

Experiências de Estudantes em Atividades Culturais com Idosos: diversidade, memória e riqueza cultural

*Students' Experiences in Cultural Activities with the Elderly:
diversity, memory and cultural richness*

Anna Victoria Maurer Ravaglio¹

Julia Ernandes Cardoso²

Alan Kevin dos Santos Cardoso³

Natalia Ferreira⁴

Beatriz Essenfelder Borges⁵

Leide da Conceição Sanches⁶

Maria Cecilia Da Lozzo Garbelini⁷

RESUMO: Com o avançar da idade e menor desempenho das tarefas cognitivas, a memória é um dos domínios mais afetados devido à redução da capacidade para reunir informações mais atuais, sendo os lapsos de memória as queixas predominantes por parte dos idosos. Objetivou-se promover a atividade mental com estímulo à memória por meio de exercícios de lembrança que pudessem contribuir para a diversidade e riqueza cultural da comunidade assistida. Trata-se de um relato de experiência da atividade orientada por extensionistas do projeto de extensão Educar para Prevenir Saúde do Adulto e do Idoso, apoiados por mestrandos e coordenadoras do projeto. Desenvolveu-se com base nos seguintes passos: interação social utilizando-se a contação de histórias; exercícios sensoriais e jogo de caça palavras, com 120 idosos. Resultou que as ações de

¹ Mestranda do Programa Ensino nas Ciências da Saúde da Faculdade Pequeno Príncipe. ORCID Link:

<https://orcid.org/0009-0006-8354-5437> E-mail: anna.ravaglio@aluno.fpp.edu.br

² Graduada de medicina da Faculdade Pequeno Príncipe. ORCID Link: <https://orcid.org/0009-0002-2928-7669>

E-mail: julia.cardoso@aluno.fpp.edu.br

³ Mestrando do Programa Ensino nas Ciências da Saúde da Faculdade Pequeno Príncipe. ORCID Link:

<https://orcid.org/0009-0003-8244-1060> E-mail: alan.cardoso@fpp.edu.br

⁴ Mestranda do Programa Ensino nas Ciências da Saúde da Faculdade Pequeno Príncipe. ORCID Link:

<https://orcid.org/0009-0003-4403-6195> E-mail: natalia.ferreira@aluno.fpp.edu.br

⁵ Doutora em Patologia, Docente colaboradora do Programa de Pós-Graduação Ensino nas Ciências da Saúde da

Faculdade Pequeno Príncipe. ORCID Link: <https://orcid.org/0000-0001-9750-5635> E-mail:

beatriz.borges@professor.fpp.edu.br

⁶ Doutora em Sociologia. Docente do Programa de Pós-Graduação Ensino nas Ciências da Saúde da Faculdade

Pequeno Príncipe. ORCID Link: <https://orcid.org/0000-0002-5832-7132> E-mail: leide.sanches@fpp.edu.br

⁷ Doutora em Ciências. Docente do Programa de Pós-Graduação Ensino nas Ciências da Saúde da Faculdade

Pequeno Príncipe. ORCID Link: <https://orcid.org/0000-0001-8536-584X> E-mail: ceciliagarbelini@hotmail.com

Revista Interdisciplinar

resgate de memórias, de atividades sensoriais e incentivo ao autocuidado com a comunidade de idosas trouxe satisfação na realização das dinâmicas tornando o ambiente descontraído e divertido. Acredita-se que o estímulo propiciado pela ludicidade possa retardar o declínio cognitivo em idosos, com melhoria na qualidade de vida. A pessoa idosa, ao relembrar experiências vividas reafirma sua identidade e sua história, o que fortalece o senso de propósito e eleva a autoestima.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde do Idoso, memória, envelhecimento Cognitivo. ensino.

ABSTRACT: As people age and perform less well on cognitive tasks, memory is one of the most affected areas due to the reduced ability to compile more current information, with memory lapses being the predominant complaints among the elderly. The objective was to promote mental activity by stimulating memory through memory exercises that could contribute to the diversity and cultural richness of the assisted community. This is an experience report in which 120 women aged 60 or over participated. Social interaction activities were carried out using storytelling, sensory exercises and word search games. The practices were guided by extension workers from the Education to Prevent Adult and Elderly Health extension project, supported by master's students and project coordinators. It was developed based on the following steps: social interaction using storytelling; sensory exercises and word search game, with 120 elderly women. The results showed that the actions to recover memories, provide sensory activities and encourage self-care were carried out successfully, as the participants demonstrated satisfaction in carrying out the dynamics, making the environment relaxed and fun. It is believed that brain activation through play can slow cognitive decline in the elderly, improving their quality of life. When elderly people recall past experiences, they reaffirm their identity and life story, which strengthens their sense of purpose and raises their self-esteem.

