

TURISMO E QUALIDADE DE VIDA NA MELHOR IDADE: ATIVIDADES LÚDICAS NA PREVENÇÃO E RECUPERAÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM IDOSOS ASILADOS.

**Lucas Botega de Aquino¹; Ednéia Albino Nunes Cerchiari², Patrícia Cristina
Statella Martins³; Cibele Donato⁴.**

Área Temática de Extensão: Saúde

Resumo: A população mundial está envelhecendo cada vez mais e com isso os problemas ocorridos nessa faixa etária são cada vez mais expressivos. Nesse processo de envelhecimento que muitas vezes mostra-se doloroso devido à falta de apoio, ou até mesmo das limitações já impostas pelo corpo, muitos idosos são obrigados a passar o resto de seus dias em asilos, que tem o objetivo de melhorar a qualidade de vida de seus moradores nessa fase tão difícil da vida, já que não contam mais com o apoio dos familiares e nem dos amigos. Os motivos que conduzem o idoso ao asilamento envolvem aspectos como a ausência familiar, motivos socioeconômicos ou o próprio abandono. O objetivo do projeto é a melhoria da qualidade de vida dos idosos residentes no Asilo da Velhice Desamparada, “Lar do Idoso de Dourados-MS”, através de atividades lúdicas.

Palavras-Chave: Terceira idade - Lazer - Funções Cognitivas - Memória.

INTRODUÇÃO

Conforme Cortelletti, Casara e Herédia (2004, p. 19), no momento em que o idoso se insere na instituição asilar, “leva consigo toda sua bagagem cultural abrangendo suas relações estabelecidas até o momento com a família e o ambiente vivenciado”, portanto os autores mostram que é impossível que o idoso ao ser inserido

¹ Acadêmico de turismo/UEMS/Dourados – lucas.botega@hotmail.com

² Professora doutora. Psicóloga/Psicanalista. Orientadora/UEMS/Dourados - edcer@terra.com.br

³ Professora mestre. Turismóloga. Colaboradora/UEMS/Dourados - patydouras@gmail.com

⁴ Professora especialista Turismóloga. Colaboradora/ UEMS/Dourados - cibeledonato@terra.com.br

no ambiente de um asilo não tenha nada a contribuir com aqueles que possuem vivências diferentes.

Os motivos que conduzem o idoso ao asilamento envolvem aspectos como a ausência familiar, motivos socioeconômicos ou o próprio abandono. O idoso não deve ser julgado como objeto, mas deve ser compreendido e visto como fonte de experiências que podem ser passadas aos mais jovens e inexperientes. Ao contrário do que muitos pensam o ser humano mais velho, não pode ser visto com indiferença, mas deve ser visto como alguém que existe e tem muito a contribuir com o nosso crescimento.

Diante destes fatores, Mesquita e Portella (2004, p.97) mencionam a importância de atividades de lazer e entretenimento para o idoso, “sejam estes de caráter físico ou intelectual, que mantenha o idoso ativo, evitando sua permanência constante em frente ao televisor, onde grande parte dos idosos permanece por horas”.

Segundo Neto (2002, p.5) “muitas vezes deixamos de ver as pessoas por aquilo que elas são, por aquilo que podem transmitir, nos fazendo crescer e, apenas as vemos como livros velhos que devem ficar guardados na estante”. A idéia que o autor passa é que o ser humano esquece que o idoso foi importante para a sociedade e tem muito a contribuir com o crescimento e o conhecimento pessoal dos mais novos.

O idoso asilado possui um tempo maior de liberdade, com caráter de repouso e descanso que muitas vezes é trocado por momentos de solidão e sofrimento, o que afeta não só ele, mas também todos os que estão presentes em seu dia a dia.

Cortelletti, Casara e Herédia (2004, p.35) dizem que “para muitos idosos, o dia a dia na instituição significa ócio e monotonia, resumindo-se, basicamente, segundo suas próprias palavras, em ‘comer, dormir, e assistir televisão”, portanto para as autoras é fundamental que os idosos possuam alternativas de atividades que lhes impeçam de fazer com que suas ações diárias tornem-se um hábito.

Na terceira idade, faixa etária em que as amizades e os relacionamentos são de extrema importância, o lazer é importante, pois o indivíduo participa por vontade própria, devido ao prazer e a satisfação que lhe são proporcionados, alcançando a alegria e o bem estar em atividades que incluam descanso, visitas a pontos turísticos e programas com música e dança. Descobrir as virtudes da velhice e envelhecer com boa qualidade de vida tem sido uma preocupação constante dos seres humanos.

METODOLOGIA

No início do projeto foram realizadas várias visitas ao asilo a fim de promover a interação dos idosos com os colaboradores do projeto, identificar os idosos residentes no lar do idoso e junto a Administradora do lar identificar os que poderiam ou não realizar as atividades, já que muitos são acamados ou preferem não se comunicar. Após esse tempo de contato com os idosos e preparação das oficinas - fevereiro a abril de 2009 – foram iniciadas as atividades.

Inicialmente com a finalidade de avaliarmos a eficácia das atividades desenvolvidas na qualidade de vida e na saúde mental dos idosos participantes do projeto em andamento, foi realizada uma avaliação (pré-teste) nos meses de março e abril aplicamos os seguintes questionários: Perfil Sócio-demográfico, Mini Exame do Estado Mental (MEEM) e Escala de Depressão Geriátrica (EDG).

