

TÉCNICAS DE RELAXAMENTO COM MULHERES IDOSAS: MELHORIA NO SEU ASPECTO BIOPSIKOSSOCIAL

Poliana Carla Batista de Araújo¹; Luênya Gomes da Nóbrega²; Mário Hélio Antunes Pamplona³;
Sabrina da Silva Soares⁴; Nívea Mabel de Medeiros⁵.

¹ Acadêmica de Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande, polianacarlab@gmail.com

² Acadêmica de Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande, luenya.nobrega@hotmail.com

³ Acadêmico de Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande, mario-helio@gmail.com

⁴ Acadêmica de Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande, sabrina_soares@hotmail.com

⁵ Enfermeira, Docente da Universidade Federal de Campina Grande/ Centro de Formação de Professores
Enfermagem UFCG/CFP, niveamabel@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural e irreversível na vida do ser humano, que na maioria das vezes, provoca uma redução das funções físicas e cognitivas, principalmente àquelas associadas à agilidade e capacidade intelectual, como aprendizado e memória¹. Nas mulheres, essas modificações físicas, metabólicas e psicológicas podem comprometer o seu contexto psicossocial, pelo fato deste processo ser marcado pela a transição dos aspectos reprodutivos femininos².

A figura feminina, em todas as etapas da sua vida, é vista com a capacidade de exercer determinadas atividades do cotidiano, com o processo de envelhecimento e o surgimento de morbidades e limitações, esses exercícios, antes rotineiros, têm sua prática reduzida, o que resulta em uma diminuição da independência desses indivíduos, afetando em sua saúde mental, tornando-as mais susceptíveis aos transtornos mentais³.

Sendo assim, o próprio processo de envelhecimento contribui para o desencadeamento de transtornos psíquicos, por ocasionar um aumento de situações estressantes e sentimentos negativos como solidão, isolamento e falta de motivação, entre os principais transtornos, temos a depressão e ansiedade¹. Diante disso, é necessária uma atenção integral ao idoso em todos os seus aspectos, no intuito de permitir uma maior qualidade de vida e uma minimização dos efeitos psicológicos negativos relativos a este processo.

O processo de envelhecimento também acarreta diminuição das tarefas desempenhadas pelo idoso no dia-a-dia, propiciando horários ociosos que são dificilmente preenchidos com atividades

úteis e relevantes que permitam uma melhoria da qualidade de vida e de saúde destes indivíduos⁴. À vista disso, é necessário o desenvolvimento e execução de metodologias que ocupem o tempo livre dos idosos, promovendo um desempenho ampliado da sua atividade psicossocial.

Neste sentido, pode-se considerar como alternativas terapêuticas as terapias de relaxamento, pois permitem ao indivíduo um equilíbrio do corpo e da mente, por meio da redução da atividade do sistema nervoso autônomo⁵. Essas técnicas auxiliam na redução de dor, pressão arterial, angústia e ansiedade e proporcionam vantagens no que diz respeito à agilidade e ao sono⁶.

A utilização do relaxamento provoca uma repercussão benéfica e imediata sobre os idosos, principalmente por proporcionarem diminuição dos níveis de estresse e dos fatores desencadeantes de transtornos psíquicos, resultando em um aumento da tranquilidade e equilíbrio⁷. Além disso, o uso dessas técnicas é de grande importância nos idosos do gênero feminino, principalmente por diminuir os impactos biopsicossociais provenientes do envelhecimento e permitir ao sujeito conhecer-se por completo, incluindo o psicológico, valorizando o emocional e oportunizando o autocuidado e a elevação da autoestima⁸.

À vista da importância dessa temática, surge a necessidade de apresentar as técnicas de relaxamento às mulheres idosas no intuito de promover momentos de bem-estar e tranquilidade, reduzindo o nível de ansiedade e depressão e possivelmente uma melhoria na sua qualidade de vida, já que estudos revelam que a mulher é um ser vulnerável a sofrimento mental.

Partindo deste pressuposto surgiu a seguinte indagação: Será que com a realização de técnicas de relaxamento em mulheres idosas, promoverá melhoria no seu aspecto biopsicossocial? Dessa forma, o estudo tem como objetivo relatar a experiência de acadêmicos do curso de enfermagem na execução de técnicas de relaxamento com mulheres idosas, em um núcleo habitacional no alto sertão paraibano, para melhoria no seu aspecto biopsicossocial.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo com relato de experiência de acadêmicos do curso de graduação em enfermagem, de uma universidade pública federal no alto sertão paraibano, realizado no mês de agosto de 2017, em um núcleo habitacional para idosos.

