

BEM VIVER: SAÚDE, QUALIDADE E BEM-ESTAR NA TERCEIRA IDADE

LIVING WELL: HEALTH, QUALITY OF LIFE, AND WELL-BEING IN OLD AGE

Anderson Tiago Miranda de Amorim¹, Ana Karoline Alves Tenório¹, Any Franciely Rodrigues Neves Farias¹, Cássio Vínicius Cavalcanti A. de Freitas¹, Emanuely Camilly Torres Santos Lima¹, Igor Interaminense de A. V. Souto Maior¹, Ísis Naíta do Nascimento Guerreiro¹, Jéssica Carolina Ferro Barros¹, José Allysson Orellana Morato¹, Karoliny Suélly de Araujo Souza¹, Lara Fabian da Silva¹, Maria Helena de Moraes Neta¹, Susanna Vieira Mendes¹, Vinícius Arimateias Lemos de Medeiros¹,
Emmanuelly Vitória Alves da Silva¹, Mirelle da Silva Burgos²

1. Acadêmico do curso de Medicina - Afya Faculdade de Ciências Médicas de Garanhuns; 2. Professor do curso de Medicina - Afya Faculdade de Ciências Médicas de Garanhuns.
2. E-mail do autor correspondente: emmanuellyvitoria@hotmail.com

Eixo Temático: 01- Saúde

RESUMO

O envelhecimento populacional brasileiro evidencia a necessidade de estratégias voltadas à promoção da saúde, autonomia, dignidade e qualidade de vida da pessoa idosa, especialmente entre indivíduos institucionalizados. Nesse contexto, o presente trabalho relata uma experiência desenvolvida por acadêmicos de Medicina numa Instituição de Longa Permanência (ILP), com aproximadamente 30 idosas, com o objetivo de promover bem-estar, socialização e saúde por meio de atividades lúdicas, interativas e humanizadas. A experiência ocorreu em um encontro presencial, no qual foram realizadas: roda de conversa, escuta ativa, distribuição de mensagens, musicoterapia com dança e bingo recreativo, considerando as limitações individuais e estimulando a participação das residentes. Durante a ação, foram observados momentos de alegria, interação, expressão emocional e fortalecimento dos vínculos entre as participantes e os estudantes. As atividades musicais favoreceram a movimentação, a comunicação e a integração, enquanto o bingo estimulou a memória, a cognição e a participação coletiva. A leitura de poemas produzidos por uma das residentes também proporcionou um momento de emoção e valorização de suas histórias e experiências. Conclui-se que: ações de convivência, de escuta e lazer contribuem para o bem-estar emocional e social de idosos institucionalizados, reforçando a importância de iniciativas que promovam humanização, pertencimento e qualidade de vida.

Palavras-chave: Envelhecimento; Qualidade de Vida; Humanização do Cuidado; Socialização; Saúde do Idoso.

ABSTRACT

The aging of the Brazilian population highlights the need for strategies aimed at promoting the health, autonomy, dignity, and quality of life of the elderly, particularly those living in long-term care institutions. In this context, this paper reports on an initiative carried out by medical students at a long-term care facility with approximately 30 elderly women, aiming to promote well-being, socialization, and health through playful, interactive, and humanized activities. The initiative took place during an in-person session featuring a discussion circle, active listening, the sharing of messages, music therapy with dance, and recreational bingo, all while respecting individual limitations and encouraging resident participation. Moments of joy, interaction, emotional expression, and the strengthening of bonds between participants and students were observed during the event. Musical

activities fostered movement, communication, and social integration, while bingo stimulated memory, cognition, and group participation. The reading of poems written by one of the residents also provided a moving moment that honored the residents' life stories and experiences. The study concludes that social interaction, active listening, and leisure activities contribute to the emotional and social well-being of institutionalized elderly individuals, underscoring the importance of initiatives that promote humanization, a sense of belonging, and quality of life.

Keywords: Aging; Quality of Life; Humanization of Care; Socialization; Health of the Elderly.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população brasileira tem se intensificado nas últimas décadas, impulsionado pela queda das taxas de fecundidade e pelo aumento da expectativa de vida. Esse fenômeno demográfico é resultado de avanços expressivos na saúde pública, nas condições de vida e no acesso a serviços médicos, ao mesmo tempo em que impõe desafios inéditos à sociedade. Hoje, torna-se necessário desenvolver estratégias que garantam aos idosos saúde, autonomia e dignidade. Com isso, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística¹ a população brasileira com 60 anos ou mais já ultrapassa 32 milhões de pessoas, o que reforça a necessidade de políticas e ações voltadas à proteção e valorização do idoso.

