

PROCEDIMENTOS PARA A MELHORIA DA SAÚDE FÍSICA E PSICOSSOCIAL DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

Mitslav de Luna Nóbrega (1); Renata Amorim de Andrade (2); Verônica Lúcia do Rego Luna
(Orientadora) (3).

1. UNIPÊ – Centro Universitário de João Pessoa – mitslav@outlook.com
2. FAMENE – Faculdade de Enfermagem Nova Esperança - renata_afisio@hotmail.com
3. UFPB – Universidade Federal da Paraíba – luna.veronica@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

Segundo estimativas do IBGE, o percentual de idosos no país mudará de 11,1% para 22,71% em 2050.¹ A diminuição das taxas mortalidade e fecundidade e o aumento da expectativa de vida têm invertido a pirâmide etária, isto é, estima-se que daqui a alguns anos a proporção de idosos que irão viver no Brasil e em todo o mundo continuará crescendo². Tendo em vista as dificuldades socioeconômicas do país, estes índices podem resultar em cada vez mais idosos sem condições de ter um tratamento adequado para poder envelhecer com dignidade.

A instituição asilar como modalidade de proteção preenche a lacuna aberta pelas dificuldades da família em atender as necessidades dos seus idosos e pela falta de programas que apoiem sua permanência na comunidade e no ambiente familiar como proposto na Política Nacional do Idoso³.

O internamento em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) destina-se a uma parcela carente e tem sido usado como estratégia paliativa tendo em vista a falta de condições da família e do poder público para atender à velhice. As ILPIs geralmente têm caráter filantrópico e sobrevivem de doações e fruto da aposentadoria dos idosos ou da família deste. Assim, a autonomia, a independência e o convívio do idoso com a família podem ser comprometidos pela institucionalização. É preciso que se descubram meios para melhorar a qualidade de vida de idosos em instituições como essas, que lhe sejam dadas condições para exercer com autonomia, atividades de seu interesse, lúdicas, laborais, assim como propiciem maior interação e participação social.

A partir da análise das condições subjetivas e objetivas do envelhecimento no contexto das ILPIs no Brasil e das principais intervenções na área da saúde física e psicossocial para a melhoria da qualidade de vida dos idosos, pretende-se finalmente refletir e sugerir mudanças na dinâmica dessas instituições para profissionais e gestores. Esses objetivos têm em vista que há grande necessidade de reduzir os efeitos do envelhecimento patológico e melhorar a qualidade de vida dos residentes.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa onde foi realizada revisão da literatura em sites e livros científicos (*SciELO, e CAPES*) sobre intervenções destinadas a propiciar qualidade de vida ao idoso nas áreas da saúde física e psicossocial. E a seguir discutem-se as possibilidades de adaptação e adoção de alguns destes procedimentos pesquisados para serem usados em idosos residentes em ILPIs com o objetivo de melhorar sua situação no local.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Procedimentos para a saúde física dos idosos

O envelhecimento físico é algo inevitável que afeta a qualidade de vida do idoso, que pode implicar em declínio de algumas funções: redução da acuidade auditiva, visual, motora, da sensibilidade do tato, do olfato, e mudanças como embranquecimento e queda dos cabelos, fragilidade musculoesquelética, redução da taxa de metabolismo basal etc⁴.

Tais mudanças variam de acordo com a genética, ambiente e/ou experiências de vida. Deste modo, efeitos negativos da velhice podem ser reduzidos pela adoção de hábitos saudáveis, e realização de atividades físicas e mentais; seja por iniciativa do próprio idoso, seja pelo seu engajamento em programas que estimulam o envelhecimento bem sucedido. Antes de qualquer intervenção é necessário avaliar como está o idoso. O médico ou outro profissional da saúde deve realizar uma anamnese com o paciente e/ou acompanhante (se presente), exame físico geral, neuropsicológico e avaliação cognitiva. A seguir, apresentam-se alguns estudos que tratam de ações em prol da saúde do idoso.

Um trabalho sobre os efeitos de um programa de fisioterapia preventiva para idosos mostrou que 60% dos participantes melhoraram significativamente seu desempenho em várias atividades funcionais. O programa propiciou relaxamento, oportunidade de socialização e de recreação e envolveu:

(...) normas de condutas posturais, como: posturas adequadas de levantar-se do leito e da cadeira, transferências e locomoção com uso de órteses, higiene pessoal, vestimentas e calçados adequados, e também recomendações de normas de segurança no ambiente da instituição⁵.

