

Evento: XVIII Jornada de Extensão

PROJETO ATENÇÃO BIOPSISSOCIAL A IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA¹
BIOPSYCOSOCIAL ATTENTION PROJECT TO ELDERLY: EXPERIENCE REPORT

**Karen Rafaela Okaseski Scopel², Daniela Zeni Dreher³, Luana Azevedo⁴,
Katia Michele De Oliveira De Vargas⁵**

¹ Projeto de extensão realizado no curso de Fisioterapia da Unijuí.

² Aluna do Curso de Fisioterapia da UNIJUI. Voluntária do Projeto de Extensão Atenção Biopsicossocial a Idosos. karen_scopel@hotmail.com

³ Fisioterapeuta. Mestre em Engenharia de Produção. Docente do Departamento de Ciências da Vida da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul ? UNIJUI. dzdreher@gmail.com

⁴ Aluna do Curso de Fisioterapia da UNIJUI. Voluntária do projeto de Extensão Atenção Biopsicossocial a Idosos. luana-az@hotmail.com

⁵ Aluna do Curso de Fisioterapia da UNIJUI. Voluntária do projeto de Extensão Atenção Biopsicossocial a Idosos. kaolivar@gmail.com

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um processo natural e manifesta-se por um declínio das funções de diversos órgãos que ocorre caracteristicamente em função do tempo, não se conseguindo definir um ponto exato de transição, como nas demais fases. Com isso, o envelhecimento provoca alterações e desgastes em vários sistemas funcionais, que acontecem de forma progressiva e irreversível. O grande desafio que a longevidade coloca sobre os profissionais da área da saúde é o de conseguir uma sobrevida cada vez maior, com uma qualidade de vida cada vez melhor (OLIVEIRA et al, 2010).

A qualidade de vida é influenciada pelo estilo de vida de cada indivíduo e um estilo de vida saudável inclui a realização de atividades físicas regulares, que é de fundamental importância para uma vida ativa ao longo do processo de envelhecimento humano, pois contribui com a melhora da capacidade funcional, diminui dores, reduz o uso de analgésicos e resulta em maior capacidade de autonomia. A qualidade de vida também se dá pelo grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental (VIDMAR et al 2011; OLIVEIRA et al, 2010).

Estes aspectos da qualidade de vida são essenciais para um envelhecimento saudável, para o qual visa-se a minimização de impactos tanto fisiológicos quanto emocionais. Assim, atividades que possam proporcionar benefícios são uma alternativa importante no cuidado à saúde. Segundo Lorda e Sanches (2001), no cotidiano das pessoas idosas, as atividades recreativas têm causado benefícios significativos à saúde, das quais podem ser citadas: - o aspecto físico, em que há melhora nos padrões de sono, relaxamento muscular, aumento da auto-eficácia, controle interno etc.; - o aspecto psicológico, o qual inclui redução de tensão, melhora da autoimagem, do autoconceito e da autoestima e pode aumentar ainda o sentido de autossuficiência; - e o aspecto social, pode haver a uma maior interação e crescimento social, possibilitando o espírito comunitário e a sociabilização.

Evento: XVIII Jornada de Extensão

Com base nessas premissas o objetivo deste relato de experiência é descrever as atividades realizadas no projeto atenção biopsicossocial e até o presente momento. A experiência acumulada em atividades em edições anteriores, permitiu inovar e tornar a experiência mais dinâmica e interdisciplinar. Assim, neste ano, a primeira atividade no formato de oficina foi relativa ao movimento e memória. Cabe dizer que a centralidade para esta atividade foi baseada na dança, que serviu como pretexto para realizar os movimentos corporais e também relembrar, por meio de ritmos e músicas, de momentos de vida que puderam ser socializados a partir da atividade.

