

CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA MOTIVACIONAL PARA O BEM ESTAR DE MULHERES IDOSAS INTERNAS EM ASILOS:

“RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA OFICINA DE MOTIVAÇÃO”

FRANCISCO, Bruna Alves¹
PARRERA, Héli de Maria¹
FELISBERTO, Jéssica Giacomini¹
PESSIM, Larissa Estanislau¹
BATISTÃO, Maria Clara Menin¹
TOMÉ, Marta Fresneda²

RESUMO

Este trabalho apresenta um relato de experiência de uma Oficina Motivacional realizada com oito idosas internas no Asilo Frederico Ozanan, na cidade de Garça, interior de São Paulo. O objetivo central do projeto era elevar a autoestima das senhoras e promover a autoconfiança. Para esta tarefa foram organizadas atividades que trabalharam o afeto e a interação grupal. As dinâmicas realizadas foram: caixinha de surpresa e urso de pelúcia, objetivando proporcionar a junção do corpo, mente e sensibilidade. Os resultados encontrados com a Oficina Motivacional mostraram que as idosas internas no asilo não apresentaram nenhuma dificuldade em demonstrar seus sentimentos, e mostraram muito interesse e animação nas atividades realizadas. A Psicomotricidade exerce um efeito preventivo na terceira idade, visando despertar o potencial do idoso, a autonomia, ajudando-o a redescobrir seu corpo e, conseqüentemente, o direcionando a melhoria de sua qualidade de vida.

Palavras-chave: Psicomotricidade na Terceira Idade. Qualidade de Vida. Motivação.

ABSTRACT

This paper presents an experience report of a workshop held with eight elderly Motivational internal Frederick Ozanan asylum in the city of Crane, São Paulo. The main objective of the project was to raise women's self-esteem and promote confidence. For this task were organized activities that worked affection and group interaction. The dynamics were: box of surprise and teddy bear, aiming to provide the junction of the body, mind and sensibility. The results with the Motivational Workshop showed that the elderly in domestic asylum does not present any difficulty in showing their feelings, and showed much interest and excitement in the activities. The Psychomotricity exerts a preventive effect on the elderly in order to awaken the potential of the elderly, autonomy, helping you rediscover your body and, consequently driving the improvement of their quality of life.

Keywords: Psychomotricity the Third Age. Quality of Life. Motivation.

INTRODUÇÃO

O presente artigo trata de um relato de experiência de uma oficina motivacional realizada com os idosos em um asilo do município de Garça – SP. A oficina teve

¹ Acadêmicas do curso de Formação de Psicólogos da Faculdade de Ciências da Saúde – FASU/ACEG – Garça/SP.

² Psicóloga, Mestre em Psicologia, Doutora em Educação, Docente do Curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde de Garça. E-mail: martaftome@yahoo.com.br

como objetivo promover a autoconfiança, elevar a autoestima das idosas e melhorar o relacionamento interpessoal, facilitando o convívio grupal.

Tem-se observado, nos últimos anos, devido ao avanço tecnológico da medicina, um aumento acentuado da população idosa no Brasil. A Organização das Nações Unidas (ONU) considera o período de 1975 a 2025 a Era do Envelhecimento. Estima-se que em 2025, haverá 32 milhões de pessoas idosas no Brasil, nos tornando a sexta maior população do mundo. Com o crescimento da expectativa de vida da população idosa, cresce também a preocupação com a saúde, pois na 3ª Idade, as condições físicas e mentais tornam-se mais debilitadas, e a dificuldade de desempenhar tarefas aumenta. Algumas doenças psíquicas se destacam com o envelhecimento, sendo elas: a perda da memória, afetando a capacidade de trabalho; problemas de linguagem; desorientação no tempo e no espaço; mudança de personalidade e humor; diminuição na capacidade de decisão, entre outras. Conforme a idade vai avançando, maior é o percentual de pessoas que necessitam de algum tipo de assistência (TAMAI, 1999 citado por STELLA, F. et al, 2002).

Este texto apresenta uma revisão bibliográfica sobre a população idosa institucionalizada no Brasil e os benefícios da psicomotricidade na intervenção com essas pessoas. Na última parte apresenta-se um relato de experiência promovido pelas pesquisadoras em um asilo na cidade de Garça, interior de São Paulo.

