

A promoção do autocuidado no idoso, realidade psicomotora

The promotion of self-care in the elderly, psychomotor reality

La promoción del autocuidado en los ancianos, la realidad psicomotriz

Maria Cambeiro; Alexandra Martins; Mafalda Pinto; Csrina Rodrigues; José Garcia-Alonso, PhD, Universidade da Extremadura, Investigador POCTEP 0445_4IE_4_P, Espanha; César Fonseca, PhD, Universidade Évora, Investigador POCTEP 0445_4IE_4_P, Portugal; Vítor Santos, RN, CNS, MSc, Centro Hospitalar do Oeste, Portugal

Corresponding Author: cesar.i.fonseca@gmail.com

Resumo: Ao longo do envelhecimento ocorrem diversas alterações que influenciam a diminuição da funcionalidade do indivíduo. Como resultado deste processo, surge a perda de autonomia no idoso. A capacidade de autocuidado tem em vista manter a vida e o bem-estar, sendo que o indivíduo o realiza em torno de si próprio e do mundo que o rodeia. Este artigo tem como objetivo abordar a forma como a psicomotricidade está relacionada na promoção do autocuidado tendo em conta importância do autocuidado no idoso e no cuidador do mesmo.

Palavras-chave: Autocuidado; Cuidador de idosos; Intervenção Psicomotora

Abstract: Along the aging occur several changes that influence the reduction in functionality. As a result of this process, becomes the loss of autonomy in the elderly. The ability to self-care is aimed at maintaining life and well-being, and the individual carries it around himself and the world that surrounds him.

This article aims to address the way in which psychomotricity is related to the promotion of self-care taking into account the importance of self-care in the elderly and the caregiver.

Key words: Self-care; Elderly Caregiver; Psychomotor Intervention

Resumen: A lo largo del envejecimiento ocurren varios cambios que influyen en la reducción de funcionalidad. Como resultado de este proceso, se convierte en la pérdida de autonomía en los ancianos. La capacidad de autocuidado está dirigida a mantener la vida y el bienestar, y el individuo lo lleva a su alrededor y el mundo que lo rodea.

Este artículo tiene como objetivo abordar la forma en que la psicomotricidad está relacionada con la promoción del autocuidado teniendo en cuenta la importancia del autocuidado en las personas de edad avanzada y la persona que lo cuida.

Palabras clave: Autocuidado; Cuidador Anciano; Intervención Psicomotriz

INTRODUÇÃO

A experiência de manter o bem-estar e/ou de lidar com a doença são constantes na vida daqueles que enfrentam o envelhecimento. Sendo, por isso, importante promover a saúde e estimular comportamentos que têm como objetivo a manutenção da sua autonomia e, ao envelhecimento, bem-estar. Tal facto revela um comportamento denominado de autocuidado, que procura a criação de estratégias para entender limitações e valorizar o bem-estar e a saúde, assim é possível encontrar formas criativas para o autocuidado do individuo.

Com a utilização de modelos e teorias de promoção da saúde, podemos afirmar que a compreensão dos problemas de saúde e a orientação das soluções correspondem às necessidades e interesses das pessoas idosas. Por outro lado, contribui para a promoção do conhecimento, reflexão e decisão dos atos de cuidar e agir, que potenciam a eficácia dos objetivos propostos para a promoção do autocuidado.

Para atingir o estado de bem-estar físico, mental e social, os indivíduos e grupos sociais devem saber identificar e satisfazer as suas necessidades. Esta responsabilidade é partilhada entre indivíduos, comunidades, grupos e instituições que prestam serviços e que visam a qualidade de vida dos idosos, com vista a uma maior participação no controlo no processo. Assim “o cuidar de uma pessoa com algum nível de dependência exige lidar com uma diversidade de esforços, tensões e tarefas que podem superar as reais possibilidades do cuidador, podendo conduzi-lo à exaustão e ter um impacto a nível físico, psicológico, social e económico quer na vida do cuidador, como da pessoa foco dos seus cuidados” (Teixeira, et al., 2017)

METODOLOGIA

O presente trabalho consiste numa recolha de informação a partir de referências bibliográficas obtidas através das bases de dados Google Académico, Repositório Digital de Publicações Científicas, ScieLo e Redalyc. Foram selecionados seis artigos em português compreendidos entre os anos 2013 e 2018. A partir dos mesmos e após uma avaliação individual, foi realizada uma revisão da literatura sobre o tema “Promoção do Autocuidado no Idoso, Realidade Psicomotora”.