Conforme Carvalho², ILP's devem ser compreendidas como espaços de pertencimento e reconstrução de vínculos afetivos, indo além da função meramente assistencial, permitindo aos residentes manter sua identidade e laços sociais. A rotina em instituições desse tipo envolve múltiplas dimensões, que vão desde o cuidado físico até à atenção às necessidades emocionais e sociais. O envelhecimento deve ser encarado como um processo de continuidade da vida, no qual os indivíduos mantêm direitos, experiências e afetos singulares³.

Refletir sobre a relevância das ILP's é reconhecer seu papel central no contexto social contemporâneo. Em meio às mudanças nos arranjos familiares e ao ritmo acelerado da vida moderna, ILP's representam espaços de cuidado, solidariedade e proteção social. Como ressaltado⁴, o cuidado com a pessoa idosa deve ser uma responsabilidade compartilhada entre Estado, sociedade e família, garantindo uma rede de apoio efetiva e sustentável.

Além das atividades cotidianas, as ILP's recebem periodicamente pessoas para realizar atividades extras, projetos e ações extensionistas que promovam a interação com a comunidade externa. Roda de conversa, oficinas, apresentações musicais e celebrações fortalecem os vínculos sociais e reduzem o isolamento das pessoas que residem nesses

espaços⁵. O cuidado humanizado é um dos pilares do trabalho da instituição, evidenciado pela escuta atenta, pelo diálogo constante e pelo respeito às singularidades de cada idoso⁶.

Nesse sentido, este relato objetiva descrever uma ação desenvolvida numa ILP, que se destaca como exemplo de humanização, atenção e valorização da terceira idade, além de possibilitar o alcance do propósito da ação que teve como objetivo promover saúde, bem-estar e qualidade de vida aos idosos institucionalizados por meio da realização de atividades dinâmicas e interativas.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

O projeto aconteceu numa ILP, localizada na cidade de Garanhuns-PE, no dia 27 de outubro de 2025, ação desenvolvida pelos estudantes do 5º período do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Garanhuns. A atividade contou com a participação de aproximadamente 30 idosos, que estiveram envolvidos durante toda a tarde nas ações propostas pelos estudantes. Um dos fatores que pode contribuir para a institucionalização de idosos está relacionado à perda da capacidade motora, funcional e da autonomia, ocasionando prejuízos às capacidades físicas e mentais necessárias para a realização das atividades cotidianas⁷.

No dia da ação, os estudantes foram recebidos pela responsável pela administração da instituição e, posteriormente, conduzidos ao pátio, local onde foram realizadas as atividades. Inicialmente, houve a apresentação dos alunos, seguida de uma conversa descontraída e de momentos de interação com os idosos. Foram realizadas perguntas sobre sentimentos e experiências pessoais, como o que costumavam fazer quando se sentiam tristes ou sozinhos. Após as respostas, foram distribuídos cartões com mensagens afetivas, que foram lidas individualmente para cada idoso, proporcionando um momento de atenção, acolhimento e valorização pessoal.

Em seguida, os idosos foram convidados a escolher as músicas que gostariam de ouvir. A partir disso, foi realizada uma atividade baseada na musicoterapia, que utiliza a música e seus elementos, como som, ritmo, melodia e harmonia, com o objetivo de proporcionar benefícios à saúde física, emocional, cognitiva e social⁸. A atividade contribuiu para a melhora do humor, redução da ansiedade, estímulo cognitivo, promoção da socialização e estímulo da coordenação motora. Foi um momento marcado por muita animação, risadas, dança e alegria, inclusive entre aqueles idosos que apresentavam limitações de locomoção. A inserção do idoso em contextos sociais que envolvem atividades

significativas pode estimular o interesse, a participação e a interação, favorecendo a manutenção da atividade cognitiva. Em contrapartida, a redução de atividades significativas e das interações sociais pode contribuir para a diminuição da estimulação cerebral e das interações entre as estruturas nervosas ⁹.

