

ARTE, CUIDADO E ENVELHECIMENTO ATIVO: EXPERIÊNCIA DE EXTENSÃO EM SAÚDE COM IDOSOS EM PALMAS-TO

ART, CARE AND ACTIVE AGING: A HEALTH EXTENSION EXPERIENCE WITH OLDER ADULTS IN PALMAS, BRAZIL

Lara de Melo Campos ¹

Rafaella de Melo Campos Martins ²

Poliana Zaine de Souza ³

Milena Rabelo Siqueira Santana ⁴

Maria Eduarda Fugivara Kozerski ⁵

Viviane Barbosa Lessa ⁶

Maria Tereza Ribas Sabará ⁷

Resumo: O envelhecimento populacional impõe desafios à saúde integral da pessoa idosa. Este relato apresenta experiência de extensão em Palmas-TO que utilizou a arteterapia como dispositivo de promoção de saúde e sociabilidade. Entre março e setembro de 2025, 28 encontros semanais reuniram cerca de 30 idosos (presença média: 15–20) em oficinas de pintura, artesanato, música, dança e rodas de conversa. A coleta qualitativa baseou-se em observação participante e registros em diário de campo. Observou-se aumento de autoestima, pertencimento e integração social; redução referida de ansiedade/solidão; ganhos de atenção, memória e coordenação motora fina; e valorização de memórias, espiritualidade e saberes culturais. Houve predominância feminina e adesão variável, enfrentada com flexibilidade metodológica. Para os discentes de Medicina, a experiência fortaleceu competências de comunicação empática, escuta ativa e cuidado humanizado. Conclui-se que a arte é potente mediadora de cuidado coletivo, cidadania e envelhecimento ativo.

Palavras-chave: Arteterapia; Pessoa idosa; Envelhecimento ativo; Saúde mental; Extensão universitária.

1 Acadêmica de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Palmas (Afya Palmas). E-mail: larameloc@hotmail.com Lattes: <https://lattes.cnpq.br/7350818976502258> ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0264-8321>

2 Acadêmica de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Palmas (Afya Palmas). E-mail: rafaellademelocampos@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1589274243045152> ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-4213-2717>

3 Acadêmica de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Palmas (Afya Palmas). E-mail: polizainesouza@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6873180828491362> ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6692-6736> *Estudante de medicina. Afya Faculdade de Ciências Médicas de Palmas, Tocantins, Brasil (Afya Palmas).

4 Acadêmica de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Palmas (Afya Palmas). E-mail: Milenarabelosiqueira@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0907387881562471> ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5753-6517>

5 Acadêmica de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Palmas (Afya Palmas). E-mail: mariaeduardafugivarakozerski@gmail.com Lattes: <https://lattes.cnpq.br/2531400501893207> ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-8725-2449>

6 Psicóloga. Professora da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Palmas (Afya Palmas). E-mail: Viviane.lessa@afya.com.br Lattes: <https://lattes.cnpq.br/6591833819841422> ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-0653-0786>

7 Cientista Social. Professora da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Palmas (Afya Palmas). Email: maria.sabara@afya.com.br Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6476730331859206> ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8151-9335>

Abstract: Population aging poses significant challenges to the integral health of older adults. This report presents an extension project carried out in Palmas, Brazil, which used art therapy as a tool for health promotion and sociability. Between March and September 2025, 28 weekly meetings brought together around 30 older adults (average attendance: 15–20) in workshops involving painting, crafts, music, dance, and group discussions. Qualitative data collection was based on participant observation and field diary records. Outcomes included increased self-esteem, sense of belonging, and social integration; reported reductions in anxiety and loneliness; improvements in attention, memory, and fine motor coordination; as well as the valorization of memories, spirituality, and cultural knowledge. Female participation predominated, and adherence varied, managed through methodological flexibility. For medical students, the project enhanced competencies in empathetic communication, active listening, and humanized care. Findings indicate that art is a powerful mediator of collective care, citizenship, and active aging.

Keywords: Art therapy; Older adults; Active aging; Mental health; University extension.

