

OFICINAS TERAPÊUTICAS DE MÚSICA, RELAXAMENTO E EXPRESSÃO COMO FERRAMENTAS DE PROMOÇÃO DO BEM ESTAR EM CUIDADORES DE IDOSOS COM DOENÇA DE ALZHEIMER: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Caroline Alves Leite ¹
Mirelly dos Santos Abilio ²
Valéria Ribeiro Nogueira Barbosa ³

INTRODUÇÃO

A partir do desenvolvimento econômico-social, a população brasileira começou a atingir maiores expectativas de vida, passando a ter 60 anos ou mais (OMS, 2012). Diante disto, a Demência de Alzheimer (DA) uma patologia preocupante, por ser uma doença altamente prevalente (THÉ et al., 2016; SANTOS et al., 2017) que degenera os neurônios progressivamente, afetando a vida do idoso (LUCAS, FREITAS e MONTEIRO, 2013). Além disso, percebe-se que os portadores de DA são indivíduos que necessitam de um cuidado especial, que geralmente é realizado por parentes mulheres (SILVA, PASSOS, BARRETO, 2012).

Esses cuidadores ficam sobrecarregados, pois são responsáveis por realizar tarefas múltiplas, com administrar os medicamentos, dar banho no idoso e cuidar da alimentação. Isso, contribui para o estresse, e na prestação de um cuidado menos eficaz (RAMOS, 2013).

A doença de Alzheimer não afeta apenas o idoso, mas também a família. O idoso com DA necessita de um apoio e dedicação exclusiva, em diversas áreas, como higiene, alimentação, prevenção de acidentes e administração de medicamentos, e isso sobrecarga o cuidador. Dessa forma, os cuidadores ficam desassistidos de cuidados especiais, como o autocuidado (ARAÚJO et al., 2012). O ato de cuidar requer tempo, dedicação, empatia pelo próximo, e muitas vezes o cuidador esquece de si mesmo para a manutenção do cuidado (BRESSAN e SACCOL, 2015).

Considerando a importância de estender as ações de promoção do bem estar aos cuidadores, como um método de tornar a prática do cuidado mais efetiva e menos onerosa aos que a praticam, esse relato de experiência objetiva apresentar as ações desenvolvidas junto ao grupo de cuidadores

¹ Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, carolinealeitee@gmail.com;

² Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, mirellyabsantos@gmail.com; (83) 3322.3222

³ Professora Doutora do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, contato@cieh.com.br
www.cieh.com.br

de idosos com DA de modo a expor as ações desenvolvidas nos encontros semanais relatando a importância dessas oficinas para o alívio do estresse e ansiedade e na promoção de uma melhor saúde biopsicossocial.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

O Projeto NEUROSAD-ALZHEIMER propõe uma intervenção terapêutica, não farmacológica com atendimento pelo SUS que, dá suporte às necessidades de pacientes e cuidadores. No decorrer dos dois encontros semanais, os 12 cuidadores ficavam em uma sala e os pacientes com DA em outra, e onde participaram de atividades que promoviam o seu bem estar biopsicossocial. Os encontros duravam uma hora e as condutas alternavam-se em: Rodas de conversa, oficinas de dança e terapias de relaxamento. Os materiais utilizados foram música, bambolês, bolas suíças, figuras de emoji, creme para massagem e pesos. O projeto foi apreciado e aprovado pelo CEP/UEPB de acordo com o que preconiza a Resolução 466/12 do CNS/MS, obtendo o CAAE de nº 37372814.1.0000.5187

DESENVOLVIMENTO

A sobrecarga do cuidador prejudica a manutenção de uma boa qualidade de vida do mesmo. O ato de cuidar inclui ações que buscam levar o idoso a participar de atividades ligadas ao seu bem-estar, promover as relações no campo social e afetivo. (ARAÚJO, OLIVEIRA, PEREIRA, 2012). Desse modo, para um cuidado eficaz é necessário um bom preparo, orientação e tempo para o autocuidado do cuidador, pois, um bom estado psicológico influencia na boa prestação do cuidado (PORTAL, 2011).

Neste aspecto, é possível perceber que os cuidadores de idosos necessitam de uma maior tempo para o autocuidado. Dessa forma, intervenções terapêuticas, como oficinas de dança e relaxamento são importantes na promoção desse bem estar. Assim, uma importante técnica utilizada no projeto para suprir as necessidades dos cuidadores foi a massoterapia. Ela promove o relaxamento através de técnicas e aumentam a capacidade do sujeito de lidar com o estresse e as deficiências na vida diária. (MOREIRA, 2013).

