

Caminho do Autocuidado: Uma Experiência Lúdica para a Promoção da Saúde de Pessoas Idosas

Path to Self-care: A Playful Experience to Promote Health for Elderly People

Camino al Autocuidado: Una Experiencia Lúdica para Promover la Salud de las Personas Mayores

RESUMO

Introdução: O envelhecimento populacional demanda estratégias educativas acessíveis e eficazes para a promoção do autocuidado e da saúde entre idosos. Os jogos educativos surgem como ferramentas inovadoras nesse contexto, ao aliarem ludicidade, engajamento e aprendizagem significativa. O objetivo deste trabalho é apresentar a experiência de desenvolvimento e aplicação do jogo de tabuleiro *Caminho do Autocuidado*, voltado à educação em saúde de forma lúdica, participativa e reflexiva. **Método:** A proposta foi elaborada por discentes do Mestrado Profissional em Gerontologia da Universidade Federal da Paraíba, como produto acadêmico da disciplina “Fundamentos de Inovação Tecnológica e sua Aplicação na Promoção da Saúde da Pessoa Idosa”. O jogo, com 25 casas e cartas de perguntas em formatos diversos, foi aplicado em contexto extensionista com idosos, sendo observados aspectos de usabilidade, interação, compreensão e engajamento. **Resultados:** A aplicação demonstrou que os participantes compreenderam os conteúdos abordados, refletiram sobre suas práticas cotidianas de autocuidado e interagiram com entusiasmo ao longo da dinâmica. O formato acessível e a linguagem adaptada favoreceram a participação ativa, a troca de saberes e o fortalecimento de vínculos sociais. **Conclusão:** O jogo *Caminho do Autocuidado* mostrou-se eficaz como estratégia educativa, contribuindo para o protagonismo da pessoa idosa e promovendo a saúde de forma dialógica, inclusiva e prazerosa. Destaca-se seu potencial de replicabilidade em contextos comunitários e educativos.

DESCRITORES: Autocuidado. Envelhecimento. Jogo educativo. Saúde do idoso. Educação em saúde. Gerontologia.

ABSTRACT

Introduction: Population aging demands accessible and effective educational strategies to promote self-care and health among older adults. Educational games emerge as innovative tools in this context, combining playfulness, engagement, and meaningful learning. This paper presents the experience of developing and applying the board game *Caminho do Autocuidado* (“Path of Self-Care”), designed for health education in a playful, participatory, and reflective way. **Method:** The game was developed by graduate students of the Professional Master’s Program in Gerontology at the Federal University of Paraíba, as an academic product of the course “Foundations of Technological Innovation and its Application in the Promotion of Older Adult Health.” The board game, consisting of 25 spaces and diverse question cards, was implemented in an extension activity with older participants, focusing on usability, interaction, comprehension, and engagement. **Results:** The intervention showed that participants understood the topics addressed, reflected on their daily self-care practices, and interacted enthusiastically throughout the activity. The accessible format and adapted language facilitated active participation, knowledge sharing, and the strengthening of social bonds. **Conclusions:** The Path of Self-Care board game proved to be effective as an educational strategy, contributing to older adults’ protagonism and promoting health in a dialogic, inclusive, and enjoyable manner. Its potential for replication in community and educational settings is noteworthy.

DESCRIPTORS: Self-care. Aging. Educational game. Older adult health. Health education. Gerontology