DISCUSSÃO

“Na sua maioria o cuidado desenvolve-se no âmbito familiar, sendo o CI principal a pessoa que assume a responsabilidade maioritária do cuidado e que vivência um grau de envolvimento maior que os restantes membros da família, recaindo sobre ela a maioria dos cuidados” (Sequeira (2007) cit por Teixeira, et al. (2017)).

Almodóvar et al. (2013), consideram o envelhecimento como um processo dinâmico, gradual, natural e inevitável, no qual ocorrem mudanças corporais, biológicas, psicológicas e sociais, interagindo com fatores ambientais e características individuais, no qual existe a possibilidade de um desenvolvimento pessoal, intelectual e social. Faz parte destas alterações a perda ou diminuição das diferentes funções, tais como: sensoriais (principalmente a visão e audição), do movimento (diminuição da massa muscular, força, velocidade de marcha, densidade óssea) e conseqüente aumento de risco de fraturas, das funções imunológicas (diminuição da capacidade de combater novas infeções), e por último, das funções cognitivas (perda da capacidade de memória e velocidade no processamento de informação) (OMS, 2015). Em estudos realizados por (Santos, 2013; Costa, 2011), verificou-se que a prática de atividade física contribui para a diminuição de sintomas depressivos e ansiedade, para um aumento da auto estima e confiança e reforço da socialização. Estes autores, juntamente com Hernandez et al. (2010) referem, ainda, a existência de uma diminuição do declínio das funções cognitivas. Neste contexto, Duarte (2013) declara a atividade física como um método de promover atividades na sociedade, provendo ainda alterações na saúde mental, função cognitiva e a própria adaptação do individuo ao meio social onde se encontra inserido (Montañéz & Kist, 2011). Segundo Banzatto et al. (2015), uma intervenção com atividades psicomotoras contribui para a manutenção da autonomia e independência.

Segundo os autores Teixeira, et al. (2017), “o papel dos cuidadores é fundamental a nível da promoção da saúde e bem-estar da pessoa que cuidam, em particular a nível do autocuidado e das atividades instrumentais de vida diária, proporcionando apoio emocional e bem-estar, assegurando ainda a promoção da autonomia e a manutenção da sua qualidade de vida e da dignidade humana”

Assim, a diminuição da sua funcionalidade, o idoso perde autonomia e passa a necessitar de auxílio de um cuidador. Patrocínio (2015) considera o cuidador formal como a pessoa capacitada para auxiliar o idoso que apresenta limitações para realizar as atividades da vida quotidiana fazendo elo entre o idoso, a família e os serviços de saúde ou da comunidade, geralmente remunerada. Afirma, ainda, que para que cuidar bem do outro é necessário estar

bem física e emocionalmente. Estudos realizados por da Costa e Castro (2014) concluem que os cuidadores familiares apresentam défice de autocuidado, tensão entre o papel de cuidador e a saúde prejudicada, sobretudo pela falta de cuidados preventivos.

“A nível físico e psicológico, os cuidadores informais experienciam mais stress, depressão, ansiedade e, problemas de saúde físicos quando comparados com os não cuidadores da mesma idade (Davis et al, 2011). (...) A nível social os CI (cuidadores informais) em sequência do seu papel podem experienciar pobreza, isolamento, limitação da sua participação social e atividades de lazer (Lamura et al., 2007). (...) O descanso do cuidador pode ser promovido por uma diversidade de intervenções que podem incluir: centros de dia; respostas domiciliárias e institucionalização. As intervenções podem variar em função do período de tempo.” (Teixeira, et al., 2017)

