

CULTURA E LAZER NOS ASILOS DE PELOTAS

BILHARVA, E. S.¹, BLODORN, R. M.², FONTOURA, T. M.³, CUNHA, G.B.⁴

¹Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-Rio-Grandense Campus Pelotas,
eduarda.bilharva@hotmail.com

²Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-Rio-Grandense Campus Pelotas,
rafaelablodorn@hotmail.com

³ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-Rio-Grandense Campus Pelotas,
tainafontoura_@hotmail.com

⁴ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-Rio-Grandense Campus Pelotas,
gabrielcunha@ifsul.edu.br

RESUMO

Com o intuito de melhorar a qualidade de vida dos idosos, o projeto desenvolve ações de cultura e lazer nos asilos de Pelotas. As ações possuem o objetivo de resgatar a autoestima, a identidade e a autonomia funcional, além de levar mais alegria e interação aos residentes destes asilos. O projeto é realizado em dois encontros semanais, tendo como público alvo os idosos do Lar Reviver, situado no centro de Pelotas. A equipe executora é formada por quatro alunas e quatro professores, sendo cada um deles pertencente a uma área de atuação do projeto - Dança, Música, Literatura e Recreação. Para a elaboração e organização das atividades, são realizadas reuniões semanais tanto com os professores orientadores quanto com o professor coordenador. Nessa intervenção multidisciplinar, buscamos atuar em várias esferas que influenciem a percepção de qualidade de vida dos idosos, respeitando sempre suas limitações. Assim, as áreas de literatura e recreação são trabalhadas individualmente. A dança é executada através de estímulos para que os idosos movam o tronco, braços e batam palmas no ritmo da música. Já a música utiliza violão e instrumentos de percussão como principais ferramentas. Para realizar a avaliação permanente do trabalho, as bolsistas realizam o preenchimento de um diário de campo, com as ações desenvolvidas nos encontros e a percepção de como os idosos receberam as atividades. Somado a isso, utilizamos como forma de avaliação uma entrevista trimestral com a gestão do lar e uma avaliação do grupo executor em reunião semanal. O projeto apresenta resultados preliminares com caráter qualitativo e subjetivo, sendo a receptividade dos idosos e a alegria com que os mesmos recebem a equipe do projeto os maiores indicadores de resultado positivo.

Palavras chave: Idoso; Cultura; Lazer; Qualidade de Vida.

1. INTRODUÇÃO

As alterações provocadas na situação demográfica do país mostram a sociedade hodierna caminhando para a maior longevidade (FLEURÍ et al., 2013). Dessa forma, a população idosa cresceu consideravelmente nas últimas décadas. A terceira idade é uma fase difícil, onde é frequente a sensação de inutilidade e a busca de alguma ocupação para o corpo e a mente. Este tempo de trabalho substituído pelo tempo para o lazer tem provocado múltiplas consequências, como ansiedade, depressão e diminuição das relações sociais (BRASILEIRO, et al., 2011).

Para alguns autores como Gaspari e Schwartz (2005), a transição da fase adulta para a terceira idade pode ser acompanhada de uma crise de aceitação de si mesmo, de

rebaixamento da autoestima e de insegurança quanto à identidade, tal como na adolescência. Esta população ainda exige maior cuidado, atenção e tolerância por parte dos familiares e amigos e, quando a família não possui estrutura adequada para dar suporte a este ente, acaba por inseri-lo em instituições de longa permanência. Em muitas destas instituições, a preocupação da administração está no controle das doenças apresentadas pelos residentes e, por vezes, é negligenciado que o estado de solidão e a falta de atenção vivenciada pelos idosos podem provocar desde pequenos sofrimentos psíquicos como a tristeza até problemas mais graves como a depressão (FLEURÍ, et al, 2013). Sendo assim, as atividades de cultura e lazer podem ser potencializadas para o resgate da autonomia, autoestima e identidade desta população, auxiliando na diminuição do estresse, depressão, angústia e ansiedade e sendo uma estratégia para melhorar a qualidade de vida e promover momentos de integração. Através de uma intervenção multidisciplinar que envolve as áreas de Dança, Literatura, Música e Recreação, o projeto tem como objetivo proporcionar maior qualidade de vida no processo de envelhecimento para os idosos residentes em casas de repouso geriátrico, resgatando a identidade e autoestima, aumentando a autonomia funcional, promovendo momentos de integração e aumentando a sensação de alegria dos mesmos.

2. METODOLOGIA (MATERIAIS E MÉTODOS)

O projeto é executado no Lar Reviver, casa geriátrica situada no centro de Pelotas. O Lar apresenta aproximadamente 40 idosos residentes de ambos os sexos, com média de idade de 83 anos e diferentes situações de saúde. Grande parte dos residentes do lar apresenta doenças como Alzheimer, Parkinson e depressão e, somado a essas doenças, debilitações naturais da idade como dificuldade para ouvir, enxergar e diminuição da massa muscular, ocasionando a perda de equilíbrio e limitações para deslocamentos simples como caminhar.