Segundo Barboza et al, 2014, essa abordagem terapêutica objetiva alcançar o equilíbrio funcional, psicológico, motor, intelectual e social do idoso que a prática. Por esse caráter benéfico, a dançaterapia tem chamado atenção de vários profissionais da área, pois com sua prática é possível atenuar patologias, prevenir o declínio cognitivo, melhorar a autoestima, a coordenação, a memorização, o equilíbrio, a força muscular, a potência aeróbia e reduzir o risco de quedas na terceira idade. Segundo os autores, com base nessa visão de melhora global de qualidade de vida, a dança foi agregada a fisioterapia, como opção de atividade sócio-físico-mental e emocional.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de atividade de extensão universitária que iniciou em campo no mês de junho de 2017. Cabe salientar que a atividade proposta pelo Projeto de Atenção Biopsicossocial a Idosos objetiva proporcionar à população vigente na modalidade de ação comunitária, a atenção a saúde do idoso a partir de ações de campo e de núcleo das diversas disciplinas que integram o projeto (enfermagem, estética, farmácia, fisioterapia, nutrição e psicologia). Neste relato de experiência será narrada a vivência realizada em uma das linhas de ação propostas por este projeto para o ano de 2017, cuja abordagem se deu por meio de uma oficina para idosos ativos da comunidade de Ijuí; A atividade envolve todos docentes que participam do projeto, os bolsistas e voluntários da extensão, na preparação e execução das atividades no decorrer do ano.

Para a realização das oficinas, foram necessários encontros interdisciplinares de estudos e de programação das atividades.

A seguir, descrevemos a ação realizada sob responsabilidade de docente e estudantes do curso de fisioterapia como atividade disciplinar e a interação promovida pelo projeto com os demais cursos, em especial o de psicologia.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A fisioterapia proporciona maior funcionalidade ao indivíduo, visando também melhora na qualidade de vida, o fisioterapeuta apresenta uma missão primordial, de cooperação mediante a realidade de saúde do idoso. Sua ação se dá pela aplicação de meios terapêuticos físicos, na prevenção, eliminação ou melhora de estados patológicos, na promoção e na educação em saúde (MENDES et al, 2014).

Pensando no parágrafo citado acima que desenvolvemos nossa primeira atividade no dia 1º de Junho no período da tarde, tendo como tema memória e movimento. Utilizamos a dança visando que não são apenas movimentos, são passos coordenados, equilibrados e ritmados que associados à música nos faz criar memórias de curto e longo prazo, como também, resgatar lembranças.

De acordo com Silva e Iwanowicz (1998), a dança é uma atividade física prazerosa para os idosos, além de incentivar os idosos sedentários a dar seu primeiro passo rumo à prática de atividade.

Evento: XVIII Jornada de Extensão

Também possibilita experiência positiva em diversos espaços que pode ocorrer de forma espontânea, concomitantemente com a prática de exercícios físicos, graças à praticidade adaptativa e simplificada na relação íntima que a dança tem com o corpo. Proporciona também benefícios psicológicos e sociais, além de melhorar as capacidades físicas como: o equilíbrio, flexibilidade e agilidade.

Para efetivar a proposta aqui descrita, além dos encontros com todos os integrantes do Projeto de Atenção Biopsicossocial a Idosos (PABI), a equipe de fisioterapia se reuniu antes do início das atividades para o estudo e discussão de artigos sobre a atuação do fisioterapeuta com idosos e formas recreativas de contemplar o tema abordado, visto que são assuntos relacionados ao público-alvo do projeto e para a maioria dos integrantes seria uma experiência nova. Após essas reuniões foi possível traçar os objetivos e elaborar a oficina a ser executada.

Em nossa oficina, contamos com a presença de 21 idosos, sendo eles vinte mulheres e um homem. Primeiramente, apresentamos os objetivos do PABI para melhor compreensão dos presentes, bem como, as datas pré agendadas para as próximas atividades que serão realizadas, temas e cursos responsáveis por sua realização e organização. Ao expormos como a atividade foi pensada, utilizando a música como ferramenta para trabalharmos com aspectos amplos em relação a memória, fomos surpreendidos pelo relato de uma das mulheres, a qual, nos disse que após um acidente vascular encefálico teve perda de memória de curto e longo prazo; após um tempo, ao escutar uma música enquanto passeava, suas lembranças de quem ela era, quem eram seus pais, o que tinha acontecido, começaram a vir à tona, assim, recuperando-a. Assim como ela, outras mulheres também sentiram-se à vontade para relatar momentos de sua vida referente a dança - que embasaria nossa atividade no dia - como coreografias, ritmos e concursos dos quais participaram e de músicas que marcaram sua época não somente pelas letras, mas por momentos que eram referenciados a elas.

