

# PROMOÇÃO E ESTÍMULO DO AUTOCUIDADO EM IDOSOS

Promotion and encouragement  
of self-care in the elderly

Ana Beatriz de França Donato  
ana.franca01@souunit.com.br

Ana Beatriz Mota da Silva  
ana.beatriz03@souunit.com.br

Beatriz Costa Pinto de Mendonça  
beatriz.cpinto@souunit.com.br

Carlos Guilherme Menezes Rezende  
carlos.gmenezes@souunit.com.br

Heloisa Carolina Cardoso da Silva  
heloisa.carolina@souunit.com.br

Aline Barreto Hora  
aline.bhora@souunit.com.br

## RESUMO

Esse projeto de extensão foi idealizado com o intuito de discutir sobre a importância do autocuidado em idosos como ferramenta promotora de bem-estar físico, mental e emocional. Devido aos índices de envelhecimento populacional, e à recorrente situação de abandono familiar que muitos dessa faixa etária passam, faz-se necessário pensarmos em práticas de promoção do autocuidado para esse público-alvo. Para isso, foi planejada uma intervenção no instituto Lar de Idosos Nossa Senhora da Conceição (SAME), no formato de estações que trabalhem com a psicoeducação em quatro temáticas diferentes pensando na promoção de saúde nos três âmbitos que mais podem ser prejudicados nessa faixa etária.

## PALAVRAS-CHAVE

Autocuidado. Idosos. Saúde. Saúde Mental. Bem-estar.

## ABSTRACT

This extension project was designed to discuss the importance of self-care in elderly as a tool for promoting physical, mental and emotional well-being. Due to increasing population aging and the recurring issue of family abandonment faced by many in this age group, it is necessary to consider practices that promote self-care for this target audience. For this purpose, an intervention was planned at the SAME Nursing Home institute, organized into stations focusing on psychoeducation across four different themes aimed at promoting health in three areas most likely to be affected in this age group.

## KEYWORDS

Self-Care. Elderly. Health. Mental Health. Well-being.

## 1 INTRODUÇÃO

Um estudo realizado em 2021 por Jesus e Aguiar, revela que apenas 51% dos idosos em Aracaju sabem o que é autocuidado e praticam essas atividades em sua rotina. O conceito de autocuidado refere-se às atitudes e comportamentos que o indivíduo deve adotar para promover e manter sua saúde, assegurando o bem-estar físico e psicológico. Essa prática, essencial para a manutenção da saúde e qualidade de vida dos idosos, precisa ser reforçada de maneira contínua, levando em consideração as limitações individuais impostas pelo envelhecimento.

A importância do autocuidado é ainda mais relevante frente ao aumento significativo da população idosa no Brasil, com o número de pessoas com 60 anos ou mais projetado para quadruplicar até 2060, conforme dados do IBGE (2020). Esse crescimento,

embora positivo em termos de longevidade, impõe desafios na promoção da saúde e bem-estar dessa população, especialmente considerando que as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes e hipertensão, são prevalentes entre os idosos. Além disso, fatores como a perda de autonomia, a depressão, o isolamento social e as dificuldades cognitivas tornam-se mais comuns à medida que envelhecemos.

O autocuidado se torna uma ferramenta fundamental na prevenção e manejo dessas condições, proporcionando uma abordagem proativa para melhorar a saúde física e mental dos idosos. No entanto, a pesquisa também aponta que questões socioeconômicas, como a baixa renda e a falta de escolaridade, estão diretamente relacionadas ao déficit de autocuidado entre essa população, com idosos em situação de vulnerabilidade enfrentando maiores desafios para adotar práticas saudáveis.

Estudos como os de Coutinho e Tomasi (2020) e de Jesus e Aguiar (2021) mostram que a baixa escolaridade e a condição financeira precária são determinantes para a dificuldade de acesso a cuidados adequados e a hábitos saudáveis, com consequências para a saúde física, mental e social.

