

ESTIMULAÇÃO DA AUTONOMIA DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Gabriela Rocha Santos ¹
Danielly Nayara da Costa Melo ²
Nágila Cintia de Medeiros Silva ³
Ana Alice Domingos Pontes ⁴
Nilcimelly Rodrigues Donato ⁵

RESUMO

O processo de envelhecimento ocasiona mudanças fisiológicas, bioquímicas e psicológicas no idoso, além de acarretar a presença das doenças crônicas. Essas acometem a população e muitas vezes resultam na perda da independência funcional, interferindo assim na autonomia do idoso. O projeto de extensão foi criado na UFCG com a intenção de estimular a autonomia dos idosos institucionalizados, e auxiliar na melhoria da saúde, como também no convívio social. Este trabalho contém o relato de experiência de um projeto de extensão desenvolvido com moradores de uma instituição de longa permanência. Ademais, foram utilizados artigos das bases de dados Google Acadêmico, SciELO e DeCS. Ao decorrer do desenvolvimento do projeto, alguns parâmetros foram aplicados, sendo esses com ênfase na área nutricional, como a avaliação nutricional, que se faz de grande importância, pois permite diagnosticar o estado nutricional, bem como a saúde do paciente, auxiliado pelo direcionamento das condutas alimentares. Algumas atividades, como a do São João e a visita a universidade, permitiram uma maior interação entre os idosos e momentos relaxantes e de descontração. Diante disso, observou-se que as atividades desenvolvidas com os idosos, produzem benefícios e resulta em melhoras na qualidade de vida, ou seja, o idoso tende a criar e restaurar laços de boa convivência com quem convive. Além disso, o projeto de extensão proporciona experiências positivas ao participante, uma vez que esse começa a desenvolver um lado humanizado diante do ato de cuidar.

Palavras-chave: Autonomia, Independência funcional, Institucionalização, Envelhecimento, Avaliação antropométrica.

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento sempre despertou o interesse do meio científico, visto isso, várias pesquisas já foram realizadas nessa área; seja para obter dados acerca da expectativa de vida ou sobre as alterações fisiológicas, bioquímicas ou psicológicas que acometem o

¹ Graduada do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, gabizinha.santos638@gmail.com;

² Graduada do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, daniellymelo063@gmail.com;

³ Graduada do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, nagimedeiros@hotmail.com;

⁴ Graduada do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, anaalice5430@gmail.com

⁵ Professora Orientadora Doutora do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, mellydonato@ufcg.edu.br.

indivíduo. Além dessas variações, uma das funções mais comprometidas pelo avanço da idade são as funções cognitivas, especialmente a memória. Segundo estudos epidemiológicos, entre 4% a 54% da classe idosa apresentam queixas relacionadas a memória (DIAS; LIMA, 2012; BARKER, et al., 1995).

Além disso, sabe-se que a autonomia é um fator importante sobre a qualidade de vida, principalmente, para a classe de idosos, uma vez que exerce grande influência sobre sua liberdade e independência (CARMO, 2019; ILC-BR., 2015). Ademais, no decorrer do avanço da idade, essa capacidade autonômica tende a comprometer-se com o tempo (CARMO, 2019; CABRAL, et al., 2013; NUNES & MENEZES, 2014; SHUMWAY-COOK et al., 2003; SOUSA, GALANTE & FIGUEIREDO, 2003).

A autonomia de uma pessoa lhe assegura a possibilidade de poder morar sozinho no conforto de sua casa, pois é um indivíduo capaz de fazer suas atividades diárias, sabe-se que ao decorrer do tempo essa independência funcional pode diminuir ou até mesmo ser perdida decorrentes de doenças crônicas, processos patológicos agudos, traumáticos ou cirúrgicos (CURZEL et al, 2013).