Yuaso (2006) cit por Patrocínio (2015) um dos efeitos da formação de cuidadores foi motivar os mesmos a darem mais importância ao cuidado, pois com a melhoria das habilidades técnicas, eles ganharam tempo para si próprios. Patrocínio (2015) afirma que é importante que o cuidador dê especial atenção a sua saúde e seu bem-estar para que consiga dar conta de exercer suas funções de forma equilibrada e saudável. Neste caso, a Psicomotricidade de forma holística tem por objetivo auxiliar o cuidador a conseguir gerir a sua capacidade psicomotora, sabendo gerir as suas emoções e comportamentos perante situações que lhe provoquem desconforto.

Como referido anteriormente, a intervenção psicomotora no idoso tem como principal objetivo a promoção e manutenção da sua qualidade de vida. Apresenta por isso um carácter preventivo, e, através de uma visão integral do ser humano de modo holístico, atua nas seguintes áreas: motora, cognitiva e social.

CONCLUSÃO

Desta forma, concluímos que o objectivo da psicomotricidade, ou seja, a gerontopsicomotricidade consiste na manutenção das capacidades funcionais dos idosos e melhorar o conhecimento que eles podem ter de si e das suas acções nas actividades da vida diária, sendo que, no estudo de Teixeira et al. (2017) “concluíram que, as intervenções psicoeducativas conduzem geralmente a resultados positivos para os cuidadores e atrasam a institucionalização permanente dos destinatários desses cuidados”. Esta ajuda, os idosos a valorizar a sua sabedoria e através dela enfrentarem as suas limitações físicas, perdas e ao mesmo tempo a estimularem o autocuidado e os hábitos pessoais de saúde. A intervenção

levará o idoso a ter mais possibilidade de se adaptar às mudanças do envelhecimento. Levy (2000), Vasconcelos (2003) cit por de Oliveira et al (2018)). Sendo este no solo ou no meio aquático é fazer com que as três importantes dimensões: a motora-instrumental, a emocional-afectivo e a prático-cognitiva sejam vivenciadas pelo corpo. (Santos et al (2014) cit por de Oliveira et al (2018))

Referências:

Andrade, D. D. (2017). Contributos da intervenção psicomotora ao nível do equilíbrio em idosos.

Costa, M. L. (2011). Qualidade de vida na terceira idade: a psicomotricidade como estratégia de educação em saúde (Master's thesis).

da Costa, S., & Castro, E. (2014). Autocuidado do cuidador familiar de adultos ou idosos dependentes após a alta hospitalar. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 979 - 985.

da Fonseca, C. J. (2013). Modelo de autocuidado para pessoas com 65 e mais anos de idade, necessidades de cuidados de enfermagem. 17 - 179.

de Matos, M. L. (2016). Efeito de dois programas de reabilitação psicomotora (atividade contínua versus atividade intervalada) na capacidade neuromotora de idosos institucionalizados. 15 - 59.

de Oliveira, R. V., Foresti, B. B., de Carvalho, P. K., & Alves, F. R. (2018). A Psicomotricidade como método de intervenção para idosos. *Revista da UIIPS*, 5, 135 - 140.

Fonseca, A. F. (2015). Promoção da qualidade de vida no idoso: a atenção, a memória e a audição (Doctoral dissertation).

Marigliano, R., da Silva, J., Miranda, M., Rodrigues, G., & Gil, C. (2015). Estratégias de autocuidado usadas por cuidadores de idosos: análise de produção científica. *Mudanças - Psicologia da Saúde*, 37 - 44.

Patrocínio, W. (2015). Autocuidado do cuidador e o cuidado dos idosos. *Revista Kairós Gerontologia*, 99 - 110.

Santos Silva, A. C., & Santos, I. D. (2010). Promoção do autocuidado de idosos para o envelhecer saudável: aplicação da teoria de Nola Pender. *Texto & Contexto Enfermagem*, 19.

Teixeira, A., Alves, B., Augusto, B., Fonseca, C., Nogueira, J., Almeida, M., . . . Nascimento, R. (setembro de 2017). Medidas de intervenção junto dos cuidadores informais.