

Saúde da Pessoa Idosa: Cultura, Lazer, Integração e Inclusão na Melhor Idade

RESUMO

O presente trabalho teve como tema central “Saúde da Pessoa Idosa: Cultura, Lazer, Integração e Inclusão na Melhor Idade” e teve como objetivo analisar o impacto de atividades de arteterapia e musicoterapia na promoção do bem-estar biopsicossocial de idosos. A intervenção foi realizada em uma instituição de acolhimento de idosos, onde foram promovidas ações voltadas ao estímulo da criatividade, expressão emocional, convivência social, cultura e lazer. Para isso, foram desenvolvidas atividades de arteterapia, utilizando folhas de papel e materiais artísticos para a produção de desenhos, e sessões de musicoterapia com músicas selecionadas, promovendo canto, memórias afetivas e integração entre os participantes. A metodologia consistiu em encontros presenciais, observação direta, diálogo, participação ativa e registro das percepções dos idosos ao longo das atividades. Os resultados evidenciaram melhora no engajamento social, na autoestima, no compartilhamento de experiências, no fortalecimento de vínculos e em sentimentos de pertencimento ao grupo. Conclui-se que práticas terapêuticas como arte e música são estratégias eficazes de promoção de saúde, inclusão e qualidade de vida na terceira idade, favorecendo o envelhecimento ativo, saudável e humanizado.

Palavras-chave: Saúde do idoso, Intervenções terapêuticas, Arteterapia, Musicoterapia, Envelhecimento ativo, Bem-estar biopsicossocial

1 INTRODUÇÃO

Falar sobre o envelhecer é falar sobre o tempo um tempo que deixa marcas, mas também sabedoria, lembranças e afetos. Cada ruga conta uma história, cada olhar carrega memórias, e cada gesto revela a força silenciosa de quem aprendeu a viver com o coração. O envelhecimento, mais do que um processo biológico, é uma jornada repleta de significados, desafios e descobertas. É nesse caminho que o cuidado precisa se fazer presente: com escuta, com empatia e com amor. O projeto de extensão voltado à **Saúde da Pessoa Idosa** nasceu do desejo de olhar para o idoso de forma integral, valorizando não apenas o corpo, mas também a mente e a alma. Por meio de atividades de **arteterapia** e **musicoterapia**, buscou-se criar espaços de acolhimento e expressão, onde cada participante pudesse se sentir ouvido, reconhecido e livre para manifestar sentimentos e emoções. Arte e a música tornaram-se pontes que ligaram corações, despertando sorrisos, memórias e novas esperanças. Durante as vivências, foi possível perceber que cuidar não se resume a tratar. Cuidar é

estar junto. É segurar uma mão, ouvir uma história, partilhar um momento de silêncio ou de alegria. É entender que cada idoso é único e que, por trás de cada rosto, existe uma vida inteira a ser respeitada e celebrada portanto, não apenas as atividades desenvolvidas, mas também os aprendizados e sentimentos despertados ao longo da caminhada. Baseado em referências que ressaltam a importância da **humanização do cuidado e do envelhecimento ativo**

2 OBJETIVO

Este trabalho tem como objetivo investigar o impacto das intervenções de arteterapia e musicoterapia no contexto da saúde da pessoa idosa, abordando especificamente as dimensões de cultura, lazer, integração social e inclusão na melhor idade. Pretende-se analisar como tais intervenções favorecem o bem-estar biopsicossocial dos idosos, estimulando a criatividade, a expressão pessoal, o convívio coletivo e oportunidades de participação ativa. Além disso, busca-se identificar de que forma essas práticas contribuem para a melhoria da qualidade de vida, autoestima, sentido de pertencimento e fortalecimento de vínculos em grupos da terceira idade.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo foi realizado em uma casa de idosos, com o propósito de desenvolver intervenções de arteterapia e musicoterapia voltadas à promoção da saúde, cultura, lazer, integração e inclusão social. Participaram idosos da instituição, em encontros previamente organizados.

Foram utilizados como materiais: folhas de papel, lápis de cor e outros itens de desenho para a arteterapia, além de aparelho de som e músicas selecionadas para a musicoterapia, em um espaço apropriado e acolhedor.

As atividades foram desenvolvidas em três etapas principais: acolhimento e ambientação; realização da arteterapia com produção de desenhos e estímulo à

expressão criativa; e sessão de musicoterapia com escuta musical, canto e interação grupal. As ações favoreceram a socialização e o compartilhamento de experiências entre os idosos. A coleta de dados ocorreu por meio de observação e registros sobre participação, interação, expressão emocional e percepções de bem-estar. A análise foi realizada de forma descritiva, considerando os efeitos das atividades no convívio e na qualidade de vida dos participantes

4 RESULTADOS

Os resultados e discussões deste estudo mostraram que a associação entre arteterapia e musicoterapia favoreceu a expressão emocional e reduziu sintomas de estresse, ansiedade e estimulou a coordenação motora. Esses achados são semelhantes aos de autores como Vanessa Gondim Augusto, uma das maiores autoras que observou efeitos positivos de terapias expressivas no bem-estar psicológico e do tato. Entretanto, diferem de estudos que relataram benefícios limitados quando essas intervenções são aplicadas isoladamente.

