I Mostra dos Projetos de Extensão CETSC IV 2025-1

"Mente Ativa, Coração Feliz"

Autor(res)

Ana Lucia Lyrio De Oliveira
Giovanna Perez Bomussa
Layla Yasmim Santos Nunes
Daniela Panzarini
Ana Vitória Luz Lima
Bruna Corrêa Fachini

Categoria do Trabalho

Extensão

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA - UNIDERP

Introdução

O texto aborda a crescente preocupação com a saúde mental dos idosos, especialmente no contexto do envelhecimento acelerado da população brasileira. O envelhecimento é descrito como um processo complexo, com impactos físicos, cognitivos e sociais, que afetam a qualidade de vida. Apesar disso, a velhice não deve ser vista apenas sob uma ótica de declínio. Com base nessa realidade, foi desenvolvido um projeto de extensão na Unidade de Saúde da Família Mário Covas, em Campo Grande - MS, voltado para a promoção da saúde mental dos idosos, por meio de oficinas terapêuticas que estimulam a cognição, a socialização e a valorização pessoal. A ação visa combater o estigma da velhice, promover o envelhecimento saudável e fortalecer os vínculos comunitários, alinhando-se aos princípios do SUS. A iniciativa surgiu diante da falta de ações específicas na unidade para esse público, buscando ir além do atendimento clínico tradicional.

Objetivo

O objetivo do projeto é estimular a saúde mental e emocional de idosos por meio de atividades artísticas e cognitivas. Especificamente, busca desenvolver criatividade e coordenação motora, memória e raciocínio lógico, promover a socialização e vínculos afetivos, novas formas de expressão e ocupação do tempo livre, além de despertar o sentimento de utilidade e pertencimento entre os participantes.

Material e Métodos

Classificação: Estudo descritivo.
Público: 50 idosos com mais de 60 anos.
Local: Rua Ibirá, 608 – Bairro Mário Covas (local do HiperDia da USF).
O projeto será realizado em parceria com alunas de Psicologia da Uniderp, com foco na saúde mental dos idosos. Na primeira etapa, elas conduzirão reflexões sobre o envelhecimento e suas mudanças fisiológicas, cognitivas e emocionais. Em seguida, os idosos serão divididos em grupos conforme preferências para oficinas práticas como pintura, jogos de memória, caça-palavras, palavras cruzadas e quebra-cabeça, com duração de 1h30 a 2h. As

atividades visam estimular funções mentais, promover vínculos sociais, resgatar memórias e valorizar a experiência dos participantes. Materiais: cartolinas, mesas, cadeiras, jogos, mandalas, lápis de cor e impressões. Ao final, será feita uma avaliação com perguntas diretas sobre a satisfação, utilidade e interesse em futuras edições. Os idosos receberão lembranças e cartões personalizados.

Resultados e Discussão

Durante o projeto de extensão, os resultados superaram as expectativas, apesar da preocupação inicial com a baixa adesão. Dos cerca de 50 idosos presentes, 18 (6 homens e 12 mulheres) participaram ativamente, representando 36% do total. O engajamento foi impulsionado pela atuação das alunas de Psicologia da Uniderp, que auxiliaram desde os convites até o acolhimento, promovendo um ambiente de escuta sensível e incentivo à participação. Essa mediação fortaleceu vínculos, elevou o sentimento de pertencimento e contribuiu para o bem-estar emocional dos participantes. As atividades mais populares foram pintura e caça-palavras, que estimularam a criatividade, a cognição e despertaram interesse pela continuidade — alguns levaram materiais para casa. A ação demonstrou impacto positivo ao reduzir a ociosidade, resgatar a expressão pessoal e incentivar novos hobbies, reforçando seu valor como espaço de convivência, cuidado e promoção da saúde mental.

Conclusão

O projeto “Mente Ativa, Coração Feliz” promoveu estímulos emocionais e intelectuais em idosos por meio de oficinas artísticas e interativas. Com 18 participantes ativos, destacou-se pela qualidade das trocas e pelo protagonismo dos idosos. Atividades como pintura e caça-palavras despertaram interesse e autonomia, refletida até na continuidade das ações em casa. A iniciativa reforçou o valor da extensão universitária no cuidado à saúde mental e no fortalecimento comunitário.

Referências

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ARTETERAPIA. O que é arteterapia? Rio de Janeiro: ABArT, 2023. Disponível em: https://abart.org.br/o-que-e-arteterapia/. Acesso em: 08 abr. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Cadernos de Atenção Básica: Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. (Série A. Normas e Manuais Técnicos). Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/abcad19.pdf. Acesso em: 08 abr. 2025.

BRASIL. Presidência da República. Estatuto do Idoso: Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, p. 1, 03 out. 2003. CONSELHO NACIONAL DOS DIREITOS DA PESSOA IDOSA. Editais e diretrizes do Fundo Nacional do Idoso. Brasília: CNDPI, 2022. Disponível em: https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/pessoa-idosa. Acesso em: 08 abr. 2025.