Introdução

O envelhecimento populacional é uma realidade crescente no Brasil e no mundo, trazendo consigo desafios relacionados à saúde física, mental e social da pessoa idosa. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o número de pessoas com mais de 60 anos tende a dobrar até 2050, o que exige a formulação de políticas e práticas voltadas ao envelhecimento ativo e saudável (WHO, 2015). Com o aumento da expectativa de vida, torna-se essencial implementar estratégias que previnam agravos como sintomas depressivos e ansiosos, que trazem prejuízos à saúde mental e ao bem-estar na velhice, incluindo limitações na sociabilidade e nas interações sociais (Torres, A. G. et al., 2024), problemas comumente enfrentados por essa faixa etária.

A arteterapia surge como uma ferramenta valiosa nesse contexto, ao possibilitar que idosos expressem suas emoções e vivências por meio de atividades manuais e artísticas. Além de estimular a criatividade, a prática favorece a socialização e o bem-estar emocional, aspectos fundamentais para a construção de um cuidado integrado, humanizado e socialmente inclusivo (Neri, 2019). Reconhecida pelo Ministério da Saúde como Prática Integrativa e Complementar desde 2017, a arteterapia tem demonstrado efetividade na promoção da saúde mental e emocional (Brasil, 2017).

A literatura aponta que, embora as pesquisas apresentem limitações metodológicas, a arteterapia em idosos favorece a autoestima e a elaboração de sentimentos, reduz sinais de depressão e ansiedade, estimula a interação social e a comunicação, além de promover ganhos cognitivos (atenção, memória e funções executivas) e melhorias motoras e de coordenação (Ciasca, 2017). Por sua natureza de baixo custo e pela não exigência de habilidades artísticas prévias, mostra-se aplicável em contextos de recursos limitados. Práticas como pintura, crochê e bordado também contribuem para a redução do estresse, o

fortalecimento da autoestima e a melhora da saúde mental, ao mesmo tempo em que estimulam funções cognitivas e motoras (Reis, 2014). Para além dos benefícios individuais, o uso da arte como estratégia terapêutica favorece a interação social, promove vínculos afetivos, amplia as trocas intergeracionais e previne o isolamento (Aydın & Kutlu, 2021).

Este relato de experiência apresenta as atividades realizadas no projeto de extensão “Arteterapia: promovendo saúde e qualidade de vida da pessoa idosa”, desenvolvido com idosos da Paróquia Coração de Maria, em Palmas-TO. A escolha do espaço partiu de uma demanda da própria comunidade e revelou-se adequada por proporcionar um ambiente familiar e acolhedor, que facilitou o engajamento dos participantes e a construção de um espaço terapêutico seguro. A iniciativa contou com a participação ativa de discentes do curso de Medicina, que atuaram como facilitadores das atividades, situando o conhecimento científico em diálogo com a realidade da comunidade e, assim, potencializando os impactos do projeto (Freire, 2011).

Metodologia

O presente estudo configura-se como um relato de experiência de uma ação extensionista, cujo objetivo central foi descrever e analisar o desenvolvimento do projeto “Arte como Forma de Terapia e Promoção da Saúde e Qualidade de Vida da Pessoa Idosa”. A experiência ocorreu entre os meses de março e setembro de 2025, na Paróquia Coração de Maria, em Palmas-TO, com a participação de 25 idosos da comunidade, com idades entre 60 e 84 anos. A participação foi voluntária, mediante convite e divulgação local, sendo incluídos idosos com condições físicas e cognitivas que permitissem o engajamento nas oficinas.

A escolha do espaço justificou-se pela familiaridade e pelo acolhimento proporcionados pelo ambiente, fatores que facilitaram a adesão e a construção de um espaço terapêutico seguro. As oficinas de arteterapia constituíram o eixo metodológico, com foco em atividades manuais como a confecção de terços, vasos a partir de garrafas de vidro, marcadores de página, imagens católicas e outros itens, muitos deles sugeridos pela própria comunidade.

A adoção da arteterapia fundamentou-se em evidências científicas que destacam sua eficácia na promoção do bem-estar físico, mental e social da população idosa, favorecendo a autoestima, a socialização e o estímulo cognitivo (Reis, 2014; Neri, 2019; Jansen et al., 2021). Dessa forma, a experiência buscou alinhar-se às necessidades reais dos participantes, ao mesmo tempo em que reforçou a proposta pedagógica de integração entre universidade e comunidade.