O projeto contempla uma intervenção multidisciplinar envolvendo as áreas de Dança, Literatura, Música e Recreação. A equipe executora é composta por quatro alunos e quatro professores, sendo cada um deles pertencente a uma dessas áreas de atuação. Para o planejamento e melhor desempenho do projeto, são realizadas reuniões por área e reuniões gerais semanalmente. As reuniões por área têm como objetivo a elaboração das atividades a serem realizadas. Já as reuniões gerais têm como objetivo promover maior integração entre as áreas, ressaltando a interdisciplinaridade das atividades a serem realizadas, e realizar a avaliação do trabalho desenvolvido na semana anterior. Além disso, nas reuniões gerais busca-se melhor alinhar as atividades conforme a distribuição dos idosos no Lar, fazendo com que todos recebam a devida atenção.

Realizadas duas vezes por semana e tendo duração de cerca de sessenta minutos cada, as visitas foram estruturadas de forma em que os primeiros dez minutos sejam destinados à percepção do estado emocional em que os idosos se encontram. Assim, conseguimos elaborar a melhor forma de abordagem para a realização da atividade planejada conforme o humor e a receptividade dos mesmos. Durante as visitas, realizam-se as atividades propostas por cada área.

Devido às limitações dos idosos, a área da dança trabalha apenas com atividades simples como batidas de palmas e movimentos com os braços e o tronco no ritmo da música. Na área de literatura, desenvolve-se uma atividade de criação de personagens, onde buscamos fazer com que os idosos escolham figuras em revistas e criem histórias para as figuras escolhidas, onde os personagens acabam tornando-se formas de expressar o

meio no qual aquele idoso viveu, de forma indireta, e relembram sua história, trabalhando o resgate de identidade e aumento da autoestima. A música é a área mais desenvolvida com os idosos, tendo o violão e instrumentos de percussão como principais ferramentas, promovendo momentos de integração entre os idosos, onde os mesmos cantam e têm contato com os instrumentos apresentados pela bolsista. A área da recreação, bem como a literatura, é trabalhada individualmente também com o intuito de obter melhor aproveitamento dos idosos. Devido às diversas limitações físicas e motoras apresentadas pelos residentes do lar, a recreação direcionou suas atividades para o desenvolvimento da esfera cognitiva através de jogos de salão, pinturas e desenhos. As ações desenvolvidas no Lar são realizadas com a presença e supervisão do professor coordenador.

Estava prevista, como forma avaliativa dos resultados, a aplicação do questionário MOSF-36, que avalia a autopercepção de qualidade de vida, no início e no final do ano de atividade. Conforme o andamento do projeto, percebemos que grande parte dos idosos não teria capacidade de responder fidedignamente as perguntas do questionário. Sendo assim, a avaliação do impacto do projeto é baseada no sistema de triangulação de dados. Inicialmente foi proposto às alunas bolsistas o preenchimento de diários de campo que registrassem os momentos mais importantes das visitas. Os diários de campo, registrados ao final de cada visita, possuem descritas as ações desenvolvidas e a forma como os idosos receberam as atividades propostas, sendo uma ferramenta de avaliação precisa. Ao final de cada mês, o professor coordenador do projeto faz a leitura do diário de campo de cada uma das alunas com o objetivo de auxiliar no processo de preenchimento, bem como para ajudar na avaliação das atividades realizadas. Além desta ferramenta de avaliação individual, em toda a reunião geral temos um momento dedicado à avaliação do grupo sobre as atividades realizadas e a participação dos residentes. Por fim, é realizada uma entrevista com a gestão do Lar com periodicidade trimestral para que possamos ter a percepção de quem recebe o nosso trabalho. Dessa forma, conseguimos ter diferentes perspectivas sobre o desenvolvimento do projeto, auxiliando assim numa avaliação mais fidedigna, buscando nos aproximar mais da realidade.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após apenas seis meses de execução, os primeiros resultados começam a surgir. Nomeadamente nas áreas da música e da dança, percebemos o aumento da interação entre os idosos que, apesar de apresentarem resistência para sair dos seus respectivos lugares, fazem questão de mudar de ambiente para participar das atividades musicais e rítmicas. Foi o caso da Dona Iolanda que durante uma visita fez questão de trocar de ambiente para participar das atividades musicais. Foi uma oportunidade de ela conviver com algumas companheiras de casa que ela não tinha muito contato, já que passam a maior parte do tempo nos mesmos lugares. Dessa forma, a nossa atividade foi o fator motivacional para que ela abandonasse a sua zona de conforto e fosse interagir com outros idosos. Já as áreas de literatura e recreação, que executam atividades de caráter individual, desempenham papel importante no aumento da autoestima dos idosos. Segundo a gestora do Lar, as atividades individuais fornecem ao idoso a possibilidade de ter alguém que o “olhe nos olhos” e o escute. Ela ressalta que essa atenção é muito importante, pois a equipe do Lar possui muitas tarefas e não consegue suprir essa carência.