RESUMEN

Introducción: El envejecimiento poblacional exige estrategias educativas accesibles y eficaces para la promoción del autocuidado y la salud entre las personas mayores. Los juegos educativos surgen como herramientas innovadoras en este contexto, al combinar ludicidad, participación y aprendizaje significativo. El objetivo de este trabajo es presentar la experiencia de desarrollo y aplicación del juego de mesa *Camino del Autocuidado*, orientado a la educación en salud de forma lúdica, participativa y reflexiva. **Método:** La propuesta fue elaborada por estudiantes del Máster Profesional en Gerontología de la Universidad Federal de Paraíba, como producto académico de la asignatura “Fundamentos de la Innovación Tecnológica y su Aplicación en la Promoción de la Salud de la Persona Mayor”. El juego, compuesto por 25 casillas y cartas de preguntas en diversos formatos, fue aplicado en un contexto extensionista con personas mayores, observándose aspectos de usabilidad, interacción, comprensión y participación. **Resultados:** La aplicación demostró que los participantes comprendieron los contenidos abordados, reflexionaron sobre sus prácticas cotidianas de autocuidado e interactuaron con entusiasmo durante la dinámica. El formato accesible y el lenguaje adaptado favorecieron la participación activa, el intercambio de saberes y el fortalecimiento de los vínculos sociales. **Conclusión:** El juego *Camino del Autocuidado* se mostró eficaz como estrategia educativa, contribuyendo al protagonismo de la persona mayor y promoviendo la salud de manera dialógica, inclusiva y placentera. Se destaca su potencial de replicabilidad en contextos comunitarios y educativos.

DESCRIPTORES: Autocuidado. Envejecimiento. Juego educativo. Salud del adulto mayor. Educación en salud. Gerontología.

Thais Monara Rezerra Ramos

Possui graduação em Enfermagem pela Faculdade Santa Emília de Rodat, Graduação em Farmácia pela Uninassau, Especialização em Saúde da Família, Saúde Pública, Enfermagem do Trabalho e Unidade de Terapia Intensiva. Residência em Saúde da Família e Comunidade. Mestre em gerontologia-UFPB. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5945-9498>

Marília Andreza de Arruda

Graduada em Enfermagem pela Faculdade Pernambucana de Saúde. Especialização no formato de Pós-graduação em UTI pelo grupo CEFAPP. Residência em Enfermagem - traumatologia e ortopedia pela Secretaria de Saúde de Pernambuco. Mestranda em Gerontologia pela UFPB João Pessoa PB. Área de atuação: urgência e emergência. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-6222-3970>

Hellen de Fátima do Nascimento Sobral

Possui Graduação em Fisioterapia pela Associação Paraibana de Ensino Renovado - ASPER; Pós-graduação em Fisioterapia Traumatológica e especialização em Fisioterapia na Unidade de Terapia Intensiva. Atualmente mestranda no Mestrado Profissional em Gerontologia na Universidade Federal da Paraíba - UFPB. ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-2473-0451>

Maria Joycielle de Lima Maciel

Mestranda do Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia da Universidade Federal da Paraíba (PMPG/UFPB). Graduada e Licenciada em Enfermagem pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Enfermeira do Controle de Infecção Hospitalar do Hospital Metropolitano Dom José Maria Pires. Experiência Docente do Ensino Técnico em Enfermagem. Pesquisadora na área da Saúde da Pessoa Idosa e Representações Sociais do Envelhecimento. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6955-5715>

Karolaine Rodrigues da Silva

Enfermeira do Núcleo de Epidemiologia Hospitalar do Hospital Mendo Sampaio. Integrante do Comitê de Ética de Enfermagem do Hospital Mendo Sampaio. Pós-graduada em saúde da família pela Faculdade Integrada Instituto Souza. Residência na área de Enfermagem em Ortopedia e traumatologia pela Secretaria Estadual de Saúde de Pernambuco. Pós-graduada em Enfermagem do trabalho pela Faculdade de Venda Nova do Imigrante. Graduada em Enfermagem pela Universidade Federal do Piauí (UFPI). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6872-4166>

Yanne Jannine Gomes Araújo Morais

Graduada em Enfermagem pelo Centro Universitário de João Pessoa (UNIPÊ). Especialista em Unidade de Terapia Intensiva, Urgência e Emergência pela Faculdade Brasileira de Ensino, Pesquisa e Extensão (FABEX) e é instrumentadora cirúrgica. ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-2473-0451>