Além disso, o luto e a perda simbólica, que surgem com o envelhecimento, também têm impacto significativo sobre o bem-estar dos idosos, podendo desencadear quadros de ansiedade, depressão e isolamento. Como mostrado em estudos anteriores, as respostas ao envelhecimento e ao luto variam: alguns idosos buscam apoio social, conforto espiritual e adaptam-se às novas circunstâncias, enquanto outros tendem a adotar estratégias de enfrentamento desfavoráveis, como o isolamento e a submissão, prejudicando sua saúde geral.

Portanto, este estudo visa destacar a importância do autocuidado como um elemento crucial para a promoção do envelhecimento saudável e da qualidade de vida dos idosos. A prática regular de autocuidado, associada ao suporte social adequado e à atenção às condições socioeconômicas, pode reduzir a prevalência de doenças, melhorar a saúde mental e social, e promover a autonomia, contribuindo para um envelhecimento mais digno e saudável.

## 2 MÉTODOS

O presente artigo resulta de uma intervenção realizada na disciplina Experiência Extensionista IV, com foco na percepção do autocuidado entre idosos aracaajuanos residentes no Lar de Idosos Nossa Senhora da Conceição (SAME). A intervenção foi planejada com base nas demandas observadas durante o trabalho de campo e nos referenciais teóricos identificados na revisão integrativa.

O projeto foi dividido em duas partes, ambas com metodologias distintas. Inicialmente, com o objetivo de desenvolver uma Minuta para a disciplina de Experiência Extensionista IV, foi realizado uma pesquisa acerca do tema para embasamento das oficinas, bem como foram pesquisados dados em diversas bases de dados a fim de estudar mais sobre o tema do Autocuidado em Idosos.

Além disso, após a pesquisa e a discussão do grupo, bem como um questionário aplicado para os funcionários do local, que dado que não se trata de uma ferramenta para pesquisa científica, mas sim voltada exclusivamente para fins educativos e levantamento

situacional, o questionário não foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), foram elaboradas oficinas para serem aplicadas no SAME.

A partir disso, a intervenção consistiu na criação de oficinas que visem uma psicoeducação breve sobre o autocuidado e as diversas formas que esse público pode assumir essa prática. Ao todo, foram planejadas 4 oficinas que ficaram em "estandes" diferentes, com suas temáticas sendo: a importância da respiração diafragmática no manejo do estresse e ansiedade, a prática de alongamentos e atividades físicas como promoção do bem-estar físico e emocional, brincadeiras e jogos terapêuticos estimulantes a memória e cuidados com o corpo como recurso promotor da autoestima.

Na primeira oficina, foi realizada uma breve psicoeducação sobre os prejuízos que os índices elevados de ansiedade e estresse trazem para o idoso e ensinar a técnica da respiração diafragmática como auxiliadora no processo de manutenção e redução do estresse e da ansiedade. Por outro lado, na segunda oficina, o plano foi de levar práticas de alongamento funcional que sejam adequadas para a faixa etária do público-alvo, reforçando e psicoeducando os idosos sobre a importância da ativação física para o equilíbrio emocional e para o fortalecimento da musculatura.

Na terceira oficina, foi feita a psicoeducação sobre a importância da flexibilidade cognitiva nessa faixa etária, trazendo alguns exemplos de jogos e brincadeiras que podem ser utilizados pelos idosos como estimuladores da memória, atenção e aprendizado, como xadrez, dominó, palavras cruzadas, caça palavras, sudoku, dentre outros.

E por fim, na quarta oficina, foi realizado um momento de psicoeducação sobre como os cuidados com o nosso corpo podem ser reforçadores da nossa autoestima e como essa, por sua vez, pode ajudar no controle emocional e na autopercepção do idoso como um indivíduo íntegro e saudável. Para isso, foi utilizado um momento de hidratação da pele, cuidados com as unhas e dicas para cuidados capilares.