Além de todas as alterações que ocorrem no processo de envelhecimento, também se tem um redução da capacidade funcional do indivíduo, causando dessa forma uma dificuldade ou incapacidade de realizar as atividades diárias da vida (FERREIRA et al., 2012. GUIMARÃES, CUNHA, 2004. FREITAS, 2006). A independência funcional está relacionada a saúde dos idosos, logo, se faz a análise de sua capacidade funcional para que se possa determinar o estado de saúde dos mesmos (FERREIRA et al., 2012. GUIMARÃES, CUNHA, 2004. COSTA, BARRETO, GIATTI, 2003). As doenças crônicas não transmissíveis se tornam mais frequentes na velhice, como também podem prejudicar a capacidade funcional do idoso, tornando difícil a realização das atividades cotidianas (LISBOA, CHIANCA, 2012. BRASIL, 2007).

A capacidade funcional é tida como a habilidade do indivíduo em realizar suas atividades de vida diária, no indivíduo idoso serve para analisar se tem ausência de dificuldades no desempenho de certos gestos, certas atividades de vida diária (AVD's), obtendo a garantia de autonomia (CORREIA, 2016).

Atualmente se tem o aumento do número de idosos ao passo que ocorre a saída da mulher para o mercado de trabalho, sendo ela tradicionalmente responsável pelos cuidados com os idosos, acaba gerando a necessidade de procura por Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI) (LISBOA; CHIANCA,2012). A institucionalização dos idosos também pode

ocorrer devido a uma dificuldade da família em cuidar dos mesmos, seja por uma estrutura inadequada para recebe-los, falta de recursos, ou de espaço. Também há casos em que o próprio idoso opta pela sua institucionalização, esse se percebe como um peso para sua família e ver a instituição de longa permanência como a melhor opção (PASCOTINI; FEDOSSE, 2018).

Portanto, o objetivo do trabalho é mostrar o impacto da autonomia no envelhecimento dos idosos e trazer a experiência de um projeto de extensão que tinha como objetivo estimular a autonomia dos mesmos.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência vivido em um projeto de extensão no ano de 2018, com duração de 7 meses, realizado no município de Cuité-PB onde fez-se necessário a pesquisa a partir das bases de dados eletrônicas Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico e descritores em ciência da saúde (DeCS) para introduzir o tema, sendo utilizados estudos nas línguas portuguesa e inglesa.

Foram realizadas atividades que auxiliassem na estimulação da autonomia dos idosos institucionalizados, sendo que algumas das atividades foram realizadas em datas comemorativas como São João, Dia do Idoso e Natal.

DESENVOLVIMENTO

Diante do declínio mental que atinge a maioria dos idosos, métodos e intervenções vem sendo utilizadas com o intuito de promover e instigar a memória, como também promover a plasticidade cerebral. Dentre algumas das atividades desenvolvidas, práticas como as oficinas de memória e os exercícios físicos, apontam efeitos positivos e benéficos no estímulo desse tipo de função cognitiva (DIAS; LIMA, 2012; NOVOA, et al., 2008). Ademais, ressalva-se que o estímulo cognitivo acompanhado de movimentos corporais funciona de forma positiva, uma vez que oferecem respostas saudáveis ao corpo (DIAS; LIMA, 2012; OSWALD, 1996; FABRE, 2002).

A avaliação multidimensional do idoso é um processo em que utiliza-se parâmetros no diagnóstico da saúde. De acordo com Moraes (2012), a Classificação Internacional de Funcionalidade (CIF), dois fatores compõem as funcionalidades do corpo, são eles, a funcionalidade e a incapacidade. A primeira, diz respeito as funções vitais do corpo humano, desde as atividades ao convívio no meio social. Já a incapacidade está ligada as limitações e

restrições diárias que permeiam o indivíduo na realização de tarefas do cotidiano, seja de maneira individual ou em grupo. Diante disso, sabe-se que a avaliação multidimensional busca desconstruir os problemas que ocorrem durante o envelhecimento, ou seja, é um processo que acontece de forma ampla e envolve o idoso e seus familiares.