Andrea Bernardino de Araújo

Possui graduação em Farmácia pela Faculdade Maurício de Nassau - João Pessoa e graduação em Serviço Social pela Universidade Federal da Paraíba. ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-8089-3653>

Shirley Shuellen Trindade de Moura

Graduada em Fisioterapia pela Universidade Maurício de Nassau - UNINASSAU. Pós-Graduada em Coluna Vertebral - Fisioterapia nas Disfunções Biomecânicas e Posturais; Pós-Graduada em Fisioterapia em Terapia Intensiva pela Universidade Católica de Pernambuco - UNICAP. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-6559-6700>

Recebido em: 30/09/2025

Aprovado em: 15/09/2025

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional apresenta um dos maiores desafios contemporâneos para os sistemas de saúde pública. Projeções da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que, até 2050, a população mundial com 60 anos ou mais chegará a 2 bilhões, o que exigirá estratégias inovadoras e inclusivas para garantir qualidade de vida e bem-estar nesse ciclo da vida. Dentre essas estratégias, destaca-se a promoção do autocuidado como eixo central para o envelhecimento ativo, saudável e autônomo¹.

No entanto, práticas educativas voltadas ao público idoso ainda enfrentam limitações metodológicas, comunicacionais e culturais. O uso de linguagem técnica, formatos não atrativos ou ambientes pouco acolhedores pode comprometer o engajamento desse público, tornando necessário repensar as formas de mediação do conhecimento em

saúde. Nesse sentido, o uso de jogos educativos interativos surge como uma abordagem promissora e em expansão na literatura especializada^{2,3}.

Estudos demonstram que jogos lúdico-pedagógicos contribuem não apenas para o aprendizado, mas também para o fortalecimento da autoestima, da memória, da socialização e do empoderamento dos idosos frente à sua saúde^{2,3}. Quando adequados às capacidades visuais, cognitivas e simbólicas desse grupo, esses recursos tornam-se catalisadores de práticas de cuidado baseadas na autonomia e no diálogo. Um exemplo notável é o uso do teatro e de simulações como tecnologias leves para discussão de temas sensíveis como quedas, alimentação e saúde mental⁴.

Continuamente, a promoção da saúde na velhice representa um desafio crescente diante da transição demográfica que acentua o envelhecimento populacional. Estratégias que estimulem a autonomia, a socialização e o autocuidado são cada vez mais

valorizadas no campo da Gerontologia, especialmente quando incorporam elementos lúdicos e acessíveis à realidade das pessoas idosas. A literatura tem evidenciado que abordagens educativas interativas podem ser mais eficazes do que métodos tradicionais, por facilitarem a aprendizagem significativa e promoverem o engajamento ativo dos participantes⁵.

Partindo dessa perspectiva, foi desenvolvido o jogo de tabuleiro *Caminho do Autocuidado*, uma ferramenta pedagógica concebida para atuar como mediadora de saberes em saúde. O jogo combina conteúdos essenciais à qualidade de vida na velhice com recursos visuais, linguagem acessível e dinâmica participativa, buscando integrar aspectos cognitivos, sociais e emocionais na experiência de aprendizagem. A metodologia adotada visa possibilitar à pessoa idosa o protagonismo no processo de construção do conhecimento sobre o autocuidado, fortalecendo sua capacidade crítica e preventiva.

Ainda assim, é preciso problematizar:

como desenvolver experiências educativas que vão além da transmissão de conteúdos e consigam gerar mudanças reais na percepção e prática cotidiana do cuidado? Como transformar o idoso de espectador passivo em agente ativo do seu processo de envelhecimento?