Especificamente na recreação, é possível perceber a mudança no envolvimento dos idosos com as atividades. No diário de campo da área, inicialmente foi relatado que

alguns residentes não tinham muita disposição para participar. Com o passar do tempo e uma construção de confiança entre as bolsistas e os idosos, eles não só começaram a participar, como alguns tomaram uma atitude mais proativa, pedindo para a bolsista ensinar a fazer mágica, caso da Dona Alba, ou pedindo para jogar dama, caso da Dona Maria Helena. Esses são alguns sinais de que estamos conseguindo proporcionar momentos de maior entretenimento e alegria para os idosos, reconhecendo a importância de proporcionar os estímulos cognitivos.

Já na área da literatura, um bom exemplo de auxílio no resgate de identidade, foram as conversas com a Dona Daisi. É notória a sua empolgação para narrar as suas histórias de vida, suas viagens por diversas cidades gaúchas como dançarina de uma banda musical. É possível sentir a vibração com que ela conta suas aventuras da juventude, o saudosismo na fala quando se refere ao seu falecido marido, companheiro de banda e de viagens. Notamos ao longo do tempo, que falar sobre o assunto alimenta a sua alma e faz com que ela reviva esses bons momentos que ela passou.

Além dos resultados obtidos com os idosos, há também o aprendizado das alunas-bolsistas. A necessidade de planejar atividades dentro de suas respectivas áreas, em conjunto com os professores orientadores, acaba por desenvolver maior conhecimento nas mesmas. Já as atividades multidisciplinares, que envolvem mais de uma bolsista, promovem o trabalho em grupo e envolvimento com as outras áreas, favorecendo o desenvolvimento profissional das mesmas. Além disso, a convivência com os idosos auxilia no processo de formação pessoal das alunas, que passam a ter consciência de uma realidade diferente da que conhecem

4. CONCLUSÃO

Ainda em seu primeiro semestre de atuação, o projeto já apresenta resultados positivos, sendo a receptividade dos idosos e a alegria com que os mesmos recebem a equipe executora do projeto os maiores indicadores destes resultados. Na visão do grupo de trabalho e da gestão do Lar, as atividades proporcionaram uma melhora considerável no estado emocional dos idosos quando comparado ao início das atividades.

5 REFERÊNCIAS

BODEN, D.; BIELBY, D. The past as resource: A conversational analysis of elderly talk. **Human Development**, v.26, p.308-319, 1983.

BRANDÃO, L. et, al. Narrativas intergeracionais. **Psicologia: Reflexão & Crítica**, Porto Alegre, v.19, n.1, p. 98-105, 2006.

BRASILEIRO, M.D.S. et al. Do diagnóstico à ação: uma proposta de lazer ativo e envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**.v. 16, n. 3, p. 271-274, 2011.

CLAIR, A. A. **Therapeutic uses of music with older adults**. Baltimore: Health Profession Press, 1996.

ECLÉA, B. **Memória e Sociedade - Lembranças de Velhos**, São Paulo: Companhia das Letras, 1994.

FERNANDES, C.R.D. Avós e netos na literatura infantil: vidas compartilhadas. **Educação & Realidade**, Porto Alegre, v.38, n.4, p.1089-1112, 2013.

FLEURÍ, A. C. et al. Atividades lúdicas com idosos institucionalizados. **Enfermagem Revista**. v.16, n. 1, p. 50-57, 2013.

GASPARI, J.C.; SCHWARTZ, G.M. O idoso e a ressignificação emocional do lazer. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**. v. 21, n. 1, p. 69-76, 2005.

GOMES, C. L. **Significados de recreação e lazer**: reflexões a partir da análise de experiências institucionais. 2003. 322 f. Tese (Doutorado em Educação) - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2003.

MARCELLINO, N. C. **Estudos do lazer**: uma introdução. 2. ed.Campinas: Autores Associados, 1996.

MOURA, G.; SOUZA, L. Práticas de lazer de idosos institucionalizados. **Movimento**, Porto Alegre, v.19, n.04, p. 69-93, 2013.

PAES, C. R. **Idosos moradores de instituições de longa permanência e a influências das narrativas literárias e musicais**: um estudo de caso. 2007. 85 f. TCC (Faculdade de Biblioteconomia e Comunicação) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007.

PRETI, D. **A linguagem dos idosos: Um estudo da análise da conversação**. São Paulo: Contexto, 1991.

SANTOS P.L. et al. Atividades físicas e de lazer e seu impacto sobre a cognição no envelhecimento. **Revista Medicina**. v. 42, n. 1, p. 54-60, 2009.