

Viver Bem, Movimento e Arte. Relato de Experiência na ILPI Santa Rita



*Fabio R. Ledesma
Simone A. Labiak
Juliana Marinski
Sandra M. Pacheco
Neli L. Rios*

O processo de longevidade hoje, no Brasil e no mundo, nunca foi vivido. O envelhecimento populacional é devido, principalmente por dois fatores: a diminuição da taxa de natalidade e aumento de expectativa de vida. Segundo o relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS), publicado em 2015, pela primeira vez na história é possível pensar em uma população que tenha uma expectativa segura de ultrapassar os 60 anos, idade em que se considera uma pessoa idosa no Brasil.

Diferente da Europa, onde Veras (2009) afirma que a idade para se considerar uma pessoa idosa é de 65 anos, no Brasil, através da lei 8.842 de 1994, a Política Nacional da Pessoa Idosa, define em seu Artigo Segundo, que “Considera-se idoso, para efeitos dessa lei, a pessoa maior de sessenta anos.” Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2008), até 2050, a população brasileira, que hoje em dia tem 46 idosos para cada 100 pessoas abaixo dos 60, passará a ter 172 idosos para cada 100 pessoas com idade inferior a 60 anos.

Segundo Concone *et.al.* (2015, p.267) “a expectativa média de vida se amplia de tal forma que grande parte dos brasileiros irá chegar a uma velhice nunca vista antes”, e Paschoal já abordava, em 2002, a possibilidade de se pensar uma velhice até centenária, o que está sendo confirmado em diferentes estudos.

Porém, com a possibilidade de uma vida mais longa também é necessário que se pense não apenas no tempo de vida, mas na qualidade desse tempo, uma vez que, com uma população de idosos em proporções jamais vistas, surge a exigência da adaptação dos espaços para que estes possam desenvolver suas atividades costumeiras sem prejuízos.

Entre os espaços que os idosos ocupam e dividem o seu tempo, é plausível afirmar que a moradia é o local onde vivem a maior parte desse tempo, sendo, portanto, necessário que se pense esse espaço como um lugar aprazível e acolhedor, suscitando uma revisão da ambiência dos espaços de moradia. Entre estes espaços encontra-se também a Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI).

As ILPI's são ainda a última alternativa em moradia para muitas pessoas que pertencem ao segmento idoso, em geral com vínculos fragilizados ou rompidos. Portanto, precisam ser planejadas com cuidado, para oferecer os serviços necessários e proporcionar segurança, conforto e um ambiente harmônico, no qual o idoso sinta-se morador, ou seja, acolhido no local onde reside.

É expressiva a quantidade de idosos residentes em ILPI, daí a importância de um espaço planejado em instituição que atenda às necessidades, além da moradia, de vestuário e saúde. Fundamental é uma equipe comprometida e preparada para ofertar atividades que aproximem a ILPI de um lar, não apenas abrigando, mas acolhendo o indivíduo em suas particularidades e individualidades.

A cidade de Irati, no sul do estado do Paraná, conta com uma instituição que presta esse serviço de acolhimento institucional à população idosa - a ILPI Santa Rita, local no qual se desenvolveu o projeto a ser relatado.

Caracterização do local

A Instituição de Longa Permanência para Idosos Santa Rita é uma instituição de direito privado, fundada em 21 de março de 1957, sem fins lucrativos, com o intuito de acolher idosos em situação de vulnerabilidade social. Inicialmente foi fundada como um asilo, nomenclatura utilizada à época, porém, com a evolução das políticas públicas na área da Assistência Social, “asilo” acabou por se tornar um conceito inadequado, uma vez que suscita um abrigo aos necessitados sem especificar suas necessidades, o que acabava por acolher mendigos, alcoólatras, portadores de deficiência física, mental e portadores de transtornos mentais. O termo ILPI, hoje utilizado, procura deixar claro o objetivo da instituição em atuar exclusivamente no acolhimento do público idoso.

