

## **O LÚDICO COMO FORMA DE CUIDADO: RELATO DE EXPERIÊNCIA COM IDOSOS EM UMA ATIVIDADE RECREATIVA**

José Vinicius Aquino de Azevêdo<sup>1</sup>; Marianna Marques Estrela<sup>2</sup>; Lucineide Alves Vieira<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Afya Paraíba, João Pessoa - PB

### **Introdução**

O envelhecimento é um processo natural, contínuo e multifacetado, marcado por transformações biológicas, psicológicas e sociais que impactam diretamente a vida cotidiana dos idosos (BRASIL, 2005). Entre essas mudanças, destaca-se a alteração progressiva das funções cognitivas, como memória, atenção, linguagem, raciocínio e velocidade de processamento. Embora tais modificações sejam esperadas no curso da vida, a maneira como o indivíduo envelhece depende de múltiplos fatores, incluindo estilo de vida, condições de saúde, vínculos afetivos e estímulos ambientais (BRASIL, 2006). Nesse contexto, o cuidado integral ao idoso precisa ir além da dimensão física, incorporando ações que fortaleçam a autonomia, a qualidade de vida e a preservação das capacidades mentais.

No âmbito do cuidado, especialmente em unidades de Atenção Primária em Saúde (APS), integrar o lúdico como componente do cuidado implica reconfigurar ambientes e práticas para que se tornem espaços de encontro, diálogo e expressão, mais do que a execução de tarefas assistenciais. Tal abordagem está alinhada às diretrizes de humanização do cuidado e à promoção de saúde integral, pois considera o envelhecimento como processo de vida em continuidade e não como sinônimo de declínio automático.

Adotar o lúdico no cuidado à pessoa idosa significa romper com a lógica exclusivamente assistencial ou reativa e abraçar uma perspectiva de cuidado que estimula o protagonismo, a socialização, o prazer e a ressignificação do tempo e do espaço do envelhecer (Nakamura; Hildebrand, 2020).

A ludicidade favorece a criatividade, a mobilização de recursos cognitivos e afetivos e a construção de narrativas de vida que impulsionam o envelhecimento ativo, saudável e significativo. Estudos evidenciam que atividades lúdicas organizadas em grupos de convivência ou em instituições de longa permanência contribuem para melhora da autoestima, estímulo da memória, fortalecimento dos laços sociais e diminuição da sensação de isolamento (Oliveira et al., 2018; Lima, 2021).



Assim, ao reconhecer o lúdico como ferramenta de cuidado, compreende-se que envelhecer não significa apenas lidar com perdas, mas também abrir espaço para novas experiências e formas de expressão. Promover o brincar na velhice não infantiliza; ao contrário, dignifica o idoso como sujeito de direitos, capaz de aprender, criar, interagir e ressignificar sua própria história (Kirstein, 2020). O cuidado lúdico, portanto, atua como uma ponte entre saúde, afeto e autonomia, reafirmando o papel do idoso como protagonista do seu processo de envelhecimento.

Nessa perspectiva as atividades de integração e desenvolvimento em grupo surgem como estratégias eficazes para estimular a socialização, o bem-estar e a autoestima de pessoas idosas, especialmente aquelas institucionalizadas, que frequentemente vivenciam sentimentos de solidão e isolamento. Diante disso, o presente trabalho objetiva relatar a experiência de atividade lúdico/recreativa com idosos em uma Instituição de Longa Permanência de Idosos (ILPI) na cidade de João Pessoa na Paraíba, visando promover momentos de alegria, integração e afeto entre os idosos institucionalizados.

### **Métodos ou Relato de Experiência**

O presente trabalho trata-se de um relato de experiência, onde inicialmente foi realizada uma visita em uma ILPI, situada na cidade de João Pessoa, para averiguação das necessidades dos idosos, essa instituição abriga homens e mulheres que, por diferentes circunstâncias, vivem afastados do convívio familiar e encontram nesse espaço o cuidado diário e a convivência com outros residentes e profissionais, bem como com voluntários que buscam realizar atividades junto aos idosos em ocasiões esporádicas. Nessa visita a responsável informou que os idosos gostam muito de atividades recreativas, pois saem do cotidiano e interage com outras pessoas.

Nessa perspectiva o grupo de estudantes de medicina de um projeto de extensão de uma Instituição de Ensino Superior (IES) organizou uma tarde lúdico/recreativa com foco na socialização e na alegria. A atividade foi planejada de forma simples, porém significativa, buscando respeitar as limitações físicas e cognitivas dos idosos, e valorizar suas histórias de vida e experiências.

Durante a ação, foi realizada uma dinâmica recreativa semelhante a um bingo, adaptada ao público, com cartelas confeccionadas manualmente pelos estudantes e sorteio de números em um clima de descontração. A cada número chamado, era possível observar expressões de entusiasmo, risadas e comentários bem-humorados, o que reforçou o caráter acolhedor da atividade.

Ao término do jogo, os participantes que completaram suas cartelas receberam pequenos prêmios simbólicos, como doces, artigos de higiene pessoal e lembranças personalizadas. Mais do que o prêmio em si, o que se destacou foi o sentimento de pertencimento e o resgate da autoestima entre os idosos. Muitos expressaram gratidão e emoção por vivenciarem um momento de descontração e afeto em meio à rotina institucional. Além disso, os estudantes tiveram a oportunidade de dialogar e ouvir relatos de vida, fortalecendo o vínculo entre gerações e desenvolvendo uma percepção mais empática sobre o processo de envelhecer.



