

OFICINA DAS SENSações: IMPORTância DE ATIVIDADES SENSORIAIS PARA A PROMOÇÃO DO BEM ESTAR ENTRE IDOSOS

Ana Beatryz dos Santos Costa¹, Iane Maria Araújo Matias², Francisca Karoline Ximenes Teixeira³, Luanderson Moraes Carvalho⁴, Marcos Aguiar Ribeiro⁵

¹Discente de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-Ce, anabeatrizmasso@gmail.com

²Discente de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-Ce,

³Discente de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-Ce,

⁴Discente de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-Ce;

⁵Orientador/Docente da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-Ce.

As atividades sensoriais estimulam os sentidos e contribuem para a melhoria da cognição, mobilidade e interação social. Por meio de estímulos sensoriais como o toque, o olfato, a audição e a visão, os idosos podem melhorar sua capacidade de percepção e memória, o que é crucial para prevenir o declínio cognitivo, condição de transição entre o processo fisiológico do envelhecimento e o desenvolvimento da demência. Têm-se como objetivo relatar a experiência da utilização de dinâmicas sensoriais para a promoção da saúde de idosos. Trata-se de um relato de experiência proveniente do Módulo de Internato I, o qual ocorreu no Centro de Saúde da Família (CSF) Sinhá Sabóia. A ação ocorreu em julho de 2024 na sala de atividades coletivas do CSF. A dinâmica contou com a presença dos idosos que faziam parte do grupo de práticas corporais “Girassóis” do próprio CSF, e foi conduzida pelos quatro internos, com o suporte de um Agente Comunitário de Saúde (ACS), o qual mobilizou e agrupou as participantes para participarem do momento. Inicialmente os participantes foram vendados, para que não pudessem ver nada ao seu redor, e conduzidos para a sala com a ajuda de um interno. O ambiente contava com música ambiente, aromas relaxantes e foram implementadas técnicas de relaxamento e meditação, incluindo exercícios de respiração, massagem e atividades sensoriais, dividindo-as em estações. Primeiramente o olfato com a utilização de aromas, como o café e a hortelã, em seguida a degustação, com o uso de chocolates e gotas de limão e por fim massagem corporal proporcionando um maior relaxamento dos participantes. Essas práticas geraram um momento de desconexão e reconexão, fortalecendo o vínculo entre os participantes, os internos de enfermagem e a equipe do CSF. Os idosos expressaram uma sensação de liberdade e bem-estar, e por meio de alguns relatos, destacaram a importância de se desconectar dos afazeres do dia a dia e promoverem autocuidado. Esse ambiente de cuidado fortaleceu a comunicação e os laços entre os internos de enfermagem e incentivou uma abordagem mais humanizada com os idosos. Assim, as atividades sensoriais, realizadas de modo contínuo, possuem o poder de melhorar a qualidade de vida, aumentar a autonomia e promover a integridade emocional, destacando a importância dessas práticas na rotina de cuidado e acompanhamento dos idosos.

Palavras-chave: Dinâmicas sensoriais; Promoção em saúde; População Idosa.