Dentre os parâmetros utilizados para avaliar as funções do paciente está o papel da Nutrição, essa relaciona os efeitos nutricionais com as realizações das funções vitais. Visto os métodos abordados na área, o idoso será submetido a triagem nutricional, uma vez que recomenda-se a avaliação antropométrica, como também a aplicação da miniavaliação nutricional (MAN). Essa última é uma ferramenta de grande utilidade para os profissionais da saúde. Sendo composto por perguntas de fácil entendimento, sobre as medidas antropométricas (peso, altura e perda de peso); informações dietéticas (número e ingestão de refeições); avaliação global (estilo de vida e uso de medicamentos), além de uma autoavaliação (percepção da saúde e nutrição) (MORAES, 2012. COELHO; FAUSTO, 2002)

O índice de massa corporal (IMC) é outro fator utilizado durante a avaliação, por tratar-se de um procedimento rápido e simples. Além disso, vale ressaltar que conservar o peso adequado é uma medida importante para preservar a incidência de fraturas e auxiliar na independência e na qualidade de vida (MORAES, 2012).

Além do IMC, a massa muscular e a chamada “sarcopenia”, são avaliadas através da circunferência da panturrilha (CP). A sarcopenia é associada ao decréscimo da força muscular, o que inviabiliza a realização de tarefas diárias comuns na vida independente; essa condição está diretamente ligada a massa muscular. Ela incide com o avanço da idade e resulta na diminuição da força e resistência dos músculos. Estando assim, associada a perda da independência (MORAES, 2012).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ter a oportunidade de vivenciar o projeto de extensão com idosos é abrir portas para um olhar humanizado, sabendo-se que o mesmo despertará sentimentos de compaixão, cumplicidade, felicidade entre muitos outros; é uma experiência de poder passar e receber conhecimento, saindo com uma carga de conhecimentos sem limites.

Para estimular a autonomia dos idosos e realizar uma intervenção nutricional nos mesmos foram utilizados métodos de avaliação nutricional assim como atividades dinâmicas que exigisse os movimento do corpo e em algumas oportunidades foi estimulado a memória dos mesmos.

Avaliação Nutricional nos Idosos

A realização da atividade de avaliação nutricional foi de suma importância para dar direção nutricional para os idosos, onde foram coletados o peso e altura e circunferências da cintura, braço e panturrilha, podendo ter os dados tabelados e logo em seguida prosseguir com a elaboração de atividades e orientações alimentares auxiliando na melhoras de quadros clínicos pertinentes no ambiente, sempre com a supervisão das coordenadoras do projeto.

A avaliação nutricional mostra sua importância em todas as fases da vida, pois ela pode indentificar o risco nutricional da pessoa avaliada (SOUZA et al, 2017). O IMC tem sido um parâmetro para poder diagnosticar comorbidades como a desnutrição e obesidade, sendo ele simples e de fácil uso; já a relação cintura/ quadril é utilizada como preditor de risco para doenças cardiovasculares (PEREIRA; SILVA, 2017).



Atividade do São João

Enquanto extensionista foi realizada uma atividade com a temática do são joão, onde foram levados objetos para jogos, alguns típicos da época como jogo da pescaria, pinturas juninas, o vai vem e forró pé de serra, envolvendo os idosos e alegrando aquela data que para muitos é ou era uma época feliz.

Quando relacionadas, as práticas físicas e as atividades lúdicas apresentam uma resposta de proteção contra patologias crônicas degenerativas (GUIMARÃES, et al., 2016. CHODZKO-ZAJKO, et al., 2009). Segundo Jesus e Jorge (1999), as atividades lúdicas proporcionam

melhorias para o idoso, seja trabalhando seu lado emocional ou estimulando sua convivência com outros idosos. Além disso, o lúdico promove importantes efeitos sobre a diminuição da ansiedade e da angústia; como também, permite ao idoso restabelecer sua capacidade nas funções psíquicas, essas que muitas vezes são estagnadas (DIAS; LIMA, 2012).



Comemoração ao dia do idoso

Em uma vivência com idosos uma das datas mais importantes para dar ênfase ao cuidado e carinho com eles é o dia do idoso, onde foi possível fortalecer os laços entre todos; houve atividades de pinturas e colagens onde os mesmos puderam expor alguns de seus talentos como o tapete de fuxico feito por uma das idosas, também houve momentos de música e dança afim de estimular os movimentos do corpo e valorização de si enquanto idoso com todas as suas particularidades.

