

OFICINAS LÚDICO-PEDAGÓGICAS COMO ESTRATÉGIA PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE NO PROCESSO DE ENVELHECER

*Polyana de Lima Ribeiro
Angélica Dalmolin
Gabriela Oliveira
Kélen de Barcelos Astarita
Larissa Venturini
Luiza Cremonese*

*Marcella Simões Timm
Mayara da Silva Bitencourt
Oclaris Lopes Munhoz
Tierle Kosloski Ramos
Lúcia Beatriz Ressel*

RESUMO

Objetivo: relatar a experiência de discentes da graduação e pós-graduação do Curso de Enfermagem da UFSM na realização de ações de promoção da saúde, por meio de oficinas lúdico-pedagógicas, com idosos saudáveis. *Metodologia:* trata-se de um relato de experiência referente à participação de discentes em seis edições anuais (2010 a 2015) do Projeto de Extensão "Acampavida". A cada edição anual distinta temática foi abordada junto aos participantes. As temáticas tangenciavam questões referentes à promoção a saúde, e foram exploradas por meio de oficinas lúdico-pedagógicas, as quais fundamentaram-se na metodologia participativa, buscando promover a discussão e reflexão entre os participantes. Os dados relatados são oriundos de um diário de campo, onde os discentes anotavam as informações que circundaram o espaço de cada oficina. *Resultados:* As temáticas exploradas junto aos idosos versaram sobre a manutenção de suas capacidades funcionais, incluindo questões relacionadas à qualidade de vida, à sexualidade, às relações familiares, à vivência do corpo e ao envelhecimento saudável. *Conclusão:* A participação no Projeto "Acampavida" permitiu ampliar as possibilidades com vistas às estratégias de promoção da saúde da população idosa, buscando promover elementos que direta ou indiretamente influem em aspectos de autonomia e independência, indispensáveis à manutenção da capacidade funcional. Além disso, a atividade oportunizou a expressividade dos idosos, o que enfatiza as oficinas lúdico-pedagógicas como estratégia para promover a saúde e, conseqüentemente, subsidiar a manutenção da vitalidade.

Palavras-chave: Envelhecimento. Enfermagem. Promoção da Saúde.

LODGE-PEDAGOGICAL OFFICES AS A SPACE FOR THE PROMOTION OF HEALTH IN THE AGING PROCESS

ABSTRACT

Objective: to report the experience of undergraduate and postgraduate students of the UFSM Nursing Course in order to carry out health promotion actions through playful and pedagogical workshops with healthy elderly people. *Methodology:* this is an experience report regarding the participation of students in six annual editions (2010 to 2015) of the Extension Project "Acampavida". Each distinct annual theme issue was discussed with the

participants. The topics covered issues related to health promotion, and were explored through ludic-pedagogical workshops, which were based on participatory methodology, seeking to promote discussion and reflection among participants. The data reported come from a field diary, where the students recorded the information that surrounded the space of each workshop. Results: The themes explored with the elderly focused on the maintenance of their functional capacities, including issues related to quality of life, sexuality, family relationships, body experience and healthy aging. Conclusion: Participation in the "Acampavida" Project made it possible to expand the possibilities of health promotion strategies to the elderly population, seeking to promote elements that directly or indirectly influence aspects of autonomy and independence that are indispensable for the maintenance of functional capacity. In addition, the activity gave opportunities for the expressiveness of the elderly, which emphasizes the ludic-pedagogical workshops as a strategy to promote health, and consequently subsidize the maintenance of vitality.

Keywords: Aging. Nursing. Health Promotion.

TALLERES LUDIC-EDUCATIVAS COMO ESPACIO DE PROMOCIÓN DE SALUD EN EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

RESUMEN

Objetivo: relatar la experiencia de discentes de la graduación y postgrado del Curso de Enfermería de la UFSM a fin de realizar acciones de promoción de la salud, a través de talleres lúdico-pedagógicos, con ancianos sanos. Metodología: se trata de un relato de experiencia referente a la participación de discentes en seis ediciones anuales (2010 a 2015) del Proyecto de Extensión "Acampavida". A cada una de las ediciones anuales, se abordó a los participantes. Las temáticas tangenciaban cuestiones referentes a la promoción de la salud, y fueron exploradas por medio de talleres lúdico-pedagógicos, las cuales se fundamentaron en la metodología participativa, buscando promover la discusión y reflexión entre los participantes. Los datos reportados proceden de un diario de campo, donde los discursos anotaban las informaciones que rodearon el espacio de cada taller. Resultados: Las temáticas exploradas junto a los ancianos versaron sobre el mantenimiento de sus capacidades funcionales, incluyendo cuestiones relacionadas a la calidad de vida, sexualidad, relaciones familiares, vivencia del cuerpo y envejecimiento saludable. Conclusión: La participación en el Proyecto "Acampavida" permitió ampliar las posibilidades con vistas a las estrategias de promoción a la salud junto a la población anciana, buscando promover elementos que directa o indirectamente influyen en aspectos de autonomía e independencia, indispensables para el mantenimiento de la capacidad funcional. Además, la actividad oportunizó la expresividad de los ancianos, lo que enfatiza los talleres lúdico-pedagógicos como estrategia para promover la salud, y consecuentemente subsidiar el mantenimiento de la vitalidad.

Palabras clave: Envejecimiento. Enfermería. Promoción de la Salud.

INTRODUÇÃO

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS), a faixa etária idosa em países em desenvolvimento é constituída por indivíduos a partir dos 60 anos, e em países desenvolvidos, a partir de 65 anos. No Brasil, esse critério também é adotado para fins de censo demográfico e pelas políticas sociais que focalizam o envelhecimento ([OMS, 2015](#)).