A estrutura física, que já não é mais a mesma da época da fundação, têm atualmente aproximadamente 2.000 m² de área construída em terreno plano,

com quartos individuais e coletivos, masculinos e femininos, quinze banheiros, ampla varanda, capela, área administrativa, salão multiuso, refeitórios, cozinha, lavanderia industrial, rouparia, almoxarifado, farmácia, garagens, vestiários, consultório odontológico, salas de atendimento individual de Psicologia, Serviço Social e Fisioterapia.

A instituição também possui horta e pomar, os quais fornecem frutas e verduras frescas da época para os moradores, e uma área verde com amplo jardim. Importante frisar que é realizada manutenção periódica no prédio e reformas, assegurando assim a integridade do local, prezando pela qualidade do serviço prestado aos acolhidos.

Na cidade de Irati a entidade tem um representante que participa como membro no Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa, e tem certificação junto a este mesmo conselho, bem como ao Conselho Municipal da Assistência Social. A instituição também possui Declaração de Registro de Entidade Social mantenedora e executora da SEJUF - Secretaria de Estado da Justiça Família e Trabalho. Atualmente atende a 74 acolhidos de ambos os sexos.

Justificativa

Devemos pensar no idoso em perspectiva total, considerando aspectos sociais, psicológicos e biológicos. A saúde precisa ser considerada além da ausência da doença, não apenas a saúde física, mas também a saúde mental, sem exclusão dos aspectos sociais.

O projeto *Viver Bem - Movimento e Arte* foi apresentado ao Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa (CMDPI) e aprovado para realização através do Termo de Colaboração nº 03/2018, celebrado entre a ILPI Santa Rita e a Prefeitura Municipal de Irati em 25/05/2018, com recursos provenientes do Fundo Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa, tendo como vigência o período de doze meses. O projeto previu a aquisição de material de higiene e limpeza, gás GLP, material de expediente, material para manutenção do imóvel e a contratação de profissionais - uma fisioterapeuta e uma oficinaira de Arte.

O foco do presente relato são as oficinas de Fisioterapia e Arte, planejadas visando manutenção e promoção de saúde física e mental, e ministradas por profissionais de cada área, com duração de um ano. Outras atividades também foram propostas buscando sempre trabalhar considerando as especificidades de cada participante, adaptando cada uma delas às suas necessidades.

O serviço de Fisioterapia objetivou melhorar a mobilidade e a manutenção da capacidade funcional, proporcionando maior independência e facilitando, assim, suas tarefas na vida diária, reduzindo as incapacidades e favorecendo o envelhecimento ativo.

A oficina de Arte, por sua vez, foi planejada de forma a desenvolver potencialidades artísticas dos moradores, permitindo que se expressem por meio da arte, com objetivo de proporcionar melhor qualidade de vida diária

utilizando atividades recreativas, educativas e culturais, estimulando aspectos cognitivos, de coordenação, memória e percepção. Como afirma Barroso, (2017, p. 4).

Quando se fala em qualidade de vida, é possível afirmar que a manutenção de algumas capacidades, tais como as Atividades da Vida Diária (AVD's), capacidade de memorização e capacidades funcionais e manutenção da independência e autonomia do indivíduo contribuem diretamente com o aumento da qualidade de vida. Uma pessoa pode se sentir bem, mesmo portando uma doença crônica, desde que controlada, assim como pode se sentir mal estando clinicamente saudável. Estes aspectos são subjetivos, porém a manutenção da capacidade funcional e realização de atividades da vida diária são importantes para que um indivíduo se sinta bem.

Observa-se, assim, a importância da pessoa realizar tarefas básicas, como ir ao banheiro, tomar banho, vestir-se, alimentar-se, levantar da cama, preparar refeições, arrumar a casa, fazer compras, administrar suas finanças, entre outras. E a capacidade de fazer escolhas conscientes, responsáveis, tornou-se conquista importante a ser alcançada pelas pessoas idosas. Portanto, alcançar o bem-estar na velhice envolve a manutenção da independência e da autonomia.