Foi desenvolvida uma ação educativa com as idosas, no intuito de promover um momento de relaxamento para as mesmas, onde foi ofertado técnica de automassagem, musicoterapia e jogos de quebra-cabeça. Anterior a isso, foi executada uma entrevista por meio de um questionário sobre ansiedade e depressão. Utilizou-se dois instrumentos validados, inicialmente, foi aplicada a Escala

De Depressão Geriátrica Abreviada, originalmente descrita na língua inglesa por Yesavage et al ⁹, que consiste em perguntas objetivas em relação à como a idosa se sente no decorrer da última semana. Esta escala, a partir da pontuação atingida, facilita na identificação de aspectos depressivos, porém não substitui uma entrevista diagnóstica específica realizada por profissionais da área de saúde mental¹⁰. Em seguida, usou-se a Escala HAD, elaborada por Zigmond e Snaith, que consiste em avaliar os níveis de ansiedade e depressão nos indivíduos, essa escala apresenta uma boa desenvoltura, sensibilidade e simplicidade, por ser dividida em 14 itens abordando as temáticas analisadas¹¹. Esse instrumento foi aplicado de forma adaptada apenas com as questões referentes à ansiedade, por já ter sido aplicada a em relação à depressão.

Esse método foi utilizado de início com o intuito de se analisar qual o grau geral de aspectos depressivos e ansiosos nas idosas estudadas, para que em seguida pudesse aplicar às atividades lúdicas, buscando proporcionar momentos comparativos de relaxamento, tranquilidade e atividade biopsicossocial. A experiência prosseguiu-se com a realização da automassagem, seguida da utilização dos jogos de quebra cabeça e finalizando com a musicoterapia, onde as idosas foram convidadas a cantar juntamente com os acadêmicos propiciando um ambiente descontraído.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A escala de depressão geriátrica abreviada e a HAD foram executadas no início da atividade, onde os acadêmicos realizavam os questionamentos àquelas que necessitavam de auxílio. Diante dos resultados obtidos, pode-se observar a variabilidade do estado emocional do público analisado, pois enquanto algumas idosas demonstravam-se propícias a esses transtornos ou até mesmo já tinham um grande indício dos mesmos, outras não obtinham pontuação para serem classificadas como ansiosa ou depressiva.

Posterior à aplicação das escalas, foi perceptível a tensão entre as mulheres, devido aos questionamentos feitos e as mesmas discutirem sobre momentos estressantes do seu cotidiano, diante disso, iniciamos as práticas de automassagem, com o objetivo de tranquilizar e minimizar o estresse naquele momento. Foi observado que a realização dessa técnica promoveu um momento silencioso e relaxante, o que traz resultados positivos para saúde mental das mesmas. Foi incentivado que as idosas realizassem essa prática quando estivessem passando por momentos estressantes e ao sentir-se isoladas e tristes, com o intuito de favorecer uma maior tranquilidade e calma.

A automassagem é um acesso de aprendizagem autoeducativo que requer concentração máxima, é considerada uma técnica acessível onde ocorre uma interação entre corpo e mente trazendo como resultado, benefícios à saúde psíquica das pessoas. Essa técnica é baseada na Medicina Tradicional Chinesa, que ao exercer certa pressão, com a ponta dos dedos, em determinados pontos do seu corpo, de forma correta, sedando ou estimulando essas regiões, auxilia na prevenção e no tratamento de alguns processos patológicos¹².

Sendo assim, a realização da automassagem proporciona a consciência de si através do relaxamento, permitindo sentimentos de autoestima elevada, com prazer, aceitação e conforto¹³. Além disso, apresenta-se como um método terapêutico que, como foi ensinado às idosas, pode ser realizado em seu domicílio quando as mesmas estiverem se sentindo estressadas.

O uso do quebra-cabeça permitiu observar o desempenho e preservação da função cognitiva das idosas. De acordo com a construção do jogo, foi possível perceber que algumas idosas possuíam uma habilidade construção, maior que outras. Jogos lúdicos desse tipo favorece a estimulação da função cognitiva, promove uma boa distração, e proporciona uma maior interação social, colaborando para a saúde mental das idosas.

De fato, a utilização desses jogos traz benefícios à vida do idoso, promovendo bem estar e permitindo que sua capacidade mental seja estimulada, muitas vezes o declínio da função cognitiva está relacionado com o comodismo que o idoso, onde com a chegada da velhice as práticas que estimulam o desempenho mental são minimizadas, principalmente a leitura, fazendo com que estes indivíduos se tornem mais vulneráveis a serem acometidos por transtornos mentais¹.

Após a conclusão do jogo lúdico, os acadêmicos prepararam o ambiente para iniciar a atividade de musicoterapia, foi observado o envolvimento das mulheres, principalmente devido à seleção de músicas serem da época das mesmas. Essa atividade permitiu que as idosas se sentissem a vontade e aproveitassem o momento musical, sendo perceptível a interação das mesmas através do canto e da dança.

Dessa forma, a musicoterapia apresentou-se como um instrumento que possibilita uma estimulação na função psíquica e motora dos idosos, além de auxiliar na criação de vínculos, elevação da autoestima, e valorização da própria imagem. Por se tratar de uma terapia autoexpressiva, que atua vigorosamente nas atividades intelectuais, proporciona assim um envelhecimento mais ativo, favorecendo o desenvolvimento da criatividade, através de suas próprias capacidades, histórias de vida, recordações, consolidando sua personalidade¹⁴.