Posteriormente, foi realizado um bingo, atividade que despertou grande entusiasmo entre os participantes, especialmente pela possibilidade de receber brindes. Foram disponibilizados como prêmios um jogo de dominó, dois kits contendo caderno de pintura e lápis de colorir e um perfume. Os idosos que apresentavam dificuldades para preencher as cartelas receberam auxílio dos estudantes, promovendo, além da interação, estímulos relacionados à atenção, cognição e memória. O momento foi marcado por descontração, expectativa e muita alegria entre os participantes.

Após o bingo, os idosos solicitaram que as músicas continuassem, proporcionando mais um momento de alegria, dança e comunicação. Durante essa atividade, uma das idosas pediu a oportunidade de realizar a leitura de alguns poemas que havia escrito durante o período em que vivia na instituição. O momento foi marcado por grande emoção por parte dos estudantes, que puderam conhecer, por meio dos poemas, sentimentos profundos relacionados à saudade da família, às experiências vivenciadas e à vida que possuía antes de sua institucionalização.

Ao longo de toda a tarde, foram vivenciados momentos de grande aprendizado, proporcionados pelas inúmeras histórias de vida compartilhadas pelos idosos. A ação possibilitou experiências de emoção, alegria, lazer, acolhimento e interação social, evidenciando a importância da escuta e da valorização da pessoa idosa. O carinho foi compartilhado por ambas as partes, perceptível nos convites para que os estudantes permanecessem por mais tempo e nas mensagens de afeto e desejo de que retornassem à instituição.

Dessa forma, a experiência demonstrou a importância da realização de ações voltadas aos idosos institucionalizados, especialmente aquelas que promovem socialização, estímulo cognitivo, expressão de sentimentos e valorização da individualidade. Além de proporcionar momentos de lazer aos idosos, a atividade contribuiu significativamente para a formação humanizada dos estudantes de Medicina, permitindo compreender que o cuidado em saúde ultrapassa os aspectos clínicos e envolve também a escuta, o acolhimento, a empatia, o vínculo e a promoção da qualidade de vida.

CONCLUSÃO

As ações desenvolvidas, como música, jogos e conversas, possibilitaram a aproximação entre os participantes e os estudantes, proporcionando integração social e emocional. Durante a vivência, foi possível observar a recepção dos idosos e a necessidade de atenção e diálogo, demonstrando que o contato humano e a escuta ativa são fundamentais para o fortalecimento da saúde mental e para a preservação de quadros de isolamento e depressão nessa população.

Além disso, evidenciou-se a importância da presença e do envolvimento familiar na vida dos idosos, embora muitos vivenciassem situações de abandono. Diante dessa realidade, torna-se essencial estimular que a comunidade, especialmente escolas e instituições de ensino superior, desenvolvam projetos e ações que promovam o convívio social e resgatem o sentimento de pertencimento dessas pessoas. Essa iniciativa tem grande relevância social, considerando que a sociedade está em processo de envelhecimento e garantir uma melhor qualidade de vida a população idosa é um compromisso coletivo e humanitário.

REFERÊNCIAS

- 1- BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Projeções e estimativas da população idosa no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2023.
- 2- CARVALHO *et al.* Atividades dos cuidadores de idosos em uma instituição de longa permanência. *Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online*, v.12,p. 965-970, 2021.
- 3- WACHHOLZ, *et al.* Mapping Research Conducted on Long-Term Care Facilities for Older People in Brazil: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v.18, n.4, 2021.
- 4- DOMINGUES, L. S. The Case For Long-Term Care Policies: theory and overview across the OCDE and Brazil. *Revista de Estudos Estratégicos e Relações Internacionais*, v.3, n.5, 2019.
- 5- COSTA, *et al.* Socialization and mental health in elderly residents: long-term care institutions in Brazil. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v.25, n.3, 2022.
- 6- SOUSA *et al.* Long-stay institutions for the elderly: a review. *Research, Society and Development*, v.11, n.15, 2022.
- 7- VIEIRA, R. A. *et al.* Relato de experiência de uma ação de promoção de saúde em um lar de idoso de Alagoas. *Brazilian Journal of Health Review*, v.7, n.9, 2024.
- 8- BRAZOLOTO, T. M. Intervenções musicais e musicoterapia no tratamento da dor: revisão de literatura. *BrJP, São Paulo*, v. 4, n. 4, p. 369-373, 2021
- 9- LEÃO, E. R. Música para idosos institucionalizados: percepção dos músicos atuantes. *Rev Esc Enferm USP*, v. 47, n. 1, 2008.