O objetivo deste trabalho é apresentar um relato de experiência sobre o desenvolvimento e a aplicação do jogo de tabuleiro *Caminho do Autocuidado*, elaborado como instrumento educativo voltado à promoção da saúde entre idosos. A proposta articula conteúdos temáticos com elementos lúdicos e participativos, apoiando-se em premissas da gerontologia educativa e do empowerment. O estudo parte da seguinte questão de pesquisa: de que forma um jogo de tabuleiro pode contribuir para a aprendizagem em saúde e para o fortalecimento do autocuidado entre pessoas idosas?

METODOLOGIA

Contexto e objetivo

O presente relato de experiência foi desenvolvido no âmbito do Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), durante a disciplina “Fundamentos de Inovação Tecnológica e sua Aplicação na Promoção da Saúde da Pessoa Idosa”. O objetivo principal foi criar um recurso lúdico-pedagógico para promoção da saúde e estímulo ao autocuidado entre pessoas idosas, por meio da construção e aplicação de um jogo de tabuleiro educativo.

Descrição do jogo

O jogo, intitulado *Caminho do Autocuidado*, foi elaborado com base em diretrizes da Organização Mundial da Saúde e evidências científicas sobre envelhecimento saudável. Seu conteúdo aborda temas como alimentação, prevenção de quedas, uso de medicamentos, saúde mental, higiene, atividade física e sono. A estrutura do jogo consiste em:

- Tabuleiro com 25 casas representando etapas do percurso de autocuidado;

- Cartas com perguntas de múltipla escolha e verdadeiro ou falso, classificadas em três níveis de dificuldade (fácil, médio, difícil);
- Sistema de pontuação baseado em acertos (1 a 5 pontos);
- Casas especiais que ativam ações pedagógicas (como avanço, retorno ou pausa);
- Material impresso com fontes ampliadas, alto contraste visual, linguagem acessível e potencial uso de QR Codes para acessibilidade digital;
- Indicação para ser jogado em trios, estimulando colaboração e troca de saberes.

Aplicação da experiência

A aplicação do jogo ocorreu em uma ação extensionista com um grupo de pessoas idosas, em ambiente coletivo e acessível. Participaram três discentes do mestrado como facilitadoras. Antes da atividade, foram explicadas as regras, e os participantes formaram pequenos grupos. A observação direta, com registro de falas, reações e interações, foi utilizada como método qualitativo para captar impressões e avaliar o impacto da ferramenta.

Resultados observados

Os resultados foram notadamente positivos. Os participantes demonstraram elevado nível de engajamento, curiosidade e entusiasmo com a proposta. A dinâmica lúdica favoreceu a compreensão dos conteúdos abordados e permitiu a discussão de práticas cotidianas de forma leve e reflexiva. Destacaram-se, por exemplo, comentários espontâneos como “Nunca imaginei que tomar café à noite atrapalha o sono” ou “Preciso usar sapato melhor dentro de casa”.

A linguagem clara, os elementos visuais e a mecânica do jogo permitiram que mesmo pessoas com menor escolaridade se envolvessem ativamente. As casas especiais funcionaram como gatilhos educativos, provocando questionamentos e reforçando boas práticas. Além disso, a atividade promoveu socialização e valorização das experiências de vida dos participantes, alinhando-se aos princípios do *empowerment* e da educação dialógica em saúde.

Ao final da experiência, os idosos relataram satisfação com a atividade e sugeriram sua repetição em outros espaços, como grupos comunitários, instituições de longa permanência e centros de saúde. Os dados indicam que o jogo *Caminho do Autocuidado* possui grande potencial de replicabilidade e aplicabilidade em diferentes contextos de educação em saúde.



Fonte: Autores, 2025.

Os resultados positivos observados durante a aplicação do jogo Caminho do Autocuidado estão em consonância com diversas pesquisas que reconhecem o valor pedagógico dos jogos como ferramentas de educação em saúde para idosos. A ludicidade, combinada à linguagem acessível e à interação em grupo, foi apontada por diversos autores como um fator-chave para promover o engajamento, facilitar o aprendizado e estimular a autonomia dos participantes^{6,7}.