Os censos populacionais e de características do contexto da sociedade demonstram que o envelhecimento populacional se tornou questão emergencial, sinalizando a necessidade de discussões, estudos e reflexões no que tange à temática. Tem-se observado aumento da expectativa de vida e do número de idosos, os quais se mostram expressivos e projetam crescimento. Assim, a mudança, que vem acontecendo no perfil da população, repercute em todas as faces da vida humana; cultural, social, política, econômica, familiar e individual ([UNFPA, 2012](#)).

Nesse ínterim, novos desafios apresentam-se para ampliar e aprimorar a atenção à saúde dos idosos ([VASCONCELOS; GOMES, 2012](#)). Assim, a expectativa de vida ao nascer adicionou 29,7 anos, se se compara o período de 1940 a 2014 e o ano 2014, em que atingiu 75,2 anos em 2014 ([IBGE, 2016](#)). Além disso, em 2060, estima-se que no Brasil o percentual de pessoas com mais de 65 anos de idade corresponderá, aproximadamente, a 25,5% da população total do país, ou seja, um em cada quatro brasileiros, em média, será idoso (IBGE, 2018).

Contudo, reconhece-se o envelhecimento como um processo adaptativo, lento e contínuo, que se traduz numa série de modificações ([GIL et al, 2015](#)). Entre elas, temos as mudanças físicas, psicológicas e sociais que acometem de forma particular cada indivíduo que sobrevive às etapas anteriores da existência humana ([VALCARENGH et al, 2015](#)).

Com frequência, há isolamento, falta de apoio social, dificuldade em lidar com o próprio processo de envelhecimento, com a morte do cônjuge, abandono familiar, dificuldades para manter-se financeiramente, o que também pode desencadear doenças físicas e psíquicas. Diante disso, visualiza-se a importância do desenvolvimento de atividades direcionadas à população idosa, a fim de proporcionar momentos de lazer, reflexão e educação em saúde, possibilitando-se espaço de atenção às suas demandas ([MARIN et al, 2012](#)).

Desse modo, tornam-se pertinentes ações que incentivem o envelhecimento do idoso e procurem assegurar-lhe a autonomia e a independência, (convergentes) com a preservação das suas capacidades funcionais, promovendo-lhe a saúde. Com isso, programas que visam à promoção da saúde do idoso assumem destaque, em vista da crescente expectativa de vida da população brasileira, bem como do crescente aumento desse contingente populacional ([RINALDI et al, 2013](#)).

Nesse contexto, o Programa de Educação Tutorial (PET) do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) participa do Projeto de Extensão intitulado "Acampavida". Esse projeto ocorre anualmente e objetiva proporcionar aos idosos uma oportunidade de convivência dentro da Universidade e levá-los a experimentar várias manifestações do movimento humano com envolvimento multiprofissional. Assim, idosos de diversos grupos de convivência do município de Santa Maria-RS e região participam de diferentes oficinas vinculadas às áreas de saúde, esporte, cultura e entretenimento. O PET Enfermagem é responsável pela organização e execução de oficinas que envolvem educação e promoção da saúde.

Entende-se por promoção da saúde o emprego de um “conjunto de estratégias e formas de produzir saúde, no âmbito individual e coletivo” (BRASIL, 2014). Essa construção sustenta as discussões desenvolvidas pelo PET Enfermagem nas oficinas, possibilitando interferência nas mudanças de paradigma em relação ao conceito de saúde e nas ações planejadas e desenvolvidas com a população idosa.

Nesse sentido, existe preocupação em garantir a qualidade de vida na terceira idade, visando-se estimular hábitos saudáveis e o conhecimento a respeito de temas relacionados às modificações naturais que ocorrem no período da idade mais avançada e incluem muito mais que aspectos físicos, sociais e culturais. Isso tem sido ofertado aos grupos de idosos nas oficinas do PET Enfermagem em momentos lúdico-pedagógicos, com a finalidade de assegurar-lhes a saúde.

O presente estudo objetiva relatar a experiência de discentes da graduação e pós-graduação do Curso de Enfermagem da UFSM que realizam, com grupos de idosos saudáveis, ações de promoção da saúde, por meio de oficinas lúdico-pedagógicas.

MÉTODO

Trata-se de um relato de experiência de discentes da graduação e pós-graduação do Curso de Enfermagem da UFSM com suas participações em um Projeto de Extensão intitulado “Acampavida”, o qual possui como público-alvo idosos saudáveis. O projeto apresenta edição anual e permite livre escolha da temática a ser abordada em cada edição. A estratégia utilizada para abordar as temáticas escolhidas são oficinas lúdico-pedagógicas, com as quais se visam a promoção e a educação em saúde.

Cada edição anual do projeto assemelha-se a um evento, cuja duração aproximada é de dois dias, de modo geral, e ocorre em um final de semana. Assim, podem participar do Projeto distintos cursos de Graduação da Universidade, em espaços físicos exclusivos. Desse modo, os idosos participantes do projeto percorrem em grupos os diversos ambientes e desenvolvem as ações propostas por cada curso, sejam elas no âmbito da saúde, da cultura ou do lazer.

O Curso de Enfermagem integra, desde o ano de 2010, o presente Projeto e vem pautando sua participação com base no desenvolvimento de oficinas lúdico-pedagógicas. O relato, ora apresentado, retrata a vivência de discentes em seis edições do Projeto (2010 a 2015). Participaram das oficinas promovidas, anualmente pelo Curso de Enfermagem, aproximadamente 140 idosos e 30 discentes voluntários do Curso de Graduação e Pós-Graduação. Visando-se alcançar êxito no desenvolvimento das oficinas, o número estipulado era de no máximo, aproximadamente, 20 participantes. A cada edição, no decorrer dos dois dias dedicados ao desenvolvimento do Projeto, replicavam-se aproximadamente sete oficinas, com distintos idosos participantes. Cada oficina possuía duração média de 90 minutos.

