

A PRÁTICA DA EUTONIA EM IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

Daniela Estefani Alves da Silva ¹

Rafael Leite Loiola Batista ²

Juraci Araújo Teixeira ³

Aline Maria da Costa Cruz ⁴

Nancy Nay Leite de Araújo Loiola Batista (orientadora) ⁵

REFERENCIAL TEÓRICO

A Eutonia é uma técnica de consciência corporal que tem como objetivo o autoconhecimento e o desenvolvimento e o senso de percepção através das possibilidades de funcionamento do corpo, padrões habituais de postura, de movimento, modo de distribuição das tensões, alinhamento e ou desvio do eixo físico, orientando a construção de um centro de equilíbrio para que o indivíduo possa ter a possibilidade de se relacionar melhor consigo mesmo e com o mundo (MAEDA; MARTINEZ; NEDE, 2006)..

O envelhecimento da população é um fenômeno que já não pode mais ser ignorado. Trata-se da face mais visível da melhoria das condições de vida que deve ser comemorado e acompanhado de intervenções que possam assegurar a integração progressiva e equilibrada de idosos na sociedade neste século para que continuem contribuindo com o processo de desenvolvimento (AMORIN, 2016).

A longevidade tornou-se mais frequente na população, e os idosos têm se destacado ao longo das décadas por seu crescimento populacional, comum nos mais diversos países (WILLIG; LENARDT; CALDAS, 2015). Chegar aos oitenta anos é uma grande possibilidade, e cem anos tornou-se uma idade atingível. A explosão demográfica dos indivíduos de 60 anos e mais atingiu os de 80 e mais, conhecidos como “idosos muito idosos” (FERRARI, 2006).

O envelhecimento pode ser um momento extremamente difícil para algumas pessoas quando não conseguem elaborar e se adaptar às mudanças físicas, psicológicas e sociais que acompanham a velhice. O sentimento de angústia é uma das maiores dificuldades dessa fase, pois as perdas, o declínio físico, as reflexões profundas sobre a própria vida e a proximidade da morte e da ausência da perspectiva de futuro.

Nem todos conseguem lidar com a questão da temporalidade e da finitude e tendem a se perder achando que não há mais possibilidade de reestruturação e de reorganização das coisas, que as oportunidades já aconteceram e que o futuro está fechado para qualquer projeto e que não existe possibilidade de rearticulação de seu presente, desenvolvendo sentimentos de desânimo e vazio existencial que podem levar ao tédio, ao isolamento e distúrbios depressivos. A depressão se instala, já que se impõe ao psiquismo apenas as perdas e a falta de existência,

¹ Graduanda do Curso de Psicologia do Centro Universitário Santo Agostinho, danelaestefane02@hotmail.com ;

² Graduando do Curso de Psicologia do Centro Universitário Santo Agostinho, rafaelloiola@uol.com.br;

³ Assistente Social da Fundação Municipal de Teresina-PI, juraci2012@hotmail.com ;

⁴ Enfermeira da Fundação Municipal de Saúde de Teresina-PI , aline.maria.costa@hotmail.com;

⁵ Professor orientador: Mcs Nancy Nay Leite de Araújo Loiola Batista, Centro Universitário Santo Agostinho, nancyloiola@uol.com.br .

sem a possibilidade de se fazer um trabalho de substituição simbólica dessas perdas pelos ganhos em outras dimensões (TEIXEIRA, 2004).

A Unidade Básica de Saúde (UBS) Dr Antônio Benício Freire da Silva (UBS do Poti Velho), localizada num espaço entre os rios Parnaíba e Poti, no município de Teresina –PI, possui três equipes da Estratégia Saúde da família (ESF) e um NASF-AB (Núcleo Ampliado de Saúde da Família). Atende uma demanda expressiva de usuários, especialmente idosos, 946 cuidados pelas 3 equipes. É referência no município, UBS escola, por isso recebe uma grande quantidade de estagiários das diversas áreas de formação. A Universidade Estadual do Piauí (UESPI) especificamente o curso de fisioterapia mantém vários projetos na UBS e num desses projetos apresentou a eutonia para os profissionais e usuários, coincidindo com um momento de procura da comunidade pelas práticas integrativas.

JUSTIFICATIVA DA PRÁTICA ESCOLHIDA

A Eutonia foi uma das práticas Integrativas Complementares escolhida para ser trabalhada com os idosos por ter tido grande aceitação por parte da comunidade, especialmente os idosos. A mesma não requer equipamentos e pode ser realizada em qualquer espaço. Por ser uma prática milenar japonesa traz inúmeros benefícios como melhora da insônia, redução do estresse, desperta a consciência da mente e do corpo para o autoconhecimento e trabalha as energias para a autonomia de si.

