

Trabalho apresentado no 26º CBCENF

Título: PRÁTICA DE YOGA ADAPTADA À IDOSO COM DEFICIÊNCIA VISUAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Relatoria: Karlos Adryan Viana de Sousa

Autores: Érica dos Santos Queiroz
Aldo Lopes da Costa Junior

Modalidade: Pôster

Área: Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

Introdução: A abordagem adaptada de Yoga é essencial para o equilíbrio holístico em pessoas idosas e destaca-se como uma ferramenta que beneficia não apenas o corpo físico, mas também a saúde mental e emocional. Adaptada para deficientes visuais, a prática inclui técnicas de respiração e meditação guiada, reduzindo o estresse e a ansiedade, além de superar desafios de acessibilidade e interação com o ambiente. Objetivo: Relatar experiência dos acadêmicos na implementação de atividade lúdica adaptada à pessoa idosa com deficiência visual em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI). Método: Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência sobre a realização de atividade adaptada para pessoas com deficiência visual, em novembro de 2023, vivenciado por estudantes do curso de enfermagem da Universidade Federal do Maranhão, na ILPI Lar São Francisco. Para a intervenção de Yoga adaptado, foram utilizadas: uma caixa de som, sons relaxantes, duas almofadas e um tapete de yoga. A sessão teve duração de 30 minutos, durante os quais os alunos, supervisionados pelo docente da disciplina, conduziram uma meditação guiada e realizaram exercícios de intensidade leve, objetivando a melhoria do equilíbrio, da coordenação motora e a prevenção de quedas. Resultados/Discussão: A implementação dos instrumentos contribuiu para a capacidade de concentração do participante durante a prática, além de melhorar a percepção corporal, estimulando a consciência dos movimentos respiratórios. Durante a meditação guiada e a execução dos exercícios de intensidade leve, observaram-se respostas emocionais, sugerindo que a prática adaptada pode influenciar positivamente o bem-estar psicológico. Esses achados destacam a importância das abordagens adaptadas na promoção da saúde mental e física da população idosa com deficiência visual, evidenciando uma adaptação bem-sucedida para atender às necessidades específicas dos idosos. Considerações finais: A implementação e o desenvolvimento de atividades adaptadas destacam a importância de abordagens inclusivas em ILPIs. Essa experiência e contato prático não apenas contribuem para a formação dos estudantes como futuros profissionais, mas sobretudo promovem um processo de envelhecimento ativo e saudável.