Em um estudo² sobre jogos educativos voltados à saúde do idoso demonstraram potencial para consolidar conhecimentos e promover mudanças de hábitos, especialmente quando utilizados em ambientes coletivos e mediados por educadores sensíveis à realidade do público-alvo. A proposta do jogo como mediador simbólico de práticas de autocuidado, como alimentação, prevenção de quedas e adesão ao uso de medicamentos, foi igualmente reconhecida em um estudo⁹, que destacam a importância da linguagem simbólica e do “aprender brincando” para públicos em processo de envelhecimento.

Além disso, a promoção da autonomia e do protagonismo da pessoa idosa no processo de cuidado de si também encontra respaldo em pesquisas que abordam o conceito de empowerment em saúde. Segundo autores⁴ a educação dialógica baseada em metodologias ativas estimula o senso de pertencimento e o reconhecimento do saber experiencial da pessoa idosa, valores claramente percebidos na experiência relatada.

Figura 2 – Imagens do jogo:



Fonte: Autores, 2025.

Figura 3 – Imagens do jogo:

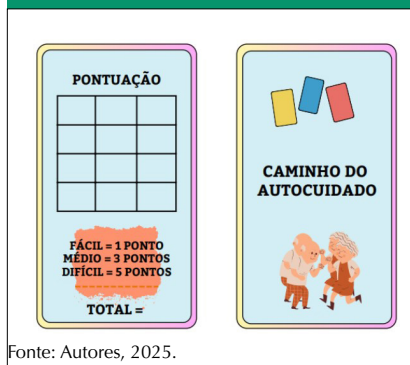


Fonte: Autores, 2025.

Outro aspecto relevante observado foi a socialização entre os participantes, que se sentiram valorizados ao compartilhar suas vivências e construir coletivamente o conhecimento. Essa di-

menção afetiva e intersubjetiva é amplamente discutida por estes autores¹⁰ que indicam que ambientes colaborativos e afetivos aumentam a adesão às ações educativas e favorecem mudanças comportamentais sustentáveis.

Figura 4 – Imagens do jogo:



Fonte: Autores, 2025.

Além disso, um estudo¹¹ ressalta que o uso de recursos visuais, perguntas de múltipla escolha e dinâmicas com pontuação contribuem para a estimulação cognitiva de idosos e para a permanência do conteúdo aprendido. O jogo Caminho do Autocuidado, ao adotar essas estratégias, demonstrou-se sensível às particularidades desse público, possibilitando não apenas o acesso à informação, mas a construção crítica do conhecimento em saúde.

Por fim, a observação da apropriação do conteúdo por parte dos participantes, expressa nas falas e atitudes durante a atividade, confirma que a aprendizagem significativa ocorreu em níveis tanto cognitivos quanto afetivos.

CONCLUSÃO

A experiência relatada com o jogo de tabuleiro Caminho do Autocuidado permitiu validar, ainda que de forma exploratória, o potencial pedagógico de ferramentas lúdicas no processo de educação em saúde voltado à população idosa. O jogo demonstrou ser capaz de promover o engajamento, favorecer a troca de saberes e estimular a reflexão crítica sobre práticas cotidianas de autocuidado. Esses efeitos apontam para o cumprimento dos objetivos propostos, tanto em relação ao incentivo à autonomia da pessoa idosa quanto à criação de uma experiência participativa, acessível e significativa.

A atividade mostrou-se ainda eficaz em abordar conteúdos de forma leve e

compreensível, mesmo entre participantes com diferentes níveis de escolaridade e acesso prévio a informações em saúde.

“A linguagem adaptada, os estímulos visuais e a dinâmica colaborativa foram aspectos cruciais para o sucesso da proposta. Além disso, a socialização proporcionada pelo jogo ampliou os benefícios esperados, fortalecendo vínculos sociais e gerando pertencimento no grupo participante.”