Engers e colaboradores, ao fazerem revisão bibliográfica sobre a aplicação do Pilates em idosos, concluem que há benefícios físicos e motores deste método em idosos (melhorias do equilíbrio estático e dinâmico) e desempenho funcional de idosas saudáveis, em atividades da vida diária (tais como vestir a camiseta, levantar-se da posição sentada e deitada e de marcha)⁶.

Figueiredo e Silva obtiveram melhoria da saúde dos idosos ao desenvolverem um programa de ensino, pesquisa e extensão para um grupo de idosos da comunidade e de uma ILPI. O programa envolveu sensibilização, expressividade de pensamentos e emoções e atividades físicas voltadas para a educação dos movimentos, automassagem, exercícios de flexibilidade e postura, consciência corporal, autocuidado etc⁷.

Em um estudo correlacional, Cordeiro e colaboradores verificaram que atividade física está associada a um melhor desempenho em funções psicológicas (memória declarativa e emocional) e qualidade de vida; onde se comparou grupos de idosos que praticavam atividades físicas e os que não praticavam⁸.

Polaro avaliou as condições físicas de residentes de uma ILPI.⁹ Mostra alta inatividade física, dependência nas atividades da vida diária, alertam para a necessidade de incremento nas práticas diárias institucionais, com foco nas atividades físicas adaptáveis a cada residente, morbidade, e utilização de fármacos entre os residentes. E ressalta a necessidade de assistência geronto-geriátrica e de estratégias cuidativas aos idosos para lidar com a vulnerabilidade e fragilização. Estudos como os mostrados aqui, remetem a grande necessidade de dinâmicas e procedimentos que tanto amenizem efeitos físicos próprios da idade e que conscientizem os idosos sobre sua própria saúde, e incentivem-nos a buscar melhorias, fazendo técnicas de autocuidado a fim de que possam ter mais disposição física para fazer as atividades de interesse.

3.2 Atividades psicossociais para idosos

Além dos fatores objetivos como longevidade; saúde biológica, saúde mental, citados anteriormente, os fatores subjetivos (psicossociais ou sócio estruturais) mostram-se relevantes para a qualidade de vida do idoso. Entre estes incluem-se: controle e eficácia cognitiva; competência social; produtividade; status; continuidade de papéis familiares e ocupacionais, e continuidade de relações informais em grupos primários¹⁰. Solidão, raiva, sentimentos de incompetência, dependência, baixa autoestima etc. podem advir de situações adversas em que faltam suportes sociais para quem envelhece o que compromete a qualidade de vida¹¹. Tendo como referência, por exemplo, a pirâmide das necessidades proposta por Maslow (1943), questiona-se se os idosos que vivem nas ILPIs estão sendo assistidos em todas as suas necessidades. Analisaremos a seguir algumas características de ILPIs estudadas por pesquisadores.

Bordone Pires e colaboradores realizaram um estudo para verificar o efeito da terapia do humor (médicos vestidos de palhaço) no combate a depressão de idosos. Utilizou a escala de

depressão geriátrica para mensurar níveis de depressão antes e depois do tratamento. Embora os idosos tenham apresentado pouca melhora do quadro depressivo, há vários estudos citados por esses autores que confirmam a eficácia da terapia do humor, que além do baixo custo, é um método prático que proporciona bem-estar físico e psicológico¹².

Ao analisarem a estrutura e dinâmica de três ILPIs, Nóbrega e colaboradores mostraram que as instituições propiciam o básico para a sobrevivência dos idosos: alimentação, higiene, moradia, medicação, iluminação, tratamento atencioso em ambientes tranquilos e arejados. Faltam a todas as instituições profissionais e programas destinados à estimulação cognitiva, atividades lúdicas, laborais, aprendizado etc. A família não tem estado presente grande parte do tempo. Conclui-se que as necessidades Fisiológicas e de Segurança parecem estar sendo supridas ou no mínimo contornadas nas ILPIs, no entanto as necessidades Sociais, de Estima e Auto-realização que requerem apoio familiar e ações de equipe multiprofissional ficam a desejar nestas instituições.¹³ A participação da família em atividades de recreação e socialização influencia diretamente a qualidade de vida do idoso, assim como seu bem-estar físico e mental^{14, 15}.

Atividades regulares e contínuas seriam mais recomendadas, para a melhoria das capacidades mentais dos idosos, assim com seu bem estar¹⁶. Atividades para idosos devem conter práticas com o conteúdo e volume de informações do material usado para o treino de habilidades seja ajustado ao interesse e a realidade da rotina de vida do idoso em ILP. O desempenho de atividades ocupacionais, sociais, que envolvam jogos, focados na melhora física, ou no manuseio de instrumentos favorece a autonomia e o bem estar subjetivo¹⁷.