Os encontros adotaram uma abordagem qualitativa, tendo como principais técnicas de coleta de dados a observação participante, baseada em registros em diário de campo e em categorização temática do conteúdo e das observações. Esses escritos possibilitaram identificar os resultados alcançados, bem como destacar os desafios enfrentados e as contribuições das oficinas para a qualidade de vida dos idosos e para a formação acadêmica dos discentes. Todas as atividades foram realizadas mediante consentimento livre e esclarecido dos participantes.

Desenvolvimento, resultados e discussão

As atividades desenvolvidas durante o projeto foram organizadas em oficinas criativas, rodas de conversa e eventos temáticos, abrangendo diferentes linguagens artísticas. Essa diversidade possibilitou não apenas a expressão individual, mas também a valorização das experiências de vida dos idosos, em consonância com a perspectiva do envelhecimento ativo proposta pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2015).

Foram realizados 28 encontros, ocorridos semanalmente de março a setembro, com frequência

média de quatro encontros por mês e duração aproximada de três horas cada. Os critérios de inclusão contemplaram pessoas acima de 60 anos que desejassem participar voluntariamente; pessoas com idade inferior foram excluídas. A taxa de adesão foi consistente, com a presença média de 15 a 20 idosos por encontro, em um grupo total de aproximadamente 30 inscritos. Embora dois homens tenham participado inicialmente, ambos compareceram a apenas quatro encontros, de modo que a presença foi predominantemente feminina.

Cada idoso produziu individualmente objetos como terços, chaveiros, marca-páginas e imagens religiosas, levando-os ao final de cada oficina. Esse processo favoreceu o sentimento de autoria e a valorização pessoal. Conforme Liu Q. et al. (2024), diversas terapias artísticas têm um efeito positivo na melhoria da função cognitiva por diferentes meios. Essa perspectiva foi confirmada nas oficinas de pintura, confecção de chaveiros e produção de vasos com materiais recicláveis, em que se observaram maior concentração, coordenação motora fina e resgate de memórias afetivas. Muitos participantes relataram satisfação em redescobrir habilidades que acreditavam ter perdido. Como expressou uma idosa (68 anos): “Achei que não sabia mais pintar, mas ainda consigo”. Outra (72 anos) afirmou: “É tão bom fazer essas coisas bonitas”.

A dimensão da sociabilidade também se destacou. Momentos de música, dança, jogos e celebrações — como a festa junina e o chá da tarde em homenagem ao Dia das Mães — fortaleceram a convivência coletiva e os vínculos afetivos. A prática artística em grupo favoreceu o sentimento de pertencimento, o bem-estar e a autoestima dos participantes, conforme também relatado por Reis (2014). Muitos idosos que no início participavam de forma tímida passaram a interagir com mais confiança e entusiasmo, revelando a potência da atividade artística coletiva como mediadora da inclusão. Uma idosa (67 anos) declarou: “Gosto muito de vir aqui para conversar, a gente esquece os problemas e ainda se diverte”. Outra (70 anos) acrescentou: “Antes eu só ficava em casa vendo televisão, agora tenho algo para fazer”.

A espiritualidade e a cultura emergiram como dimensões centrais. A oficina de confecção de terços, as rodas de conversa temáticas e os encontros de reflexão proporcionaram acolhimento emocional, fortalecimento de valores culturais e identificação espiritual. Esses momentos são considerados como fatores importantes para a aliança terapêutica e podem promover resiliência, saúde mental, e bem-estar (Campos, A. F.; Ribeiro, J. P., 2025), contribuindo, assim, para a manutenção da esperança e do sentido de vida. Uma idosa (75 anos) relatou: “O terço que fiz vou dar de presente para minha neta, acho que ela vai gostar”.