As atividades realizadas com grupos de idosos é uma das alternativas na assistência da saúde. Esses exercícios proporcionam ao idoso uma melhora na interação com a comunidade, contribuindo positivamente no processo de aprendizagem, na valorização da vida, no autocuidado, como também, em uma melhor vida ativa (TAVARES; DIAS; MUNARI, 2011. DALL'AGNOL, et al., 2007).

A realização das atividades grupais são efetivas, tendo em vista os benefícios que essas práticas contribuem na melhora da saúde dos mesmos. Diante disso, essa prática integrativa é usada como estratégia, uma vez que compõe uma ação terapêutica para os pacientes. Além

disso, o desenvolvimento dessas atividades devem prezar pela ampliação no convívio e bem estar social, ou seja, é preciso estabelecer laços estreitos com outros idosos e os familiares (TAVARES; DIAS; MUNARI, 2011. DALL'AGNOL, et al., 2007). Ao desenvolver essas atividades, os idosos sentem-se valorizados no meio em que estão inseridos e passam a demonstrar um sentimento de identificação com o grupo (TAVARES; DIAS; MUNARI, 2011).



Passeio a universidade

A partir do dia que o idoso entra nas instituições de longa permanência suas saídas para fora daquelas paredes geralmente se estende ao hospital, vendo isso os extensionistas perceberam a possibilidade de fazer um momento relaxante em outro local que não fosse a instituição; foi-se pensado e executado então uma viagem para a Universidade Federal de Campina Grande, campus cuité-PB, onde foi realizado um momento relaxante de massagem, respiração e comensalidade no jardim terapêutico que o campus continha, um ambiente onde é cultivado algumas plantas medicinais, além de ser um local aberto e arborizado; esse foi um

momento único para todos, tendo em vista que foi possível despertar várias reações deles, além dos sorrisos estampados em seus rostos por poderem ter saído para passear.

A massagem possui vários benefícios como relaxamento muscular, melhora do fluxo sanguíneo, possibilidade de maior movimento articular, entre outros, podendo essa prática assim ser utilizada como tratamento complementar associada principalmente no tratamento de estresse, depressão, ansiedade, angústia e insônia (MIRANDA; SILVA, 2018).



Criação de uma horta

Muitos dos idosos institucionalizados foram agricultores e sabendo disso foi elaborada e desenvolvida uma atividade da iniciação de uma horta, estimulando a memória e levando os mesmos a se movimentarem; Foram levadas garrafas pet para que servissem de recipientes para as sementes que eles mesmo plantaram, foi um momento de muita interação e aprendizado com eles.

Devido a perda gradual de memória que chega junto com a velhice ver-se a importância de elaborar atividades que estimulem a mesma, dessa forma levando a memória a continuar operando mesmo que os fatores genéticos sejam relevantes para se entender as diferenças entre as pessoas (OLIVEIRA et al., 2012; ALMEIDA et al., 2007; SOUZA; CHAVES., 2005).



Realização do Natal

Os institutos de longa permanência são residenciais, apesar de muitas pessoas utilizá-las como casa de saúde; como o natal é um momento onde grande maioria da população está com suas famílias reunidas e muitos dos institucionalizados não recebem mais visitas dos parentes, daí surge a importância de tornar aquele mês de dezembro de festividades familiares um mês alegre e com lembranças boas onde foram escritos os pedidos de cada um dos idosos em papéis e divulgados os pedidos em redes sociais para que quem se interessasse poderia ser o doador daquele presente, sendo a distribuição no dia da festa de comemoração do natal; Um dos momentos mais lindos da extensão que poder proporcionar momentos de alegrias para as pessoas, houve comidas, música e muitos sorrisos.

A responsabilidade dos cuidados com os idosos era exclusivamente dos seus familiares, nos dias atuais o Estado e o mercado privado dividem essa responsabilidade com a família, surgindo assim as Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), instituições essas que podem ser públicas ou privadas. Apesar de uma frequente confusão, as ILPIs não são instituições de saúde e sim residenciais, com caráter de domicílio coletivo (CAMARANO; KANSO,2010).