Por vezes se faz necessária a ajuda de terceiros para a realização de tarefas básicas, então um dos objetivos do serviço de Fisioterapia é proporcionar a maior independência possível, para que o próprio acolhido possa, ao longo do processo de envelhecimento, realizar suas tarefas de forma autônoma e independente, melhorando assim diversos aspectos ligados a qualidade de vida diária, fazendo, dessa maneira, do fisioterapeuta um profissional extremamente valioso no acompanhamento de idosos e também um grande aliado na promoção do envelhecimento ativo.

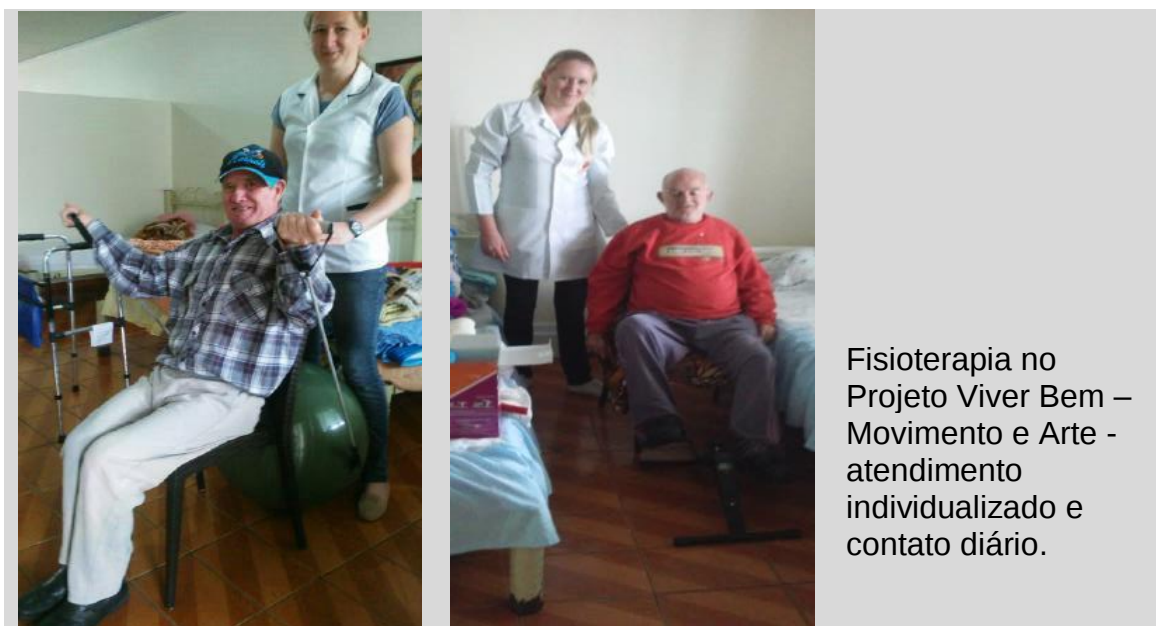
A oficina de Arte, por sua vez, está ligada a parte cognitiva, manutenção e reavivamento de memória, resgate ou descoberta de potencialidades expressivas, visando manter os participantes da oficina ativos e produtivos, e auxiliando a superar alguns medos e inseguranças, por meio de diferentes métodos entre os quais se destacam a pintura em folha de papel, panos de prato e telas.

Descrição e discussão dos resultados

Fisioterapia

A Fisioterapia, para Sullivan e Schmitz (2004), é uma profissão integrante que pode intervir em várias patologias, buscando auxiliar no processo de envelhecimento, na manutenção da capacidade funcional, da autonomia e da independência para realização das Atividades de Vida Diárias (AVD's). O fisioterapeuta tem o papel de manter, desenvolver ou restaurar a integridade física e funcional dos indivíduos.

No Projeto Viver Bem – Movimento e Arte, a fisioterapia atendeu cerca de quarenta idosos, sendo que vinte moradores têm atendimento contínuo e individualizado, visto que a maioria tem grau significativo de dependência.



