

PROMOÇÃO DA SAÚDE NA TERCEIRA IDADE: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ACADÊMICAS DE ENFERMAGEM EM INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA.

Health Promotion in Older Adults: An Experience Report by Nursing Students in Long-Term Care Institutions.

Ana Luiza Martins Vasconcelos, Graduanda em Enfermagem (UNICIR – Faculdade do Cariri Paraibano)

Endereço: Sumé, Paraíba, Brasil.

E-mail: analuvasconcelos16@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2382-9328>

Anna Luiza Alves Ribeiro, Graduanda em Enfermagem (UNICIR – Faculdade do Cariri Paraibano)

Endereço: Sumé, Paraíba, Brasil.

E-mail: aninharb29@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-4508-8025>

Bianca Martins do Nascimento, Graduanda em Enfermagem (UNICIR – Faculdade do Cariri Paraibano)

Endereço: Sumé, Paraíba, Brasil.

E-mail: Bimartinsnascimento@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-8222-0590>

Cibele Andréa Brito Gonçalves Abreu, Graduanda em Enfermagem (UNICIR – Faculdade do Cariri Paraibano)

Endereço: Sumé, Paraíba, Brasil.

E-mail: cibeleabg@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-8442-9980>

Clara Raquel do Nascimento Silva, Graduanda em Enfermagem (UNICIR – Faculdade do Cariri Paraibano)

Endereço: Sumé, Paraíba, Brasil.

E-mail: clararaquel734@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-4003-7770>

Kyanny Aylky Hantonnely Sousa Araújo e Silva Gomes, Graduanda em Enfermagem (UNICIR – Faculdade do Cariri Paraibano)

Endereço: Sumé, Paraíba, Brasil.

E-mail: Kyanny44@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-9038-457X>

Yasmin Martins do Nascimento, Graduanda em Enfermagem (UNICIR – Faculdade do Cariri Paraibano)

Endereço: Sumé, Paraíba, Brasil.

E-mail: Yasmimmartins.n12@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-4976-020>

Maria Milaneide Lima Viana, Enfermeira, Mestre em Enfermagem pelo PPGENF UFPB. (UNICIR – Faculdade do Cariri Paraibano)

Endereço: Sumé, Paraíba, Brasil.

Email: milaneide.ppgenf@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000/0001-8136-8496>

RESUMO

Introdução: O envelhecimento populacional é uma realidade crescente no Brasil e no mundo, tornando indispensável o desenvolvimento de estratégias voltadas à promoção da saúde, à prevenção de agravos e à melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa. Nesse sentido, as Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) constituem espaços importantes para o desenvolvimento de ações educativas e de socialização que auxiliem um envelhecimento saudável e ativo. **Método:** O presente estudo caracteriza-se como um relato de experiência, de caráter descritivo e abordagem qualitativa, desenvolvido a partir das vivências das discentes de Enfermagem participantes do Projeto de Atenção à Saúde do Idoso (PROASI), vinculado à UNICIR – Faculdade do Cariri Paraibano. As atividades foram realizadas em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) filantrópica, localizada no Cariri paraibano, sob acompanhamento e orientação da docente coordenadora do projeto. O desenvolvimento das ações ocorreu por meio de planejamento prévio, capacitações e execução de atividades educativas, recreativas e de socialização direcionadas aos idosos institucionalizados. **Resultados:** As atividades apresentaram elevada adesão e participação dos idosos, favorecendo a interação social, o fortalecimento da autoestima e o desenvolvimento das funções cognitivas e motoras. Observou-se maior envolvimento dos participantes durante as dinâmicas propostas, além da promoção do bem-estar, da comunicação e da valorização das experiências de vida. As ações extensionistas também contribuíram para a formação das acadêmicas, possibilitando a integração entre teoria e prática e o desenvolvimento de competências relacionadas ao cuidado humanizado. **Conclusão:** As ações desenvolvidas demonstraram a importância da educação em saúde e das atividades lúdicas como estratégias para a promoção do envelhecimento saudável e da qualidade de vida da pessoa idosa. Além dos benefícios proporcionados aos residentes da instituição de longa permanência, a experiência fortaleceu a formação acadêmica das estudantes de Enfermagem, reafirmando a relevância da extensão universitária na construção de profissionais éticos, críticos e comprometidos com a promoção da saúde e a humanização do cuidado.