Em um estudo sobre qualidade de vida e atividade recreativa, Ferraz e Peixoto entrevistaram 18 idosos de 60 a 79 anos, frequentadores de uma associação, sobre suas atividades recreativas preferenciais¹⁸. As atividades mais citadas foram: teatro, coral, jogos de cartas, dança, yoga, artesanato e viajar. Os participantes classificaram como importantes para felicidade os seguintes aspectos da vida: Convívio social e familiar; Saúde; Condições familiares; Independência; Aceitação da própria vida e a dos outros; Casamento positivo; Paz e tranquilidade; Realizações; entre outros fatores. Este e outro estudo constata que ao analisar o engajamento de atividades realizadas por idosos em ILPIs estudadas verificou que 92,92% das pessoas idosas escolhem a atividade religiosa¹⁹. Atividades e dinâmicas com idosos poderiam envolver temas próximos dos pontos de interesse citados.

Idosos alfabetizados residentes em ILPs tiveram melhor desempenho em testes psicológicos após treino de memória no estudo de Chariglione e Janczura²⁰. Este utilizou os seguintes testes e

materiais de estímulo cognitivo: Liga pontos; Forma sequencial visual; Lista de palavras; Aprendizagem associativa; Categoria de memória; Memória de imagens; Memória de histórias; Avaliação neuropsicológica; e Testes de memória. Outros meios utilizados nos estudos são: Mini exame do estado mental, teste do desenho do relógio, teste de Fluência Verbal. Sugere-se que programas de alfabetização para que idosos sejam estimulados a leitura de textos e poesias, escrita, contar histórias, por serem intervenções que se distinguem dos procedimentos neuropsicológicos, por serem menos onerosos. Segundo Neri, idosos podem consolar perdas físicas ou psicológicas, focando-se, por exemplo, em suas capacidades de memória de longo prazo, ou na especialização de atividades; o treino mental se faz uma estratégia essencial¹⁰.

4 CONCLUSÕES

A finalidade deste trabalho é criar uma reflexão a respeito da variedade de formas de práticas para benefício dos idosos, das mais essenciais às mais dinâmicas, que poderiam ser utilizadas com êxito no cuidado com o idoso institucionalizado. Deve-se reconhecer o caráter positivo dos cuidados paliativos na condução da saúde e assistência rotineira da ILPI. Em troca de uma falta de atenção familiar e convívio social, se tem o novo ambiente que precisa de apoio dos profissionais e parentes para funcionar melhor.

Sabe-se que na realidade do Brasil há poucos recursos humanos para o funcionamento e materiais para a manutenção das ILPIs. Estas sobrevivem principalmente por doações, ou diretamente pelo apoio do Estado. Os gestores das ILPIs e profissionais ligados à causa do idoso devem buscar mais apoio da sociedade e da classe política para o aumento da destinação de verbas para essas instituições. Bem como e fazer parcerias com instituições de formação e a criação de múltiplas propostas de intervenção pra abarcar todo tipo condição nos idosos — da menos grave a mais grave, de acordo com o seu interesse, respeitadas as suas limitações.