Fisioterapia no Projeto Viver Bem – Movimento e Arte - atendimento individualizado e contato diário.

No contato diário com todos os acolhidos percebe-se o retorno ao trabalho realizado, na confiança adquirida ao longo do tempo e a procura dos próprios moradores por orientações e troca de informações.

Destacam-se os benefícios da Fisioterapia para os idosos: manutenção do equilíbrio e da mobilidade funcional, facilitando a realização das AVD's e promovendo a prevenção de quedas, através do fortalecimento de músculos dos membros inferiores; treino de equilíbrio e marcha, trabalho proprioceptivo e aumento do controle postural dos moradores da ILPI. Os resultados são notados no declínio do tempo de realização do teste Timed Up and Go (TUG) como avaliação comparativa.

Tabela 1 - Timed Up and Go (TUG)

Tempo	Mobilidade e Equilíbrio	Risco de Quedas
< 10 segundos	Bom - Independente	Baixo
10 a 19 segundos	Alteração - Independente	Médio
20 a 29 segundos	Dependência Funcional	Alto
> 30 segundos	Totalmente dependentes	Alto

Fonte: Guimarães et al. (2004); Bretan et al. (2013).

Para Santos *et. al.* (2011) o TUG permite avaliar equilíbrio, velocidade de realização da marcha, bem como alteração na direção e transferência, sendo um teste eficaz na medida do equilíbrio e da mobilidade funcional. Tem sido muito utilizado principalmente em idosos.

O TUG deve ser realizado com o indivíduo sentado em uma cadeira com as costas apoiada, e durante o teste é instruído a se levantar, caminhar três metros e dar a volta em uma marca, depois retornar a cadeira e sentar-se novamente, tendo seu tempo cronometrado. Recomenda-se efetuar o procedimento duas vezes e realizar uma média entre os tempos (PAULA; ALVES JUNIOR; PRATA, 2007).

Tabela 2 - Timed Up and Go (TUG), ILPI Santa Rita, 2019

Nome	Avaliação Inicial	Avaliação Atual
A.A.C.L. 73 anos	19 segundos (andador)	8 segundos
A.A.V. 62 anos	70 segundos (andador)	52 segundos (andador)
A.P.M. 79 anos	55 segundos (andador)	34 segundos (bengala)
C.M.J. 88 anos	48 segundos	30 segundos
M.F. 74 anos	35 segundos	19 segundos
N.L. 63 anos	23 segundos	12 segundos
R.G. 80 anos	50 segundos (andador)	23 segundos
T.K. 59 anos	16 segundos	9 segundos

A tabela 2, com a realização do TUG, indica a melhora expressiva em alguns idosos, residentes na instituição, após os atendimentos de Fisioterapia.

A Fisioterapia impacta diretamente na qualidade de vida diária dos idosos, também nos itens relativos a independência; na capacidade de realização das AVD's; e diminuição de quadros de dor.