Palavras-chave: Envelhecimento saudável; Promoção da saúde; Educação em saúde; Instituição de Longa Permanência para Idosos; Enfermagem.

ABSTRACT

Introduction: Population aging is an increasing reality in Brazil and worldwide, making the development of strategies aimed at health promotion, disease prevention, and improving the quality of life of older adults essential. In this context, Long-Term Care Institutions for Older Adults (ILPIs) represent important settings for the development of educational and socialization actions that support healthy and active aging. **Method:** This study is characterized as an experience report with a descriptive nature and qualitative approach, developed based on the experiences of Nursing students participating in the Elderly Health Care Project (PROASI), linked to UNICIR – Faculdade do Cariri Paraibano. The activities were carried out in a philanthropic Long-Term Care Institution for Older Adults (ILPI), located in the Cariri region of Paraíba, under the supervision and guidance of the project's coordinating professor. The actions were developed through prior planning, training sessions, and the implementation of educational, recreational, and socialization activities aimed at institutionalized older adults. **Results:** The activities demonstrated high adherence and participation among older adults, promoting social interaction, strengthening self-esteem, and developing cognitive and motor functions. Greater involvement of participants was observed during the proposed activities, in addition to the promotion of well-being, communication, and appreciation of life experiences. The extension actions also contributed to the academic development of the students, enabling the integration between theory and practice and the development of skills related to humanized care. **Conclusion:** The actions developed demonstrated the importance of health education and recreational activities as strategies for promoting healthy aging and improving the quality of life of older adults. In addition to the benefits provided to residents of the long-term care institution, the experience strengthened the academic training of Nursing students, reaffirming the relevance of university extension in the development of ethical, critical professionals committed to health promotion and humanized care.

Keywords: Healthy aging; Health promotion; Health education; Long-Term Care Institution for Older Adults; Nursing.

INTRODUÇÃO

Um dos grandes fenômenos crescentes no Brasil e no mundo é o envelhecimento populacional, onde requer maior parte de implementação de estratégias voltadas à promoção da saúde do idoso e maior atenção às necessidades do dia a dia. Sendo assim, os desenvolvimentos das ações que contribuem para uma melhoria na qualidade de vida dessas pessoas é de grande importância, buscando sempre a prevenção de agravos e manutenção diária na autonomia dos idosos. (IBGE, 2022; OMS, 2022; BRASIL, 2023).

A promoção da saúde envolve vários fatores, tanto físicos, sociais, psicológicos, sociais e econômicos. Para garantir todos esses pilares, a atuação de profissionais de saúde e acadêmicos é essencial, promovendo atividades educativas e preventivas, que irão influenciar

no desenvolvimento cognitivo e intelectual dessa parte da população. Fortalecendo o vínculo social dos idosos, e proporcionando um envelhecimento mais ativo e digno. (BRASIL, 2023; FREITAS et al., 2018; OMS, 2022)

As Instituições de Longa Permanências Para Idosos (ILPI) exercem uma função de destaque no acolhimento de pessoas idosas, que necessitam de cuidados contínuos. Diante disso, o Centro de Convivência do Idoso Iracema Azevedo, localizado no Município de Monteiro, Paraíba, opera como casa de repouso, oferecendo uma variedade de cuidados e melhoria de vida dos pacientes. Ressalta-se que essas residências demandam ações além do cuidado básico, tais como: atividades recreativas e educativas, ajudando no desenvolvimento cognitivo. (CAMARANO; KANSO, 2010; BRASIL, 2021; BRASIL, 2023).

Nesse contexto, a atenção à saúde do idoso configura-se como uma área fundamental para a promoção da qualidade de vida e do envelhecimento saudável. A educação em saúde destaca-se como uma importante estratégia, ao favorecer a disseminação de conhecimentos, o incentivo à autonomia e o fortalecimento de vínculos entre profissionais e a população idosa. Ademais, as experiências práticas no cuidado contribuem significativamente para a formação acadêmica, possibilitando o desenvolvimento de competências técnicas, éticas e humanas, além de estimular o compromisso profissional e social.

Por fim, este artigo tem como objetivo relatar a experiência de acadêmicas de enfermagem na realização de práticas educativas em saúde com idosos residentes em uma instituição de longa permanência, destacando as ações desenvolvidas, os desafios encontrados e as contribuições para promoção da saúde e para formação acadêmica.

MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa, desenvolvido por meio de pesquisa de campo, realizado durante a participação das discentes no Projeto de Extensão PROASI (Projeto de Atenção à Saúde do Idoso), sob orientação da docente coordenadora do projeto, juntamente com os discentes aprovados mediante processo seletivo. O projeto foi desenvolvido no período de 05 de março de 2026 a 01 de junho de 2026.

A pesquisa teve início a partir da inserção das acadêmicas no referido projeto de extensão, mediante processo de seleção, possibilitando sua participação nas atividades

extensionistas voltadas à promoção da saúde da pessoa idosa. As ações foram desenvolvidas de forma mensal, seguindo um cronograma previamente estabelecido e organizado pela coordenação do projeto, por meio de uma planilha de controle, que contemplava todas as etapas de planejamento, execução e acompanhamento das atividades.

A dinâmica metodológica foi estruturada em encontros semanais alternados. Na primeira semana de cada ciclo eram realizados encontros preparatórios, destinados ao aprofundamento teórico por meio da leitura de artigos científicos, discussões em grupo, debates e planejamento das intervenções a serem desenvolvidas. Na semana subsequente, ocorria a execução prática das ações previamente elaboradas, favorecendo a integração entre o conhecimento científico e a prática extensionista.

Para a organização das atividades, realizou-se inicialmente uma observação sistemática dos idosos participantes, considerando suas capacidades funcionais, habilidades cognitivas, limitações e preferências individuais. A partir dessa avaliação, os participantes foram distribuídos nas atividades de acordo com seu perfil, contemplando ações como leitura, pintura, atividades manuais, exercícios de coordenação motora, estimulação cognitiva e demais práticas voltadas à promoção do envelhecimento ativo e da qualidade de vida.

As intervenções foram conduzidas conforme cronograma previamente definido pela coordenação do projeto, assegurando a continuidade, organização e padronização das ações desenvolvidas. Todas as etapas do projeto contaram com a participação efetiva das discentes, desde o planejamento e fundamentação teórica até a execução das atividades e discussão das experiências observadas durante a vivência extensionista.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

As ações desenvolvidas durante o projeto de extensão foram planejadas com o objetivo de promover a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos por meio de atividades educativas, recreativas e de socialização. Os encontros ocorreram de forma dinâmica e acolhedora, buscando estimular a participação ativa dos idosos e fortalecer o vínculo entre os participantes e a equipe.

Entre as atividades realizadas, destacaram-se as oficinas de pintura, jogos de memória, palavras cruzadas, dominó, dinâmicas em grupo, rodas de conversa, atividades de autocuidado e quebra-cabeças, utilizadas como estratégias para estimular a coordenação motora, a criatividade, a concentração e a expressão individual. Essas práticas favorecem

momentos de interação, troca de experiências e fortalecimento das habilidades cognitivas e motoras, respeitando as limitações e potencialidades de cada participante.

Também foram realizados dias de beleza, proporcionando aos idosos momentos de cuidado pessoal, valorização da autoestima e bem-estar. Durante essas atividades, foi possível observar a satisfação e o entusiasmo dos participantes, evidenciando a importância de ações que promovam não apenas a saúde física, mas também o cuidado emocional e o fortalecimento da identidade e da autoconfiança.

Ao final de cada encontro, a equipe realizava momentos de diálogo e observação das atividades desenvolvidas, permitindo identificar as necessidades, percepções e interesses dos idosos. Essas avaliações contribuíram para o planejamento das ações seguintes, tornando as atividades cada vez mais adequadas ao grupo e fortalecendo o processo de educação em saúde, humanização do cuidado e integração entre universidade e comunidade.

As atividades desenvolvidas com os idosos apresentaram elevada adesão e participação, sendo observada uma expressiva interação dos participantes durante todas as ações propostas. A maioria dos idosos demonstrou interesse espontâneo em participar das atividades, contribuindo de forma ativa nas dinâmicas e compartilhando experiências, o que favoreceu um ambiente acolhedor e participativo.

Esse resultado corrobora a literatura ao evidenciar que a utilização de metodologias ativas desperta maior interesse e protagonismo dos participantes, tornando o processo educativo mais significativo e estimulando sua autonomia. Nesse sentido, Oliveira et al. (2020) destacam que as oficinas educativas com atividades lúdicas favorecem a participação ativa, fortalecem a interação social e estimulam o protagonismo da pessoa idosa, tornando o processo de promoção da saúde mais dinâmico e participativo.