A ideia de criar uma residência multiprofissional nas ILPIs baseada nos modelos de residência hospitalar pode ser um meio de atender de forma eficiente à demanda dos idosos e pode também abarcar a demanda dos usuários em condição mais crítica (demência, problemas psicomotores etc). Isto porque além de campo de experiência e de pesquisa para estudantes e profissionais, é uma forma de qualificá-los ao atendimento ao idoso. Faz-se necessário uma reflexão de profissionais que atendem aos idosos para a adoção de novas técnicas como as que foram mostradas nesse trabalho em busca da à saúde física e psicossocial.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Brasil. Ministério do Planejamento. **Orçamento e Gestão**. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Contagem Populacional. 2011. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/25072002pidoso.shtm>>
2. Gomes DJ, Camargo PM, Borges CD. **A vivência de idosos no contexto asilar**: Pesquisa de campo em Psicologia Social. Ribeirão Preto: Instituto de Ciências Humanas - Universidade Paulista, 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-11042016000100170&lng=pt&tlng=pt
3. Siqueira MEC.; Moi RC. (2006). Estimulando a memória em instituições de longa permanência. In VON SIMSON, O.R.M.; NERI, A.L; CACHIONI, M.(Org.) **As múltiplas faces da velhice no Brasil**. Ed Alinea. Campinas, 2006.
4. Agostinho P. Perspectiva Psicossomática do Envelhecimento, Janeiro-junho. V6. **Sociedade Portuguesa de Psicossomática**, Porto, Portugal. P 31-36. 2004. Disponível em: [http://professor.pucgoias.edu.br/SiteDocente/admin/arquivosUpload/12186/material/\(Texto%20\)%20PERPECTIVA%20%20PSICOSSOM%20%20C3%81TICA%20DO%20ENVELHECIMENTO.pdf](http://professor.pucgoias.edu.br/SiteDocente/admin/arquivosUpload/12186/material/(Texto%20)%20PERPECTIVA%20%20PSICOSSOM%20%20C3%81TICA%20DO%20ENVELHECIMENTO.pdf)
5. Montenegro, SMRS, Da Silva, CAB. Os efeitos de um programa de fisioterapia como promotor de saúde na capacidade funcional de mulheres idosas institucionalizadas. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 10, n. 2, p. 161-178, 2007. Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/4038/403838773003.pdf>
6. Engers PB et al . Efeitos da prática do método Pilates em idosos: uma revisão sistemática. **Rev. Bras. Reumatol.**, São Paulo , v. 56, n. 4, p. 352-365, Aug. 2016 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0482-50042016000400352&lng=en&nrm=iso>.
7. Figueiredo Junior JM, Silva PNG. **Expressividade e sensorialidade**: por uma metodologia da educação física na saúde de idosos. 2011. Disponível em: <<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/download/578/586>>. Acesso em: 28 08 2017
8. Cordeiro J et al. Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 17, n. 3, p. 541-552, Sept. 2014 . Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232014000300541&lng=en&nrm=iso
9. Polaro SHI et al . Idosos residentes em instituições de longa permanência para idosos da região metropolitana de Belém-PA. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 15, n. 4, p. 777-784, Dec. 2012 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232012000400016&lng=en&nrm=iso>
10. Neri AL. 1993 Qualidade de vida no adulto maduro: Interpretações teóricas e evidências de pesquisa. in Neri AL et al. **Qualidade de vida na idade madura**. Campinas, SP: Papirus, 1993. p. 9-56
11. Mazza MPR, Lefèvre F. A instituição asilar segundo o cuidador familiar do idoso. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 13, n. 3, p. 68-77, set./dez. 2004.
12. Bordone Pires WG et al . Efeito da intervenção clown no padrão de depressão de idosos em instituição de longa permanência. **Cienc. enferm.**, Concepción , v. 21, n. 2, p. 99-111, agosto 2015 . Disponível em: <http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532015000200010&lng=es&nrm=iso>.

13. Nóbrega MLN; Luna VRL, Andrade RA, Farias ARRL. **Institucionalização de idosos: uma reflexão sobre autonomia e qualidade de vida.** 2016. Disponível em:
http://www.editorarealize.com.br/revistas/cneh/trabalhos/TRABALHO_EV054_MD2_SA8_ID1584_10102016194117.pdf
14. Brasil, Senado Federal. **Estatuto do Idoso: Lei número 10.741, de 2003, que dispõe sobre o Estatuto do Idoso.** Brasil. Senado Federal, 2003.
15. Teixeira IN, Dias LC, Castro TL, Freitas FRS, Araújo LF. Resiliência na Velhice: Uma análise das representações sociais dos idosos. **Revista Kairós Gerontologia**, 18(4). 2015. pp. 215-232. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP. Disponível em:
<<http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/28497>>
16. Miranda, MAL. Santos JLG (Orientador). **Envelhecimento e saúde mental:** uma proposta de educação em saúde para o viver saudável. 19 fls. Dissertação (Enfermagem) – Curso de Especialização em Linhas de Cuidado em Enfermagem, Universidade Federal de Santa Catarina. Santa Catarina, 2014.
17. Lourenço PML. **Institucionalização do idoso e identidade:** Estudo de caso de idosos institucionalizados. Dissertação de Mestrado (Gerontologia) – Instituto Politécnico de Porto Alegre. Porto Alegre, 2014.
18. Ferraz AF, Peixoto MRB. Qualidade de vida na velhice: estudo em uma instituição pública de recreação para idosos. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 316-338, aug. 1997. ISSN 1980-220X. [Acesso em: 28 08 2017] Disponível em:
<http://www.revistas.usp.br/reeusp/article/view/34976/37714>. doi:<http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62341997000200012>.
19. Timm LA. **A qualidade de vida no idoso e sua relação com o locus de controle.** 58 fls. Diss. Dissertação de Mestrado (Psicologia) – Fac. de Psicologia
20. Chariglione IPF, Janczura GA. Contribuições de um treino cognitivo para a memória de idosos institucionalizados. **Psico-USF**, Itatiba, v. 18, n. 1, p. 13-22, Apr. 2013. Disponível em:
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712013000100003&lng=en&nrm=iso>