A música exerce um papel importante no auxílio da evolução de coordenação motora e resgate das lembranças. Assim, esta forma de atividade terapêutica possui capacidade de subsidiar a reinserção do idoso na sociedade, por recuperação de capacidade de movimentos, além da sensação de utilidade para si e para a população, demonstrando uma maior autonomia, e regressão da solidão, reduzindo o número de depressão¹⁵.

Identificou-se que, através dos relatos das idosas, o prazer em realizar atividades lúdicas que permita interação social, desempenhos criativos e diminuição do estresse. Percebe-se também, que após as medidas de relaxamento executadas, o desejo das mesmas em relação à execução de atividades que permitam a ocupação do seu tempo livre, o aumento da autoestima e bem-estar no seu aspecto biopsicossocial.

CONCLUSÕES

Diante do exposto, observa-se a importância de se desenvolver atividades que trabalhe o aspecto biopsicossocial, principalmente das mulheres idosas, já que as mesmas possui uma vulnerabilidade maior em desenvolver sofrimento mental, permitindo um olhar holístico sobre a saúde desse público e possibilitando um enfrentamento dos efeitos negativos trazidos pelo processo de envelhecimento a partir de momentos de bem-estar físico imediato a esses indivíduos. A promoção da autonomia, através do aprendizado executado nas atividades, proporciona diminuição do estresse, relaxamento e descanso adequado e apresenta benefícios psicológicos e emocionais à saúde mental das idosas.

Através da vivência nota-se a relevância de atividades desse tipo para a formação profissional dos acadêmicos, pois através dessas ações é possível vislumbrar-se como futuros profissionais e ter um olhar sobre como beneficiar no dia-a-dia os aspectos biopsicossociais dos idosos que se encontra em uma casa institucionalizada, recebendo nosso plano de cuidado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rocha, L P O; Sousa, C A C. Caracterização da depressão entre idosos. Revista Eletrônica Interdisciplinar, 2014: 2(12).
2. Silva, R, M; Araújo, C B; Silva, V Â. R; Alterações biopsicossociais da mulher no climatério. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, 2003:16(2).
3. Lima, I. D. F.; Souza, A, R. C.; Almeida, O R, A.; Cândido S. A. M.; Cegati, S. L.; Araújo, A. N. Fatores associados à independência funcional de mulheres idosas no município de Cuiabá/MT. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia. 2016:19(5).

4. Ximenes, M. A.; Côrte, B. Idosos e seus fazeres na Instituição de Longa Permanência. *Kairós Gerontologia. Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde.* 2010:13, 29-34.
5. Lopes, R. F. F.; Santos, M. R.; Lopes, E. J. Efeitos do relaxamento sobre a ansiedade e desesperança em mulheres com câncer. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva.* 2008:10(1), 39-49.
6. Costa, A. I. S.; Reis, P. E. D. D. Complementary techniques to control cancer symptoms. *Revista Dor,* 2014:15(1), 61-64.
7. Elias, M. T. M. N. C. As técnicas de relaxamento como instrumento terapêutico de enfermagem em pessoas com sofrimento mental. 2014. Tese de Doutorado. [sn]
8. Saraiva, A. M., de Macêdo, W. M., Silva, J. B., Silva, P. M. C., Dias, M. D., & Filha, M. D. O. F. Histórias de cuidados entre idosos institucionalizados: as práticas integrativas como possibilidades terapêuticas. *Revista de Enfermagem da UFSM.* 2015:5(1), 131-140.
9. Sousa, R.L., Medeiros, J.G.M., Moura, A.C. L, Souza, C.L.M., Moreira, I.F. Validade e fidedignidade na identificação de idosos deprimidos em um hospital geral. *Revista J Bras Psiquiatr.* 2007; 56(2):102-107.
10. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Envelhecimento e saúde da pessoa idosa / Envelhecimento e saúde da Idosa,* 2006:19b.192.
11. Minglelli, B; Tomé, B; Nunes, C; Neves, A; Simões, C. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. *Revista Psiquiátr. Clín.* 2013; 40(2):71-76.
12. Barbosa, F. V., Batista, A. N., Galvão, M. G. M., Barbosa, E. C. H., & Paulo, G. P. . Automassagem sob a perspectiva da educação em saúde: análise e intervenção. *Revista de APS.* 2015:17(4).
13. Ribeiro, C. R. F., Gomes, P. N., Guedes, M. B. S.; Almeida L, F. L.; Costa, S. B. Efeitos de vivências de automassagem em idosos institucionalizados. *Coleção Pesquisa em Educação Física,* 11(4), 2012.
14. Marques, D. P. A importância da musicoterapia para o envelhecimento ativo. *Revista Portal de Divulgação.* 2011:15.
15. Oliveira, G. C; Silva L. V. R; Damasceno, M. J. C. F; da Silva, E. M. A contribuição da musicoterapia na saúde do idoso. *Cadernos UniFOA.* 2012:20.