As metodologias utilizadas, como jogos de memória, palavras cruzadas, dominó, pintura, dinâmicas em grupo, rodas de conversa, atividades de autocuidado, quebra-cabeças e exercícios de coordenação motora, foram bem aceitas pelos idosos, que demonstraram entusiasmo e envolvimento durante sua realização.

De acordo com a literatura, atividades lúdicas e educativas estimulam o desenvolvimento cognitivo, favorecem a memória, a atenção, a concentração e o raciocínio lógico, além de contribuírem para a manutenção da capacidade funcional e da independência da pessoa idosa (Oliveira et al., 2020). A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021) também ressalta que estratégias voltadas ao envelhecimento saudável devem estimular a

manutenção das capacidades físicas, cognitivas e funcionais ao longo da vida.

Observou-se também uma interação positiva entre os idosos e a equipe extensionista, bem como entre os próprios participantes, fortalecendo a comunicação, a troca de experiências e o convívio social. Nesse contexto, a educação em saúde ultrapassa a simples transmissão de informações, promovendo espaços de diálogo, construção coletiva do conhecimento e valorização das vivências individuais.

Dessa forma, ações educativas contribuem para o fortalecimento da autonomia dos idosos e para a adoção de práticas que favorecem a promoção da saúde e a prevenção de agravos. Oliveira et al. (2020) evidenciam que oficinas educativas representam importantes espaços de socialização e aprendizado, favorecendo vínculos interpessoais e incentivando hábitos saudáveis.

Outro aspecto relevante observado durante as atividades foi a melhora da autoestima dos participantes. Muitos idosos demonstraram maior confiança, satisfação e motivação ao realizarem as tarefas propostas, especialmente nas atividades de pintura, autocuidado e dinâmicas em grupo. Estudos apontam que ações voltadas ao bem-estar físico, emocional e social favorecem sentimentos de valorização pessoal, pertencimento e inclusão, aspectos fundamentais para a qualidade de vida durante o envelhecimento (Oliveira et al., 2020; OMS, 2021).

As ações extensionistas também favoreceram o fortalecimento dos vínculos entre os idosos e entre estes e os acadêmicos, promovendo um ambiente de acolhimento, respeito e escuta ativa. A extensão universitária constitui um importante elo entre universidade e comunidade, permitindo que os estudantes desenvolvam competências técnicas, científicas e humanísticas, ao mesmo tempo em que contribuem para a melhoria das condições de saúde da população. Essa integração entre ensino, pesquisa e extensão fortalece a formação profissional e amplia o impacto social das ações desenvolvidas.

Conforme Oliveira et al. (2020), experiências extensionistas possibilitam a troca de saberes entre universidade e comunidade, fortalecendo tanto a formação acadêmica quanto a promoção da saúde da população idosa. Entre os principais benefícios percebidos destacaram-se o estímulo das funções cognitivas, incluindo memória, raciocínio lógico, atenção e concentração, além da melhora da coordenação motora, da socialização e do bem-estar geral.

Jogos de memória e palavras cruzadas estimularam as funções cognitivas; o dominó favoreceu o planejamento, a tomada de decisões e o raciocínio lógico; as atividades de pintura contribuíram para a coordenação motora fina, criatividade e expressão emocional; as

práticas de autocuidado estimularam hábitos saudáveis e o fortalecimento da autoestima; enquanto as rodas de conversa favoreceram a comunicação, a escuta e o fortalecimento das relações interpessoais.

Esses achados são semelhantes aos descritos por Oliveira et al. (2020), que observaram melhora na interação social, no desempenho cognitivo, na participação e na qualidade de vida dos idosos após a realização de oficinas educativas com atividades lúdicas.

Dessa forma, as atividades realizadas evidenciaram a importância da promoção do envelhecimento saudável por meio de estratégias educativas, recreativas e participativas, capazes de estimular diferentes dimensões da saúde da pessoa idosa. Além disso, reforçam a relevância da humanização do cuidado, pautada na escuta qualificada, no acolhimento, no respeito às singularidades e na valorização das experiências de vida dos participantes, proporcionando um cuidado mais integral e contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dessa população. Esses resultados reforçam o que preconiza a Organização Mundial da Saúde ao destacar que ações educativas, participativas e interdisciplinares são fundamentais para a promoção da capacidade funcional, da autonomia e do envelhecimento saudável (OMS, 2021).