As oficinas lúdico-pedagógicas desenvolvidas fundamentaram-se na metodologia participativa, propiciadora do diálogo e da reflexão. Por meio dessa metodologia, as pessoas têm a oportunidade de socializar, trocar experiências e conhecimento, aumentar e diversificar sua rede social e mobilizarem-se para a ação (BRASIL, 2011).

Além disso, as oficinas têm o objetivo de proporcionar espaço para troca de experiência e um momento de reflexão entre os idosos e os discentes de enfermagem, ora denominadosicineiros. A metodologia participativa possibilita envolver os participantes e suscitar respostas às temáticas abordadas, o que contribui para o alcance dos objetivos

propostos ([GONÇALVES; GONÇALVES, 2012](#)). Assim, a valorização dos saberes existentes favorece a aplicação de princípios que fundamentam a proposta pedagógica.

Os discentes bolsistas envolvidos com o Projeto planejam e organizam todas as oficinas, desde a confecção do material para as dinâmicas, a decoração da sala, tornando-a um ambiente agradável para os participantes, a capacitação de outros discentes voluntários para a participação no projeto, e a arrecadação de brindes a serem distribuídos durante as oficinas. No intuito de subsidiar a atuação dos discentes no Projeto disponibiliza-se material para o estudo do tema e da metodologia utilizada na oficina.

No decorrer das oficinas, os discentes envolvidos assumiam distintos e variáveis papéis e funções; ora estavam mediando o desenvolvimento das oficinas, ora estavam apenas como ouvintes e ora estavam como observadores, sistematizando, em um diário de campo, as informações, os comentários, os sentimentos e as expressões que permeavam cada uma das oficinas. A experiência que entona o manuscrito circunda de vivências pessoais de alguns discentes, assim como das informações contidas no diário de campo de cada edição do Projeto.

DESCRIÇÃO E DISCUSSÃO DA EXPERIÊNCIA

ANO 2010 – Qualidade de vida na terceira idade – 12ª edição

O aumento observável na expectativa de vida está ligado diretamente à qualidade de vida dos idosos, ou seja, à obtenção dos recursos necessários para a satisfação das necessidades e desejos pessoais, a autorrealização e integração social, que permitem o desenvolvimento pessoal. Outros fatores como hábitos de higiene, condições de moradia e nutrição, aliados a um processo de controle de enfermidades, também influenciam positivamente na tendência à longevidade.

Diante disso evidencia-se a importância de garantir aos idosos não só uma sobrevida maior, mas também uma boa qualidade de vida. Nessa lógica, o tema escolhido para desenvolver oficinas lúdico-pedagógicas no ano de 2010 versou sobre qualidade de vida na terceira idade.

A OMS prevê que a qualidade de vida é a percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Nesse caso, considera-se uma boa ou excelente qualidade de vida a que oferece um mínimo de condições para que o indivíduo possa desenvolver o máximo de suas potencialidades, vivendo, sentindo, amando, trabalhando, produzindo bens e serviços, ou simplesmente existindo (OMS, 1998).

Nas oficinas realizadas durante a presente edição, os idosos foram recebidos em uma sala encimada por balões e com cartazes dispostos nas paredes, com frases afirmativas acerca de cuidados de saúde e relacionadas ao envelhecimento. Inicialmente, foi realizada a dinâmica do balão da sorte, com perguntas e respostas sobre saúde na terceira idade, como: climatério, menopausa, andropausa, características do envelhecimento, varizes, condições da pele, alimentação, atividade física, sono e repouso, hipertensão arterial e diabetes mellitus, relação sexual, relação dos idosos com a sociedade e depressão.

Os balões foram distribuídos entre os participantes, (e) dentro dos quais havia um número relacionado a uma pergunta sobre os temas descritos acima. Cada participante inflou seu balão, a seguir deu-se início a uma música, sendo todos convidados a dançar e a se movimentar livremente na sala, jogando seus balões e trocando com os demais

participantes suas posições. Ao final da música, cada participante pegou um balão, estourou-o e leu, em voz alta, a pergunta comentando-a, partilhando suas vivências e socializando-se.

A seguir, foi disponibilizado um jogo de memória sobre o tema qualidade de vida, elaborado com cartolinas coloridas e figuras ilustrativas que representavam diferentes situações de qualidade de vida. Para finalizar o encontro, apresentou-se uma pirâmide alimentar que foi discutida com os participantes, com foco na importância de uma alimentação saudável, considerada como aliada à qualidade de vida.

Os idosos revelaram desconhecer diversos hábitos ou procedimentos favorecedores da qualidade de vida. Consideraram os profissionais de saúde inexperientes em relação ao processo de envelhecimento, visto que, nas unidades de saúde, não respondem a diversas dúvidas ou não prestam atenção aos anseios manifestados por quem busca atendimento. A temática da sexualidade foi a que despertou maior interesse e suscitou mais dúvidas.

A atividade de integração com os idosos e de reflexão propiciou uma aprendizagem prática bastante satisfatória. A melhora da qualidade de vida relatada pelos participantes deste estudo coincidiu com os resultados de outro estudo, os quais demonstram que a qualidade de vida é o objetivo a ser alcançado mediante as práticas assistenciais, as políticas públicas, as ações de promoção da à saúde e de prevenção contra doenças ([MONTEIRO et al, 2010](#)).

ANO 2011- Sexualidade na terceira idade – 13ª edição

A temática acerca da vivência da sexualidade do idoso é, muitas vezes, secundarizada, porque as pessoas, de modo geral, incluindo-se o próprio idoso, negam esse aspecto humano dessa fase da vida. Portanto, no ano de 2011, escolheu-se a sexualidade na terceira idade para desenvolver oficinas com os idosos.