Entre os desafios enfrentados, destaca-se a necessidade de adequações no tempo da dinâmica e no número de participantes por grupo, para garantir a participação ativa de todos. Também foram identificadas limitações relacionadas à acessibilidade digital, ainda em fase de implementação por meio de QR Codes, e à necessidade de ampliar a validação do jogo em contextos diversos, como comunidades rurais, instituições de longa permanência e centros de saúde.

Como desdobramento, a equipe propõe a realização de estudos futuros com delineamentos metodológicos mais robustos, como testes com grupos controle, avaliações cognitivas e análises de impacto longitudinal, a fim de mensurar de forma mais precisa os efeitos do jogo sobre o comportamento em saúde dos idosos. Há também a intenção de criar versões temáticas do jogo, específicas para populações com necessidades distintas, como pessoas com deficiência visual ou com demência em estágios iniciais.

Dessa forma, conclui-se que o jogo Caminho do Autocuidado representa uma contribuição relevante e replicável para as práticas interdisciplinares em Gerontologia e Educação em Saúde, abrindo possibilidades para o desenvolvimento de novas metodologias ativas, com base na escuta, na ludicidade e na valorização da pessoa idosa como agente de seu próprio cuidado.

Referências

1. Ribeiro AMVB, Araújo PO. Educação em saúde para autonomia e independência no envelhecer: um relato de experiência na UATI. *Rev Focando Extensão*. 2012;4(2). Disponível em: <https://periodicos.uesc.br/index.php/extensao/article/view/761>
2. Barbosa DOL, et al. Jogos educativos na promoção do envelhecimento saudável: uma revisão integrativa. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2020;23(4). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/8SzLNWkXk5BdRwZ9ZhZLnpL>
3. Teixeira MB. Empoderamento de idosos em grupos direcionados à promoção da saúde [dissertação]. Rio de Janeiro: Escola Nacional de Saúde Pública, Fundação Oswaldo Cruz; 2002. Disponível em: https://www.academia.edu/download/55865460/dissertacao_Mirna_Teixeira_-_empoderamento.pdf
4. Silva RA, Cunha JC. Empowerment na terceira idade: autonomia e autoconhecimento no centro das práticas de saúde. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2020;25(10):3901–8. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/3RkWmZ3Kmp-5Cm5HYXTJZCmt>
5. Nascimento JR, Ferreira MC, Soares E. Grupos educativos e socialização entre idosos: contribuições para o autocuidado. *Rev Kairós Gerontol*. 2020;23(3). Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/48291>
6. Cruz MS, Almeida RR, Lima JS. Lúdico e aprendizagem em saúde: impactos de jogos para idosos. *Saúde Debate*. 2022;46(133):774–85. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/VBz6Fz9wM7dWBBGRXvF9R3k>
7. Freire SL, Oliveira FT. Metodologias participativas em saúde: possibilidades para o empoderamento de idosos. *Interface (Botucatu)*. 2019;23. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/MgKV3kDgBxRyHnZxZfjYrXs>
8. Reis LT, Barreto AF, Torres VG. Tecnologias lúdicas para educação em saúde: uma experiência com idosos em territórios urbanos. *Rev Extensão Ação*. 2023;4(1). Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/extensaoemacao/article/view/13479>
9. Oliveira PM, Lima RS. Jogos e educação em saúde: uma proposta intergeracional. *Cad Saúde Pública*. 2021;37(2). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/HzcTYw6FPLzD-NmgnHRsFhDp>
10. Nascimento JR, Ferreira MC, Soares E. Grupos educativos e socialização entre idosos: contribuições para o autocuidado. *Rev Kairós Gerontol*. 2020;23(3). Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/48291>
11. Santos FC, Ribeiro MS. O uso de jogos como estratégia pedagógica no cuidado à saúde de idosos. *Rev Enferm Contemp*. 2022;11(2):165–72. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/3535>