# MEDX 2025

III Congresso Internacional Médico Estudantil e  
II Encontro de Ligas Acadêmicas de Medicina  
I Mostra Científica IESC / PIEPE

## **Resultados e Discussão**

A experiência permitiu observar o impacto positivo que atividades lúdicas podem gerar em ambientes institucionais. O clima de alegria e envolvimento coletivo transformou a tarde em um espaço de expressão emocional, partilha e cuidado humanizado. Tal experiência corrobora com o estudo de Oliveira e Santos (2020) que afirmam que promover o brincar na velhice não infantiliza, ao contrário, dignifica o idoso como sujeito de direitos, capaz de aprender, criar, interagir e ressignificar sua própria história. O cuidado lúdico, portanto, atua como uma ponte entre saúde, afeto e autonomia, reafirmando o papel do idoso como protagonista do seu processo de envelhecimento.

Os idosos demonstraram maior disposição e engajamento, interagindo entre si e com os estudantes. Alguns relataram que há muito tempo não participavam de atividades desse tipo, o que reforça a importância de ações recreativas como instrumentos de inclusão social e estímulo cognitivo. Estudos apontam que o lúdico contribui para a promoção da saúde mental e emocional de pessoas idosas, atuando na prevenção da depressão, do isolamento e da perda de autoestima (Oliveira; Lima, 2021). Além disso, a presença de jovens estudantes proporcionou uma troca intergeracional significativa, fortalecendo a empatia, o respeito e a valorização do idoso enquanto sujeito ativo e digno de atenção integral.

Do ponto de vista dos participantes da atividade, a ação representou uma vivência de aprendizado e reflexão sobre o papel do futuro profissional de saúde e educador social na construção de práticas mais humanas, que reconheçam a importância do afeto e do cuidado nas relações interpessoais. A interação com os idosos possibilitou compreender, na prática, que o envelhecimento não deve ser visto apenas sob o viés biológico, mas como uma etapa da vida repleta de experiências, memórias e potencialidades que merecem ser reconhecidas e valorizadas.

Outro ponto relevante observado foi a influência positiva das atividades lúdicas na estimulação das funções cognitivas. Durante a dinâmica, notou-se que muitos idosos se mostraram atentos, participativos e motivados, demonstrando raciocínio rápido e boa memória ao acompanhar as etapas da atividade. Essas reações confirmam a eficácia do lúdico como ferramenta terapêutica complementar, capaz de estimular a mente, favorecer a coordenação motora e ampliar a autonomia (Silva; Pereira, 2020). Tais atividades, quando inseridas de forma contínua na rotina das instituições, contribuem para retardar o declínio cognitivo e promover uma sensação de utilidade e pertencimento entre os idosos institucionalizados.

## **Considerações Finais**

Evidenciou que o lúdico é uma poderosa ferramenta de cuidado e humanização. Através de uma ação simples, foi possível transformar a rotina dos idosos, promovendo alegria, integração e acolhimento. Tais práticas reforçam a necessidade de ampliar o olhar sobre o envelhecimento, compreendendo-o não apenas como uma fase de limitações, mas como um momento de troca, aprendizado e valorização da vida.



Conclui-se que a inserção de atividades recreativas em lares de idosos é uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade de vida, fortalecer vínculos sociais e promover a saúde emocional dos residentes. Recomenda-se que instituições de acolhimento incentivem e mantenham ações semelhantes, de forma contínua e planejada, a fim de tornar o ambiente mais humano, alegre e significativo.

## Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 192 p. il. (Série A. Normas e Manuais Técnicos; Cadernos de Atenção Básica, n. 19).
- FREIRE, P. Educação e mudança. 34. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2019.
- KIRSTEIN, L. et al. Atividades lúdicas como estímulo cognitivo em idosos: revisão integrativa. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 23, n. 2, 2020.
- NAKAMURA, A.; HILDEBRAND, H. R. Brincar na velhice: um ócio lúdico e valioso. Revista Kairós Gerontologia, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 273–296, 2020.
- OLIVEIRA, R. C.; LIMA, M. A. F. D. A ludicidade como estratégia de cuidado à pessoa idosa institucionalizada. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 24, n. 1, p. 1–10, 2021.
- OLIVEIRA, A. C.; SANTOS, L. R. O brincar como recurso terapêutico no envelhecimento: contribuições para a saúde cognitiva. Cadernos de Saúde Pública, v. 36, n. 6, 2020.
- OLIVEIRA, B. L.; COLELLA, T. L. A.; TEIXEIRA, T. K. A.; FERNANDES, W. P. S.; ARAÚJO, T. M. B. A importância da ludicidade para a saúde da pessoa idosa: um relato de experiência. João Pessoa: Universidade Federal da Paraíba, 2018.
- SILVA, L. R.; PEREIRA, M. E. Atividades recreativas e qualidade de vida de idosos em instituições de longa permanência. Revista Kairós Gerontologia, v. 23, n. 4, p. 25–39, 2021.