A escolha do tema foi embasada em estudos prévios sobre o público-alvo e na sua vivência anterior, porquanto, na 12ª edição com os grupos de idosos, observou-se que, quando foi abordada a temática da sexualidade na terceira idade, notou-se bem acentuado o preconceito sobre a fruição do ato sexual. Esse direito é visto como próprio das pessoas jovens, e por isso criam-se, a respeito dele, diversos mitos e estereótipos, o que constrange a sua manifestação.

Para o alcance dos objetivos, durante as oficinas, os participantes foram, inicialmente, recepcionados e convidados a participar de uma roda de apresentação. Operacionalizou-se uma dinâmica acerca de mitos e verdades relacionados à sexualidade na terceira idade, por meio de uma brincadeira semelhante à popular “Batata Quente”. Nessa atividade, os participantes foram dispostos em círculo e tocou-se uma música; quando esta parava, um dos participantes era estimulado a responder a um questionamento, previamente formulado pelos oficinairos, relacionado à sexualidade. Os demais participantes confirmavam ou não concordavam com o entendimento explicitado pelo emitente da resposta, utilizando uma placa na qual constava, de um lado, a palavra concordo e, do outro, discordo. Cada participante que era convidado a responder às perguntas ganhava um brinde após a resposta e seguia a brincadeira. A dinâmica foi encerrada quando se esgotou o número de perguntas pré-estabelecidas. As perguntas a que se referiam os mitos e as verdades abordavam a temática da vivência da sexualidade na terceira idade, infecções sexualmente transmissíveis (IST) e os aspectos que tangenciavam o ato sexual e a sexualidade em seu conceito mais amplo.

A realização das dinâmicas apresentou uma variedade de impressões acerca da temática. Os idosos demonstravam sua compreensão da sexualidade por meio de sentimentos como amor, respeito, carinho, união, amizade ou algo que vai além do ato sexual. Observou-se que a sexualidade é presente na vida desses idosos. Eles referiram sentir ainda desejo e prazer sexual, confirmando que a prática da sexualidade se mantém nessa fase de vida. Os idosos participantes das oficinas relataram que se sentiam mais completos por amar e serem amados e que a presença de um(a) companheiro(a) representa grande importância, demonstrando que a vivência da sexualidade é indiscutivelmente fator que pode influenciar em sua qualidade de vida.

Quando foi abordado o assunto referente ao ato sexual, alguns idosos explicitaram que, na idade mais avançada, não precisam mais cuidar-se ou prevenir-se de IST. Percebeu-se, nos debates, que pessoas dessa faixa etária resistem ao uso de preservativos, pois têm a falsa ideia de que mulheres com mais de 60 anos já não podem engravidar ou, ainda, que o preservativo é usado em relações perniciosas, extramaritais, conforme se propala comumente nas com versas.

Os idosos participantes das oficinas demonstraram interesse no tema e opinaram conforme suas experiências de vida. Não apresentaram conhecimentos sólidos sobre a prevenção nessa faixa etária, ressaltando com isso a importância da orientação sexual, da prevenção e da promoção da saúde. A realização dessa atividade tornou evidente que a sexualidade se mantém na terceira idade, faz parte da vida das pessoas, vem-se adaptando às mudanças, que ocorrem nessa fase da vida, e se mostra velada e restrita para discussão junto à população idosa.

ANO 2012 - Relações familiares e o processo de envelhecimento – 14ª edição

O envelhecimento populacional e as limitações que ele pode trazer ao indivíduo, seja pelo aparecimento de doenças crônicas não-transmissíveis e suas consequências, seja pelas perdas cognitivas e funcionais decorrentes do avanço da idade, vem demandando cuidados domiciliares e mudanças no cotidiano de muitas famílias.

As novas demandas do envelhecimento e da dependência das pessoas idosas, mormente por causa de doenças fazem que a família exerça um papel de fundamental importância, responsabilizando-se pela proteção social do idoso ([BATISTA; CRISPIM 2012](#)). Assim, a família está intimada a assumir, cada vez mais, essa desafiadora incumbência à medida que cresce o número de pessoas que atingem idade mais avançada ([SOARES et al, 2012](#)). Quando se fala sobre família, surgem diversas definições que quase sempre levam em consideração aspectos como a afetividade, o companheirismo, a solidariedade, sentimentos e ações que podem ser encontrados também fora dos laços de consanguinidade ([SANTEIRO et al, 2015](#); [QUEIROZ et al, 2015](#)).

Como a família é elemento fundamental no cuidado do idoso, a temática das relações familiares e envelhecimento permeou a 14ª edição do Projeto Acampavida no ano de 2012. As oficinas objetivaram trazer à discussão temas relacionados a vínculos familiares, a sua construção e consolidação, ao longo da trajetória de vida, e, além disso, refletir com os participantes sobre a importância e a interferência das conexões entre os membros da família e sobre o processo de envelhecimento de um indivíduo.

As oficinas constaram inicialmente de uma recepção cordial aos participantes, de uma síntese sobre a atividade que seria desenvolvida e de um esclarecimento acerca do tema em questão. Após esse primeiro momento, os participantes foram solicitados a escolher uma figura em um painel fixado na parede da sala, intitulado: “O que é envelhecer

para mim?”. Nesse painel havia diferentes imagens que tangenciavam o processo de envelhecimento. Solicitou-se que cada idoso escolhesse uma imagem e a socializasse com o conjunto dos grupos, explicando sua escolha e relacionando-a com a pergunta “O que é envelhecer para mim?”. A partir dos depoimentos dos participantes foi realizada uma roda de conversa, na qual se refletiu acerca do envelhecimento, sob a perspectiva de cada idoso participante. Procurou-se propiciar espaço para que os idosos compartilhassem experiências entre si e dividissem conhecimentos.

