO

A ação extensionista desenvolvida na Casa do Vovô, uma Instituição de Longa Permanência para Idosos, evidenciou a importância de abordagens interdisciplinares e humanizadas no cuidado à pessoa idosa institucionalizada. Através de oficinas de estimulação motora, cognitiva, emocional e social, foi possível observar impactos positivos na autoestima, na expressão de afetos, na interação social e no resgate de memórias e identidade dos participantes.

As atividades lúdicas, em especial aquelas mediadas pela música e pelo jogo, demonstraram ser ferramentas eficazes para a promoção da saúde mental e do bem-estar, contribuindo diretamente para o enfrentamento da solidão, da ansiedade e de sentimentos de abandono frequentemente presentes no cotidiano institucional. O envolvimento ativo das estudantes de enfermagem possibilitou a vivência prática de estratégias de cuidado integrativo, centrado no idoso como sujeito de direitos e não apenas como portador de limitações.

Nesse contexto, as atividades lúdicas e integrativas ganham destaque como estratégias eficazes para a promoção da saúde mental e emocional dos residentes em instituições de longa permanência. Costa et al. (2017) e Kerber et al. (2017) evidenciam que jogos, música e dinâmicas de grupo favorecem a socialização, o resgate da identidade e a expressão afetiva, reduzindo sentimentos de solidão e ansiedade tão comuns entre esses indivíduos. Além disso, Silva e Neri (2020) ressaltam que intervenções psicossociais contribuem significativamente para a melhoria da autoestima e da funcionalidade, potencializando a saúde mental.

Além disso, a intervenção proporcionou aos discentes o fortalecimento de competências relacionais, éticas e técnicas, fundamentais à formação profissional comprometida com o envelhecimento saudável e com o protagonismo da pessoa idosa na sociedade. A experiência reafirma a relevância das ações de extensão como um elo entre teoria e prática, entre universidade e comunidade, e como instrumento de transformação social.

A extensão universitária, ao aproximar estudantes e comunidade, representa um espaço privilegiado para o desenvolvimento dessas práticas. Thiollent e Colette (2020) apontam que a extensão é fundamental para o fortalecimento da relação universidade-sociedade, promovendo a formação cidadã dos discentes e a transformação social das populações

atendidas. Essa prática permite a vivência concreta dos direitos da pessoa idosa, como enfatizado no Estatuto do Idoso (BRASIL, 2003; Lei nº 14.423/2022), assegurando um envelhecimento digno e respeitoso.

Portanto, torna-se essencial que essas iniciativas sejam fortalecidas e ampliadas, estimulando políticas públicas e práticas institucionais que promovam o envelhecimento ativo, respeitoso e digno, contribuindo para uma sociedade mais inclusiva e sensível às singularidades do envelhecer.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Estatuto do Idoso. Brasília, DF: **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**, Poder Legislativo, 3 out. 2003. Disponível em:

https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm

Último acesso: 31 de março de 2025.

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.

FLEURI, R. M. et al. A realidade de idosos institucionalizados: solidão, abandono e estratégias de cuidado. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 4, p. 545–556, 2016.

FONSECA, R. A.; LIMA, C. F.; MELO, S. T. Ações integrativas em instituições de longa permanência: perspectivas para o envelhecimento saudável. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 24, n. 1, p. 1–10, 2021.

KERBER, Vera Lúcia et al. Promoção da motricidade e saúde mental dos idosos: um estudo de revisão. **Saúde e Pesquisa**, v. 10, n. 2, p. 357-364, 2017. Acesso em 29 de março de 2025.

Lei nº 14.423, de 22 de julho de 2022, que alterou a Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, para substituir, em toda a Lei, as expressões “idoso” e “idosos” pelas expressões “pessoa idosa” e “pessoas idosas”, Disponível em:

https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2019-2022/2022/Lei/L14423.htm#art1

Último acesso: 31 de março de 2025.

LIMA, M. (2017). Música e identidade no envelhecimento: Reflexões sobre a prática de rodas de música em ILPIs. **Revista de Psicologia e Sociedade**.

PORTH, C. M.; GROSSMAN, Sheila. **Fisiopatologia**. 9. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015.

ROCHA, Luana Araújo et al. Análise da vulnerabilidade clínico-funcional em grupos de idosos em uma estratégia de saúde da família. **Revista Contemporânea**, v. 4, n. 12, p. e6858-e6858, 2024. Disponível:

<https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/6858/4894>

Último acesso 31 de março de 2025.

SANTOS, Ana Cristina Pereira dos. **Jogos de mesa na terceira idade e sua importância para a Aprendizagem: um olhar psicopedagógico**. 2016.

SANTOS, P. (2015). Socialização e música: Um estudo de caso sobre a roda de música em ILPIs. **Psicologia e Saúde Coletiva**.

SANTOS, Lilian Cristina dos; LEANDRO, Suderlan Sabino; ALVES, Vicente Paulo; CHARIGLIONE, Isabelle Patrícia Freitas Soares. Estudo longitudinal da saúde do idoso na perspectiva psicossocial e física. **Revista Psicologia e Saúde**, Campo Grande, v. 16, e16252046, jan./dez. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.20435/pssa.v16i1.2046>

Acesso em: 1 jul. 2025.

SILVA, M. J.; NERI, A. L. Intervenções psicossociais com idosos institucionalizados: contribuições para a saúde mental. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 4, p. e00012320, 2020.

SOUSA, Raquel da Silva; SOUSA, Bruna da Silva; NEUHAUSS, Erli; LOVATO, Viviane; MARÃES, Vera Regina Fernandes da Silva. Uso do bingo como atividade de estímulo cognitivo, social e físico: relato de experiência. **Revista Diálogos**, Brasília, DF, v. 6, n. 1, p. 1–10, 2025.

Disponível em: <https://revista.redegeronto.com.br/index.php/dialogos/article/view/56/97>

Acesso em: 30 jun. 2025.

THIOLLENT, Michel Jean Marie; COLETTE, Maria Madalena. Pesquisa-ação, universidade e sociedade. **Revista Mbote**, Salvador, v. 1, n. 1, p. 42–66, jan./jun. 2020. Disponível em: <https://www.revistas.uneb.br/index.php/mbote/index>

Acesso em: 1 jul. 2025.

VASCONCELOS, C. L. B. de.; BASTOS, G. C. F. C.; SOUSA, I. F. de.; ALMEIDA, R. J. de. Qualidade de vida de idosos institucionalizados no Brasil: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira Militar de Ciências**, [S. l.], v. 8, n. 20, 2022. Disponível em:

<https://rbmc.org.br/rbmc/article/view/133/74>

Último acesso 27 de março de 2025.