Além disso, também criamos materiais informativos como folders e cartazes que transmitam o conteúdo desse momento de intervenção não somente para os idosos, mas para que a equipe e os estagiários do local possam se utilizar desse conhecimento como inspiração para a continuidade ou reinvenção desse projeto, visando ainda um maior cuidado com o público-alvo.

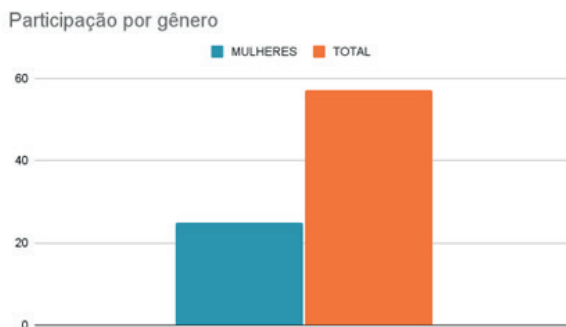
Na confecção dos materiais informativos, foram utilizados dados científicos sobre o autocuidado dentro das temáticas das 4 oficinas, usando bases de dado como Google Acadêmico, SciELO e outras, assim como dados de órgãos da saúde como o Ministério da Saúde e a Organização Mundial de Saúde (OMS), visando criar materiais atualizados e didáticos que possam ser divulgados de forma ampla e reaproveitados pelo público-alvo e pela equipe do local. Esses materiais foram disponibilizados de forma impressa e de forma virtual para os funcionários da instituição.

### 3 RESULTADOS

Foi possível, levando em consideração o projeto aplicado, obter uma participação significativa do público-alvo. Como plano inicial, foram esperados 57 idosos, contudo, obtivemos a participação de 25 pessoas, ou seja, 43,85% de participação.

Além disso, como no dia da intervenção estavam ocorrendo outros projetos, incluindo um relacionado com o Novembro Azul, ou seja, não apareceram idosos do sexo masculino, portanto, 100% dos participantes foram no sexo feminino (FIGURA 1).

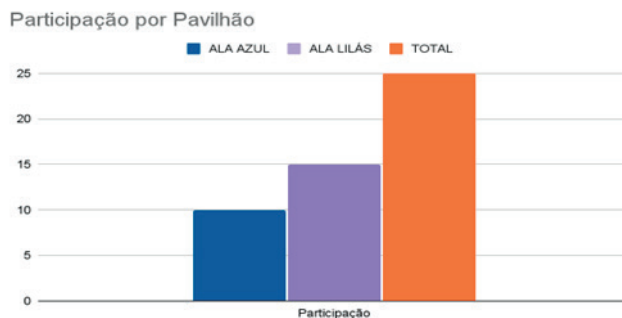
**Figura 1** – Dados coletados da intervenção baseado na participação por gênero



Fonte: Autores (2024).

E, levando em consideração as divisões dos pavilhões, foi possível aplicar as oficinas em dois, sendo o primeiro com 10 participantes (40% de participação), já a segunda ala apresentou 15 participantes (60% de participação) (FIGURA 2):

**Figura 2** – Dados coletados da intervenção baseado na participação por pavilhão



Fonte: Autores (2024).

É importante ressaltar que a ideia do projeto inicial também precisou ser ajustada para a sua aplicação. Inicialmente haviam sido planejadas 4 oficinas, sendo elas de alongamento físico, autocuidado de beleza, jogos para estímulo cognitivo e exercícios de respiração, porém, com a análise mais aprofundada do local da intervenção, suas demandas e recursos disponíveis, foram realizadas apenas a de autocuidado de beleza e a de jogos para estímulo cognitivo. Além disso, também foi disponibilizado um folder informativo (FIGURA 3)

Folder informativo contendo informações sobre a intervenção realizada, dividido em quatro temáticas distintas (FIGURA 3).

**Figura 3** – Folder criado para distribuição na instituição



Fonte: Autores (2024).