Uma possível explicação para nossos resultados é que o uso combinado de arte e música aumenta o engajamento e facilita a comunicação de sentimentos. Do ponto de vista prático, os dados sugerem que essas estratégias podem complementar o atendimento psicológico e motores tornando o processo terapêutico mais acessível e acolhedor.



•

5 DISCUSSÃO

O projeto de extensão voltado à Saúde da Pessoa Idosa evidenciou que o envelhecimento é um processo complexo que não se restringe aos aspectos biológicos, mas envolve dimensões psicológicas, sociais e culturais. Observou-se que muitos idosos vivenciam, ao longo do tempo, o afastamento do convívio social, a diminuição das atividades de lazer e a perda de vínculos afetivos, fatores que podem impactar negativamente a autoestima, a autonomia e o bem-estar emocional. Nesse contexto, torna-se essencial promover ações que valorizem a pessoa idosa como sujeito ativo, portador de histórias, experiências e saberes que precisam ser reconhecidos e respeitados. Mediante a isso, surge a seguinte questão: **como podemos garantir que os idosos sejam realmente incluídos e participem ativamente das práticas sociais e culturais, evitando o isolamento e fortalecendo sua autonomia?**

As atividades realizadas no projeto voltadas à cultura, ao lazer, à integração e à inclusão possibilitaram a criação de espaços de convivência acolhedores, nos quais os idosos puderam expressar suas memórias, compartilhar vivências e fortalecer laços sociais. Esses momentos favoreceram o estímulo cognitivo, o movimento corporal, o diálogo e o sentimento de pertencimento à comunidade. Além disso, percebeu-se que a troca intergeracional e a participação coletiva contribuíram para reduzir o

isolamento, promover alegria e reforçar a importância de viver o envelhecimento de forma ativa e significativa.

Assim, o projeto demonstrou que a promoção da saúde da pessoa idosa deve ir além de intervenções clínicas, contemplando dimensões humanas e sociais que envolvem afeto, cuidado, escuta e reconhecimento. Valorizar o idoso é reconhecer seu papel como sujeito de direitos, memórias e contribuições para a sociedade. Portanto, ressalta-se a relevância de desenvolver políticas públicas, práticas educativas e iniciativas comunitárias contínuas que fortaleçam o envelhecimento digno, participativo e inclusivo, reafirmando que a melhor idade pode ser vivida com autonomia, bem-estar e qualidade de vida.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência vivenciada no lar de idosos, por meio das práticas de musicoterapia e arteterapia, proporcionou uma compreensão profunda sobre a importância das intervenções terapêuticas não farmacológicas no cuidado com a saúde do idoso. Essas atividades mostraram-se capazes de promover não apenas o bem-estar físico e emocional, mas também de fortalecer vínculos sociais, estimular a memória afetiva e resgatar lembranças dos participantes.

Durante as sessões, observou-se o impacto positivo da música e da arte como ferramentas de expressão e comunicação, permitindo aos idosos reviver lembranças, compartilhar histórias e manifestar emoções de forma espontânea. Essa vivência reforçou a percepção de que o cuidado à pessoa idosa deve ir além dos aspectos biológicos, abrangendo dimensões psicológicas, sociais e culturais que contribuam para uma melhor qualidade de vida.

Portanto, a prática da musicoterapia e da arteterapia em ambientes institucionais configura-se como uma estratégia eficaz e humanizadora,

capaz de transformar o cotidiano dos idosos e enriquecer a formação acadêmica e pessoal dos profissionais da saúde envolvidos. Essa experiência, além de contribuir para o aprendizado prático, desperta uma nova sensibilidade para o cuidado integral, centrado na dignidade, na escuta e no respeito à história de vida de cada indivíduo.

REFERÊNCIAS

<https://www.mpce.mp.br/wp-content/uploads/2020/08/Listagem-ILPI-CE-04082020.pdf>

EUSÉBIO

CASA DE REPOUSO SÃO

MIGUEL ARCANJO LTDA

PRIVADA, Estrada do Fio, 6015,

Mangabeira

FORTALEZA

ASSOCIAÇÃO CASA DE

ABRIGO AO IDOSO LAR

MISTA, Rua Joaquim Pimenta, 291,

Montese

<https://framomartins.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/09/tratado-de-geriatria-e-gerontologia-3c2aa-ed.pdf>

FREITAS, Elizabete Viana et al. Tratado de geriatria e gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

https://enfermfoco.org/wp-content/uploads/articles_xml/2357-707X-enfoco-13-e-202228/2357-707X-enfoco-13-e-202228.pdf

SILVA, Daiana Beatriz de Lira et al. Saúde do idoso no contexto do crescimento populacional e das legislações: uma pesquisa ex-post-facto. 2022. 35f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2022.

https://www.researchgate.net/publication/367866538_Humanizacao_da_assistencia_de_enfermagem_ao_idoso_na_Atencao_Basica_revisao_integrativa

TORRES, Jeruzia Pinheiro et al. Humanização da assistência de enfermagem ao idoso na Atenção Básica: revisão integrativa. Research, Society and Development, v. 10, n. 11, e19005/17289, 2021.