Outras atividades, como a produção de temperos naturais, a customização de roupas e a realização de um desfile, estimularam o protagonismo e a autonomia, reforçando a autoestima dos participantes. Muitos expressaram orgulho em compartilhar saberes acumulados ao longo da vida, assumindo a posição de “mestres” diante do grupo. Essa qualidade de vida na população idosa está associada à preservação da sua capacidade funcional e à sua autonomia (Jardim, V. C. F. da S. et al., 2020).

Os principais desafios do projeto envolveram a logística de materiais, a variação na adesão às oficinas e a necessidade de adequar o ritmo das atividades às condições físicas e cognitivas dos participantes. Como estratégias, optou-se pela simplificação das técnicas, pelo uso de materiais acessíveis e pela realização de pausas durante os encontros, além do incentivo à participação de familiares. Essa flexibilidade mostrou-se fundamental para manter o engajamento e garantir a participação efetiva, reforçando a importância da escuta ativa no processo extensionista.

A experiência também trouxe impactos significativos para a formação discente. As alunas extensionistas relataram ganhos em comunicação empática, escuta qualificada, organização do tempo, trabalho em equipe e manejo de imprevistos. Portanto, o desenvolvimento das competências, através das ações de extensão, amplia-se pela vivência, pela resolução de problemas, pela reflexão crítica construtiva, autonomia, trabalho em equipe e pela participação ativa dos indivíduos nos processos de produção de saúde (Santana, R. R. et al., 2021).

Em síntese, a vivência demonstrou que a arteterapia é uma prática integrativa capaz de promover ganhos significativos à saúde e à qualidade de vida da pessoa idosa, ao articular dimensões cognitivas,

emocionais, sociais e culturais. Os resultados confirmam que a arte, além de meio de expressão individual, constitui um dispositivo de cuidado coletivo, de exercício da cidadania e de resgate do protagonismo, tanto para os idosos quanto para os estudantes envolvidos no processo.

Tabela 1. Eixos de atividades, objetivos e evidências abordados

Eixo	Atividades	Objetivo	Evidências observadas
Expressão e cognição	Pintura de imagens, confecção de chaveiros, desenhos, vasos recicláveis	Estimular coordenação motora fina, memória afetiva e foco	Maior concentração; relatos de resgate de habilidades; valorização da criatividade
Sociabilidade e vínculos	Rodas de conversa, música e dança, jogos, festa junina, homenagens	Favorecer interação e sentimento de pertencimento	Aumento da participação; maior entrosamento; idosos mais comunicativos e colaborativos
Espiritualidade e cultura	Confecção de terços, encontros temáticos, datas comemorativas	Promover sentido, acolhimento e preservação de tradições	Relatos de fortalecimento espiritual; emoções positivas em celebrações coletivas
Autonomia e cotidiano	Produção de temperos, customização de roupas, desfile	Incentivar o protagonismo, autoestima e valorização da experiência pessoal.	Orgulho em ensinar saberes; protagonismo em atividades; reforço da autoconfiança.

Fonte: Elaborado pelos próprios autores (2025).

Figura 1. Oficinas de arteterapia



Fonte: Acervo do projeto. Imagem pixelada para evitar reconhecimento.

Conclusão ou considerações finais

O projeto evidenciou o potencial transformador das práticas artísticas como instrumento de promoção da saúde, fortalecimento de vínculos sociais e ressignificação do envelhecimento. Ao integrar ati-

vidades de pintura, música, dança, produção artesanal e rodas de conversa, foi possível estimular dimensões cognitivas, afetivas, sociais e espirituais, reafirmando a arte como espaço de expressão e valorização da experiência de vida dos participantes.

A análise dos encontros revelou que os idosos não apenas se engajaram nas práticas propostas, mas também resgataram memórias, compartilharam saberes e fortaleceram laços comunitários. Conforme aponta Botton (2014, citado em Ciasca, 2017), a arte possibilita ao sujeito conectar-se com aspectos internos muitas vezes difíceis de verbalizar, permitindo uma comunicação simbólica de suas emoções. Além disso, confirmou-se que a arteterapia constitui uma estratégia que transcende o cuidado em saúde, funcionando também como espaço de preservação cultural e espiritual, além de exercício da autonomia.

