

CULTURA E LAZER NOS ASILOS DE PELOTAS

RODRIGUES, Asafe C.¹, TEIXEIRA, Juliana R.¹, BRODA, Vitória C.¹, CUNHA, Gabriel B.¹

¹ Instituto Federal Sul-Rio-Grandense (IFSUL) – Pelotas – RS – Brasil.

RESUMO

O projeto promove atividades de cultura e lazer nos asilos de Pelotas. As atividades têm como objetivo principal melhorar a qualidade de vida dos idosos, resgatando a identidade, autoestima e o prazer de viver. O projeto possui dois encontros semanais de aproximadamente sessenta minutos, tendo uma equipe formada por três alunos e três orientadores, cada um deles pertencente a uma área de atuação - Literatura, Música e Recreação. Para organização e o desenvolvimento das atividades, realizam-se reuniões semanais com os orientadores e com o coordenador. A literatura trabalha com a comunicação como principal base para o resgate de memórias dos idosos. A música utiliza o violão e outros instrumentos como recursos para a execução das suas atividades. As atividades recreativas estão baseadas em jogos de tabuleiro e de cartas, buscando o estímulo cognitivo dos idosos. A receptividade dos idosos às atividades propostas está melhorando a cada visita, assim como a relação de confiança com os integrantes do projeto.

Palavras-chave: Idosos; Cultura; Lazer; Qualidade de Vida;

INTRODUÇÃO

Apesar do aumento da expectativa de vida e, conseqüentemente, do aumento considerável da população idosa, essa situação não reflete obrigatoriamente na qualidade de vida dos idosos. Nesta etapa da vida, eles precisam de mais cuidados e atenção, disponibilidade e tolerância, e em muitos casos, a família não pode dar o devido suporte, acabando inserindo os idosos em instituições de longa permanência.

Nestas instituições, vemos que a preocupação da administração é em manter três condições principais: alimentação controlada, higiene em dia e o controle de doenças. Por terem que se preocuparem com esses três aspectos indispensáveis, muitas vezes a instituição acaba deixando para segundo plano atividades que proporcionem alegria e bem-estar, negligenciado assim que o estado de solidão e abandono podem proporcionar desde pequenos sofrimentos psíquicos como tristeza até problemas mais graves como a depressão (FLEURÍ, et al, 2013).

Na atualidade, é comum vermos a população viver em um fluxo caótico, muitas vezes não sabendo aproveitar bem seu tempo. Este tempo antes gasto em trabalho torna-se um tempo ocioso, e é muito comum a população idosa ter problemas em adequar-se. (MOURA; SOUZA, 2013). Este tempo de trabalho substituído pelo tempo para o lazer tem provocado múltiplas conseqüências, 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 ocorre na adolescência.

Partindo desta situação, este trabalho levanta o seguinte problema: o que pode ser feito para que haja melhora na qualidade de vida dos idosos institucionalizados? É de suma importância que para que haja o resgate da qualidade de vida dos idosos existam atividades de cultura e lazer direcionadas para o resgate da autonomia, autoestima e identidade desta população. As atividades físicas, musicais, artísticas, artesanais ou culturais podem auxiliar na diminuição do estresse, depressão, angústia e ansiedade, sendo uma estratégia para melhorar a qualidade de vida e promover momentos de integração.

Nos últimos anos, a atividade acadêmica juntamente ligada à ciência pode comprovar por meio de diversos estudos (CHEIK, et al., 2003; ALVES, et al., 2004; SANTOS, et al., 2009) que a atividade física é também indicada para o público da terceira idade, pois quando é realizado dentro da intensidade, volume e duração adequados apresenta muitos benefícios de ordem cardiovascular,

respiratório, articular e muscular aos seus praticantes, independentemente da idade (POWERS; HOWLEY, 2006).

Além dos diversos aspectos físicos relacionados, as atividades de caráter lúdico-recreativo também são de extrema importância, pois com elas podemos estreitar laços e melhorar a interação dos idosos, melhorando o bem-estar físico e mental (FLEURÍ et al., 2013). Seguindo a mesma linha temos a música, ferramenta conhecida por auxiliar nos processos terapêuticos de doenças como depressão/melancolia (ZIMMERMAN, 1996) e como poderosa influenciadora no estado afetivo-emocional do espectador. Nos últimos anos, a musicoterapia ganhou espaço na esfera acadêmica com resultados exitosos, ganhando destaque no tratamento da Doença de Parkinson (CÔRTE; NETO, 2008). Especificamente para os idosos, Clair (1998) defende que atividades musicais promovem integração social, expressão emocional, afastamento da rotina, respostas físicas e emocionais e associações extramusicais.

A narrativa dos idosos sobre suas histórias é de suma importância, pois muitas vezes acaba sendo uma forma de buscar sentido para a vida (BRANDÃO et al., 2006). Por meio delas os idosos podem compartilhar conhecimentos, lembrar bons acontecimentos durante suas trajetórias, alimentar suas almas e aumentarem sua auto percepção de utilidade, por terem esse conhecimento social/cultural para passar adiante, podendo assim ser visto como “guardião das tradições”. (PAES, 2007). (BODEN; BIELBY, 1983; PRETI, 1991; ECLÉA, 1994).