Dessa maneira, a massoterapia é importante no alívio do estresse, e os seus benefícios trazem o relaxamento sobre todo o organismo (FAGUNDES, SOUZA, ABREU, 2012). De acordo com a literatura, as práticas de relaxamento contribuem na

diminuição do estresse e são importantes na manutenção de uma boa saúde mental. Além disso, outro método utilizado para a promoção do bem estar emocional dos cuidadores foram as rodas de conversa, pois permitiram uma maior interação interpessoal entre eles. Isso ocorre, pois as rodas de conversa são um mecanismo de promoção da saúde, que permite a participação da comunidade para atuar na melhoria da sua qualidade de vida. (COSTA et al., 2015).

Ainda mais, foram realizados oficinas de dança, que são muito importante no processo de promoção da saúde, pois permitem o alívio do estresse a partir da atividade física (BATISTA e FERREIRA, 2015).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No decorrer do projeto foi realizado oficinas de conversações para promover uma melhor relacionamento interpessoal. Os cuidadores se sentavam em formato de círculo, e eram debatidos assuntos importantes, como as dificuldades de cuidar do idoso e a mudanças de hábitos e vida enfrentado por eles. Esses debates permitiam que o cuidador expressasse suas emoções e dúvidas a respeito da Demência de Alzheimer, e assim houvesse uma maior interação entre eles.

Além disso, também foi realizado um jogo com figuras de emoji que expressavam sentimentos do aplicativo Whatsapp. Os cuidadores escolhiam uma figura que melhor representasse seus sentimentos no momento, e em seguida, explicavam o motivo da escolha. Desse modo, o projeto desenvolveu a promoção da saúde física e emocional dos cuidadores através da atenuação das angústias, ansiedade e estresse enfrentados por eles.

Em um estudo realizado em 2015, foi possível observar que as rodas de conversa possibilitaram uma maior socialização entre os cuidadores, e o alívio de aflições através do compartilhamento de vivências (COSTA et al., 2015). Assim, a troca de informações, como sentimentos, angústias, medos e ansiedades foram muito importantes para o alívio da sobrecarga enfrentada pelos cuidadores de idosos com DA. É possível perceber que os métodos de conversação permitem que os sentimentos sejam expressos, ocorrendo a troca de informações e a condução de reflexões que são importantes para a identificação, avaliação e mudança de hábitos (COSTA et al., 2015).

Ainda mais, foram realizadas oficinas de dança, com exercícios posturais e de alongamento. Os cuidadores tiveram um bom desempenho e relataram sentir uma maior capacidade funcional e um alívio do estresse, os quais, segundo eles, foram importantes para

uma melhor dedicação no processo do cuidado. Através da realização de práticas artísticas e musicais, é possível que os usuários exerçam melhor sua autonomia, da expressão, da cidadania, da descoberta de habilidades, do desenvolvimento e fortalecimento de relações (BATISTA e FERREIRA, 2015).

Com o bom desempenho cinético funcional os cuidadores se sentiram mais dispostos a realizar atividades que antes para eles eram difíceis. Além dessas oficinas, houve a realização de terapias de relaxamento com o uso da massoterapia e sons relaxantes, para que houvesse a diminuição dos quadros de dores musculares e alívios de tensões. Assim, o efeito da massagem terapêutica ajuda na melhoria do desconforto, e promoção do bem-estar emocional e no padrão de sono (AGRELA, GOMES, SILVA, 2015).

A realização desta pesquisa contribuiu no avanço da ciência, promovendo um maior conhecimento dos pesquisadores sobre as características e dificuldades dos cuidadores no processo de cuidado ao idosos com Alzheimer. Também permitiu que técnicas de relaxamento, dança e conversas fossem explorados e os seus benefícios fossem comprovados. A partir da reflexão temática percebeu-se a necessidade de maiores estudos sobre o benefício dessas técnicas nos indivíduos, tendo em vista que eles são muito importantes na promoção da saúde física e mental. A experiência do projeto possibilitou que os alunos tivessem um grande aprendizado sobre a importância de terapias de relaxamento na manutenção do bem estar físico e mental.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Destarte, consideramos importante a implantação de oficinas de relaxamento na atenuação do estresse e sofrimento enfrentados por cuidadores de idosos com Alzheimer, pois podem promover melhoras em aspectos da saúde através da manutenção do estado físico e emocional dos cuidadores. As estratégias diversas, como rodas de conversa, musicoterapia, e práticas de relaxamento tiveram grande importância na manutenção do bem estar, potencializando o poder de cuidado dos cuidadores . Dessa forma, esse relato permitiu uma reflexão social sobre a importância dessas práticas, e da atenção ao cuidado com essa população.

