

ALEGRIA NÃO TEM IDADE: O LÚDICO COMO ALIADO DA SAÚDE MENTAL DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

JOY HAS NO AGE: PLAYFUL ACTIVITIES AS ALLIES IN THE MENTAL HEALTH OF INSTITUTIONALIZED OLDER ADULTS

Aicha Maria Oliveira Barros¹; Alberto Ellery Almeida Souza¹; Amanda Oliveira Costa Peixoto¹; Ana Clara Vieira Resende¹; Guilherme Correia Rizzato¹; Luiz Henrique Bezerra de Almeida¹; Maria Eduarda da Silva Oliveira¹; Maria Eduarda Mendonça de Barros¹; Maria Luiza Teixeira Tavares Cruz¹; Pedro Edson Queiroga Hermano de Oliveira¹; Talila Bárbara Santos Fróes¹; Thainá Guimarães de Souza Santiago¹; Beatriz Vasconcelos Souza²; Ícaro Strobel²; Osvaldo Muniz Barbosa¹

¹ Discentes do Curso de Medicina do Centro Universitário Afya Salvador, Salvador, BA, Brasil.

² Docentes e Orientadores do Centro Universitário Afya Salvador, Salvador, BA, Brasil.

E-mail do autor correspondente: osvaldobarbosatrabalho@gmail.com

Eixo Temático: Eixo 01 – Saúde

RESUMO

Introdução: O envelhecimento envolve transformações físicas, psicológicas e sociais que podem repercutir na qualidade de vida, especialmente entre idosos institucionalizados e em situação de vulnerabilidade. Nesse contexto, estratégias lúdicas podem favorecer a socialização, a expressão emocional e o estímulo cognitivo.

Objetivo: Relatar a experiência de estudantes de Medicina na realização de atividades lúdicas e integrativas voltadas à promoção do bem-estar e da saúde mental de idosos institucionalizados. **Descrição da Experiência:**

A ação extensionista foi desenvolvida no âmbito do projeto Práticas Interdisciplinares de Extensão, Pesquisa e Ensino (PIEPE) por 14 acadêmicos de Medicina, sob orientação docente, na Casa de Repouso e Clínica Santa Clara, em Salvador, Bahia. A ação contemplou 30 idosos e foi organizada em dois encontros, incluindo música, karaokê, dinâmica “Passa a Bola Musical”, pintura de mandalas, mímica, jogos de mesa, “Dia da Beleza”, exposição das produções artísticas e distribuição de materiais educativos para cuidadores e familiares. Durante as atividades, observaram-se participação, interação e envolvimento dos idosos nas propostas realizadas. Para os acadêmicos, a vivência favoreceu o exercício da empatia, comunicação, escuta e compreensão das dimensões psicossociais do envelhecimento. **Conclusão:** A experiência evidenciou o potencial das atividades lúdicas para criar espaços de convivência, expressão e valorização entre idosos institucionalizados, além de contribuir para uma formação médica humanizada e sensível às necessidades da população idosa.

Palavras-chave: Saúde Mental. Saúde do Idoso. Atividades de Lazer. Recreação. Qualidade de Vida.

ABSTRACT

Introduction: Aging involves physical, psychological, and social changes that may affect quality of life, especially among institutionalized older adults and those living in vulnerable situations. In this context, playful activities may foster socialization, emotional expression, and cognitive stimulation. **Objective:** To report the experience of medical students in carrying out playful and integrative activities aimed at promoting the well-being and mental health of institutionalized older adults. **Experience Description:** The university extension activity was developed within the Interdisciplinary Extension, Research and Teaching Practices project (PIEPE) by 14 medical students under faculty supervision at Casa de Repouso e Clínica Santa Clara, in Salvador, Bahia, Brazil. Conducted in May 2025, the activity involved 30 older adults and was organized into two meetings, including music, karaoke, the “Musical Pass the Ball” activity, mandala painting, mime, board games, a “Beauty Day,” exhibition of artistic productions, and distribution of educational materials to caregivers and family members. During the activities, participation, interaction, and engagement of the older adults were observed. For the students, the experience fostered the practice of empathy, communication, listening, and understanding of the psychosocial dimensions of aging. **Conclusion:** The experience highlighted the potential of playful activities to create spaces for social interaction, expression, and appreciation among institutionalized older adults, while also contributing to more humanized medical education that is sensitive to the needs of the older population.

Keywords: Mental Health. Health of the Elderly. Leisure Activities. Recreation. Quality of Life.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional constitui importante desafio para a saúde pública, exigindo atenção integral aos aspectos físicos, emocionais e sociais da pessoa idosa. Na Bahia, as pessoas com 60 anos ou mais correspondiam a 13,26% da população em 2022, evidenciando a relevância de estratégias voltadas à promoção do envelhecimento saudável, à manutenção da autonomia e à qualidade de vida.¹

A institucionalização em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), embora necessária em situações de vulnerabilidade ou fragilização dos vínculos familiares, pode estar associada ao isolamento social, à perda de identidade e ao sofrimento emocional.² A permanência em ambientes institucionais também demanda estratégias que valorizem a participação social e as capacidades remanescentes das pessoas idosas.