1 Institucionalização dos Idosos em Asilos do Brasil

Estudos realizados constataram que no Brasil existem 200 mil abrigos para idosos, e a maior parte de asilados é do sexo feminino. As mulheres idosas de hoje tiveram menos oportunidades de estudo e de participação no mercado de trabalho do que os homens de sua geração. Elas foram educadas para desempenhar papéis de dona de casa, mães e esposas, portanto têm rendimentos mais baixos que os dos homens (PEIXOTO, 2004 citado por DIAS, 2007). Os estados onde há maior número de idosos em asilos, são Minas Gerais, Rio de Janeiro, São Paulo, Rio Grande do Sul e Goiás (POLLO, 2008 citado por BENETTI, C.; ROSA, R., 2009). A família brasileira moderna não vê muitas alternativas para manterem os idosos em casa, a falta de tempo e dinheiro é o que mais interfere no cuidado. Os principais fatores que impulsionam a demanda por internações de idosos em asilos são:

síndrome de imobilidade, múltiplos problemas médicos, depressão, demência, alta hospitalar recente, incontinência, ser mulher, ter idade acima de 70 anos, ser solteiro, sem filhos, viúvo recente, morar sozinho, isolamento social, condição econômica, entre outras (ARAÚJO et al, 2010)

De acordo com Alcântra (2004) citado por Lima (2007), em 2000, cerca de 1% dos idosos brasileiros encontravam-se institucionalizados em asilos. Born et al. (2007) citado por Lima (2007), diverge disso e afirmam que este número varia de 5 a 10%. Apesar de não existir dados exatos no Brasil sobre o número de asilos e de idosos vivendo nessas instituições, com base nos dados de Born et al. (2007) citado por Lima (2007), estima-se que a soma aproximada de idosos institucionalizados varia de 916 mil a 1.836 milhão. Na realidade esses números são incertos e podem aumentar consideravelmente, pois muitas instituições não são cadastradas ou são clandestinas.

A institucionalização de idosos acelera as perdas funcionais, já que os mesmos são submetidos a rotinas estabelecidas e perderam seus direitos de expressar desejos e deveres. Raramente há propostas de incentivos à independência e autonomia. Muitos apresentam uma boa aceitação asilar referindo considerar os colegas como “família”. Outros relatam à convivência asilar como “depósito de velhos”, pois perderam o contato com familiares, amigos e vizinhos, com o meio social e a independência, além de sentirem-se enganados com falsas promessas de retorno para casa ou terem sido levados aos asilos à revelia (PAVAN et al., 2008 citado por BENETTI, C.; ROSA, R., 2009).

As instituições que abrigam idosos necessitam de adaptações que possam preservar as qualidades de independência do idoso afim de que o envelhecimento não seja apenas um processo que leva ao fim da vida (SILVA et al., 2006 citado por BENETTI, C.; ROSA, R., 2009).

Viver em um asilo pode até oferecer possibilidades de acolhimento e de expressão da pessoa, mas não é o mesmo que viver em uma família unida, em que os laços do passado e do presente estão vivos e são compartilhados afetiva e socialmente (SANTINI, 2000; FERREIRA, 2003; BULLA; MEDIONDO, 2004 citado por LIMA, 2007).

À sociedade e aos governantes, restam dar o apoio necessário para melhorias no padrão de atendimento e qualidade de vida para os idosos. Querendo ou não as instituições terão sempre seu lado negativo: o isolamento, a inatividade, a

despersonalização e a dependência (LEMOS; MEDEIROS, 2002 citado por BENETTI, C.; ROSA, R., 2009).

2 A Influência da Psicomotricidade na Terceira Idade

O envelhecimento é um processo contínuo e inevitável, que constitui uma etapa da vida em que é preciso estudar, tendo em vista que ocorrem uma série de modificações que necessitam de adaptações. Tais modificações somáticas, psíquicas, psicomotoras são combatidas com medidas reabilitativas ativas e preventivas. Nesse sentido, a psicomotricidade pode exercer um efeito preventivo (FONSECA, 1998 citado por LIMA, 2007).

A Psicomotricidade é uma ciência estruturada em diversas áreas do conhecimento, tendo como objeto de estudo o corpo humano e seu movimento. É por meio do movimento que ela nos permite identificar qual o nível de conexão entre a mente e o corpo, entre pensamento e ação. No próximo milênio, seremos parte de uma sociedade global que será a maior e mais longa de toda a história da humanidade. A sociedade precisa se preparar para essa mudança demográfica, precisa criar e cumprir políticas públicas para essa população, garantir as assistências necessárias, como por exemplo: melhores condições de saúde; habitação; aposentadoria e pensões; assistência social e condições dignas de existência para esse período de desenvolvimento. (LIMA, 2007)

A Psicomotricidade pode ser um mecanismo para múltiplos campos de intervenção terapêutico-reeducativa e de reintegração social. A atividade psicomotora traz grandes benefícios para a terceira idade, ela atua na prevenção e também no tratamento de vários problemas psicomotores relacionados ao envelhecimento, aliviam as dores e promovem o relaxamento corporal.(LIMA, 2007)

3 Relato de experiência

Abraham Maslow (1908-1970) foi um psicólogo americano considerado o pai do Humanismo na Psicologia (MOSQUERA, 1985). De acordo com sua teoria da motivação, o ser humano possui diversas necessidades que podem ser separadas em categorias hierarquizadas, conforme a figura a seguir:

Figura 1: Pirâmide de Necessidade de Maslow



Fonte: Strack (2012).