A segunda parte das oficinas consistiu em estimular os idosos a falar sobre o processo de envelhecimento e suas relações familiares. Nessa direção, foram fixados embaixo das cadeiras dos participantes balões coloridos, sendo-lhes solicitado que pegassem o seu balão, enchessem-no e o estourassem - dentro de cada balão havia perguntas ou situações relacionadas às relações familiares e ao processo de envelhecimento. Na sequência, após cada idoso relatar suas vivências, de acordo com a questão apresentada dentro do balão, os demais participantes também compartilhavam suas histórias e experiências.

Essa oficina facultou aos idosos o compartilhamento de experiências de vida, nos vínculos de amizade e na convivência familiar. Nessa temática, eles relataram o quanto importante estão sendo os familiares para o seu bem-estar e quão grande sua contribuição para o processo do envelhecimento saudável. Os participantes relacionavam os cuidados dos familiares mais próximos com os sentimentos de gratidão, afeto e carinho. Assim, a participação ativa de cada idoso na atividade proporcionou momentos reflexivos sobre um tema que envolve a todos e possibilitou a aproximação, o diálogo e uma experiência enriquecedora para os acadêmicos de enfermagem.

Ainda, a dinâmica familiar no processo de envelhecimento foi significativa para a qualidade de vida do idoso. Alguns idosos sentiam que sua situação incomodava os familiares e lhes causava preocupações. Conforme eles, tal situação era objeto de conversas entre os familiares. A esses idosos a dinâmica do projeto permitiu a troca de experiências com os demais, ocasião em que muitos ofereceram-lhes apoio e conselhos para tornar sua situação mais suportável.

No encerramento da atividade solicitou-se aos idosos que registrassem, em um álbum seriado, as impressões que tiveram com a participação na oficina. Alguns deixaram mensagens de carinho e agradecimento, outros deram sugestões de temas para as próximas edições, tais como sexualidade, percepção de saúde para idosos, alegria na terceira idade.

ANO 2013 - O vivenciar o corpo e a sexualidade na melhor idade – 15ª edição

O processo de envelhecimento é marcado por diversas etapas que se concretizam no decorrer da vida, podendo variar de indivíduo para indivíduo, sendo mais ou menos lento para alguns e mais ou menos rápido para outros. Vale destacar que o envelhecimento é discutido por meio de representações sociais dos próprios idosos, de seus familiares, cuidadores e profissionais de saúde e abrange diretamente as mudanças relacionadas com o corpo e experimentadas no convívio social ([LUDGLEYDSON; SÁ; AMARAL, 2011](#)).

Nessa perspectiva, foi proposta, na 15ª edição do Acampavida em 2013, a temática “O vivenciar o corpo (A vivência do corpo) na melhor idade”. No primeiro momento, os participantes foram acolhidos pelos discentes, foi-lhes dado um número e foram convidados a sentar em círculo. Um discente, coordenador da oficina, explicou a dinâmica a ser

desenvolvida, fazendo-se ouvir, logo após, uma música e as pessoas foram passando de mão em mão uma caixa com perguntas. Nos intervalos da música, o participante que estava com a caixa nas mãos era convidado a retirar uma pergunta e respondê-la. As perguntas eram amplas como, por exemplo, “Qual a visão que você tem sobre seu corpo, hoje?”; “Você percebeu mudanças e diferenças em relação a sua sexualidade?”; “Como você vivencia a sexualidade na terceira idade?”; entre outras.

Ademais, para dinamizar as discussões, cinco discentes caracterizados de “idosos”, participaram das oficinas com falas previamente combinadas, a fim de incitar os demais participantes a debater algumas questões relativas ao tema da oficina. O indivíduo idoso deve ser visto de forma global, com suas necessidades biológicas, psicossociais e culturais; nesse enfoque, busca-se abordar as mudanças corporais e verificar como ele vive a sexualidade ([ALENCAR et al, 2014](#)).

Durante a oficina, os idosos mostraram-se participativos respondendo às perguntas e compartilhando suas vivências, experiências e dúvidas acerca do corpo e da sexualidade. A maioria reconhecia que a sexualidade não era, obviamente, vivenciada da mesma maneira como na juventude, mas estava presente, de alguma forma. Alguns idosos expuseram que, nessa fase da vida, a libido diminui, que existem hoje muitos casos de IST na terceira idade e que muitos não possuem parceiro (a); são solteiros (as), ou divorciados (as) ou viúvos (as). Essas vivências são coincidentes com as mudanças do envelhecimento e mostram que os idosos precisam lidar com elas.

Muitas vezes, os idosos sentem-se com vergonha de buscar informações sobre sexualidade e prevenção contra IST, o que é responsável pelo aumento significativo do número de idosos afetados por doenças adquiridas em relações sexuais ([BERNARDO: CORTINA, 2012](#)). Logo, é necessário orientar os idosos quanto à prevenção contra de IST e à busca pela qualidade de vida na vivência da sexualidade, na qual o uso de preservativos é essencial, como o é nas demais etapas de vida. Para isso, é importante o trabalho dos profissionais de saúde, no seu mister de orientar os idosos sobre os meios de manter a saúde e apontar práticas que os levem a fugir de comportamentos de risco e a diminuir agravos à saúde ([TEIXEIRA et al, 2012](#)).

Alguns idosos relataram que na terceira idade há mais domínio sobre o seu corpo e descobrem-se novas maneiras de sentir e aumentar o prazer. Com a chegada da terceira idade, muitos idosos têm-se livrado de mitos, tabus e imposições sociais sobre a sexualidade, e isso tem-lhes propiciado experienciar novas formas de vivenciá-la ([MORAES et al, 2011](#)). Destaca-se que tais falas não faziam referência somente à sexualidade como sinônimo de ato sexual, mas também a sentimentos e atos como carinho, carícia, afeto e amor.