Nesse cenário, atividades lúdicas, como música, jogos, artes e dinâmicas interativas, podem constituir ferramentas para favorecer o bem-estar, a interação social e a estimulação cognitiva.³ Essas práticas podem proporcionar oportunidades de expressão, compartilhamento de experiências e construção de vínculos, contribuindo para um cuidado que ultrapassa a dimensão exclusivamente biomédica.

A promoção do envelhecimento saudável requer ações que considerem a pessoa idosa em sua integralidade, valorizando autonomia, convivência, participação e saúde mental.⁴ Essa perspectiva também se relaciona ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 (ODS 3), que busca assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.⁵ Nessa conjuntura, a realização de atividades lúdicas e integrativas em instituições de longa permanência justifica-se pela possibilidade de ampliar espaços de convivência, expressão e participação, ao mesmo tempo em que aproxima a formação médica das dimensões psicossociais do envelhecimento.

Diante desse contexto, o objetivo deste trabalho é relatar a experiência de estudantes de Medicina na realização de atividades lúdicas, recreativas e educativas voltadas à promoção do

bem-estar, da socialização e da saúde mental de idosos institucionalizados em Salvador, Bahia.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

Trata-se de relato de experiência decorrente de ação de extensão universitária vinculada ao programa “Práticas Interdisciplinares de Extensão, Pesquisa e Ensino” (PIEPE), conduzida por 14 discentes de Medicina sob orientação docente. A ação foi realizada em maio de 2025, na Casa de Repouso e Clínica Santa Clara, localizada no bairro de Brotas, em Salvador, Bahia.

A instituição acolhia 30 idosos, predominantemente mulheres, com idades entre 60 e 98 anos, em contexto de vulnerabilidade social e fragilização de vínculos familiares. A proposta foi planejada previamente pelos acadêmicos e estruturada em dois encontros presenciais, utilizando atividades participativas, recreativas e artísticas.

Primeiro dia – Acolhimento e sensibilização. O primeiro encontro teve início com um café da manhã integrativo, utilizado como momento de acolhimento e aproximação entre os acadêmicos e os residentes. Em seguida, foram realizadas atividades musicais, incluindo música ao vivo e karaokê, proporcionando oportunidades de expressão, participação e interação entre os envolvidos.

Posteriormente, foi desenvolvida a dinâmica “Passa a Bola Musical”, como estratégia de interação e participação coletiva de forma descontraída. Também foi realizada oficina de pintura de mandalas, proporcionando espaço para expressão artística, criatividade e concentração. O encontro foi finalizado com atividades de mímica, envolvendo comunicação não verbal, interação e participação coletiva.

Segundo dia – Bem-estar, autoestima e socialização. O segundo encontro foi direcionado ao bem-estar, à autoestima e à socialização. Foi realizado o “Dia da Beleza”, com atividades de cuidado pessoal para as residentes, incluindo cuidados com unhas, cabelos, maquiagem leve e utilização de acessórios, respeitando a vontade e as preferências individuais.

Paralelamente, foram disponibilizados jogos de mesa, incluindo dominó, como atividades de entretenimento e interação social. Também foi realizada exposição das mandalas produzidas no encontro anterior, valorizando a participação e a produção artística dos idosos.

O encontro contou ainda com momento gastronômico de integração e com a distribuição de materiais educativos, incluindo cartilhas e vídeos destinados a cuidadores e familiares, abordando a importância do cuidado, da empatia, das relações interpessoais e do estímulo às atividades cognitivas e sociais dos idosos.

Durante toda a ação, foram priorizados o respeito à autonomia, a participação voluntária, a linguagem acessível, a escuta ativa e a preservação da dignidade dos participantes. Por se tratar de ação extensionista de caráter social e educativo, sem coleta sistemática de dados identificáveis para finalidade de pesquisa, não foram realizadas análises quantitativas de eficácia ou avaliações clínicas antes e após as atividades. As informações apresentadas foram descritas de forma a preservar o anonimato e a confidencialidade dos participantes.

Durante os encontros, observaram-se participação, interação e envolvimento dos residentes nas atividades propostas, além de momentos de convivência entre acadêmicos e idosos pautados no acolhimento e na escuta. Esses achados correspondem às observações decorrentes da experiência extensionista e não constituem medidas de efeitos clínicos ou terapêuticos.