KEYWORDS: Health of the Elderly, memory, cognitive Aging, teaching.

1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a população idosa como o grupo etário de 65 anos ou mais nos países desenvolvidos e 60 anos ou mais nos países em desenvolvimento. O envelhecimento populacional brasileiro é considerado bastante acelerado se comparado a países europeus, como a França e a Suécia, que levaram muito mais tempo para alcançar o patamar de país envelhecido. Diferentemente, no Brasil, esse processo acontece de maneira muito mais rápida, prevendo-se que o país atingirá esse estágio em pouco mais de duas décadas. Ainda, segundo a OMS, em países desenvolvidos e ao longo do tempo, ocorreu diminuição das taxas de mortalidade e fecundidade tornando a população mais envelhecida, mas em paralelo houve a idealização de estratégias para o atendimento às necessidades desta população anciã. Em contrapartida nos países

Revista Interdisciplinar

em desenvolvimento, como por exemplo no Brasil, há um descompasso entre a demanda e a oferta de cuidados para a população idosa (Brasil, 2023).

Considera-se que o crescimento acelerado da população idosa no Brasil leva a uma situação complexa e desafiadora, que merece atenção e investimento por parte do governo e da sociedade em geral. Diante desta constatação Santos Junior *et al.* (2023) relatam sobre a importância de medidas que possam garantir aos idosos uma vida plena, saudável e independente. Deste modo, a realização de ações que proporcionam um envelhecimento saudável ganha notoriedade, pois promoverá uma redução nas demandas de cuidados à saúde.

Para Ramos (2003), a prevalência de doenças crônicas e incapacitantes nos idosos, sem um acompanhamento apropriado, pode ter complicações e sequelas com prejuízos à capacidade funcional, dificuldade de assumir o seu papel na sociedade, comprometimento da qualidade de vida e subsequente risco elevado de dependência, institucionalização e morte precoce. Segundo o autor

“o que está em jogo na velhice é a autonomia, ou seja, a capacidade de determinar e executar seus próprios desígnios”, visto que um grande desafio no século XXI será o cuidado com a população envelhecida, com mais de 32 milhões de idosos, onde a maioria tem baixo nível socioeconômico e educacional (Ramos, 2003, p. 794).

Cochar-Soares, Delinocente e Dati (2021) relatam que além das alterações funcionais e cognitivas, que normalmente ocorrem nas pessoas idosas há o envelhecimento psicológico do qual sobrevêm modificações comportamentais e emocionais, decorrentes das alterações que ocorrem não apenas na função física, mas também relativas ao papel social, podendo levar ao isolamento com danos à saúde mental e desenvolvimento da depressão, ansiedade e insônia. A aposentadoria, conforme descrito por Murta *et al.* (2014), é uma das causas que afasta o idoso do convívio diário e do contato com outras pessoas, e isso leva ao isolamento social pela ausência dos relacionamentos interpessoais.

Com o avançar da idade e menor desempenho das tarefas cognitivas, a memória é um dos domínios mais afetados, devido à redução da capacidade para compilar informações mais atuais, sendo os lapsos de memória as queixas predominantes por parte dos idosos (Carmona, 2018). Em concordância Figurelli, Ribeiro e Messias (2016, p. 134) afirmam que:

[...] nós somos o que lembramos e o que contamos sobre nós. E para contar sobre nós, precisamos fazê-lo coletivamente, compartilhando vivências e experiências, tornando nossa memória relacional com o espaço, com outras pessoas, com outros tempos.

Revista Interdisciplinar

Justifica-se o presente relato de experiência, visto que envelhecer de maneira ativa e com saúde significa não apenas ausência de doenças, mas autonomia adquirida por meio da promoção do bem-estar emocional e social com incentivo das funções cognitivas, de modo individual ou em grupo.