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma, os trabalhos realizados nos projetos de extensão mostram cada vez mais efeitos positivos, levando para outras pessoas a experiência e novas formas de lidar com a extensão, abre caminhos para o aprendizado e para o olhar humanizado para com as pessoas.

Enfim o trabalho vem mostrar a importância das atividades nas vidas dessas pessoas e como as instituições fez-se um lar para muitos idosos, encontrando lá amigos, cuidados e conforto mesmo que de início alguns não vejam isso e trazer a tona que não há necessidade de atividades complexas, muitas vezes um simples cuidado, gesto e atenção, podem transformar suas vidas e trazer alegrias assim como benefícios a sua saúde.

REFERÊNCIAS

CAMARANO, A. A; BARBOSA, P. Instituições de Longa Permanência para Idosos no Brasil: do que se está falando. **Política nacional do idoso: velhas e novas questões**. Rio de Janeiro: IPEA, p. 479-514, 2016.

CARMO, C. S. F. Qualidade de vida dos idosos em ambiente urbano: a importância da percepção do estado de saúde, autonomia, identidade, vínculo ao lugar e características do bairro. **Dissertação de Mestrado**. Universidade de Évora, 2019.

CORREIA, G. B. Capacidade Funcional, Autonomia e Independência: Definindo Alguns Termos Importantes em Gerontologia. 2016; Disponível em:

<http://www.portaldoenvelhecimento.com/sausedoenca/it em/3912-capacidade-funcional-autonomia-independencia-definindo-alguns-terminos-importantes-emgerontologia> .

CURZEL, J; FORGIARINI, L. A; RIEDER, M. M. Avaliação da independência funcional após alta da unidade de terapia intensiva. **Rev bras ter intensiva**, v. 25, n. 2, p. 93-8, 2013.

DIAS, M. S.; LIMA, R. M. Estimulação cognitiva por meio de atividades físicas em idosas: examinando uma proposta de intervenção. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, n. 2, p. 325-334, 2012.

FERREIRA, O. G. L. et al. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. **Texto contexto enferm**, v. 21, n. 3, p. 513-8, 2012.

GUIMARÃES, A. C. et al. Atividades grupais com idosos institucionalizados: exercícios físicos funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar. **Pesquisas e Práticas Psicossociais**, v. 11, n. 2, p. 443-452, 2016.

LISBOA, C. R.; CHIANCA, Tânia C. M. Perfil epidemiológico, clínico e de independência funcional de uma população idosa institucionalizada. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 65, n. 3, 2012.

MIRANDA, Rute Gonçalves; DA SILVA NESSI, André Leonardo. O impacto da massagem clássica corporal na qualidade de vida em jovens universitárias. **Fisioterapia Brasil**, v. 19, n. 5, p. 674-683, 2018.

MORAES, E. N. D. Atenção à saúde do idoso: aspectos conceituais. **Ministério da Saúde**, Brasília-DF, 2012.

OLIVEIRA, Cecília Souza et al. Oficina de educação, memória, esquecimento e jogos lúdicos para a terceira idade. **Revista Ciência em Extensão**, v. 8, n. 1, p. 8-17, 2012.

PASCOTINI, F. S.; FEDOSSE, E. Percepção de estagiários da área da saúde e trabalhadores de Instituições de Longa Permanência de Idosos sobre a institucionalização. **ABCS Health Sciences**, v. 43, n. 2, 2018.

PEREIRA, D. M. G; SILVA, B. Y. C. Índices antropométricos tradicionais e novos e sua relação com a glicemia de diabéticos tipo 2. **Braspen J**, v. 32, n. 1, p. 49-53, 2017.

SOUZA, R. G. et al. Avaliação do estado nutricional, consumo alimentar e capacidade funcional em pacientes oncológicos. **Braz J Oncol**, v. 13, n. 44, p. 1-11, 2017.

TAVARES, D. M. S.; DIAS, F. A.; MUNARI, D. B. Qualidade de vida de idosos e participação em atividades educativas grupais. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 25, n. 4, 2012.