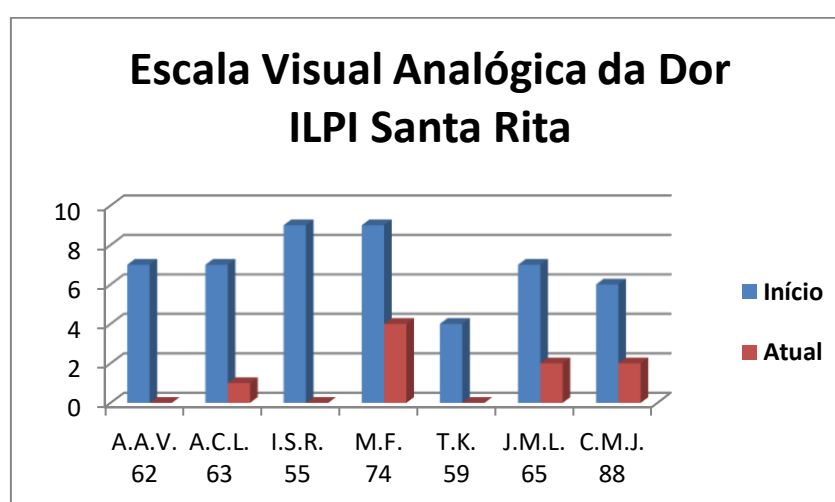


Fisioterapia no Projeto Viver Bem – Movimento e Arte. Benefícios

Segundo Dellaroza *et. al.* (2008), os idosos estão expostos a quadros algícos por afecções traumáticas, infecciosas e crônico-degenerativas. Cerca de 25% a 80% dos indivíduos com mais de 60 anos apresentem dor, e 80% a 85% das pessoas com mais de 65 anos têm no mínimo uma patologia que os predisponham as algias, e existe um julgamento errado ao se afirmar que a dor é resultado normal no processo do envelhecimento.

Dos moradores atendidos pela fisioterapia na ILPI, grande parte tem como queixa principal a dor, e relataram remissão do quadro doloroso, conforme ilustra o gráfico 1.

Gráfico 1 - Remissão do quadro doloroso de moradores atendidos pela fisioterapia, ILPI Santa Rita, 2019.



O quadro algíco foi avaliado segundo a Escala Visual Analógica, formado por uma graduação de 0 a 10, onde o valor “0” representa o estado “sem dor” e o valor “10” representa a “dor máxima”, com essa escala é possível solicitar ao indivíduo que quantifique a intensidade da dor (CIENA *et. al.*, 2008).

Figura 5 - Escala Visual Analógica



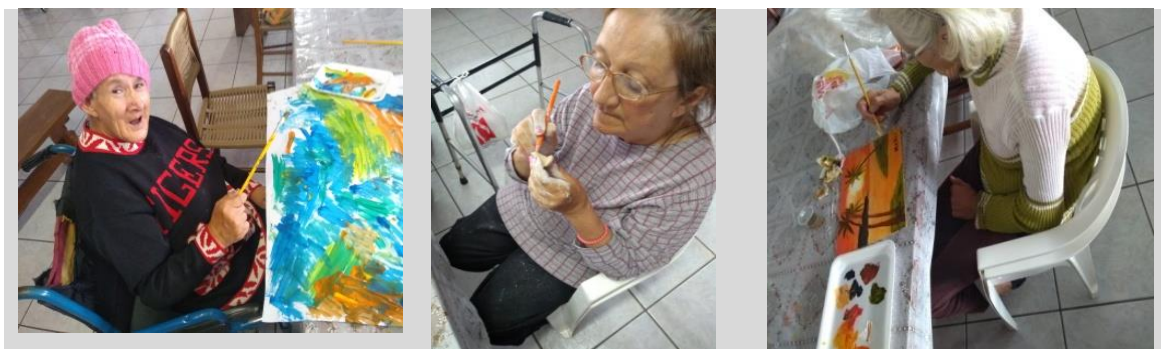
A oficina de fisioterapia realizada no projeto trouxe também resultados importantes no ganho de força muscular dos idosos atendidos; no ganho e manutenção da Amplitude de Movimento (ADM); melhora da capacidade cardiorrespiratória; prevenção de deformidade; melhora na mobilidade, postura,

equilíbrio, propriocepção e coordenação motora. Todos esses itens influenciaram diretamente na capacidade funcional do idoso e na sua qualidade de vida diária.

Oficina de Arte

A oficina de Arte foi realizada, semanalmente às quintas-feiras, durante 10 meses na ILPI Santa Rita, com duração de 04 horas a cada dia, e nela foram desenvolvidas diversas atividades de cunho artístico. Dentre as quais: pintura em tecido, pintura em tela, desenhos, atividades manuais e escultura.

Figura 6 - Oficina de Arte no Projeto Viver Bem – Movimento e Arte. Atividades de cunho artístico, Coordenação motora e autoconfiança, Fortalecendo laços afetivos e Atividades de habilidades manuais



Os participantes da oficina, segundo relato da profissional de Arte, na realização de tais atividades apresentaram evidentes melhoras e desenvolvimento de suas potencialidades artísticas, bem como, desenvolvimento da autonomia, socialização, coordenação motora e autoconfiança.