Ao pensar sobre os desafios sociais enfrentados pelos idosos, pergunta-se como promover ações voltadas para um envelhecimento saudável, com ênfase à atividade mental e estímulo à memória? Objetivou-se promover a atividade mental com estímulo à memória, por meio de exercícios de lembranças e autocuidado que pudessem contribuir para a diversidade e riqueza cultural da comunidade assistida.

2. MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, no qual foram executadas atividades de interação social com a utilização de contação de histórias pela comunidade, ativação da memória sensorial e jogo de caça palavras.

Pelo relato de experiência, baseado no estudo de Mussi, Flores e Almeida (2021), se almeja obter além do conhecimento vivido, a valorização por meio da crítica reflexiva com base nos fundamentos e explicações da experiência. Os autores consideraram o relato de experiência como expressão registrada de vivências, capaz de colaborar na produção de conhecimentos das mais variadas temáticas, com reconhecida relevância de discussão sobre o conhecimento apresentado, com efeito no seu próprio processo de ensino e aprendizagem.

As ações foram conduzidas pelos extensionistas do Projeto de Extensão Educar para Prevenir Saúde do Adulto e do Idoso. Este projeto se caracteriza pela interação interprofissional e interdisciplinar da comunidade acadêmica com a sociedade. Integram o projeto estudantes de diversos cursos na área da saúde, com o apoio de mestrandos do Programa de Pós-graduação Ensino nas Ciências da Saúde, de uma instituição particular localizada na capital paranaense. A participação dos mestrandos torna-se importante porque muitas vezes “os profissionais da saúde são preparados para o enfrentamento dos desafios tecnológicos, mas pouco sensíveis ao uso social da ciência” (Garbelini *et al.*, 2024 p. 105).

A formação dos extensionistas se deu em reuniões semanais, no contraturno do horário das aulas e por meio de rodas de conversa, de modo a prepará-los para desempenhar as atividades

Revista Interdisciplinar

com o público-alvo. Os recursos educativos foram preparados com o uso de linguagem e diagramação adaptados ao público destinado (Sanches *et al.*, 2020).

As atividades ocorreram em uma comunidade localizada na região metropolitana de Curitiba/PR, no primeiro semestre de 2024, em forma de exposição dialogada, com duração de 02h30. Participaram 120 senhoras, com idade igual ou superior a 60 anos. Para a realização das ações a cidade conta com um espaço amplo e arejado, denominado Centro de Convivência do Idoso, que dispõe de um salão de eventos onde são realizadas atividades voltadas aos programas da melhor idade, promovidos pela Secretaria de Promoção e Assistência Social do município.

Na data do encontro foram realizadas três atividades enriquecidas por meio de estratégias de socialização e interação entre as idosas e os extensionistas, com foco na ativação da memória das participantes. Inicialmente foi desenvolvida a ação denominada cantinho de recordações, seguida da caixa sensorial e finalizando com um jogo de caça palavras.

Atividade 1 - Cantinho de recordações

Esta atividade lúdica foi planejada com o objetivo de estimular a saúde mental das idosas, por meio da ativação da memória e comunicação. Foi organizada uma mesa contendo vários objetos antigos como disco de vinil, pilão, porta retrato, ferro a brasa, panela de ferro, xale, bandeja, máquina de moer carne, relógio de bolso entre outros. Foram chamadas 12 participantes que, de forma voluntária, se dispuseram participar da atividade. Cada uma, ao escolher um objeto, deveria fazer uma narrativa da importância daquele objeto na sua vida.

Atividade 2 - Caixa sensorial

Esta ação consistiu em identificar um determinado objeto apenas pelo tato. Foi utilizada uma caixa fechada, revestida com tecido, que continha uma abertura na região frontal pela qual a participante poderia colocar a mão e, pelo tato, identificar o objeto aí colocado. Os objetos utilizados eram de uso diário como escova de cabelo, pente, colher, relógio, óculos, molho de chaves, dentre outras coisas. Foram chamadas 10 participantes, também voluntárias, que se reuniram em um círculo e a caixa era destinada a uma participante de cada vez. Após a primeira participante identificar o objeto somente pelo tato, sem visualização, deveria indicar a utilidade do

Revista Interdisciplinar

objeto no dia a dia. Na sequência novo objeto era colocado no interior da caixa e a mesma era direcionada para a próxima participante.