Verificou-se que a participação dos idosos na instituição gerou impactos positivos em suas vidas, favorecendo a aquisição de novas habilidades, a transformação de atitudes e comportamentos, bem como a melhora do desempenho cognitivo e funcional e o aumento do bem-estar geral.

Do ponto de vista acadêmico, a experiência reafirmou o papel da extensão universitária como mediadora entre conhecimento científico e práticas sociais, aproximando a universidade da comunidade e traduzindo saberes em ações concretas de impacto local. Para os discentes envolvidos, o projeto proporcionou vivência prática da interseção entre saúde, arte e cidadania, fortalecendo competências éticas, críticas e humanísticas indispensáveis à formação em saúde.

Conclui-se, portanto, que a iniciativa contribuiu não apenas para o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos atendidos, mas também para a formação integral dos estudantes extensionistas. A experiência configura-se como uma prática social emancipatória, com potencial de replicação em outros contextos e junto a populações vulneráveis, reafirmando a extensão universitária como espaço de diálogo, transformação social e valorização da dignidade humana.

Referências

- AYDIN, M.; KUTLU, F. Y. The Effect of Group Art Therapy on Loneliness and Hopelessness Levels of Older Adults Living Alone: A Randomized Controlled Study. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, v. 29, n. 3, 3 maio 2021. Disponível em: [10.5152/FNJJN.2021.20224](https://doi.org/10.5152/FNJJN.2021.20224)
- BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. Inclui a Arteterapia no rol de práticas integrativas e complementares do SUS. Brasília, 2017.
- CAMPOS, Aline Ferreira; RIBEIRO, Jorge Ponciano. Psicoterapia e espiritualidade: da gestalt-terapia à pesquisa contemporânea. *Rev. abordagem gestalt.*, Goiânia, v. 23, n. 2, p. 211-218, ago. 2017. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672017000200009-&lng=pt&nrm-iso>. acessos em 26 set. 2025.
- CIASCA, Eliana Cecília. Arteterapia e depressão: efeitos da arteterapia como terapia complementar no tratamento de depressão em idosos. 2017. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5160/tde-06062017-082522/>. Acesso em: 25 set. 2025.
- FREIRE, P. *Extensão ou comunicação?* 17. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2011.
- JANSEN, R. C.; SILVA, I. C.; NOGUEIRA, M. R. N.; OLIVEIRA, V. C.; CAVALCANTI, M. C. S. L.; BARROS, L. M. Arteterapia na promoção da saúde mental: relato de experiência. *Revista Enfermagem da UFPI*, v. 10, n. 1, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufpi.br/index.php/reufpi/article/download/805/722/2633>
- JARDIM, V. C. F. DA S. et al. Contribuições da arteterapia para promoção da saúde e qualidade de vida da pessoa idosa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 23, n. 4, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.200173>
- LIU, Q. et al. Art therapies and cognitive function in elderly with subjective cognitive decline: a protocol

for a network meta-analysis. *BMJ Open*, v. 14, n. 4, p. e079146, 1 abr. 2024. Disponível em: <https://bmjopen.bmj.com/content/14/4/e079146>

NERI, A. L. (org.). *Palavras-chave em gerontologia*. 5. ed. Campinas: Alínea, 2019. <https://pesquisa.bvsalud.org/porta/resource/pt/lil-302169>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2015. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf

REIS, A. C. Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do psicólogo. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 34, n. 1, p. 142-157, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S141498932014000100011>

SANTANA, R. R. et al. Extensão Universitária como Prática Educativa na Promoção da Saúde. *Educação & Realidade*, v. 46, 9 jun. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-623698702>

SILVEIRA, N. *O mundo das imagens*. São Paulo: Ática, 2001. https://ufsj.edu.br/porta2-repositorio/File/pp-gpsi/Nise%20da%20Silveira%20-%20Livro.pdf?utm_source=chatgpt.com

TORRES, A. G. et al. Sintomas ansiosos e depressivos em pessoas idosas assistidas pela Estratégia Saúde da Família em áreas rurais de Campo Grande/MS. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 27, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562024027.240028.pt>

Recebido: 09 de setembro de 2025

Aceite: 2 de outubro de 2025