

DANÇAS CIRCULARES NO CUIDADO AO IDOSO – RELATO DE EXPERIÊNCIA.

¹ Jeysimara de Souza Bispo ² Bruna Mariane Lipke da Silva ³ Expedita Fátima Gomes de Figueiredo ⁴ Valéria Moreira da Silva ⁵ Vanessa Alves Mendes

Objetiva-se relatar a vivência de alunas do curso de enfermagem na extensão universitária por meio do projeto “Promovendo a Saúde da Pessoa Idosa na Comunidade”. Sua realização acontece no Centro de Convivência do Idoso, em Porto Velho-RO, com o objetivo de trabalhar às relações interpessoais, percepção, atenção, concentração, ritmo, flexibilidade e, ainda, combater o estresse e ansiedade avivando a capacidade funcional do idoso. A metodologia consiste em coreografias simples que facilitam o movimento, respeitando as limitações e estimulando a autonomia na prática. A trilha sonora são cantigas de roda antigas com conteúdo lúdico que ocasionam, geralmente, alegria e distração. Conduzidas por uma terapeuta que compõe a equipe do projeto, as danças acontecem desde novembro de 2018, semanalmente, com participação de 10 a 15 idosos, com faixa etária de 65 a 80 anos. Os benefícios percebidos até o momento pela fala dos idosos são inúmeros, os mesmos relatam diminuição de desconfortos, reduzindo dores provenientes das atividades de vida diária. Sabe-se que a senescência aumenta a rigidez dos músculos e articulações, sendo corriqueiros os quadros algícos, porém o movimento ativo da dança contribui com a melhora nessa rigidez locomotora. Além desses benefícios físicos, notam-se também as contribuições a saúde mental, pois os idosos manifestaram sentimentos de alegria, sensação de bem estar biopsicossocial. Além disso, existe uma atmosfera de socialização plena, promovendo a oportunidade de diálogos e de possíveis amizades estabelecidas a cada encontro. Assim, a prática revela-se importante no cuidado de enfermagem à pessoa idosa permitindo a promoção da percepção, atenção, autonomia e melhora da mobilidade. E desse modo, a ação de extensão reforça a construção da enfermagem gerontológica, por meio de abordagem integradora e ativa do processo ensino-aprendizagem, buscando a aprendizagem significativa dos acadêmicos para atuação na linha de cuidado ao idoso.

Palavras chaves: Serviços de Saúde para Idosos. Terapia através da Dança. Cuidados de Enfermagem.

¹ Acadêmica do curso de Enfermagem da Fundação Universidade Federal de Rondônia (UNIR), Porto Velho, RO, e-mail: jeysisouzam@gmail.com.

² Acadêmica do curso de Enfermagem da Fundação Universidade Federal de Rondônia (UNIR), Porto Velho, RO, Brasil.

³ Assistente Social do curso de Psicologia da Fundação Universidade Federal de Rondônia (UNIR), Porto Velho, RO, Brasil.

⁴ Enfermeira, Professora Mestre do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal de Rondônia (UNIR), Porto Velho, RO, Brasil.

⁵ Enfermeira, Professora Mestre do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal de Rondônia (UNIR), Porto Velho, RO, Brasil

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. Brasília, DF, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa**. Brasília, DF, 2006.

D'ALENCAR, B. P; MENDES, M. M. R; JORGE, M. S. B; RODRIGUES, M. do S. P. **Significado da biodança como fonte de liberdade e autonomia na auto-reconquista no viver humano**. Florianópolis, SC, 2006. Disponível em https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072006000500005&lang=pt . Acesso em 12 de julho de 2019.

World Health Organization . **Relatório mundial de envelhecimento e saúde**. Organização Mundial da Saúde: Genebra, 2015. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf . Acesso em: 12 de junho de 2019.

World Health Organization. **10 priorities towards a decade of healthy ageing**. Switzerland: World Health Organization, 2017. Disponível em: <https://www.who.int/ageing/WHO-ALC-10-priorities.pdf> . Acesso em: 09 de maio de 2019.