Atividade 3 - Caça palavras

Esta ação foi usada como uma atividade de reflexão e incentivo ao autocuidado e bem-estar. Foi distribuída uma folha de papel sulfite com as instruções para o caça palavras e, em uma grade retangular, estavam as letras arranjadas aparentemente de modo aleatório. O objetivo do jogo era encontrar e circundar as palavras distribuídas na grade, tão rapidamente quanto possível. As palavras estavam dispostas tanto na horizontal como na vertical, de trás para frente quanto de baixo para cima. As seguintes palavras estavam dispostas no quadro de letras: relaxar; dormir; meditação; exercício; hidratação; nutrição; leitura; passeio; música; hobby; respiração; gratidão; banho; natureza e amizade.

Esta atividade foi realizada em grupos, sendo cada um formado por cinco a seis idosas. A atividade foi pensada em equipe para que houvesse colaboração, desenvolvimento de habilidades e sentimento de trabalho coletivo. Cada grupo contou com um extensionista para ajudar as idosas que tivessem alguma dificuldade, cognitiva ou visual, para completar o jogo de caça palavras.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A estratégia denominada **cantinho das recordações** foi muito expressiva entre as participantes, pois ao escolher um objeto sobre a mesa e falar sobre o seu uso transportava a participante a um passado distante, com narrativas detalhadas sobre a sua história de vida. Ao longo desta atividade, e além das 12 participantes, muitas senhoras da plateia também se manifestaram relatando suas histórias sobre o objeto que havia sido selecionado. Durante as falas houve ampla atenção à linguagem não verbal e aos sinais expressos pelo grupo, que é uma forma de comunicação do corpo relacionado à maneira como ele se expressa. A expressão corporal é caracterizada como um conjunto de gestos espontâneos, expressões faciais, olhares, posturas e outros movimentos conscientes ou não, sutis ou mais explícitos, que transmite informações relevantes em um **diálogo sem palavras**. Então, pela atenção às falas e interação de todo o grupo a atividade foi executada com êxito. Com os relatos orais realizados de forma natural e totalmente descontraídos, as

Revista Interdisciplinar

participantes rememoraram diversos fatos e lembranças do passado que remetiam a outros tempos e outras práticas registradas na memória.

As atividades lúdicas, como a contação de histórias, segundo Foltran e Oliveira (2020), propiciam bem-estar e prazer ao realizá-las e, ao mesmo tempo, geram alegria e descontração pelo fato de serem realizadas principalmente de modo livre e espontâneo. Assim, ao participar das atividades há resgate de momentos de desenvolvimento, conhecimento e aprendizagem. As autoras destacam que esse tipo de atividade para os idosos beneficia a criação da autoimagem, ao mesmo tempo que preservam a memória com lembranças de momentos vividos e muitas vezes agradáveis, os quais ajudam na ressignificação do seu papel na família e na sociedade.

Durante a exposição oral das voluntárias foi possível perceber as mudanças ocorridas nos diferentes contextos históricos, valorizando a importância dos fatos e objetos do passado como integrantes da história de vida e da cultura de cada época. A ação foi bastante enriquecedora e culminou em uma troca de experiências valorosas, envolvendo gerações diferentes.

Foi observado que muitos objetos antigos têm um valor histórico e significativo, representando uma época passada, uma cultura ou um evento importante para quem fazia a descrição daquela peça. Relembrar o uso dos objetos auxiliou na preservação da história e na memória coletiva, conectando com o passado e permitindo o entendimento de como as pessoas viviam, trabalhavam e se relacionavam em diferentes épocas. Os objetos antigos (Figura 1) muitas vezes refletem a identidade cultural de uma comunidade ou de um povo e, preservar esta memória, é importante para manter viva a diversidade cultural e promoção do respeito e a compreensão entre os diferentes grupos etários e sociais.

Figura 1 – Resgate de memória com objetos antigos.



Fonte: imagem cedida por extensionista, 2024.

A segunda atividade denominada **caixa sensorial** também foi preparada para ativar a percepção das senhoras estimulando a saúde mental.

O objetivo de estimular a percepção das idosas por meio do toque, e ao mesmo tempo dialogar sobre a utilidade de cada objeto no autocuidado e também no cotidiano de cada uma, foi alcançado com êxito, pois todas envolveram-se ativamente na realização da dinâmica, demonstrando satisfação na realização da brincadeira, tornando o ambiente descontraído e divertido.