Dessa forma, o projeto tem como principal finalidade melhorar a qualidade de vida ao longo do processo de envelhecimento idosos institucionalizados. Nossa pretensão é promover essa melhora através de atividades de cunho recreativo, artístico e literário, que reconheçam a importância dos idosos dentro da sociedade em que estão inseridos. Por fim, tencionamos aumentar e/ou recuperar um pouco da autonomia funcional dos idosos através de atividades que promovam sensações de alegria e bem-estar e momentos de integração.

METODOLOGIA (MATERIAIS E MÉTODOS)

Neste ano o projeto tem sido desenvolvido no Lar de Idosos Amor à Vida. Esta conta com um amplo espaço com seis quartos, três salas sociais, um escritório e uma cozinha. Trabalhamos com cerca de vinte idosos que se dividem em duas das salas sociais, uma delas ficam os idosos acamados e na outra ficam os que ainda se locomovem sozinhos.

Contamos com três bolsistas para trabalhar três áreas distintas no lar: literatura, música e recreação. Cada uma das áreas conta com um professor orientador e com um plano específico para os idosos.

Nosso trabalho baseia-se num plano mensal onde traçamos as metas de cada área com cada um dos residentes. São realizadas também reuniões semanais para o relato dos bolsistas das atividades executadas na semana, assim como cada bolsista reúne-se, com a mesma periodicidade, com seu orientador para a avaliação do andamento do projeto na sua área. Por fim, uma reunião geral com todos os bolsistas, orientadores e coordenador para avaliarmos o mês trabalhado e começarmos o planejamento do mês seguinte.

As visitas são feitas ao lar duas vezes por semana e duram aproximadamente 60 (sessenta) minutos. Durante as visitas os bolsistas colocam em prática seu planejamento. A recreação e a literatura desenvolvem atividades de maneira mais individualizada. A primeira propõem atividades cognitivas como jogos de tabuleiro, cartas e jogos de perguntas e respostas de conhecimento geral. Já a literatura busca resgatar as memórias dos idosos através de conversas informais. No que se refere as atividades musicais, as atividades são realizadas com o propósito de envolver os idosos na música através do canto ou mesmo do manuseio de algum instrumento.

A avaliação do trabalho é feita nas reuniões semanais e mensais, através do preenchimento do diário de campo individual de cada bolsista, e do retorno da gestão do lar sobre as nossas atividades.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ainda que no estágio embrionário, o projeto apresentou alguns avanços nos dois meses iniciais. No caso da literatura, alguns idosos já adquiriram confiança para relatarem algumas passagens importantes das suas vidas. O caso do S.L. é um bom exemplo, pois é visível a sua satisfação por ter pessoas interessadas em saber suas histórias de vida. A recreação apresentou alguns avanços, pois tem conseguido envolver os idosos com atividades que eram do seu cotidiano durante sua juventude, trazendo a memória boas lembranças, estimulando-os ao entretenimento e facilitando a integração entre os idosos por meio de atividades com mais de um participante. A música está promovendo maior interação entre os idosos, aumento no interesse dos idosos em tocar um instrumento e no redespertar pela música. Com destaque para o S.P. que ajuda bastante nas atividades musicais, sendo visível sua sensação de alegria e diversão com a participação nas propostas rítmicas.

CONCLUSÃO

O projeto apresenta alguns resultados preliminares, como a melhora da receptividade, aceitação e a alegria com que os idosos recebem a equipe do projeto, tornando estes os maiores indicadores de resultado positivo. Percebe-se uma melhora no estado emocional de alguns idosos comparado ao início das atividades, ao menos nos momentos em que as visitas são realizadas.

REFERÊNCIAS

- ALVES, R.V. et al. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. v. 10, n. 1, p. 31-37, 2004.
- BODEN, D. BIELBY, D. The Past Asresource: 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.
- CHEIK, N.C. et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade de indivíduos idosos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. v. 11, n. 3, p. 45-52, 2003.
- CLAIR, A.A. *Therapeutic uses of music with older adults*. Baltimore: Health Profession Press, 1996.
- CÔRTE, B; NETO, P.L. A musicoterapia na doença de Parkinson. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v.14, n.6, p. 2295-2304, 2009
- ECLÉA, B. *Memória e Sociedade - Lembranças de Velhos*, São Paulo: Companhia das Letras, 1994.
- 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.
- 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.
- POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T., *Fisiologia do exercício: Teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho*. 5 ed., São Paulo: Manole, 2006.
- PRETI, D. *A linguagem dos idosos: Um estudo da análise da conversação*. São Paulo: Contexto, 1991.
- ZIMMERMAN, N. *A Música Através dos Tempos*. São Paulo