

RELATO DE EXPERIÊNCIA ESTÁGIO BÁSICO PSICOLOGIA:INTERVENÇÃO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE PARA IDOSOS EM CASA DE LONGA PERMANÊNCIA

Sarah Laudia Zavalhia¹, Fabrício Pierre Tonon¹,
Gabriela de Souza Warmling¹, Rafael Gustavo de Liz¹

¹Centro Universitário Avantis - Uniavan

e-mail: sarah.zavalha@uniavan.edu.br

1.INTRODUÇÃO

Este relato de experiência tem como objetivo apresentar intervenções de promoção de saúde realizada com idosos residentes em uma Casa de Longa Permanência (CLPI). A população idosa, em especial aqueles que vivem em instituições, enfrenta desafios específicos relacionados ao envelhecimento, tais como declínio funcional, isolamento social e maior vulnerabilidade a doenças crônicas. Nesse contexto, a promoção de saúde visa melhorar a qualidade de vida e o bem-estar geral dos residentes por meio de atividades motoras e cognitivas.

Diante do crescimento exponencial da população idosa, ações na área da saúde como intervenção coletiva e interdisciplinar, grupos de promoção à saúde e ações nesta área foram criadas visando atender esses cidadãos e proporcionar a eles maior qualidade de vida.

As instituições de atendimento focadas em idosos compõem um importante instrumento de auxílio aos idosos que vivem em condições de vulnerabilidade física, psicológica ou familiar e necessitam de acompanhamento profissional e multiprofissional.

Segundo a Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) N° 283 da ANVISA (2005), as ILPI's são “Instituições governamentais ou não-governamentais, de caráter residencial, destinadas a domicílios coletivos de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos em suporte familiar, em condições de liberdade, dignidade e cidadania”.

É evidente que o aumento da população idosa no Brasil e no mundo vem sendo acentuado não somente nas nações globalizadas e desenvolvidas, mas também em países em processo de desenvolvimento, como é o caso do Brasil (SOUZA ET AL., 2020). Portanto,

com o aumento da população idosa também se aumenta a expectativa de vida do indivíduo, tornando-se necessário a adoção de políticas e ações governamentais destinadas a esse fenômeno, a fim de garantir a sua ocorrência com mínimos danos, de modo a permitir condições para que a população envelheça com saúde e qualidade de vida.

Assim, as atividades recreativas para idosos são uma importante ferramenta que proporciona entretenimento, lazer e socialização, além de ajudar na disposição e na realização das atividades diárias. Essas atividades também contribuem para a melhoria da qualidade de vida dos idosos, promovendo seu bem-estar físico, social e emocional (SILVA; SANTOS, 2010).

A Instituição escolhida para o desenvolvimento do trabalho é uma Casa de Longa Permanência localizada no município de Tijucas - SC, o Lar Santa Maria da Paz que conta com uma equipe multidisciplinar, alojamento, lazer, alimentação, higiene e demais cuidados necessários para o atendimento das necessidades dos idosos.

2.METODOLOGIA

Trata-se de um estudo qualitativo realizado a partir da matéria de estágio básico por intermédio de uma ação interdisciplinar de três acadêmicos do curso de Psicologia.

Os idosos que participaram da ação foram levados até o salão de festas da Instituição e lá havia uma mesa comprida com várias cadeiras distribuídas. Assim que cada participante chegou ao local, alguns sozinhos, outros com ajuda de profissionais da casa, a equipe já os organizava sentados um de frente para o outro de cada lado da mesa para assim ser realizada a primeira atividade. Ao total, foram escolhidas 3 atividades com finalidades e objetivos diferentes para serem desenvolvidas com o grupo.