As atividades musicais, especialmente a música ao vivo, o karaokê e a dinâmica “Passa a Bola Musical”, proporcionaram oportunidades de participação coletiva, expressão e interação. A utilização da música e de atividades artísticas com pessoas idosas encontra respaldo na

literatura como recurso capaz de favorecer experiências de expressão, interação e estimulação em diferentes contextos de cuidado.³

A oficina de pintura de mandalas constituiu outro momento de participação e expressão artística. Os idosos puderam produzir individualmente suas pinturas e, posteriormente, compartilhar as produções na exposição realizada no segundo encontro. A utilização de recursos artísticos e musicais com pessoas idosas tem sido discutida como estratégia complementar capaz de proporcionar espaços de expressão, participação e interação.³

Os jogos e as atividades de mímica também proporcionaram oportunidades de convivência e interação. Estratégias recreativas e psicossociais desenvolvidas em Instituições de Longa Permanência podem contribuir para ampliar espaços de participação, especialmente quando adaptadas às condições e preferências individuais dos residentes.⁶

O “Dia da Beleza” constituiu um momento voltado ao cuidado pessoal e à valorização dos participantes. A ação possibilitou oferecer atenção individualizada, respeitando escolhas e preferências das residentes, além de criar oportunidades de diálogo e aproximação com os estudantes. A valorização da autonomia, da dignidade e da individualidade integra uma perspectiva de atenção integral à pessoa idosa.⁴

A exposição das mandalas ampliou a valorização das produções realizadas pelos residentes, permitindo que os trabalhos individuais fossem compartilhados no ambiente coletivo. Durante a atividade, observaram-se participação e envolvimento dos idosos com as produções expostas, sem que essas observações sejam interpretadas como medida objetiva de autoestima ou de saúde mental.

A distribuição de cartilhas e vídeos para cuidadores e familiares ampliou a dimensão educativa da ação para além dos momentos presenciais com os residentes. A inclusão daqueles que participam diretamente da rotina dos idosos buscou estimular a continuidade de práticas relacionadas à convivência, comunicação, respeito e realização de atividades cognitivas e sociais no ambiente institucional.

Outro aspecto relevante foi a contribuição da experiência para a formação dos acadêmicos de Medicina. O contato com idosos institucionalizados possibilitou vivenciar situações que exigiram comunicação adaptada, escuta ativa, sensibilidade e respeito às diferentes histórias de vida. A experiência favoreceu a compreensão de que o cuidado à pessoa idosa deve considerar dimensões físicas, psicológicas e sociais e não se limitar ao diagnóstico e ao tratamento de doenças.⁴

A vivência também possibilitou aos estudantes refletir sobre a influência dos determinantes sociais no processo de envelhecimento. Situações de fragilização de vínculos familiares e vulnerabilidade social evidenciaram, no contexto vivenciado, a importância das condições de vida, das relações sociais e das oportunidades de participação na compreensão integral das necessidades da pessoa idosa.²

Embora a ação não tenha sido estruturada como pesquisa e, portanto, não permita mensurar quantitativamente mudanças em indicadores de saúde mental, foram observados participação, interação e envolvimento dos residentes nas atividades propostas. Os achados apresentados devem, portanto, ser compreendidos no contexto de uma experiência educativa e formativa, sem extrapolação para eficácia clínica ou terapêutica.

Nesse sentido, a experiência proporcionou aos estudantes oportunidades para o exercício de competências relacionadas à comunicação, à empatia, à escuta e ao cuidado integral da pessoa idosa, além de favorecer a aproximação entre formação acadêmica e realidade social.

CONCLUSÃO

A experiência do projeto “Alegria Não Tem Idade” evidenciou o potencial das atividades lúdicas, artísticas e recreativas para criar espaços de convivência, expressão, participação e valorização entre idosos institucionalizados. As atividades musicais, jogos, pintura, mímica, ações de cuidado pessoal e exposição das produções proporcionaram momentos de interação entre residentes e acadêmicos, enquanto a disponibilização de materiais educativos para cuidadores e familiares ampliou a dimensão educativa da ação.

Para os acadêmicos de Medicina, a experiência favoreceu o exercício de competências relacionadas à empatia, à comunicação, à escuta ativa e à compreensão dos aspectos psicossociais do envelhecimento. A vivência reforçou o papel da extensão universitária na aproximação entre ensino e comunidade e aponta para a pertinência da continuidade e ampliação de ações lúdicas e educativas que valorizem a autonomia, a dignidade, os vínculos sociais e as necessidades das pessoas idosas institucionalizadas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bahia. Secretaria de Justiça e Direitos Humanos. Políticas para a pessoa idosa são discutidas na SJDH com conselheiros da área [Internet]. Salvador: Governo do Estado da Bahia; 2024 [citado 2026 ago 28]. Disponível em: [Governo do Estado da Bahia — Políticas para a pessoa idosa](#)
2. Oliveira A, et al. O idoso nas instituições de longa permanência: uma revisão bibliográfica. Aletheia. 2012;(38-39):196-205.
3. Gomes VAS, et al. A arteterapia e musicoterapia como recursos psicopedagógicos em idosos. Res Soc Dev. 2023;12(6).
4. 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.
5. Organização das Nações Unidas. Transformando nosso mundo: a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. Nova York: ONU; 2015.
6. Silva TH, et al. Relato de intervenção psicossocial em Instituição de Longa Permanência para Idosos. Rev Kairós-Gerontol. 2019;22(3):515-537.