Com esta prática foi possível estimular a imaginação pela percepção do estímulo tátil e ao mesmo tempo discutir sobre a importância de cada objeto no autocuidado. Com a exploração das peças foi estimulado o desenvolvimento sensorial com foco no desenvolvendo de habilidades cognitivas como percepção espacial, coordenação motora e diferenciação tátil. A experiência tátil permite a aprendizagem sobre as propriedades físicas dos objetos de maneira direta e prática, facilitando a compreensão de conceitos abstratos como forma, tamanho e textura. Ainda, ao descrever e discutir as sensações táteis de cada objeto foi promovido o desenvolvimento da linguagem oral e da capacidade de comunicação.

Degani, Ribeiro e Chariglione (2023) relatam que o estímulo sensorial nas pessoas idosas pode ser um bom procedimento para acionar a memória. Motta e Fileme (2021), apresentam que o processo de estímulo da memória por meio dos sentidos, intensifica o pensamento criativo e conduz à reflexão sobre a realidade. Por meio do toque, as pessoas podem obter informações detalhadas sobre texturas, formas, temperaturas e dimensões de objetos e superfícies.

Em resumo, explorar uma caixa mágica (Figura 2) para reconhecer objetos pelo tato foi uma atividade que ofereceu uma variedade de benefícios. Também despertou para a inclusão de pessoas com deficiência visual, que reconhecem e compreendem o mundo ao seu redor de maneira inclusiva.

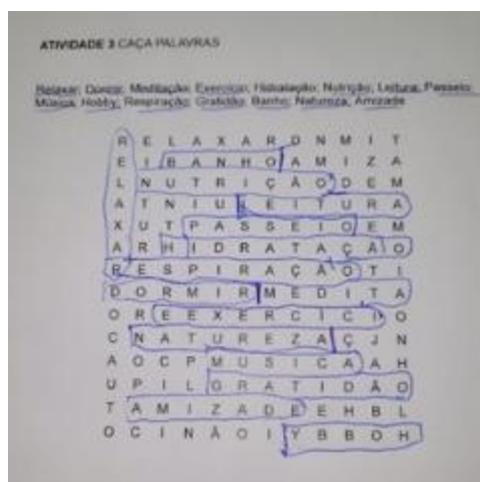
Figura 2 – Uso caixa sensorial para reconhecimento de objetos pelo tato



Fonte: imagem cedida por extensionista, 2024.

A terceira atividade consistiu no desafio do jogo de caça palavras, como apresentado na Figura 3. Todas as participantes executaram com êxito a procura pelas palavras e, quando necessário, os extensionistas esclareceram as dúvidas.

Figura 3 – Caça palavras



Fonte: imagem cedida por extensionista, 2024

Após o tempo necessário para o encontro das quinze palavras foi solicitado, para a plateia em geral, que alguém se manifestasse e definisse o significado das palavras encontradas no jogo, começando pelo termo relaxar. Sequencialmente um dos extensionistas declamava uma estrofe, formada por quatro versos, e dava o significado e a importância da palavra com ênfase no autocuidado e bem-estar. Para esta finalização os extensionistas recorreram aos textos compilados pela inteligência artificial (*OpenAI, 2024*).

Estrofe sobre relaxar

Nos braços do silêncio, encontro a paz,
Em suaves notas, a mente refaz,
Com cada respiro, a calma vem,

Revista Interdisciplinar

No autocuidado, o relaxar convém (*OpenAI, 2024*).

Definição da palavra relaxar com base no autocuidado: a palavra relaxar no contexto do autocuidado refere-se a práticas e atividades que uma pessoa adota intencionalmente para reduzir o estresse, acalmar a mente e o corpo, e promover um estado de bem-estar. Isso pode incluir técnicas de relaxamento como meditação, respiração profunda, alongamento, banhos quentes, ouvir música calma, ler um livro, praticar hobbies ou simplesmente tirar um tempo para descansar sem distrações. O objetivo principal é proporcionar um momento de descanso e recuperação, ajudando a manter o equilíbrio mental e físico (*OpenAI, 2024*).

Esta ação, leitura da estrofe seguida da definição da palavra, foi realizada com todas as palavras do jogo de caça palavras, envolvendo as idosas e os extensionistas.