Atividade 1: A primeira atividade lúdica escolhida contava com a utilização de bolinhas de tênis de mesa, ideia a qual foi apresentada em sala de aula pelo professor Rafael na aula prática que ocorreu dia 05 de Abril, a estratégia era que havia 1 bolinha de tênis de mesa na frente de cada dupla em cima da mesa, a equipe deu a instrução para um movimento (ex: ombro, orelha, nariz, boca...) o qual o idoso deveria levar suas mãos até o local dito, assim que o comando fosse “bolinha” eles deveriam pegá-la o mais rápido

possível. A atividade foi utilizada para desenvolver as questões de motricidade fina, no ato de pegar a bolinha com as mãos; aquecimento corporal de pequenos grupos musculares ao ter que movimentar o tronco e braços; sua função psíquica de percepção e reflexo do comando, ao ter que associar a palavra dita com o movimento a ser feito; agilidade, pois era preciso ser mais rápido que o seu oponente e também para que houvesse descontração, criando uma conexão dos acadêmicos com o grupo.

Atividade 2: A segunda atividade também foi no intuito de desenvolver habilidades motoras. A equipe utilizou palitos de churrasco, pratos de papelão, bolinhas de tênis de mesa e copos descartáveis. Foram posicionados 4 copos em frente de cada idoso (4 participantes por vez), nos pratos foram feitos buracos no centro para que fosse possível passar uma bolinha de tênis de mesa por ele, os palitos foram colados de baixo de cada prato de forma que sobrasse pra fora e servissem de pegadores e assim, quem realizou a atividade, teve que equilibrar a bolinha de tênis de mesa em cima do prato utilizando os pegadores (podendo usar uma só ou até mesmo ambas as mãos) e então passando a bolinha por dentro do buraco feito, esta devia cair dentro do copo que estava posicionado em cima da mesa. O objetivo era colocar 3 bolinhas dentro de cada copo. A atividade teve o objetivo de desenvolver habilidades na motricidade fina no ato de segurar o prato através dos palitos de churrasco, de equilíbrio ao ter que manter a bolinha em cima do prato, a coordenação articular de membros superiores, bem como trabalhar a noção de espaço ao fazer com que a bolinha tivesse que passar por dentro do buraco feito no prato, concentração ao ter que colocar a bolinha dentro do copo e paciência. A atividade possibilita a observação do paciente frente à frustração e como lidam com esse sentimento. Foi um exercício que houveram mais dificuldades, foram várias bolinhas que caíram no chão, mas ao serem encorajados a se manifestar e a agir de acordo com sua individualidade, encararam como um desafio e até teve quem pediu pra fazer mais vezes. Foi observado que o grupo das mulheres tiveram mais dificuldade que os homens para a realização da atividade.

Atividade 3: A última atividade realizada foi uma socialização. O grupo organizou os participantes em um círculo e levou diversos objetos: talheres, canudo de formação, carteira de trabalho, anel, sino, celular, fita cassete, entre outros.

Esses objetos foram distribuídos no centro do círculo e cada um deveria escolher um

objeto e compartilhar uma lembrança que este objeto os remetia. Houveram histórias de vida engraçadas, lembranças da profissão, de familiares e amigos. Foi um momento de encerramento que teve por objetivo de cunho psicológico trabalhar a memória, como maneira preventiva de evitar a aceleração de quadros degenerativos, noção de temporalidade, relações interpessoais e incentivo de comunicação entre os idosos, além de criar laços de pertencimento com o compartilhar de memórias afetivas.

Toda a interação durou cerca de 1 hora e 20 minutos. Assim que encerrou, o grupo ajudou alguns a retornarem ao refeitório pois já estava próximo do horário de almoço, assim finalizando a manhã de socialização.

3.RESULTADOS E/OU DISCUSSÃO

O presente trabalho foi desenvolvido pelos acadêmicos do 4º semestre da graduação de Psicologia da Uniavan, a disciplina é um Estágio Básico com foco à pessoa idosa e possui o total de 38 horas distribuídas em 11 encontros, sendo 30 horas de aulas teóricas, de forma online e 1 encontro de aula prática nas dependências da universidade com demonstrações de algumas atividades que poderiam ser usadas posteriormente.

A atividade prática ocorreu no primeiro semestre de 2024 e contou com a participação de 10 idosos, alguns deles com limitações motoras precisando de ajuda de cadeiras de rodas para locomoção, mas todos com o cognitivo preservado. A indicação dos participantes foi feita pela Assistente Social do lar.