## 4 DISCUSSÃO

Como relatado anteriormente, a princípio as oficinas seriam realizadas com 57 idosos, tanto do sexo masculino como do sexo feminino, entretanto, devido à palestra sobre o Novembro Azul feita com os idosos do sexo masculino, só foi possível efetuar-lá com 25 idosas.

A ideia inicial de aplicação das oficinas havia sido a de dividir a equipe do projeto para que a intervenção fosse feita nas duas alas concomitantemente, no entanto, por falta de materiais suficientes para isso (jogos e materiais de autocuidado), optou-se

por toda a equipe realizar a intervenção primeiro na ala azul, com 10 participantes, e depois na lilás, com 15.

A escolha de trabalhar com materiais de autocuidado e com jogos cognitivos foi fundamentada levando em consideração o tema proposto no projeto e os benefícios que eles fornecem aos idosos.

Essas atividades foram planejadas pensando que, de acordo com Muniz (2022), após um cenário pandêmico, os idosos tiveram prejuízos, principalmente, na saúde física e mental, nas relações interpessoais e no cognitivo.

Existe uma grande quantidade de afirmações na literatura a respeito da importância do autocuidado em todas as faixas etárias e em todos os âmbitos, sendo essa realidade propagada no entendimento do senso comum.

Segundo Garcia *et al.* (2019), o autocuidado é concebido como uma prática fundamental no dia a dia dos indivíduos, envolvendo a atitude de prestação de cuidados e atenção a si mesmo, objetivando manter, melhorar e/ou restaurar a saúde física, mental e emocional, além de promover o bem-estar geral.

Apesar de existir uma compreensão sobre a relevância do autocuidado por parte da sociedade, essa prática ainda é bastante negligenciada e, em alguns casos, pode apresentar uma impossibilidade em sua adesão, como a influência socioeconômica citada anteriormente, por exemplo. Entendendo isso, a equipe planejou essa intervenção com materiais de autocuidado com a finalidade de promover aos participantes um momento significativo de voltarem-se às suas próprias necessidades, reconhecendo a importância do olhar cuidadoso e atento sobre si, almejando uma melhor qualidade de vida.

Dentro desses materiais, o folder informativo em formato digital foi feito baseado na pesquisa de Ribeiro (2017), acerca dos métodos de enfrentamento para a saúde mental dos idosos, visando uma melhor aproximação do conteúdo divulgado aos funcionários e estagiários que poderão realizar a continuidade do estímulo e do cuidado para os idosos.

Já a respeito dos jogos cognitivos, estes auxiliam de forma direta a manter ativos os processos cognitivos ao estimular funções executivas, memória, linguagem e socialização. Esse fato está diretamente ligado com o sistema da neuroplasticidade, que, de acordo com Haase e Lacerda (2004), é definida como a capacidade do sistema nervoso modificar sua estrutura e funcionamento devido aos padrões encontrados em suas experiências, ou seja, são as conexões sinápticas que o cérebro realiza, objetivando adaptá-lo aos novos aprendizados, experiências e até recuperar funções prejudicadas por lesões cerebrais.

Ao trabalhar com os idosos o manejo de jogos cognitivos, a plasticidade neural também estará sendo trabalhada, fazendo com que eles consigam, cada vez mais, preservar suas funções cerebrais, vivenciando o dia a dia de forma mais autônoma e com um maior bem-estar.

Na ala azul, as idosas demonstraram um nível significativo de independência e mantinham-se relativamente ativas, tanto física quanto cognitivamente. Suas habilidades como memória, atenção, linguagem e raciocínio ainda não estavam severamente comprometidas. No entanto, algumas delas preferiram não participar das atividades propostas, alegando motivos como vergonha, desconforto com a própria aparência ou simplesmente falta de interesse.