Após, foram realizadas 04 atividades internas: Oficinas de Pintura (15/04 e 12/08); Sessão de Cinema (21/05); Escolha das fotos para a elaboração de um álbum (07/07). Além dessas atividades internas foi realizado três City Tours com os idosos residentes cadeirantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Desde o início do projeto foram realizadas visitas ao asilo a fim de melhorar a interação dos idosos com os colaboradores do projeto. Essas visitas semanais consistiam não apenas em simples conversas, mas em formas de conhecimento dos idosos, onde os colaboradores e idosos puderam adquirir um melhor relacionamento. Através dessa maior interação, atividades puderam ser realizadas com o intuito de avaliar a reação dos residentes diante da atividade, já que estas tendem a ajudar o idoso a exercitar a mente e expressar sua criatividade, gerar maior socialização e melhor qualidade de vida e bem estar, auxiliando na promoção da auto-estima e no envelhecimento saudável. (I)

No dia 15 de abril foi realizada como atividade interna a Oficina de Pintura em tela, momento em que alguns idosos foram incentivados a usar a criatividade e praticar a pintura, desenhando aquilo que achassem interessantes. Para a atividade foram utilizados materiais como tela, tinta, pincel e copos. A atividade foi realizada por sete idosos, além de seis acadêmicos.

Em 21 de maio houve a projeção de um filme, atividade interna, para os idosos residentes no lar do idoso: “Mazzaropi”. Praticamente todos os idosos e sete alunos colaboradores assistiram ao filme, inclusive os idosos que passavam o dia no quarto.

No dia 29 de maio uma visita ao shopping Avenida Center foi realizada, com os idosos cadeirantes residentes no lar do idoso. O passeio foi realizado a pé, o que deixou os idosos mais animados, pois tiveram a possibilidade de um passeio mais tranquilo, podendo sair à rua como qualquer outra pessoa. Durante o passeio alguns fizeram compras e, ao final, os idosos foram levados à praça de alimentação, onde puderam comer à vontade e tomar sorvete. Na saída do shopping os idosos puderam observar a paisagem do parque Arnulfo Fioravante. Participaram desse passeio quatro idosos cadeirantes, cinco alunos colaboradores e duas enfermeiras do Asilo.

No dia 28 de maio de 2009 os idosos cadeirantes juntamente com os demais idosos do lar visitaram a Usina Velha e ao antigo Tênis Clube, terminando com um lanche na lanchonete Raulitto empanadas. Participaram desse passeio dois idosos cadeirantes, oito alunos colaboradores e uma enfermeira do asilo.

No dia 18 de junho de 2009 os idosos cadeirantes juntamente com os demais idosos, conheceram o Parque Antenor Martins (Parque do Lago). Participaram do passeio quatro idosos cadeirantes, oito alunos colaboradores, uma enfermeira do lar do idoso e um estagiário de educação física da UNIGRAN.

No dia sete de julho de 2009 foi realizada uma atividade interna no lar através da apresentação de um vídeo elaborado com as fotos dos passeios e as atividades realizadas durante o primeiro semestre. Após a apresentação do vídeo, aqueles que quiseram escolheram uma foto para a elaboração de um álbum e impressão para presente e no dia 12/08 mais uma atividade interna, Oficina de pintura, foi realizada no lar, participaram desta atividade quatro idosos e quatro colaboradores.

O intuito desse projeto é proporcionar aos morados do Asilo da Velhice Desamparada, “Lar do Idoso de Dourados-MS”, atividades lúdicas que tem por objetivo tornar melhor o modo de vida destes, e assim colaborar com o processo de envelhecimento, uma vez que, para estas pessoas é algo muito difícil de ser enfrentado, pois, os mesmos convivem diariamente com pessoas que não fazem parte de sua família, mas que são apenas mais uma pessoa com quem tem que dividir seu tempo.

Através dessas atividades verifica-se que os idosos são capazes de melhorar sua qualidade de vida, adquirir momentos de lazer e interação social e podem diminuir os efeitos do passar dos anos, como a perda da memória e o processo de demência.

Verifica-se ainda que ao contrário do que muitos acreditam o público da terceira idade ainda tem muito a contribuir, pois, é uma fonte de conhecimento e de

formas de vida que dificilmente são repetidas nos dias atuais. O idoso busca o contato com novas pessoas, novas culturas, visa relatar fatos acontecidos no passado, passando adiante um pouco de sua história.

AGRADECIMENTOS

À UEMS em especial, a PROEC pelo apoio financeiro, à Empresa de ônibus Medianeira, as Coordenações dos Cursos de Turismo e Enfermagem.

A Senhora Sueli Aparecida da Rocha, Gerente Administrativa do Lar do Idoso, por acreditar no projeto e na realização das atividades em 2009.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CORTELLETTI, Ivonne; CASARA, Miriam; HERÉDIA, Vânia. Idoso asilado: um estudo gerontológico. Caxias do Sul: Educs, Edipucrs, 2004.

MESQUITA, Paulo; PORTELA, Marilene Rodrigues. A gestão do cuidado do idoso em residenciais e asilos: uma construção solitária fortalecida nas vivências do dia-a-dia. In PASQUALOTTI, Adriano; BETTINELLI, Luiz Antônio. Envelhecimento humano: desafios e perspectivas. Passo Fundo: UPF, Grupo de Pesquisa Vivencer, 2004.

NETO, M. P. O velho livro novo. Seminário da disciplina Qualidade de Vida do mestrado. Unimep, 2001.

I: Fotos passeios e atividades

