

MOVIMENTO DA MELHOR IDADE: PROMOÇÃO DA SAÚDE E VALORIZAÇÃO DA PESSOA IDOSA

Ana Gabrielly Ribeiro da Silva ⁽¹⁾,
Andressa Luiza Milhomens de Queiroz ⁽²⁾,
Davi Henrique Moura Cabral ⁽³⁾,
Francileia Ferreira da Silva ⁽⁴⁾,
Jenefer Mikaele Gonçalves de Albuquerque ⁽⁵⁾,
Lara Da Cruz Pereira ⁽⁶⁾
Edinaura Rios Cunha ⁽⁷⁾

Resumo: O presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência do projeto “Movimento da Melhor Idade”, desenvolvido pelos acadêmicos do quarto período do curso de Enfermagem da AFYA Faculdade Porto Nacional-TO, realizado no Lar para Idosos “Meu Porto Seguro”. A ação teve como propósito promover a autonomia, o autocuidado e o bem-estar físico e mental dos residentes, por meio de momentos de convivência, cuidado e escuta. A metodologia consistiu na realização de um café da manhã coletivo, seguido de atividades musicais, exercícios de alongamento e pilates adaptados, respeitando as limitações individuais, além de cuidados pessoais, como corte das unhas, massagens nos pés e entrega de kits de higiene. Participaram da ação sete idosos, que se mostraram engajados e receptivos em todas as etapas. Observou-se que o projeto proporcionou momentos de alegria, afeto e valorização, fortalecendo o vínculo entre os participantes e os acadêmicos. Conclui-se que a vivência contribuiu significativamente para a promoção da saúde integral dos idosos e para o aprendizado humano e profissional dos estudantes, reforçando a importância do cuidado empático e da valorização da pessoa idosa.

Palavras-chave: Autocuidado; Envelhecimento; Humanização; Promoção da saúde.

Introdução

O envelhecimento é um processo natural e irreversível que faz parte do ciclo vital humano, caracterizando-se por alterações biológicas, psicológicas e sociais. Quando acompanhado de forma adequada, pode ser vivenciado com autonomia, significado e qualidade de vida. Contudo, para muitos idosos, especialmente aqueles residentes em instituições de longa permanência, a rotina pode se tornar monótona e favorecer o sedentarismo, o isolamento social e a perda gradual de habilidades cognitivas e motoras. Diante desse cenário, torna-se essencial promover ações que estimulem a participação ativa, o convívio e a sensação de pertencimento, fortalecendo não apenas a saúde física, mas também a emocional e a social.

¹Graduanda do curso de Enfermagem do AFYA Porto Nacional. anagabriellyribeirodasilva613@gmail.com

²Graduanda do curso de Enfermagem da AFYA Porto Nacional. andressaluestudos@gmail.com.

³Graduando do curso de Enfermagem da AFYA Porto Nacional. dixxdavihenriquemoura@gmail.com

⁴Graduanda do curso de Enfermagem da AFYA Porto Nacional. leleiaferreira123@gmail.com

⁵Graduanda do curso de Enfermagem do AFYA Porto Nacional. Jenefermikaelealbuquerque@gmail.com

⁶Graduanda do curso de Enfermagem da AFYA Porto Nacional. laraapereira6892@hotmail.com

⁸ Professora do curso de Enfermagem da AFYA Porto Nacional. Edinaura.cunha@afya.com.br. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4211268291704133>

O Lar para Idosos Meu Porto Seguro, localizado no município de Porto Nacional, estado do Tocantins, abriga atualmente sete residentes com perfis e necessidades distintas. Entre eles, encontram-se seis homens e uma mulher, com idades variando entre 65 e 107 anos. Parte dos residentes apresenta condições específicas, como deficiência física, demência decorrente de doenças crônicas e limitações motoras. Além disso, a maioria convive com comorbidades como hipertensão arterial e diabetes, exigindo cuidados contínuos e individualizados. Apesar dessas limitações, observa-se o desejo de interação e participação em atividades que rompam a rotina institucional e promovam o bem-estar.