PERÍODO DE REALIZAÇÃO

Iniciou em maio ano de 2015 e acontece de forma esporádica até o presente momento.

OBJETO DA EXPERIÊNCIA

O objeto dessa experiência é o bem estar físico, emocional da comunidade assistida pela UBS do Poti Velho bem como dos seus profissionais que frequentemente pratica a Eutonia para cuidar de si e assim poder cuidar do outro.

OBJETIVO

Relatar o uso da eutonia em uma comunidade assistida pela Unidade Básica de Saúde do Poti Velho.

METODOLOGIA:

As professoras do curso de Fisioterapia da UESPI e os alunos da residência em Saúde da Família da UESPI mantinham várias atividades na UBS do Poti Velho e propuseram uma oficina sobre Eutonia, para que a mesma pudesse ser incorporada as diversas práticas integrativas utilizadas nesta Unidade. Aconteceu a Oficina com demonstração da prática de eutonia por especialistas ,e capacitação dos profissionais sobre Eutonia. Aquisição das colheres de pau. Implantação da Eutonia junta das demais práticas integrativas da UBS.

RESULTADOS

O uso do método eutonia contribui para que o grupo interaja de forma significativa em que todos procuram conhecer o próprio corpo, conhecendo suas energias, músculos, sensações, emoções, pensamentos, ou seja, conhecer a si mesmo em busca do domínio de si e da autonomia. Dessa forma os usuários expressam a satisfação com o uso de método de eutonia justificando que tiveram melhoras significativas no acompanhamento de saúde, com diminuição das dores no corpo e melhora no sono.

ANÁLISE CRÍTICA E REFLEXIVA

A Eutonia enquanto método de autoconhecimento de si trabalha a questão corporal em conjunto com fatores psicológicos voltados para o conhecimento de cada pessoa como indivíduo social que tem sentimentos, energias corporais que precisa ser trabalhadas em prol da saúde enquanto conjunto de mente e corpo. Gainza (1997) versa que: “deve-se ensinar as pessoas a serem independentes, a serem capazes de dominar, por exemplo, os próprios movimentos por intermédio das posições de controle. A Eutonia permite a autonomia da pessoa

em relação a própria prática, pois ela aprende a técnica e executa também em casa em outros momentos pois “nenhum aluno deveria entrar num estado de dependência em relação ao eutonista” (GAINZA, 1997, p.109).

CONCLUSÕES

As práticas do método de eutonia permite aos usuários da UBS Poty Velho a perceberem suas potencialidades corporais, catalizar energias, a ter conhecimentos que até então não tinha sido revelados sobre seus sentimentos, autocronrole do corpo e da mente. A Eutonia é uma prática Integrativa complementar (PIC) que poderá ser implantada não somente nas UBS, mas nos diversos espaços da Atenção Básica pelo baixo custo de sua aplicação, não necessitar de uma formação específica e por trazer benefícios a curto prazo para a saúde.

REFERÊNCIAS

ALEXANDER, G. **Eutonia**: um caminho para a percepção corporal. São Paulo: Martins Fontes, 1983.

AMORIM, D.N.P. **Capacidade Funcional de Idosos Longevos: associação com o Perfil epidemiológico**. Dissertação (Mestrado em gerontologia). Universidade Católica de Brasília, Brasília – DF, 2016.

FERRARI, M.A.C. In: PESSINI, L.; BARCHIFONTAINE, C.P. **Bioética e Longevidade**. São Paulo: Edições Loyola, 2006. 560p.

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GAINZA, V. H. de. **Conversas com Gerda Alexander – Vida e pensamento da criadora da EUTONIA**. São Paulo: Summus Editorial, 1997.

MAEDA, C.; MARTINEZ, J. E; NEDER, M. Efeito da Eutonia no tratamento da Fibromialgia, 2006

TEIXEIRA, Maria. Aspectos psicológicos da velhice. *In*: SALDANHA, Assuero; CALDAS, Célia. **Saúde do idoso A arte de cuidar**. Rio de Janeiro: Editora Interciência Ltda., 2004.

WILLING, M.H.; LENARDT, M.H.; CALDAS, C.P. A longevidade segundo histórias de vida de idosos longevos. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 68, n.4, p.697-704, 2015.



PALAVRAS-CHAVE: Eutonia. Práticas Integrativas e complementares. Atenção Primária à Saúde. conhecimento de si. Autonomia.