As atividades lúdicas auxiliam o idoso a estimular habilidades que podem ser limitadas pela ausência de alguém para ouvi-los, orientá-los e incentivá-los a enfrentar as mudanças e dificuldades trazidas pelo envelhecimento. O desenvolvimento dessas atividades resulta em melhorias no dia a dia dos idosos, contribuindo para a interação social, mobilidade, percepção, memória, criatividade, autonomia e autocuidado, gerando benefícios para sua saúde mental e qualidade de vida (COSTA ET AL., 2017).

A equipe não encontrou dificuldades para a realização das atividades práticas. Todas as ações ocorreram conforme o esperado e dentro do tempo previsto. Os acadêmicos receberam um retorno muito positivo dos idosos, que se mostraram muito animados,

participativos e elogiaram a diversidade das atividades propostas, destacando que eram diferentes das geralmente desenvolvidas.

4.CONCLUSÕES

É notório que foi uma experiência enriquecedora para os acadêmicos do curso de psicologia. O processo de envelhecer depende muito do estilo de vida de cada um, o envelhecimento é inevitável. Os idosos merecem extremo respeito por parte da sociedade, afinal de contas foram pessoas que contribuíram e muito ao longo de suas vidas aos benefícios que temos hoje.

Entende-se a importância de a intervenção ter sido dividida em dois momentos, a visita e a realização das atividades práticas, ambos momentos proporcionaram experiências únicas aos alunos. Na visita os acadêmicos puderam ter uma visão ampla do funcionamento do lar, conhecer toda a estrutura física, e ter uma excelente conversa com a Assistente Social da casa que relatou sobre as dificuldades da instituição em se manter financeiramente, a rotina e perfil dos idosos, projetos que o lar promove para arrecadações, a importância do trabalho voluntário e do apoio da sociedade à instituições como essa.

A psicologia nesse cenário é de extrema importância para a promoção da saúde mental e bem-estar emocional dos idosos. Segundo os participantes, a atividade mais interessante foi resgatar memórias através de objetos, eles contaram histórias, lembraram de memórias afetivas e momentos significativos. Os acadêmicos ficaram super felizes e realizados pela participação dos idosos e pela rica experiência que tiveram.

Ressalta-se o ótimo ambiente físico e as condições de infraestrutura da casa de longa permanência, espaços bem planejados, acessíveis e confortáveis, que contribuem significativamente para a sensação de segurança e bem-estar dos idosos residentes, bem como a adequação dos espaços às limitações físicas para prevenir acidentes e promover a autonomia.

Destaca-se a importância e eficiência do planejamento prévio que a equipe teve, como a discussão de cada atividade, comprometimento em providenciar o material a ser utilizado, eliminação de atividades que poderiam não ter êxito ou que seriam entediantes e

pensar em atividade reserva caso fosse necessário.

Em meio a diversidade de áreas de atuação profissional, uma integrante do grupo demonstra um profundo interesse em seguir na área com idosos. Motivada por uma genuína admiração e carinho pela terceira idade, vendo uma oportunidade de contribuir significativamente para o bem-estar dessas pessoas.

REFERÊNCIAS

ANVISA. **Resolução da Diretoria Colegiada – RDC nº 283**, de 26 de setembro de 2005. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2005/res0283_26_09_2005.html>.

COSTA, I. P. da; et al. **A importância das atividades lúdicas para a saúde mental do idoso institucionalizado: um relato de experiência**. II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde, 2017. Disponível em: <<https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/28963>>.

SOUZA, Matheus da Conceição; et al. **O envelhecimento da população: aspectos do Brasil e do mundo, sob o olhar da literatura**. Brazilian Journal of Development, 2020. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.34117/bjdv6n8-564>>.

SILVA, A. C. dos S.; SANTOS, I. dos. **Promoção do autocuidado de idosos para o envelhecer saudável: aplicação da teoria de nola pender**. Texto & Contexto - Enfermagem [online]. v. 19, n. 4, p. 745–753, out. 2010.