



CONGRESSO NACIONAL
DE **ENVELHECIMENTO**
HUMANO



(83) 3322.3222
contato@cneh.com.br
www.cneh.com.br

A musicoterapia como coadjuvante na promoção de sono adequado durante o processo do envelhecimento

Autor Ranyérica Pereira de Andrade(1); Franciclébia Ferreira Bezerra e Silva (1); Carla Aparecida Leite Bandeira (2); Luciana Sena de Souza Oliveira (3); Francisco Fábio Marques da Silva (4)

Acadêmicas do Curso Bacharelado em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, ranyerica.and@gmail.com (1); clebiaferreira2014@gmail.com (1); carlalbandeira_40@hotmail.com (2); lucianasena_jr@outlook.com (3); Professor Adjunto III da Universidade Federal de Campina Grande – Farmacêutico, Doutor em Biologia Celular e Molecular pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto/SP. fabiomarques@cfp.ufcg.edu.br (4)

INTRODUÇÃO

O segmento populacional com maior crescimento no Brasil é o de idosos, com estimativa de aumento de mais de 4,0% ao ano no período de 2012 a 2020. Tal fato gera um impacto significativo na projeção populacional brasileira que aponta, em 2060, cerca de 73,5 milhões de pessoas desse grupo etário no país (SOUSA, et al., 2016).

Segundo o Caderno de Atenção Básica – nº, 19, o envelhecimento pode ser compreendido como um processo natural de diminuição progressiva da reserva funcional dos indivíduos – senescência - o que, em condições normais, não costuma provocar qualquer problema. O maior desafio na atenção à pessoa idosa é conseguir contribuir para que, apesar das progressivas limitações que possam ocorrer, elas possam redescobrir possibilidades de viver sua própria vida com a máxima qualidade possível.

O sono constitui-se em um aspecto fundamental da vida do ser humano. Possui função restaurativa, de conservação de energia e de proteção. Sua privação pode determinar importante prejuízo em curto ou em longo prazo nas atividades diárias do paciente, causando adversidades sociais, somáticas, psicológicas ou cognitivas (FRANÇA, 2014).

As alterações do sono apresentam-se como uma das queixas mais consistentemente documentadas pelo indivíduo adulto, com crescente prevalência ao longo da sua vida, atingindo o seu pico na população geriátrica. Apesar de ser compreendida como uma alteração fisiológica, a sua associação a determinados estados patológicos e as suas consequências para o idoso são inquestionáveis (RAPOSO; VERÍSSIMO, 2015).

Embora o processo do envelhecimento não seja considerado causa direta de problemas relacionados ao sono, algumas modificações são notadas, tais como: redução quantitativa dos estágios de sono profundo, redução do limiar para o despertar, devido a ruídos, aumento quantitativo do sono superficial e da latência para o início do sono, redução da duração total do sono noturno, maior número de transições de um estágio para outro e para a vigília, maior

frequência de distúrbios respiratórios durante o sono. Esses fatores podem contribuir para a produção de distúrbios, como sonolência diurna excessiva e problemas cognitivos e psicológicos que levam prejuízo à qualidade de vida (SCHLOSSER, et al., 2014).

De acordo com o autor supracitado, as alterações do sono associadas ao processo de envelhecimento podem estar presentes com maior frequência ou gravidade nos residentes das Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI). Sabe-se que um dos inconvenientes dessas instituições é favorecer o isolamento do idoso e sua inatividade física e mental, trazendo consequências negativas à qualidade de vida. Uma das principais alterações observadas nessas instituições é a fragmentação do sono, com despertares noturnos frequentes, que podem produzir a sonolência diurna excessiva.

A utilização da música e/ou dos elementos musicais (som, ritmo, melodia e harmonia) pelo musicoterapeuta e pelo cliente e ou grupo, em um processo estruturado para facilitar e promover a comunicação, o relacionamento, a aprendizagem, a mobilização, a expressão e a organização (física, emocional, mental, social e cognitiva) para desenvolver potenciais e desenvolver ou recuperar funções do indivíduo de forma que ele possa alcançar melhor integração intra e interpessoal e conseqüentemente uma melhor qualidade de vida (FORTUNA, 2016).

Na terceira idade, a musicoterapia é expressão de terapia auto expressiva, principalmente nas funções cognitivas. A música é um construtor do próprio idoso, ou seja, ela é as lembranças de tempos antigos e ela caminha em conjunto com eles próprios. A canção que pertence à infância de uma pessoa de noventa anos pode ser a ponte que liga as infâncias de diferentes gerações (FORTUNA, 2016).