Posteriormente, a partir de músicas por nós selecionadas (as quais, variaram desde Rita Lee a Os Monarcas, visando abranger os mais diferentes gostos), realizamos um momento de atividade física recreativa, proporcionando interação e desinibição dos participantes e instigando memórias, realizando passos ritmados propostos e demonstrados pelo orientador da atividade. Este período foi utilizado, também, para analisar silenciosamente nossos participantes; suas limitações, forma de compreensão e reprodução dos movimentos propostos. Referente a atividade proposta, tivemos a satisfação da adesão total dos participantes. Segundo Veras (1995) isso se justifica pelas características variadas, que proporcionam ao idoso um cuidado com o corpo, a mente e também com as relações sociais, favorecendo o processo da autoestima, uma vez que, na maioria dos casos, essa atividade é realizada em grupo. Sendo assim, é considerada como atividade física significativa para mediar de forma satisfatória na qualidade de vida e, sobretudo, na saúde das pessoas na fase do envelhecimento.

As atividades realizadas com música também podem criar um ambiente agradável, podendo ser um parâmetro adequado para permitir que os indivíduos permaneçam em atividade (MIRANDA & GODELI, 2003). A propósito, a dança pode trazer muitos benefícios (em relação à saúde e melhoria na qualidade de vida) e pode minimizar os efeitos deletérios causados pelo envelhecimento, possibilitando a aquisição de novas habilidades motoras, auxiliando na melhora das capacidades coordenativa e motoras (COELHO, QUADROS-JUNIOR & GOBBI, 2008), além de ter grande aceitação por parte das pessoas idosas (LEAL & HAAS, 2006).

Pensando nas próximas oficinas a serem realizadas, disponibilizamos um tempo para que eles nos

Evento: XVIII Jornada de Extensão

relatassem como foi a experiência, sugestões de músicas e atividades e por fim o que esperavam conquistar, aprender e desenvolver em nossas próximas oficinas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Baseado no que foi exposto, o projeto de extensão Atenção Biopsicossocial a Idosos, contribui para o processo de envelhecimento saudável e melhora da qualidade de vida da população idosa, por meio de ações educativas e orientadoras. Além disso, busca prevenir agravos e comorbidades de saúde na população assistida, através de ações interdisciplinares dos núcleos das diversas áreas envolvidas, pela ação de cursos que buscam promover ações nas esferas física, social, cognitiva e emocional.

Através da atividade realizada, pôde-se concluir, que a dança é uma forma fácil e adaptativa para se trabalhar com idosos, associando os quesitos de promoção e prevenção à saúde. Ainda poderíamos ressaltar o sucesso na adesão da atividade, bem como o bom humor e disposição aplicados em sua realização. Esta mistura de movimentos compassados e música chamado dança, promete agregar inúmeros benefícios à população idosa, tornando-os mais ativos e emocionalmente satisfeitos.

Palavras chave: Movimento; Memória; Envelhecimento.

Keywords: Movement; Memory; Aging.

REFERÊNCIAS

BARBOZA, Natália Mariano; FLORIANO, Eduardo Nascimento; MOTTER, Bruna Luísa; SILVA, Flávia Cristina da; SANTOS, Suhaila Mahmoud Smaili; Efetividade da fisioterapia associada à dança em idosos saudáveis: ensaio clínico aleatório: ResearchGate, March, 2014.

KLEBIS, Lucas Oliveira; FARIA Claudia Regina Sgobbi de; MANTOVANI, Alessandra Madia; BOFI, Tânia Cristina; Atividade de aptidão motora e qualidade de vida de indivíduos da terceira idade participantes da dança sênior: 8º Congresso de Extensão Universitária da UNESP, 2015. Título, autores - ISSN 2176-9761

OLIVEIRA Aldalan Cunha de, OLIVEIRA Núcia Macêdo Diniz, ARANTES Paula Maria Machado, ALENCAR Mariana Asmar. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física - uma revisão sistemática: rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2010.

SILVA, Gleice Branco; BURITI, Marcelo de Almeida; Influência da dança no aspecto biopsicossocial do idoso: Revista Kairós Gerontologia, 15(2). ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil, março 2012: 177-192.