Além do tema sexualidade, as mudanças e os cuidados com o corpo nessa fase da vida foram objeto de discussão com os participantes. Os idosos compartilharam as mudanças que haviam percebido em decorrência do avanço da idade, como o aparecimento de doenças, a predisposição a quedas, dores mais frequentes, indisposição e cansaço mais frequentes e, além da flacidez da pele, o aparecimento de rugas, entre outras mudanças.

Os participantes assinalaram aspectos importantes da discussão e da troca de experiências associados à vivência do corpo. Destacaram as experiências compartilhadas relacionadas à aceitação das mudanças e reconheceram que quanto mais se aproximam as transformações próprias do envelhecimento, menos as vão estranhando

Pressupõe-se que é mediante práticas educativas de promoção e prevenção da saúde que se pode estimular o autocuidado do corpo e auxiliar na melhora da visão do

idoso a respeito de si e de sua saúde ([LUCENA et al, 2016](#)). Portanto, após a roda de conversa foi disponibilizado um espaço para maquiagens, no qual as acadêmicas de enfermagem voluntárias, além de maquiarem idosas participantes, orientaram-nas sobre como se maquiar. Foi realizado um sorteio de brindes e dada oportunidade para aferição da pressão arterial, além de orientações individuais sobre saúde.

ANO 2014 – Saúde na terceira idade – 16ª edição

Na 16ª edição do Acampavida, no ano de 2014, a temática abordada foi “Saúde na Terceira Idade”. A partir do tema da edição, foi elaborada pelo grupo PET Enfermagem a oficina lúdico-pedagógica que levou o nome de “*Bingo da Saúde*”. Vale destacar que todo o material ilustrativo usado nas oficinas foi planejado e confeccionado pelos discentes. Na sala, as cadeiras foram dispostas em forma de círculo para melhor visualização e para que os participantes pudessem ter as mesmas condições de participar. As peças do bingo da saúde eram semelhantes às usadas em jogos de bingo, porém, ao invés de números, utilizaram-se imagens, com boa definição, para facilitar a interpretação e não se excluírem aqueles que por ventura tivessem algum tipo de dificuldade de leitura.

As imagens retratavam o seu cotidiano, dando ênfase à qualidade de vida e à saúde dos idosos. O sorteio das peças com as imagens fazia-se com o emprego de um globo, que era manuseado por um dosicineiros. Na sala também foram dispostos murais, com cartazes em que estavam anotadas reflexões e frases e gravadas imagens referentes à temática. No primeiro momento da oficina, os participantes foram convidados a sentar formando um grande círculo para uma rodada de apresentações e foi dada explicação sobre a temática do “*Bingo da Saúde*”. A seguir, cada participante recebeu uma cartela e grãos de feijão para fazer a marcação das imagens que seriam indicadas no sorteio.

As imagens continham aspectos específicos, relacionados à terceira idade como: processo do envelhecimento, atividade física, autocuidado, prevenção de doenças, alimentação balanceada, família, sexualidade, prevenção de acidentes domésticos, prevenção de quedas, sono e repouso; incluíam também a lei brasileira denominada Estatuto do Idoso. Sobre cada imagem indicada na pedra sorteada faziam-se reflexões com os participantes. No final da oficina, todos os participantes do bingo eram agraciados com um brinde.

A prática de atividades físicas teve destaque, em vista dos benefícios que proporciona à saúde, pelo fortalecimento das relações sociais, pela ativação cerebral e sentimentos de bem-estar ([MALLMANN et al, 2015](#)). Os idosos praticantes de algum tipo de atividade física disseram haver atingido a quase totalidade dos benefícios, afirmação confirmada pelo público-alvo do projeto que são integrantes dos grupos de terceira idade e gozam de saúde.

Como o envelhecimento é uma fase da vida afetada por inúmeras mudanças físicas, biológicas, psicológicas e sociológicas, cabe ao indivíduo desenvolver novas habilidades, que pode adquirir mediante informações e nos meios acadêmicos, para suprir suas necessidades básicas ([SANTOS et al, 2012](#)). Constata-se que as atividades físicas contribuíram para o bem-estar dos participantes das oficinas propostas.

Na 17ª edição do Acampavida a temática escolhida foi “Qualidade de vida sem tabus”, e a oficina contou com um jogo de tabuleiro adaptado - denominado “*Tabuleiro sem Tabus*” - no qual se assinalavam temas acerca da qualidade de vida na melhor idade. Organizou-se um resumo sobre o Estatuto do Idoso, em formato de cartilha, que foi disponibilizada ao final de cada oficina. Planejam-se esses temas porque os idosos vivem, frequentemente, o isolamento, o abandono e a falta de amparo social, sentem dificuldade de aceitar e lidar com o processo de envelhecimento e com a perda do cônjuge, têm geralmente dificuldade, também para se manterem financeiramente. Muitas vezes, a tudo isso acrescentam-se os mitos, os tabus, os preconceitos e rotulações referentes aos idosos ([BRASIL, 2014](#)).

Em cada etapa da vida, as pessoas enfrentam dificuldades, contudo; é na velhice que as dificuldades se apresentam com mais complexidade e requerem mais esforços, mais disposição, de quem já não os tem mais ([BRASIL, 2014](#)). Nesse caso, vê-se quão importante é orientar os idosos sobre como cuidar da saúde e sobre as atividades que lhes proporcionam vida saudável e uma razoável independência dentro de suas condições.