A partir das estimativas do crescimento da população idosa, e através da experiência adquirida ao conhecer a realidade de uma instituição de longa permanência no município de Cajazeiras – PB o tema é relevante e necessário, pois busca proporcionar qualidade de vida para as pessoas idosas minimizando as alterações decorrentes do processo do envelhecimento lhes assegurando uma vida saudável e ativa. Portanto, o objetivo desse estudo é reconhecer os benefícios da música e seus elementos como forma de terapia para os idosos institucionalizados que apresentam distúrbios, fisiológicos ou não, no padrão do sono.

METODOLOGIA

A metodologia utilizada neste estudo é do tipo quantitativo-exploratória, realizada no lar de idosos Lucas Zorn, localizado no município de Cajazeiras-PB, no alto sertão Paraibano. Nessa instituição é desenvolvido um projeto de extensão que se utiliza da música como

(83) 3322.3222

contato@cneh.com.br

www.cneh.com.br

terapia para ampliar a qualidade de vida de pessoas institucionalizadas sendo, portanto, excelente local para a realização da pesquisa.

Segundo Moresi, 2003 a pesquisa insere-se como atividade cotidiana considerando-a como uma atitude, um questionamento sistemático crítico e criativo, mais a intervenção competente na realidade, ou o diálogo crítico permanente com a realidade em sentido teórico e prático.

Segundo Dalfovo; Lana; Silveira, 2008 a pesquisa qualitativa é um método caracterizado pelo emprego da quantificação, tanto nas modalidades de coleta de informações, quanto no tratamento dessas através de técnicas estatísticas, desde as mais simples até as mais complexas. Possui como diferencial a intenção de garantir a precisão dos trabalhos realizados, conduzindo a um resultado com poucas chances de distorções.

As pesquisas exploratórias têm como principal finalidade desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e ideias, tendo em vista a formulação de problemas mais precisos ou hipóteses pesquisáveis para estudos posteriores. Pesquisas exploratórias são desenvolvidas como o objetivo de proporcionar visão geral, de tipo aproximativo, acerca de determinado fato (GIL, 2008).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os idosos que residiam na instituição de longa permanência pesquisada são em sua maioria do sexo feminino na faixa etária de 74 a 114 anos. O tempo de internação vai de 5 a 15 anos. Embora boa parte da população idosa seja independente e resida na comunidade, alguns idosos precisam contar com o apoio de instituições residenciais de longa permanência (GONÇALVES, et al., 2014). Observou-se que para essas pessoas envelhecer significou limitações físicas, ter que sair da sua casa para ser cuidada por pessoas muitas vezes desconhecidas, perda da autonomia, afastamento ou perda de familiares. Todas essas situações implicam em problemas para dormir ou manter o sono, prejudicando o seu bem estar físico e mental.

Musicoterapia é o uso profissional da música e dos seus elementos como intervenção em contextos médicos, educativos e sociais, com indivíduos, grupos, famílias e comunidades, que procuram melhorar o seu bem-estar físico, social, comunicativo, emocional, intelectual, espiritual e a sua qualidade de vida (FORTUNA, 2016). Dito isso, a música mostra-se um excelente elemento facilitador no processo do envelhecimento saudável, constituindo um instrumento para atender as necessidades diferenciadas que essa parcela da população demanda. A partir da ideia da integralidade do indivíduo pode-se dizer que ter saúde não

(83) 3322.3222

contato@cneh.com.br

www.cneh.com.br

significa ou não estar unicamente relacionada à ausência de patologias, pois aspetos como ter atividade social, convívio social, segurança, capacidade de decisão, acessibilidade e inúmeros outros fatores também concorrem para uma qualidade de vida.

Ainda de acordo com Fortuna, 2016 o autor supracitado a má qualidade do sono em idosos causa uma diminuição da capacidade física, aumentando a possibilidade de quedas frequentes; além de acarretar declínio cognitivo, esses fatores resultam em uma baixa qualidade de vida em indivíduos idosos. Observa-se o quanto custa para a vida cotidiana dos idosos um sono de má qualidade, pois para eles não se restringe a permanecer o dia com sono, noites mal dormidas lhes acarreta riscos na integridade física, no desempenho de suas atividades de vida diária, na execução que coisas simples como lembrar o nome de alguém ou alguma data importante, essas situações lhes causa angustia e sensação de inutilidade.