Em contrapartida, quatro idosas aceitaram participar e mostraram entusiasmo nas interações e jogos propostos. Duas delas optaram pelo jogo da memória. Embora inicialmente tenham encontrado certa dificuldade em associar as imagens iguais, ao longo da atividade demonstraram notável evolução e desenvoltura. Outra escolheu jogar dominó, exibindo rapidez e habilidade durante as partidas. A quarta idosa preferiu participar do bingo, momento em que as quatro decidiram se juntar, criando um ambiente de interação animada e atenta.

Durante o jogo, todas participaram com entusiasmo, dialogando entre si e com a equipe, demonstrando alegria, especialmente na expectativa de ganhar o brinde oferecido ao final. Além dos jogos, foi proporcionado um momento de autocuidado e vaidade. Foram levados esmaltes para que as participantes escolhessem as cores de sua preferência. Nessa atividade, apenas uma delas optou por pintar as unhas, aproveitando o momento.

Já na ala lilás, a adesão ao projeto por parte das idosas foi menor se comparado ao da ala azul. Isso pode ser explicado pelo fato da ala lilás comportar as idosas menos ativas, com menores condições físicas e também com uma menor lucidez. Ao serem convidadas a participar das oficinas, algumas delas concordaram de forma imediata, outras ficaram um pouco resistentes mas participaram e poucas optaram por não participar.

Nessa ala foi executada apenas a oficina com os jogos. Foram utilizados jogos de memória, quebra-cabeça, dama, dominó e caderno para colorir. Duas delas jogaram o jogo da memória, três jogaram com o quebra-cabeça, uma jogou dama com uma pessoa da equipe, outra jogou dominó com duas pessoas da equipe, e uma preferiu desenhar e colorir no caderno de desenhos. Algumas delas apresentaram dificuldades no decorrer das oficinas, mas a equipe prontificou-se a fornecer o suporte necessário.

Além da oficina de jogos com as participantes, houve também um momento de descontração entre as idosas que optaram por não participar e alguns membros da equipe por meio de conversas sobre o dia-a-dia e também lembranças do passado, proporcionando um entendimento maior sobre os sentimentos e convivência entre elas naquele local.

Como exemplo disso teve o relato de uma das idosas presentes que mencionou não gostar de estar em situações de desconforto e nem de brigar com as outras idosas, sempre buscando fazer as pazes rapidamente e pedindo desculpas. Ela, inclusive, mostrou-se bastante interativa e receptiva tanto com os membros da equipe como com as idosas, oferecendo lanche a todos que estavam presentes.

Após o término de cada intervenção, houve um lanche que incluía dois tipos de bolos e dois tipos de suco. A maioria das idosas das duas alas mostrou interesse em consumir os alimentos, apreciando o lanche, mesmo que algumas, devido a restrições alimentares, tenham optado apenas pelos sucos. A interação durante o lanche reforçou o clima de satisfação e bem-estar entre as participantes tanto no primeiro momento, na ala azul, como no segundo momento, na ala lilás. Todas elas receberam brindes como agradecimento pela participação e engajamento nas oficinas.

Dessa forma, a intervenção foi finalizada de forma satisfatória, obtendo uma boa devolutiva por parte das idosas das duas alas.



## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De tal maneira, conclui-se que o projeto de extensão realizado foi proveitoso para o público-alvo, devido à aplicabilidade prática de todo o conteúdo que foi estudado e propagado, além de discutir a importância da promoção do autocuidado em idosos, propor e executar na prática a veracidade das pesquisas realizadas. O projeto contou com a adesão da grande maioria dos idosos, visto que houveram feedbacks positivos daqueles que participaram ativamente das oficinas ofertadas.

O projeto de extensão foi importante para o grupo, pois auxiliou no desenvolvimento de novas formas de pensar e analisar o contexto do envelhecimento, devido à tendência de crescimento dessa camada da população nos próximos anos, trabalhando aspectos psicológicos, físicos e sociais que podem ser estimulados e preservados com o passar dos anos, além de reforçar aspectos importantes da psicologia social e das políticas públicas de saúde.