Segundo Albuquerque *et al.* (2022), os benefícios conferidos às atividades lúdicas são bastante diversificados, pois desenvolve o raciocínio, percepção, observação, atenção e a memória. No jogo de caça palavras houve estímulo a uma competição saudável, divertida e desafiadora, visto que aconteceu em grupo com promoção de interação social e trabalho em equipe.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As atividades de promoção da habilidade mental com estímulo à memória por meio de exercícios de lembrança, atenção, concentração, atividades sensoriais e práticas de autocuidado visaram não apenas manter a cognição das participantes, mas também valorizaram a diversidade e riqueza cultural da comunidade assistida.

A iniciativa envolveu o resgate de histórias pessoais e experiências que compõem a identidade individual e coletiva de uma geração, contribuindo para o fortalecimento dos laços sociais e a preservação de memórias culturais. Ao relembrar eventos passados, vivências e costumes há possibilidade de compartilhar saberes e práticas que reforçam a herança cultural da comunidade. As atividades de estímulo à memória, além de promoverem a saúde mental dos indivíduos, têm o potencial de documentar e perpetuar tradições e histórias que poderiam se perder ao longo do tempo.

As ações de autocuidado foram essenciais para a manutenção do bem-estar físico, mental e emocional das pessoas, pois práticas cotidianas de cuidado consigo promovem uma vida mais plena e satisfatória.

Revista Interdisciplinar

Como o jogo de palavras foi realizado em grupos, as dificuldades referentes à acuidade visual, declínio nas funções cognitivas, capacidade de concentração e até mesmo problema motor foram amenizadas pela ajuda mútua entre as idosas, e quando necessário, pelos extensionistas.

A experiência da interação com a comunidade por meio das atividades desenvolvidas propiciou o aprendizado dos extensionistas, que só foi possível pelo contato com outras gerações. Por meio das narrativas, das histórias e das vivências da comunidade foi possível desenvolver sensibilidade para a escuta e abertura a novos conhecimentos, o que não seria possível apenas nos estudos acadêmicos, por isso considera-se a extensão uma via de mão dupla.

Ademais, acredita-se que pesquisas com a mesma proposição de interação entre diferentes gerações possam possibilitar maior bem-estar emocional dos idosos, com efeitos na redução da solidão, aumento da autoestima e senso de comunidade.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Jayane Félix; SOUZA, Samara Maria Oliveira; SILVA, Karoline Barbosa; FERREIRA, Ubirany Lopes. Metodologias de ensino nas práticas dos fungos em sala de aula com ênfase na educação ambiental. In: **OPEN SCIENCE RESEARCH II**. Editora Científica Digital, 2022. p. 259-265.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome. Nota Informativa n.5 MDS/SNCF de 2023. **Envelhecimento e o direito ao cuidado**. Disponível em: https://www.gov.br/mds/pt-br/noticias-e-conteudos/desenvolvimento-social/noticias-desenvolvimento-social/mds-lanca-diagnostico-sobre-envelhecimento-e-direito-ao-cuidado/Nota_Informativa_N_5.pdf Acesso em 02 set. 2024.

CARMONA, Karoline Carvalho. **Variáveis associadas ao envelhecimento cerebral bem sucedido em uma amostra de idosos muito idosos da comunidade** (Tese). Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais. 2018. Disponível em: <http://hdl.handle.net/1843/FRSS-BB2KS717> Acesso em 09 jul 2024

COCHAR-SOARES, Natália; DELINOCENTE, Maicon Luís Bicigo; DATI, Livia Mendonça Munhoz. Fisiologia do envelhecimento: da plasticidade às consequências cognitivas. **Revista Neurociências**, v. 29, 2021. DOI: 10.34024/rnc.2021.v29.12447. Disponível em: <file:///C:/Users/Acer/Downloads/lcarvalhobizari,+12447+revis%C3%A3o.pdf> Acesso em: 2 set. 2024.