Alguns fatores contribuem para os problemas de sono e podem ser classificados em categorias: dor ou desconforto físico, fatores ambientais, desconfortos emocionais e alterações no padrão do sono (FORTUNA, 2016). É importante que o cuidador atente para situações patológicas como congestão nasal, dores musculares e ambientais como luzes acesas ou apagadas para quem só dorme se tiver uma luz acesa, problemas com algum familiar, ou até mesmo saudades de alguém, acordar para ir ao banheiro, para tentar implementar mudanças para resolver ou amenizar essas situações que estão impedindo o idoso de dormir bem.

Através de conversas com os cuidadores e alguns idosos que possuíam cognição preservada houve relatos de que, nos dias que havia atividade com música na instituição de longa permanência, os idosos se sentiam relaxados, mantinham o sono eficaz, acordavam dispostos e alegres. Aqueles que não gostavam de interação social, que se mantinham isolados, aceitam participar das atividades apenas quando havia a atividade com música. Referiram ainda ser uma oportunidade de atividade física para os que andam, lhes retirando do sedentarismo.

CONCLUSÕES

A institucionalização faz parte da realidade de alguns idosos e farão parte da vida de tantos outros ainda. Desse modo é urgente que o mundo se prepare para está apto a atender as demandas dessa parcela da população. A qualidade do sono é diretamente afetada por questões físicas e emocionais presentes com maior intensidade na vida dos idosos e mais ainda dos que estão institucionalizados. A música constitui uma ferramenta a mais para se proporcionar qualidade de vida para as pessoas idosas. A música relaxa, e ao mesmo tempo estimula o sistema nervoso a partir da memória, por exemplo, ao tentar lembrar-se de uma música, ajuda na interação social, principalmente após tantos anos morando (89)

institucionalizações de longa permanência – ILP. Tudo isso contribui relevantemente para uma noite de sono com qualidade e conseqüentemente contribui para que eles realizem suas atividades de vida diária sem prejuízos, para que não fiquem sonolentos durante o dia causando desconforto e até mesmo quedas, e também para que não seja preciso recorrer a medicações para dormir.

Constata-se que as atividades musicais devem estar inseridas no plano terapêutico para os ILPs pelos inúmeros benefícios elencados, configurando-se uma assistência humanizada, integral e absolutamente aceita pelos pacientes, proporcionando resultado satisfatório e ganho pessoal por parte de quem trabalha com eles ao vê-los felizes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Brasil. **Ministério da Saúde**. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa – Brasília, 2006. (Cadernos de Atenção Básica, n. 19).

DALFOVO, MS. LANA, RA. SILVEIRA, A. Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. **Revista Interdisciplinar Científica Aplicada**, Blumenau, v.2, n.4, p.01-13, Sem II. 2008.

FORTUNA, DG. **Projeto profissional musicoterapia e animação sociocultural com pessoas idosas**. Universidade Lusófona De Humanidades E Tecnologias, Lisboa, 2016.

FRANÇA, EMDM. **Avaliação Da Qualidade Do Sono De Idosos Atendidos Nos Sub-Sistemas Público E Privado No Município De Patos, Pb**. Universidade Católica de Santos, Santos, 2014.

GIL, AC. **Métodos e técnicas de pesquisa social**, 6. ed.- São Paulo: Atlas, 2008.

GONÇALVES, D. ALTERMANN, C. VIEIRA, A. MACHADO, AP. FERNANDES, R. OLIVEIRA, A. CARPES, PBM. Avaliação Das Funções Cognitivas, Qualidade De Sono, Tempo De Reação E Risco De Quedas Em Idosos Institucionalizados. **Estud. interdiscipl. envelhec.**, Porto Alegre, v. 19, n. 1, p. 95-108, 2014.

MORESI, E. **Metodologia da Pesquisa**. Universidade católica de Brasília – UCB. Brasília, 2003.

RAPOSO, FMO. VERÍSSIMO, MTM. **As alterações do sono no idoso**. Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, 2015.

SOUSA, JAV. STREMEL, AIF. GRDEN, CRB. BORGES, PKO. RECHE, PM. SILVA, JHO. Risco para quedas e fatores associados em idosos institucionalizados. **Rev Rene**. 2016 maio-jun; 17 (3): 416-21.

SCHLOSSER, TCM. SANTOS, AA. ROSSIGNOLO, SOC. FREITAS, DCCV. LORENZ, VR. CEOLIM, MF. Idosos institucionalizados: organização cronológica das rotinas diárias e qualidade do sono. **Rev Bras Enferm**. 2014 jul-ago;67(4):610-6.