Nesse contexto, evidencia-se a importância de iniciativas que transcendam o cuidado básico, oferecendo estímulos que favoreçam a autonomia, a independência funcional e o fortalecimento dos laços afetivos. O desenvolvimento de ações lúdicas, corporais e sociais contribui para a prevenção do declínio funcional, a manutenção da autoestima e o resgate da identidade pessoal e coletiva dos idosos. Programas dessa natureza estão alinhados às diretrizes da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI) e às recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), que defendem o envelhecimento ativo como direito fundamental.

Dessa forma, o projeto “Movimento da Melhor Idade” surge como uma proposta de intervenção dinâmica e inclusiva, direcionada aos residentes do Lar Meu Porto Seguro. A iniciativa busca integrar atividades corporais, rodas de conversa, música, dança e socialização, promovendo experiências significativas que estimulem a coordenação motora, a cognição e as relações interpessoais. Por meio dessas ações, o trabalho teve como objetivo contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos idosos institucionalizados, reforçando o papel da equipe multiprofissional na promoção de um envelhecimento digno, participativo e saudável.

Métodos

O projeto “Movimento da Melhor Idade” foi desenvolvido no Lar para Idosos Meu Porto Seguro, localizado no município de Porto Nacional – TO, no mês de outubro de 2025, pelos acadêmicos do quarto período do curso de Enfermagem da AFYA Faculdade Porto Nacional-TO. Trata-se de um relato de experiência, com abordagem descritiva e qualitativa, realizado a partir da vivência direta dos estudantes com os idosos institucionalizados.

A elaboração do projeto ocorreu de forma planejada e colaborativa, sendo precedida por uma visita técnica ao local, com o objetivo de conhecer o ambiente, o perfil dos residentes e suas necessidades específicas. Após esse levantamento, os acadêmicos organizaram um plano de ação voltado à promoção do bem-estar físico, mental e emocional dos idosos, contemplando atividades recreativas, corporais e de autocuidado, conforme as limitações e potencialidades de cada participante.

A execução da atividade aconteceu em um único encontro, no período da manhã. Inicialmente, foi realizado um momento de acolhimento com um café da manhã coletivo, visando à integração e à socialização entre os participantes. Em seguida, ocorreram atividades de alongamento e pilates adaptado, conduzidas de maneira leve e lúdica, respeitando o ritmo e as condições físicas individuais.

Posteriormente, os acadêmicos desenvolveram ações de cuidado pessoal, como corte de unhas, massagens relaxantes nos pés e entrega de kits de higiene, reforçando a importância do autocuidado e da valorização da pessoa idosa. As atividades foram acompanhadas de músicas e dinâmicas, que promoveram descontração, interação e alegria entre os participantes.

Ao final, os estudantes realizaram registros descritivos e reflexivos sobre as percepções e aprendizados obtidos durante a ação, possibilitando uma análise qualitativa dos resultados e do impacto da intervenção no bem-estar dos idosos e no processo formativo dos acadêmicos.

Resultados e Discussão

A realização do projeto “Movimento da Melhor Idade” possibilitou vivências significativas tanto para os idosos quanto para os acadêmicos de Enfermagem envolvidos. Observou-se que os momentos de convivência, cuidado e escuta proporcionaram aos participantes sentimentos de acolhimento, valorização e pertencimento, refletindo de forma positiva no bem-estar físico e emocional dos residentes do “Lar para Idosos Meu Porto Seguro”.

As atividades desenvolvidas, como o café da manhã coletivo, os exercícios de alongamento e pilates adaptados, além dos cuidados pessoais, favoreceram a socialização, a autonomia e o autocuidado dos idosos, respeitando suas limitações e individualidades. Essa interação permitiu a criação de vínculos afetivos e fortaleceu a confiança entre os acadêmicos e os residentes.