A educação em saúde e sua promoção são importantes nesse processo, pois quanto mais se conhece sobre saúde, quanto mais ela é promovida e quanto mais alguém se cuida, tanto mais bem se vive ([OLIVEIRA et al, 2013](#)).

Quando se trata da educação em saúde com idosos, é sempre bom ressaltar-lhes o valor da independência, do vigor e do prazer pela vida, dirimindo-lhes as dúvidas, amenizando-lhes os anseios e alertando-os sobre as modificações psicológicas, biológicas e sociais do envelhecimento. As orientações sobre a importância da saúde leva-os a se autocuidarem, a enfrentarem barreiras, a ampliarem conhecimentos ([WACHHOLZ; RODRIGUES; YAMANE, 2011](#)).

A realização da oficina sobre qualidade de vida sem tabus operacionalizou-se do seguinte modo: no primeiro momento da oficina, os participantes foram acolhidos e convidados a acomodar-se num grande círculo e a apresentar-se cada um ao grupo. Em seguida, explicou-se-lhes como seria a atividade do tabuleiro. Foi solicitado que os participantes se dividissem em três equipes e que cada um receberia uma pulseira colorida de identificação do grupo. Logo depois, houve a escolha de um representante de cada equipe para participar da atividade como os “*pinos*” do tabuleiro. A partir desse momento, iniciou-se a atividade proposta. Um dos representantes da equipe lançava o dado que indicava o número de casas que ele deveria avançar. Cada casa tinha um número, correspondente a um envelope disposto em um painel. Nesses envelopes havia perguntas sobre, por exemplo, sexualidade na terceira idade, IST, qualidade de vida na terceira idade, direitos dos idosos, mudanças corporais com o decorrer da idade. Alguns envelopes continham atividades de integração para os participantes, como músicas e danças.

Os idosos relataram experiências negativas relacionadas aos seus direitos, no que diz respeito a vaga preferencial no transporte público, em filas de supermercado e bancos. Esses relatos geraram reflexão acerca das condutas dos indivíduos quando procedem contra o que preconiza a Lei 10.741/03, de 1º de outubro de 2003, que descreve o Estatuto do Idoso ([BRASIL, 2009](#)).

Além disso, os participantes discutiram a respeito das mudanças hormonais, corporais e fisiológicas que surgem com o avanço da idade: a perda progressiva da memória, razão por que procedimentos rotineiros do cotidiano necessitam atenção redobrada tanto deles mesmos como de seus acompanhantes.

Concomitante a isso, os idosos apontaram interferência de diversos tabus em suas vivências. Relataram que a sociedade, de modo geral, os interroga com pré-julgamentos e os reprende quando apresentam comportamentos que fogem aos rótulos estabelecidos. Segundo os idosos, tais construções afetam negativamente a qualidade de vida. Entre os principais tabus citam-se a sexualidade, a autonomia, as alterações corporais e as mudanças sociais advindas com o envelhecimento.

O desenvolvimento da atividade proporcionou aos idosos troca de experiências positivas e reflexão sobre o processo de envelhecimento, as orientações sobre a saúde na melhor idade, o incentivo ao autocuidado e ao empoderamento. Além disso, os discentesicineiros puderam aprimorar seus conhecimentos e habilidades na promoção de saúde, bem como se integrarem com os grupos de idosos. Após o encerramento do tabuleiro sem tabus, todos foram convidados a deixar um recado em um *banner* avaliativo acerca da oficina.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização das oficinas com as diversas temáticas que envolvem o processo de envelhecimento foi um aprendizado teórico-prático acerca da saúde na terceira idade, uma vez que o foco foi a promoção da saúde, com atenção especial na manutenção da vitalidade da pessoa idosa e na sua autonomia e independência a fim de que ela seja capaz de satisfazer suas próprias necessidades biopsicossociais. Isso agradou aos participantes, uma vez que, de modo geral, o foco das discussões são somente questões referentes às doenças comuns na terceira idade.

Percebeu-se que, ao tornar o idoso participante das oficinas foi possível construir um espaço em que eles puderam expor suas experiências e curiosidades acerca dos temas propostos nas oficinas. Além disso, esses momentos foram uma oportunidade para os idosos se expressarem, e isso mostrou a importância da criação de estratégias favoráveis ao processo de ensino/aprendizagem, na promoção da saúde.

Ao desenvolver o projeto Acampavida, os discentes do Curso de Enfermagem aperfeiçoam suas habilidades na construção e concretização de oficinas, adquirem novos conhecimentos na área de saúde do idoso, ampliam a compreensão das necessidades desse grupo populacional, que demanda cuidados específicos, e desenvolvem o exercício da interdisciplinaridade. O convívio dos discentes com os idosos favorece a formação de um ambiente que promove a troca de informações e de experiências.

Tais momentos favoreceram o compartilhamento de vivências e ideias a respeito dos temas tratados, durante as oficinas. Cada um trouxe um significado, um olhar, um pensar e um aprendizado singular. Destaca-se que, durante a graduação no Curso de Enfermagem, os discentes têm poucas oportunidades de contato com grupos de idosos saudáveis. Por isso o projeto Acampavida preenche uma lacuna de formação acadêmica, proporcionando-lhes momentos de convivência.

O espaço de reflexão propiciado pelo projeto Acampavida tem sido avaliado de forma bastante positiva pelos participantes. Em todas as edições do projeto relatadas, as vagas das oficinas oferecidas foram ocupadas em sua totalidade. Isso nos mostra que os objetivos do projeto têm sido alcançados com êxito; dessa forma, as oficinas vêm estimulando a presença dos idosos, em todas as edições, e contribuem com reflexões e orientações, para um saudável processo de envelhecimento.