No processo de desenvolvimento da oficina, bem como durante o tempo de convivência entre aicineira e os acolhidos participantes, foi possível perceber a evolução individual de cada um, dando destaque aos que apresentavam dificuldades para desenhar e ao final da oficina passaram a definir melhor os traços, demonstrando melhor condicionamento da pintura dentro dos detalhes do desenho.



É possível destacar os participantes que apresentavam algum tipo de atrofia nas mãos e conseguiram, ao final, realizar as atividades propostas, demonstrando, assim, ganho de coordenação motora.

Outro ponto a ser considerado foi a socialização dos moradores durante as oficinas, pois moradores com dificuldade para estabelecer vínculos passaram a se relacionar melhor, fortalecendo assim os laços afetivos e de pertencimento entre os participantes do grupo.

Em atividades relacionadas a habilidades manuais, tais como colagem, pintura, papietagem e customização, os participantes apontam que frequentam tais oficinas não só procurando aprender, mas também conhecer melhor as pessoas com quem convivem.



Quando questionados sobre o que mudou para eles após a prática das atividades artísticas, os acolhidos alegam que passaram a se sentir mais animados, mais dispostos e felizes com a descoberta e o desenvolvimento de habilidades. Também relataram melhora no relacionamento e convívio com os outros moradores (Figura 12).

Figura 7 - Oficina de Arte no Projeto Viver Bem – Movimento e Arte. Exposição e convívio com os outros moradores



Outra questão que merece destaque é que nos dias em que a oficina de Arte era realizada os moradores que participavam demonstravam certa expectativa pela hora do seu início.

Considerações finais

As oficinas desenvolvidas pelo projeto Viver Bem-Movimento e Arte trouxeram ganhos aos moradores, uma vez que o serviço de Fisioterapia melhorou a capacidade de mobilidade, nos quadros álgicos, na postura, no equilíbrio e no restabelecimento da marcha.

A oficina de Arte, por sua vez, apresentou também ganhos voltados à saúde mental e à vida social. Os moradores apresentaram fortalecimento de laços sociais e afetivos, aumento de autoestima, sentimentos de pertencimento e reconheceram que são importantes, podendo se expressar através da Arte.

O projeto cumpriu, assim, seus objetivos, apresentando bons resultados e influenciando a vida dos moradores de forma positiva, com ganhos sociais e de saúde, reforçando vínculos entre os participantes e criando um ambiente de cordialidade para os acolhidos, fatores que influenciam diretamente na explicitação do aumento da qualidade de vida diária dos moradores.

Referências

BARROSO, A. E. S. O agir solidário de mais de vinte mil líderes comunitários em todo o território nacional em favor de um envelhecer mais saudável: relatos da experiência da Pastoral da Pessoa Idosa. *Revista Kairós: Gerontologia*, v. 20, n. 2, p. 431-446, 2017. Disponível em <<https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/36712>>. Acesso em 05 de setembro de 2019.

BRETAN, O.; SILVA JÚNIOR, J. E.; RIBEIRO, O. R.; CORRENTE, J. E. Risco de queda em idosos da comunidade: avaliação com o teste Timed up and go. *Braz. J. Otorhinolaryngol*, p. 18-21, 2013.

CIENA, A. P.; GATTO, R.; PACINI, V. C.; PICANÇO, V. V.; MAGNO, I. M. N.; LOTH, E. A. Influência da intensidade da dor sobre as respostas nas escalas unidimensionais de mensuração da dor em uma população de idosos e de adultos jovens. *Semana: Ciências Biológicas e da Saúde*, v. 29, n. 2, p. 201-212, 2008.

CONCONE, M. H. V. B.; OLIVEIRA, B. DE; LODOVICI, F. M. M.; LÚCIO, L. M.; RODRIGUES, T. S. Viúvas idosas: O que muda após a morte do marido doente?. *Revista Kairós: Gerontologia*, v. 18, n. 3, p. 265-293, 2015.