Durante a ação, foi possível perceber o entusiasmo e a participação ativa dos idosos, demonstrando o quanto o contato humano e o cuidado empático contribuem para a promoção da saúde integral. Para os acadêmicos, a experiência proporcionou um aprendizado prático e humano, reforçando a importância da empatia, da escuta sensível e da valorização da pessoa idosa no processo de cuidado. Saímos com o sentimento de gratidão pela oportunidade, de levar amor e carinho para eles muita diversão e auto cuidado pros nossos idoso.

Além disso, o projeto evidenciou a relevância das ações interdisciplinares e da atenção voltada à saúde do idoso dentro do contexto comunitário. A integração entre teoria e prática possibilitou aos acadêmicos compreender, de forma vivencial, os desafios e as potencialidades do envelhecimento ativo. Essa experiência ressaltou que o cuidado vai muito além do aspecto técnico, envolvendo compromisso social, sensibilidade e respeito à história de vida de cada participante. Assim, o “Movimento da Melhor Idade” consolidou-se como uma iniciativa transformadora, que contribuiu não apenas para o bem-estar dos idosos, mas também para a formação de profissionais mais humanos e conscientes de seu papel na promoção da saúde e da dignidade na velhice.

Considerações Finais

O projeto “Movimento da Melhor Idade” reafirma a importância de olhar para o envelhecimento de forma acolhedora, compreensiva e ativa. Ao desenvolver atividades físicas, rodas de conversa e momentos de descontração, a iniciativa valorizou não apenas o corpo, mas também a mente e o coração dos idosos. Essa experiência mostrou que o cuidado com a pessoa idosa vai muito além da atenção clínica, ele envolve afeto, respeito e inclusão.

Durante a realização do projeto, os idosos demonstraram grande entusiasmo e alegria. Estavam animados e sorridentes, participaram ativamente das atividades e aproveitaram cada momento. Foi possível perceber o impacto positivo das atividades na autoconfiança, na socialização e na felicidade dos idosos. Cada movimento, sorriso e troca de experiência reforçaram que, mesmo diante das limitações próprias da idade, o idoso continua sendo protagonista de sua história.

Além disso, o projeto proporcionou aos acadêmicos e participantes uma vivência enriquecedora, repleta de aprendizados sobre empatia, solidariedade e humanização do cuidado. A interação com os idosos possibilitou compreender, na prática, a importância das ações de promoção da saúde e do bem-estar integral, destacando o papel da enfermagem e das demais áreas da saúde na valorização da vida em todas as suas fases. Essa experiência marcou a todos os envolvidos, deixando um legado de amor, respeito e compromisso com uma sociedade mais inclusiva e acolhedora para a melhor idade.

Por fim, o Movimento da Melhor Idade deixou como ensinamento o aprendizado de que envelhecer com dignidade é um direito e deve ser uma preocupação constante de toda a sociedade. O projeto fortaleceu a visão de que a atenção à pessoa idosa deve unir sensibilidade e compromisso social, contribuindo para uma velhice mais ativa, saudável e feliz.

Referências

Envelhecimento ativo. Disponível em:

<<https://share.google/DeQ9zPB1xEfyNsOIA>>. Acesso em: 29 out. 2025.

Os benefícios da música para a terceira idade | Rede Ser. residencial sênior.

Disponível em: <<https://redeser.com.br/blog/os-beneficios-da-musica-para-a-terceira-idade>>.

TERESA.COSTA@AGUASDORIO.COM.BR. **Visita a abrigos aquece o coração de idosos às vésperas do Dia Nacional do Voluntariado - Águas do Rio.** Disponível em: <<https://aguasdorio.com.br/visita-a-abrigos-aquece-o-coracao-de-idosos-as-vesperas-do-dia-nacional-do-voluntariado/>>. Acesso em: 27 out. 2025.

VIDA. **Ginástica para a 3a Idade - Associação Raízes da Vida.** Disponível em: <<https://share.google/nqcSqmTWolbrDSDUW>>. Acesso em: 29 out. 2025.