Por fim, destaca-se que o convívio com os idosos tem sido uma experiência única e desafiadora para os discentes em formação, tanto na condição deicineiros, como de jovens. O espaço proporcionado pelo projeto Acampavida tem contribuído para que o processo de envelhecimento seja tratado na perspectiva dos direitos humanos e da promoção de saúde, vindo ao encontro das premissas propostas no Estatuto do Idoso e nas Políticas Públicas de Saúde do Idoso.

SUBMETIDO EM 10 fev. 2017
ACEITO EM 2 maio 2019

REFERÊNCIAS

[ALENCAR, D. L., et al.](#) Fatores que interferem na sexualidade de idosos: uma revisão integrativa. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 8, p. 3533-3542, 2014.

[BATISTA, N. C.; CRISPIM, N. F.](#) A interferência das relações familiares no processo de envelhecimento: Um enfoque no idoso hospitalizado. *Revista Kairós Gerontologia*, v. 15, n. 5, p. 169-189, 2012.

[BERNARDO, R.; CORTINA, I.](#) Sexualidade na terceira idade. **Revista de Enfermagem UNISA**, v. 13, n. 1, p 74-78, 2012.

[BRASIL.](#) Ministério da Saúde. Estatuto do idoso. Legislação de Saúde. Brasília: Ministério da Saúde; 2009.

[BRASIL.](#) Ministério da Saúde. Metodologias para o cuidado de crianças, adolescentes e famílias em situação de violências. Brasília, 2011.

[BRASIL.](#) Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde (PNaPS): revisão da Portaria MS/GM nº 687, de 30 de março de 2006. Brasília: 2014.

[Fundo De População Das Nações Unidas \(UNFPA\).](#) Envelhecimento no século XXI: celebração e desafio (Resumo Executivo). Nova York; 2012.

[GIL, G., et al.](#) Efeitos de um programa de estimulação cognitiva multidisciplinar Intergeracional. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 18, n. 3, p. 533-543, 2015.

[GONÇALVES, R. A. B; GONÇALVES, R. G.](#) Metodologias participativas na construção de saberes sobre a relação comunidade e escola. **Revista do Difere**, v. 2, n. 3, p. 15-18, 2012.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Projeção da População 2018. Projeção da População 2010 – 2060. 2018. Disponível em: < <https://www.ibge.gov.br/estatisticas-novoportal/sociais/populacao/9109-projecao-da-populacao.html?=&t=downloads>>. Acesso em: 28 nov. 2018.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Evolução dos grupos etários 2000-2030. 2015. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br>>. Acesso em 21 abr. 2016.

[LUCENA, A. L. R., et al.](#) Ensinando e aprendendo com idosos: relato de experiência. **revista de pesquisa – cuidado é fundamental online**, v. 8, n. 2, p. 4131-4141, 2016.

[LUDGLEYDSON, A.; SÁ, E. C. N.; AMARAL, E. B.](#) Corpo e velhice: um estudo das representações sociais entre homens idosos. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 31, n. 3, p. 468-481, 2011.

[MARIN, M. J. S., et al.](#) Compreendendo a história de vida de idosos institucionalizados. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 5, n. 1, p. 147-154, 2012.

[MALLMANN, D. G., et al.](#) Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 6, p. 1763-1772, 2015.

[MONTEIRO, R., et al.](#) Qualidade de vida em foco. **Revista Brasileira de Cirurgia Cardiovascular**, v. 25, n. 4, p. 568-574, 2010.

[MORAES, K. M., et al.](#) Companheirismo e sexualidade de casais na melhor idade: cuidando do casal idoso. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 14, n. 4, p. 787-798, 2011.

[OLIVEIRA, R. G., et al.](#) Oficinas Educativas Para Promoção Da Saúde De Idosas Institucionalizadas. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde** 2013; 26(4): 595-600.

[Organização Mundial da Saúde \(OMS\).](#) Versão em português dos instrumentos de avaliação de qualidade de vida. 1998.

[Organização Mundial Da Saúde \(OMS\).](#) Sexual health, human rights and the law. 2015.

[QUEIROZ, T. A., et al.](#) Família: significado para os profissionais da estratégia de saúde da família. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 28, n. 2, p. 274-280, 2015.

[RINALDI, F. C., et al.](#) O papel da enfermagem e sua contribuição para a promoção do envelhecimento saudável e ativo. **Revista Eletrônica Gestão e Saúde**, v. 4, n. 2, p. 454-466, 2013.

[SANTEIRO, T. V., et al.](#) Produção Científica sobre Família e Comunidade na Base de Dados PePSIC (2002/2012). **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 35, n. 2, p. 307-325, 2015.

[SANTOS, Z. M. S. A., et al.](#) Autocuidado universal praticado por idosos em uma instituição de longa permanência. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, n. 4, p. 747-754, 2012.

[SOARES, E., et al.](#) Estudo epidemiológico do perfil do idoso institucionalizado em instituições do interior paulista. **Revista Ciência em Extensão**, v. 8, n. 1, p. 35-6, 2012.

[TEIXEIRA, M. M., et al.](#) O enfermeiro frente à sexualidade na terceira idade. **Revista da Universidade Ibirapuera**, São Paulo, v. 3, p. 50-53, jan/jul. 2012.

[VASCONCELOS, A. M. N.; GOMES, M. M. F.](#) Transição demográfica: a experiência brasileira. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 21, n. 4, p. 539-548, 2012.

[VALCARENGHI, R. V., et al.](#) Produção científica da Enfermagem sobre promoção de saúde, condição crônica e envelhecimento. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 68, n. 4, p. 705-712, 2015.

[WACHHOLZ P. A., et al.](#) Estado nutricional e a qualidade de vida em homens idosos vivendo em instituição de longa permanência em Curitiba, PR. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 14, n. 4, 625-635, 2011.