DELLAROZA, M. S. G.; FURUYA, R. K.; CABRERA, M. A. S. C.; MATSUO, T.; TRELHA, C.; YAMADA, K. N.; PACOLA, L. Caracterização da dor crônica e métodos analgésicos utilizados por idosos da comunidade. *Revista Associação Médica Brasileira*, v. 54, n. 1, p. 36-41, 2008.

GUIMARÃES, L. H. C. T.; GALDINO, D. C. A.; MARTINS, F. L. M.; VITORINO, D. F. M.; PEREIRA, K. L.; CARVALHO, E. M. Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e idosos sedentários. *Revista Neurociências*, v. 12, n. 2, p. 68-72, 2004.

IBGE. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. *Projeção da População do Brasil e das Unidades da Federação*, 2008. Disponível em <<https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>>. Acesso em 20 de agosto de 2019.

PAULA, F. L.; ALVES JUNIOR, E. D.; PRATA, H. Teste timed “up and go”: uma comparação entre valores obtidos em ambiente fechado e aberto. *Fisioterapia em Movimento*, Curitiba, v. 20, n. 4, out./dez. 2007.

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Relatório mundial de envelhecimento e saúde*. Estados Unidos, v. 30, p. 12, 2015.

PASCHOAL, S. M. P. Qualidade de vida na velhice. In: FREITAS, E. V.; PY, L. (Orgs.). *Tratado de geriatria e gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 79-84, 2002.

SANTOS, D. G. D.; PEGORARO, A. S. N.; ABRANTES, C. V.; JAKAITIS, F.; GUSMAN, S.; BIFULCO, S. C. Avaliação da mobilidade funcional do paciente com sequela de AVC após tratamento na piscina terapêutica, utilizando o teste Timed Up and Go. *Einstein*, v. 9, n. 3, p. 302-306, 2011.

SULLIVAN, S. B.O.; SCHMITZ, T.J. *Fisioterapia: avaliação e tratamento*. 4. Ed. São Paulo: Manole, 2004.

VERAS, R. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. *Revista de Saúde Pública*, v. 43, p. 548-554, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102009000300020&tlng=pt> Acesso em: 20 de agosto de 2019.

Data de recebimento: 30/07/2020; Data de aceite: 25/09/2020

Fabio Ledesma - Graduado em Psicologia, Mestre e Doutorando em Desenvolvimento Comunitário pela Universidade Estadual do Centro Oeste (UNICENTRO). Pós-graduado no Curso de Aperfeiçoamento em Gerontologia Social, pelo *Instituto Sedes Sapientiae*. E-mail: fabio.rled@gmail.com.

Simone Labiak - Graduação em Fisioterapia, Especialista em Gerontologia. Atua como fisioterapeuta na ILPI Santa Rita desde 2018. Pós-graduada no Curso de Aperfeiçoamento em Gerontologia Social, pelo *Instituto Sedes Sapientiae*. E-mail: siaplbiak@gmail.com.

Juliana Marinski - Graduada em Letras Português. Especialista em Ensino da Língua Portuguesa. Atua como Secretária Administrativa na ILPI Santa Rita desde 2003. Pós-graduada no Curso de Aperfeiçoamento em Gerontologia Social, pelo *Instituto Sedes Sapientiae*. E-mail: jumarinski@bol.com.br.

Sandra Pacheco - Graduada em Serviço Social, cursando Especialização em Serviço Social e Gestão de Projetos. Atua como Assistente Social na ILPI Santa Rita desde 2018. Pós-graduada no Curso de Aperfeiçoamento em Gerontologia Social, pelo *Instituto Sedes Sapientiae*. E-mail: sanpacheko@gmail.com.

Neli Rios - Cuidadora de Idosos e Técnica em Enfermagem. Atua como cuidadora na ILPI Santa Rita desde 2018. Frequentou as aulas do Curso de Aperfeiçoamento em Gerontologia Social, realizado pelo *Instituto Sedes Sapientiae*. Irati, 2019.