

ATIVIDADES PSICOMOTORAS COMO ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO NA SAÚDE MENTAL DE IDOSOS ASILADOS

Karla Aparecida dos Santos Martins¹; Ednéia Albino Nunes Cerchiari²

¹ Acadêmica do Curso de Enfermagem UEMS, Unidade Universitária de Dourados. E-mail: karla.martins91@gmail.com. Bolsista PIBEX

² Professora da UEMS, Unidade Universitária de Campo Grande. E-mail: edcer@terra.com.br

Área Temática da Extensão: Saúde

Resumo

O idoso institucionalizado pode apresentar mais alterações cognitivas devido a sua situação existencial, pois se encontra longe do convívio familiar isolado da sociedade e dependente de outras pessoas quanto à manutenção de sua saúde o que favorece possíveis alterações cognitivas. Assim, com o objetivo de atender as necessidades básicas da saúde física e mental dos idosos moradores do Asilo da Velhice Desamparada, Lar do Idoso de Dourados, MS, vem sendo desenvolvido o projeto de extensão intitulado *Enfermagem e Terceira Idade: atividades lúdicas e de lazer a serviço da saúde do idoso asilado*, objeto do presente estudo. Com a finalidade de facilitar a comunicação e a execução das atividades foram realizadas, no período de março a julho de 2012, semanalmente, oficinas por meio de atividades lúdicas e psicomotoras. Foram realizados nove oficinas que contou com a participação de 15 idosos, sendo que dos 46 idosos residentes, 17 encontravam-se acamados e não puderam participar, 10 participaram esporadicamente e 11 participaram de pelo menos 80% das atividades. Dos participantes a maioria (85%) eram homens, entre 71 e 80 anos, solteiros com salário de até um salário mínimo, analfabetos e sem filhos. Observa-se que as atividades psicomotoras, juntamente com as verbalizações, são estratégias adequadas de exercício da memória, da percepção e da coordenação psicomotora.

Palavras-Chaves: Atividades de Lazer. Saúde do Idoso Institucionalizado. Cognição.

Introdução

O desempenho físico e social do idoso depende da integridade de suas funções cognitivas (atenção, concentração, percepção, linguagem, memória e inteligência). O comprometimento das funções cognitivas produz um declínio apreciável no funcionamento intelectual que interfere com as atividades diárias, como higiene pessoal, vestimenta, alimentação, atividades fisiológicas e de toalete sendo comumente acompanhado, e ocasionalmente precedido, por deterioração do controle emocional, comportamento social ou motivação. Entre as alterações mais comuns se destacam: angústia, sentimento de culpa, ira, agressividade, constrangimento, inversão de papéis, doenças orgânicas, entre outras, sendo indispensável o apoio terapêutico para o paciente e o cuidador/familiar (ALVARENGA, 2008). Do ponto de vista vivencial, o idoso está

numa situação de perdas continuadas: diminuição do suporte sóciofamiliar; perda do status ocupacional e econômico, declínio físico continuado, maior frequência de doenças físicas e incapacidade pragmática crescente são motivos suficientes para um expressivo rebaixamento do humor. Do ponto de vista biológico, durante o processo de envelhecimento, é mais frequente o aparecimento de fenômenos degenerativos ou doenças físicas, capazes de produzir os sintomas característicos da depressão (ALVARENGA, 2008). A institucionalização é uma opção para a família que tem dificuldades de lidar com seus idosos, não apenas acometidos por patologias de caráter mental, bem como por outros motivos, como a difícil convivência com o idoso. Institucionalizar é fruto de necessidades sociais, e como objeto de necessidade social é de responsabilidade de toda a sociedade, do Estado e principalmente da família, assegurar ao idoso o bem-estar, cidadania e dignidade (YAMAMOTO e DIOGO, 2002). O idoso institucionalizado pode apresentar mais alterações cognitivas devido a sua situação existencial, pois se encontra longe do convívio familiar isolado da sociedade depende de outras pessoas quanto à manutenção de sua saúde, favorecendo possíveis alterações cognitivas. Desta forma, tendo por finalidade promover o bem-estar dos idosos moradores do Asilo da Velhice Desamparada, Lar do Idoso de Dourados, MS, vem sendo desenvolvido o projeto de extensão intitulado *Enfermagem e Terceira Idade: atividades lúdicas e de lazer a serviço da saúde do idoso asilado*, objeto do presente estudo.