## REFERÊNCIAS

COUTINHO, Lúcia Soares Buss; TOMASI, Elaine. Déficit de autocuidado em idosos: características, fatores associados e recomendações às equipes de Estratégia Saúde da Família. **Interface-Comunicação, saúde, educação**, v. 24, p. e190578, 2020.

GARCIA, Luis Henrique Costa; DE OLIVEIRA CARDOSO, Nicolas; DO NASCIMENTO BERNARDI, Cláudia Maria Canestrine. Autocuidado e adoecimento dos homens: uma revisão integrativa nacional. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 11, n. 3, p. 19-33, 2019.

HAASE, Vitor Gerald; LACERDA, Shirley Silva. Neuroplasticidade, variação interindividual e recuperação funcional em neuropsicologia. **Temas em Psicologia**, v. 12, n. 1, p. 28-42, 2004.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia E Estatística. Projeções da População. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9109projecao-da-populacao.html?=&t=resultados/>. Acesso em: 10 ago. 2024.

JESUS, Sandra Rêgo de; AGUIAR, Hellen Jasmyn Ramos. Autopercepção positiva de saúde entre idosos na região Nordeste do Brasil. **Braz. J. Health Review**, v. 4, n. 5, p. 20025-20041, 2021

LARA, DD de *et al.* A contribuição dos jogos para o estímulo cognitivo e social em idosos. Seminário Interinstitucional de Ensino Pesquisa e Extensão: redes e territórios, 22, 2017. **Anais [...]**, 2017.

MUNIZ, V. DE O. *et al.* Self-care deficit among older men in the COVID-19 pandemic: implications for nursing. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, p. e20210933, 2022.



RIBEIRO, Mariana dos Santos *et al.* Estratégias de enfrentamento de idosos frente ao envelhecimento e à morte: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 20, p. 869-877, 2017.



1 Graduanda em Psicologia, Universidades Tiradentes, Aracaju, SE, Brasil.

E-mail: ana.franca01@souunit.com.br

2 Graduanda em Psicologia, Universidades Tiradentes, Aracaju, SE, Brasil.

E-mail: ana.beatriz03@souunit.com.br

3 Graduanda em Psicologia, Universidades Tiradentes, Aracaju, SE, Brasil.

E-mail: beatriz.cpinto@souunit.com.br

4 Graduando em Psicologia, Universidades Tiradentes, Aracaju, SE, Brasil.

E-mail: carlos.gmenezes@souunit.com.br

5 Graduanda em Psicologia, Universidades Tiradentes, Aracaju, SE, Brasil.

E-mail: heloisa.carolina@souunit.com.br

6 Professora, Universidades Tiradentes, Aracaju, SE, Brasil.

E-mail: aline.bhora@souunit.com.br



## Como Citar (APA)

**Recebimento:** 28/6/2023

**Avaliação:** 30/10/2024

**Aceite:** 22/1/2025

Menezes Rezende, C. G., De França Donato, A. B., Costa Pinto de Mendonça, B., Mota da Silva, A. B., Cardoso da Silva, H. C., & Barreto Hora, A. PROMOÇÃO E ESTÍMULO DO AUTOCUIDADO EM IDOSOS. **Caderno De Graduação - Ciências Biológicas E Da Saúde - UNIT - SERGIPE**, 9(1), 36–46.  
<https://doi.org/10.17564/2316-3151.2025v9n1p36-46>



<https://periodicos.set.edu.br/cadernobiologicas>

\*\* Uma publicação exclusiva para alunos de graduação dos cursos de ciências biológicas e da saúde da Universidade Tiradentes



Este trabalho está licenciado sob uma licença Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

**Unit** UNIVERSIDADE TIRADENTES

EDITORIA UNIVERSITÁRIA  
**TIRADENTES**

**cadernos de graduação**  
ciências biológicas e da saúde