Figura 1- Oficina de pintura como contribuição à coordenação motora.



Fonte: Acervo das autoras (2026).

Figura 2- Jogo de dominó como estratégia de planejamento e raciocínio lógico



Fonte: Acervo das autoras (2026).

CONCLUSÃO

A experiência vivenciada durante a realização das ações de educação em saúde na instituição de longa permanência permitiu evidenciar a importância dessas práticas como ferramentas fundamentais para a promoção da saúde e da qualidade de vida da pessoa idosa. As atividades desenvolvidas estimularam a participação ativa dos residentes, favoreceram a socialização, fortaleceram a autoestima e contribuíram para o desenvolvimento das capacidades cognitivas e motoras, demonstrando que intervenções educativas e lúdicas podem promover um envelhecimento mais ativo, saudável e participativo.

Além dos benefícios proporcionados aos idosos, a vivência representou um importante processo de aprendizagem para as acadêmicas de enfermagem, ao possibilitar a integração entre os conhecimentos teóricos e a prática assistencial. O contato direto com a realidade da instituição favoreceu o desenvolvimento de competências essenciais para a formação profissional, como a comunicação efetiva, a escuta qualificada, o trabalho em equipe, a empatia e a humanização do cuidado, reforçando a compreensão de que a assistência à pessoa idosa deve considerar suas necessidades físicas, emocionais, sociais e cognitivas.

Nesse contexto, destaca-se a atuação do enfermeiro como profissional indispensável na promoção da saúde da população idosa, desempenhando um papel que vai além da assistência clínica, por meio da educação em saúde, da prevenção de agravos, do incentivo ao autocuidado e da construção de vínculos de confiança com os idosos. A enfermagem, ao desenvolver ações educativas pautadas no acolhimento e no respeito às singularidades de cada indivíduo, contribui para a manutenção da autonomia, da independência funcional e da dignidade durante o processo de envelhecimento.

Dessa forma, conclui-se que iniciativas extensionistas realizadas em instituições de longa permanência constituem importantes estratégias para aproximar a universidade da comunidade, fortalecendo a formação de profissionais mais críticos, éticos e comprometidos com as necessidades da população. Ao mesmo tempo, essas ações promovem benefícios concretos para os idosos, contribuindo para um cuidado integral e humanizado e reafirmando a importância da educação em saúde como instrumento de transformação, promoção do envelhecimento saudável e melhoria da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social. **Tipificação Nacional de Serviços Socioassistenciais**. Brasília: MDS, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/mds> . Acesso em: 29 jul. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude> . Acesso em: 29 jul. 2026.

CAMARANO, Ana Amélia; KANSO, Solange. As instituições de longa permanência para idosos no Brasil. In: CAMARANO, A. A. (org.). **Cuidados de longa duração para a população idosa**. Rio de Janeiro: IPEA, 2010. Disponível em: <https://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/9137/1/Cuidados%20de%20longa%20dura%C3%A7%C3%A3o%20para%20a%20popula%C3%A7%C3%A3o%20idosa.pdf> . Acesso em: 31 jul. 2026.

FREITAS, Elizabete Viana et al. **Tratado de geriatria e gerontologia**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018. Disponível em: <https://www.grupogen.com.br/livro-tratado-de-geriatria-e-gerontologia-elizabete-viana-de-freitas-e-ligia-py-9788527737807> . Acesso em: 31 jul. 2026.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Projeções da população do Brasil e Unidades da Federação**. Rio de Janeiro: IBGE, 2022. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br> . Acesso em: 29 jul. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Decade of Healthy Ageing: 2021–2030**. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: <https://www.who.int> . Acesso em: 29 jul. 2026.

OLIVEIRA, Francisco Ariclene et al. **A prática de atividades lúdicas para promoção da saúde à pessoa idosa: uma experiência com oficinas educativas**. Revista de APS, Juiz de Fora, v. 23, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/16724> . Acesso em: 28 jul. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Decade of Healthy Ageing: Plan of Action 2021–2030**. Geneva: World Health Organization, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/publications/m/item/decade-of-healthy-ageing-plan-of-action>. Acesso em: 28 jul. 2026