Metodologia

Trata-se da metodologia participativa onde os parceiros – Universidade e Asilo da Velhice Desamparada - Lar do idoso de Dourados MS – definem as atividades a partir das necessidades e das condições de saúde de cada idoso, população alvo do presente estudo. O Lar do Idoso foi criado há cinquenta e seis anos e é visto pela comunidade deste município, como uma das instituições beneficentes de maior credibilidade. Trata-se de uma instituição de caráter filantrópico, sem qualquer vínculo com o poder público. No período da realização das atividades a instituição abrigava 40 idosos. As atividades em cada encontro foram realizadas através de quatro momentos: **Primeiro Momento - Aquecimento:** se refere a uma atividade corporal com a finalidade de despertar vivências de sensibilização da percepção corporal do participante: seus movimentos, seus limites, sua estrutura interna de sustentação, seu eixo central de organização global e parcial.

Segundo Momento - Atividade psicomotora, cujo objetivo é exercitar a mente e estimular a criatividade, gerando uma maior socialização e melhor qualidade de vida e bem estar e proporcionar aos idosos a oportunidade de expressar suas expectativas do semestre.

Terceiro Momento - Verbalização/Rodada de sentimentos com a finalidade de conduzir os participantes a perceberem que as atividades realizadas no segundo momento estão relacionadas às suas dificuldades, às suas histórias de vida, ao seu potencial e de desencadear vivências com novos significados das questões emocionais. Neste momento cada participante do grupo tem a possibilidade de perceber as relações entre as atividades por eles vivenciadas e a sua própria história de vida.

Quarto e último momento - Alongamento: Atividade corporal cuja finalidade é levá-los ao relaxamento e à reorganização psíquica para retomarem as atividades cotidianas. Para a realização das atividades psicomotoras foram utilizados materiais de diferentes tipos: atividades de recorte, simetria, dobradura, cópia, quebra-cabeças, encaixes; uma grande variedade de recursos materiais: lápis grafite e colorido, caneta hidrocor, sucatas, tintas, tesoura, cola, durex, papéis quadriculados, pontilhados e triangular.

Resultado e Discussão

O presente estudo trata do resultado parcial do Projeto de Extensão intitulado *Enfermagem e terceira idade: atividades lúdicas e de lazer na prevenção e recuperação da saúde em idosos asilados*, subprojeto do Projeto de Extensão “Oficina: ReDescobrimo as funções cognitivas e as emoções na terceira idade”, em desenvolvimento desde 2008. Com a finalidade de elaborar um Protocolo de Atividades específico para esta população foi realizada em 2011 uma coleta de dados com o intuito de caracterizar os idosos residentes no Lar do Idoso para a elaboração de um protocolo de atividades que atendessem adequadamente e de maneira eficaz as necessidades dos idosos institucionalizados. O protocolo foi desenvolvido em paralelo às atividades do projeto e contou com a colaboração de outras bolsistas do projeto e de duas professoras de áreas específicas (psicóloga/orientadora e educadora física/co-orientadora). Em 2012, especificamente, nos meses de março e abril, o autor deste estudo participou de uma capacitação com o objetivo de aprimorar e ampliar o conhecimento sobre o envelhecimento e instrumentos padronizados de coleta de dados para esta população, realizada através de um Projeto de Ensino, executado por professores dos cursos de

Enfermagem e Turismo cujos temas abordados foram: Conceito de Avaliação da Capacidade Funcional do Idoso, Instrumentos de medidas: Medida de Independência Funcional, Risco Nutricional, Índice de Complexidade da Farmacoterapia, Mini Exame do Estado Mental, Mapa Mínimo de Relações do Idoso, Escala de Depressão Geriátrica, WHO-Qol Bref e Old, Teste do Desenho do Relógio, Questionário Mental de Pfeiffer e Protocolo de Atividades Lúdicas. Ainda no mês de abril, o Protocolo de Atividades elaborado ao longo de 2011, a partir do conhecimento adquirido no Projeto de Ensino acima citado, foi aprimorado para ser aplicado neste ano sendo, portanto, o mesmo, colocado à prova enquanto Instrumento adequado e eficaz para esta população.