Revista Interdisciplinar

DEGANI, Márcia; RIBEIRO, Vagner Lacerda; CHARIGLIONE, Isabelle Patrícia Freitas Soares. Estimulação da memória através de circuito multissensorial: um relato de experiência. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 28, 2023. DOI: [10.22456/2316-2171.94418](https://doi.org/10.22456/2316-2171.94418)

FIGURELLI, Gabriela Ramos; RIBEIRO, Diego Lemos; MESSIAS, Andréa Cunha. Memória, Senilidade e Museu: O Caso do Museu Histórico de Morro Redondo-RS Publ. **UEPG Appl. Soc. Sci.**, Ponta Grossa, v. 24, n. 2, p. 133-144, maio/ago. 2016.

Doi: 10.5212/PublicatioCi.Soc.v.24i2.0002

Disponível em: <https://revistas.uepg.br/index.php/sociais/article/view/9255/5453> Acesso em: 09 jul.2024

FOLTRAN, Elenice Parise; OLIVEIRA, Rita de Cassia da. A PRESENÇA DO LÚDICO NA VIDA DO IDOSO. **Faculdade Sant'Ana Em Revista**, v. 4, n. 1, p. 30-52, 2020. Recuperado de <https://iessa.edu.br/revista/index.php/fsr/article/view/1736> Acesso em 10 jul,2024

GARBELINI, Maria Cecília Da Lozzo; PLATNER, Fernanda da Silva; SILVA, João Victor; RAVAGLIO, Anna Victória Maurer; *et al.* Manual educativo para o autocuidado com os pés com mulheres idosas. In: SANCHES, Leide da Conceição; FORTE, Luiza Tatiana; GARBELINI, Maria Cecília Da Lozzo (org.). **Entre Rimas, Ações, Relatos, Dinâmicas, Paródias e Cuidados**. 1ª ed. Curitiba, CRV, 2024. p. 105-121.

MOTTA, Moema Guimarães; FILEME, Beatriz. Oficina de memória sensorial com idosos: relato de experiência. **EntreAções: diálogos em extensão**, Juazeiro do Norte, v.1, n.2, p.107-118, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufca.edu.br/ojs/index.php/entreacoes/article/view/559/519> Acesso em: 10 jul. 2024

MURTA, Sheila Giardini; ABREU, Samia; FRANÇA, Cristineide Leandro; PEDRALHO Marina; *et al.* Preparação para a Aposentadoria: Implantação e Avaliação do Programa Viva Mais! **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 27, p. 01-09, 2014. DOI: [10.1590/S0102-79722014000100001](https://doi.org/10.1590/S0102-79722014000100001)

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FLORES, Fábio Fernandes; ALMEIDA, Claudio Bispo de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Revista praxis educacional**, v. 17, n. 48, p. 60-77, 2021. DOI: <https://doi.org/10.22481/praxisedu.v17i48.9010>

OPEN AI. Dar a definição da palavra relaxar com base no autocuidado e formar uma estrofe com 4 versos. ChatGPT 3.5 versão de 25 set. 2023. Inteligência Artificial. Disponível em: <https://chatgpt.com/c/e2a2a426-d82d-46d0-9715-6520cd627e3d> Acesso em: 10 jul. 2024.

RAMOS, Luiz Roberto. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso, São Paulo. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 19, p. 793-797, 2003. DOI: [10.1590/S0102-311X2003000300011](https://doi.org/10.1590/S0102-311X2003000300011)

SANCHES, Leide da Conceição; BASTOS, Fernanda de Andrade Galliano Daros; MANCARZ, Grazielle Francine Franco; FORTE, Luiza Tatiana; *et al.* Trajetória do Projeto Educar para

**Revista Interdisciplinar**

Prevenir sobre Educação em Saúde nas Escolas e Comunidade. In: ROZIN, Leandro; SANCHES, Leide da Conceição; FORTE, Luiza Tatiana; GARBELINI, Maria Cecilia Da Lozzo (org.). **Projetos de Extensão das Faculdades Pequeno Príncipe**: uma trajetória a compartilhar. 1ª ed. Curitiba: CRV, 2020. p.45-60.

SANTOS JUNIOR, Erinaldo Nascimento; BESERRA Geovanna Ribeiro; SANTOS, Milaidy Andrade dos; *et al.* Revitalizando a identidade dos idosos no abrigo Luca Zorn: a música como ferramenta transformadora sociocognitiva. **Caderno Impacto em Extensão**, v. 3, n. 1, 2023. Disponível em: <https://revistas.editora.ufcg.edu.br/index.php/cite/article/view/511/475>