Compreendendo a importância de satisfazer a necessidade de participação e/ou aceitação social é que as atividades a seguir foram elaboradas para uma intervenção com as idosas internas no Asilo Frederico Ozanan, na cidade de Garça.

Aquecimento

Ao darmos início na oficina de motivação notamos que as idosas encontravam-se muito curiosas para saber que tipo de atividade realizaríamos com elas. Fomos recebidas com muito carinho e elas colaboraram entusiasmadas para nossa oficina.

A atividade que usamos para o aquecimento foi: “Caixinha de Surpresa”, seu objetivo era o autoconhecimento, fazendo com que a idosa fosse vista como a pessoa mais importante. Configura-se como uma caixinha em que foi fixado um espelho na tampa pelo lado de dentro. As idosas sentaram-se em círculo, o pesquisador explicou enfatizando que dentro da caixa tinha a imagem de uma pessoa muito especial, muito importante. Elas ficavam surpresas quando abriam a

caixinha e se deparavam com sua própria imagem. Observavam seu reflexo no espelho por alguns segundos e sorriam admiradas.

Dinâmica

Depois do aquecimento realizamos a dinâmica do “Urso de Pelúcia”, o objetivo era fazer com que a idosa expressasse seu afeto. Foi passado de mão em mão um urso de pelúcia, ao pegá-lo, foi relatado a vontade de realizar algo perante à pelúcia. Após o relato foi realizado o desejo expresso anteriormente.

Ao encerrarmos as atividades, entregamos rosas vermelhas para todas as idosas e funcionárias do asilo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A população idosa do Brasil vem crescendo significativamente desde meados do século passado. Porém, não existem políticas públicas que possam atender as necessidades dessa faixa etária.

Com o crescimento demográfico, cresce também a procura de famílias por instituições para abrigarem seus idosos, pois a família brasileira moderna não vê muitas alternativas para mantê-los em casa. A falta de tempo para os cuidados necessários é o principal motivo que impulsiona a demanda pela internação.

Apesar dos asilos oferecerem possibilidades de acolhimento, sempre terão o isolamento, a inatividade e a dependência como fatores de institucionalização. Resta à sociedade e aos governantes, dar o apoio necessário para que seja preservada a qualidade de vida dos idosos.

A psicomotricidade pode exercer um efeito principalmente preventivo para a terceira idade. Ela atua na prevenção e também no tratamento de vários problemas psicomotores relacionados ao envelhecimento, aliviam as dores e promovem o relaxamento corporal.

A experiência realizada no asilo Frederico Ozanan mostrou que é possível contribuir com o bem estar e motivação dessa população, oferecendo afeto e escuta.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, C. L. O.; SOUZA, L. A.; FARO, A. C. M. **Trajetória das Instituições de Longa Permanência para idosos no Brasil**. 2010. Disponível em:< http://www.abennacional.org.br/centrodememoria/here/n2vol1ano1_artigo3.pdf> Acesso em 03 de mar. 2012.

BENETTI, C.; ROSA, R. **Depressão e Envelhecimento**. 2009. Disponível em:< http://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_6_1253735143.pdf>. Acesso em 03 mar. 2012.

CARVALHO, L. F. SANCHES, C. **Psicomotricidade na terceira idade**. Trabalho de Conclusão de curso de Especialização. Universidade Candido Mendes. Rio de Janeiro: 2004.

DIAS, I. G. **A Institucionalização Asilar na Percepção do Idoso e de sua Família: O Estudo do “Lar dos Velinhos”**. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Viçosa. Viçosa/MG, 2007. 126 f.
Motriz, Rio Claro,Ago/Dez 2002, Vol.8 n.3, pp. 91-98.

LIMA, M. M. S. **Psicomotricidade e a Gerontologia: uma Proposta de Atuação da Fisioterapia Preventiva**. **Fisioweb**, 2007.

MOSQUERA, J. J. M. **A Motivação Humana na Concepção de Abraham H. Maslow**. Rio Grande do Sul: UFRS-PUCRS, 1985.

SIQUEIRA, R. L. et al. A velhice: Algumas Considerações Teóricas e Conceituais. **Ciência & Saúde Coletiva**, 7(4), p. 899-906, 2002.

STELLA, F.; GOBBI, S.; CORAZZA, D.I.; COSTA, J.L.R. **Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física**. Universidade Estadual Paulista - UNESP Rio Claro, SP, Brasil. Motriz, Rio Claro,Ago/Dez 2002, Vol.8 n.3, pp. 91-98.

STRACK, J. **Hierarquia ou pirâmide do empreendedorismo?** 2012. Disponível em:< <http://jair.strack.nom.br/?p=58>>. Acesso em 03 mar. 2012.