Em maio iniciou-se a execução do projeto com os idosos do Lar do Idoso. Desta forma, de maio a julho de 2012 foram realizadas nove oficinas. Destas, sete foram oficinas de atividades psicomotoras e dois foram passeios; estes passeios são organizados e executados por outra bolsista do projeto maior, ou seja, por uma aluna do curso de Turismo mais capacitada, portanto, para este tipo de atividade: um ao Parque de Exposição no Projeto Fazendinha e o outro no Shopping Avenida Center. que contou com a participação de 15 idosos, sendo que dos 46 idosos residentes, 17 encontravam-se acamados e não puderam participar 10 participaram esporadicamente e 11 participaram de pelo menos 80% das atividades. Dos participantes a maioria (85%) eram homens, entre 71 e 80 anos, solteiros com salários de até um salário mínimo, analfabetos e sem filhos.

Fonte: Fabiane Gerotti- atividade lúdica



A partir dos relatos dos idosos participantes, percebe-se que os passeios em conjunto com as atividades psicomotoras proporcionam socialização, verbalização, interação, distração e reflexões sobre as transformações pelas quais passam o seu corpo

físico e mental; recordar, refletir e elaborar novos rumos, descobrir novas possibilidades, criar uma nova forma de vida. Constata-se também que tais atividades constituem um sopro de esperança numa rotina melancólica e triste. Segundo Rosa (1983), alguns dos aspectos mais visíveis do processo do envelhecimento são as rugas, os cabelos brancos, a redução da capacidade de locomoção, a redução da força física e a falta de firmeza das mãos e pernas. As funções sensoriais são as mais afetadas pelo processo de envelhecimento. A capacidade de ouvir começa a sofrer reduções, há o declínio da visão causado pela deteriorização da córnea, da lente, da retina e do nervo óptico. Ocorrem também consideráveis mudanças nos sentidos do olfato e do paladar. Ocasionalmente, devido a todo esse processo, há um comprometimento da coordenação motora e uma crescente diminuição do rendimento motor desses indivíduos idosos, podendo perceber regressões gradativas nas atividades diárias, profissionais ou psíquicas. Comparando pessoas inativas na prática esportiva com pessoas ativas nesta fase, as diferenças individuais são muito mais observadas, pois a pobreza de movimentos conduz à atrofia da habilidade motora (MEINEL & SCHNABEL, 1984).

As atividades psicomotoras são estratégias adequadas na promoção e prevenção da qualidade de vida e melhora da coordenação motora fina dos idosos, pode-se perceber que a continuidade das atividades vivenciadas pelos idosos trouxe melhoras na coordenação motora fina, memória, atenção, concentração e linguagem, observadas através dos relatos dos funcionários e da convivência das bolsistas com os idosos.

Conclusão

À medida que se envelhece, o homem sofre o desgaste normal da idade. Esse desgaste não é apenas físico, mas também nas relações sociais e na autoestima, que vão diminuindo em função de seu grupo, que fica cada vez mais reduzido devido às perdas, às dificuldades para sair, à falta de estímulo e às limitações físicas e psíquicas. Percebe-se que as atividades lúdicas e de lazer são estratégias adequadas na melhoria da qualidade de vida dos idosos asilados, pois proporcionam momentos de lazer e entretenimento. Concluí-se que as atividades psicomotoras, juntamente com as verbalizações, mostram ser estratégias de exercício da memória, da percepção e da coordenação psicomotora. Também proporcionam uma melhor qualidade de vida aos idosos, através da interação entre eles, proporcionando aprofundamento da relação interpessoal.

Agradecimentos

À Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul – UEMS através da PROEC, Curso de Enfermagem – Unidade de Dourados, Curso de Turismo – Unidade de Dourados, Asilo da Velhice Desamparada, “Lar do Idoso de Dourados, MS”, à empresa de ônibus Medianeira Dourados.

Referências

ALVARENGA, M.R.M. **Avaliação da capacidade funcional, do estado de saúde e da rede de suporte social do idoso atendido na Atenção Básica.** [tese]. São Paulo: Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo; 2008.

MEINEL, K. & SCHNABEL, G. **Motoricidade II: O desenvolvimento motor do ser humano.** Rio de Janeiro;1984 [s.n].

ROSA, M. **Psicologia Evolutiva: psicologia da idade adulta.** Petrópolis: Vozes. São Paulo;1993

YAMAMOTO A; DIOGO M. J. D. Os idosos e as instituições asilares do município de Campinas. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 10, n. 5, Oct. 2002.