Palavras-chave: Alzheimer, Cuidadores, Estresse, Idosos, Terapia.

REFERÊNCIAS

ALVES, Márcia Lúcia Sousa Dias et al. Efeito da massagem terapêutica na saúde mental das pessoas com patologia oncológica. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. SPE2, p. 119-122, 2015.

BATISTA, Eraldo Carlos; FERREIRA, Dayane Fernandes. A música como instrumento de reinserção social na saúde mental: um relato de experiência. *Revista Psicologia em Foco*, v. 7, n. 9, p. 67-79, 2015.

CÂMARA, Yzy Maria Rabelo; CAMPOS, Maria dos Remédios Moura; CÂMARA, Yls Rabelo. Musicoterapia como recurso terapêutico para a saúde mental. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health**, v. 5, n. 12, p. 94-117, 2013.

Comunicação Social. **Perfil dos Idosos Responsáveis pelos Domicílios**. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Acesso em: 25 de julho de 2012. Disponível em: <https://ww2.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/25072002pidoso.shtm>

DE ABREU, Miguel Fernandes; DE SOUZA, Telma Ferreira; FAGUNDES, Diego Santos. Os efeitos da massoterapia sobre o estresse físico e psicológico. *Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente*, v. 3, n. 1, p. 101-105, 2012.

DE ARAÚJO, Cláudia Lysia Oliveira; OLIVEIRA, Janaina França; PEREIRA, Janine Maria. Perfil de cuidadores de idosos com Doença de Alzheimer. *Revista Kairós: Gerontologia*, v. 15, n. 1, p. 109-128, 2012.

DE ANHAIA BRESSAN, Eliane; SACCOL, Marilda. NÍVEL DE STRESS E AS PRINCIPAIS IMPLICAÇÕES PRESENTES NA QUALIDADE DE VIDA DOS CUIDADORES DE IDOSOS COM ALZHEIMER. *Pesquisa em Psicologia-anais eletrônicos*, 2015.

DE OLIVEIRA COSTA, Raphael Raniere et al. As rodas de conversas como espaço de cuidado e promoção da saúde mental. *Revista de Atenção à Saúde (antiga Rev. Bras. Ciên. Saúde)*, v. 13, n. 43, 2015.

LUCAS, Catarina Oliveira; FREITAS, Clémence; MONTEIRO, M^a Isabel. A doença de Alzheimer: características, sintomas e intervenções. **Rev Psicologia PT [Internet]**, p. 1-15, 2013.

MOREIRA, Priscilla Wolff. Uso de técnicas de relaxamento para alívio do estresse ocupacional: uma revisão integrativa. 2013.

Oliveira, A. P. P. D., & Caldana, R. H. L. (2012). As repercussões do cuidado na vida do cuidador familiar do idoso com demência de Alzheimer. *Saúde e Sociedade*, 21, 675-685.

PESSANHA, Andreia Ferreira et al. O fardo em cuidadores informais de pacientes dementados. 2013.

PIOVEZAN, Marcelo; BATISTONI, Samila Sathler Tavares. Habilidades de resolução de problemas e estresse entre cuidadores de idosos dependentes. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 15, n. 3, p. 95-115, 2012.

RAMOS, José Lúcio Costa. Ritual do cuidar de idosos com demência de Alzheimer: história oral de vida de cuidadores familiares. 2013.

SANTOS, Anna Luiza Morais et al. Alzheimer's disease and diabetes mellitus type 2: what is the relationship? *Rev Bras Neurol*, (s.i.), v. 53, n. 4, p.17-26, out./dez. 2017.

THÉ, Karol Bezerra et al. Pain assessment in elderly with dementia: Brazilian validation of the PACSLAC scale. *Einstein (São Paulo)*, [s.l.], v. 14, n. 2, p.152-157, jun. 2016.
FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-45082016ao3628>.

Organização Mundial da Saúde (OMS). Demência: prioridade de saúde pública. Geneva: WHO; 2012.