

Animação da pessoa idosa com doença mental

Código: 3555

Carga Horária: 50h



Formadora: M^a José Pinto

Amarante, 2019



Instituto do Emprego e Formação Profissional

Centro de Emprego e Formação Profissional de Vila Real

Objetivos

Aplicar as técnicas de animação com a pessoa idosa com doença mental.

Conteúdos

Técnicas de animação de grupos

Técnicas específicas

- Musicoterapia e expressão corporal
- Manuseamento de alguns materiais

Avaliação das técnicas/progressos terapêuticos



Índice

Introdução.....	4
1. TÉCNICAS DE ANIMAÇÃO DE GRUPOS.....	5
1.1. A Depressão na Velhice.....	10
1.2. Organização das atividades e participantes.....	13
2. TÉCNICAS ESPECÍFICAS.....	20
2.1. Musicoterapia	22
2.2. expressão corporal.....	27
2.3. Manuseamento de alguns materiais.....	29
3. AVALIAÇÃO DAS TÉCNICAS/PROGRESSOS TERAPÊUTICOS...	31
3.1. Objetivos.....	32
BIBLIOGRAFIA.....	34



Introdução

A animação sociocultural contribui significativamente para a educação de adultos, numa vertente não formal, na medida em que existe uma flexibilidade de horários, de programas e de locais para que seja mais fácil responder às necessidades de todos os que querem participar.

Não podemos ignorar o carácter terapêutico e paliativo da Animação Sociocultural na Terceira Idade, porque um programa de Animação Sociocultural é um programa de intervenção em grupo, onde as pessoas interagem, criam dinâmicas, mobilizam-se e vencem medos, temores, inibições, bloqueios.

Neste contexto, a animação sociocultural oferece ao grupo a possibilidade de se (re)conhecer e de usar todos os seus recursos e meios para uma participação ativa e capaz de mudança, ou de melhoramento. Esta aproximação à cultura torna-se importante no trabalho da animação sociocultural pois aumenta o contacto com toda a população, o que faz com que a participação seja mais ativa, existindo uma maior liberdade de expressão para todos, contribuindo para assumir as pessoas enquanto produtoras e não meras consumidoras de cultura.

A animação deve abranger os mais variados campos que fazem parte da vida do adulto, tais como, o trabalho, a educação para a cidadania, a formação para o desenvolvimento pessoal e social, a educação para a saúde e para o tempo livre, uma vez que trabalhar nestas áreas ajuda a elevar o ser humano e a torná-lo protagonista e portador de autonomia plena.





1. TÉCNICAS DE ANIMAÇÃO DE GRUPOS

A UNESCO define a **animação sociocultural** como um conjunto de práticas sociais que visam estimular a iniciativa e a participação das populações no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integradas.

Âmbitos de animação sociocultural: A perspetiva tridimensional respeitante às estratégias de intervenção da animação sociocultural são as seguintes:

- dimensão etária: infantil, juvenil, adultos e idosos;
- espaço de intervenção: animação urbana, animação rural;
- pluralidades de âmbitos ligados a setores de áreas temáticas: educação, saúde, desporto, cultura, lazer, ação social, património, turismo e ambiente.

Atualmente, há homens e mulheres que vivem, mas que não convivem;

homens que se acotovelam, mas que não se olham;

homens e mulheres que morrem perante olhares indiferentes.

No que se refere ao envelhecimento, este define-se como um conjunto de mudanças inerentes ao avançar da idade em todas as espécies: mudanças biológicas, sociais e culturais. São exemplos de mudanças as rugas e a queda de cabelo, apenas sintomas de que se vai envelhecendo e não de doença.

É possível afirmar que os indivíduos envelhecem de forma diferente. Podemos assim falar de idade:

- **Idade biológica:** é demonstrada pelo organismo, com base nas condições tecidulares deste.
- **Idade social:** é indicada pelas estruturas de cada sociedade. Cada indivíduo pode variar de jovens a velhos nas diferentes sociedades.
- **Idade psicológica:** é evidenciada por aspetos como desempenho, maturação mental e soma de experiências.



Quando se fala em envelhecimento saudável alude-se àquele em que cada idoso se vai adaptando, comodamente, às mudanças que vão ocorrendo, sejam intrínsecas ou extrínsecas.

Em relação às técnicas de animação...

A animação ao idoso:

A animação, relativamente dirigida ao idoso, corresponde em estimular de uma forma permanente a vida mental, física e afetiva do mesmo, tendo como objetivos:

- ✓ valorizar as capacidades de criação;
- ✓ aumentar a autoestima e confiança;
- ✓ desenvolver a autonomia pessoal;
- ✓ ocupar os tempos livres com atividades práticas e lúdicas;
- ✓ permite ao animador conhecer as dificuldades a ultrapassar, os gostos, as capacidades das pessoas idosas;
- ✓ permite ao idoso e ao animador conhecer a instituição, como por exemplo os espaços disponíveis para diferentes atividades.

Olhar para o envelhecimento tem vindo a constituir desafios constantes no processo de envelhecimento e por isso, nas últimas décadas, o bem-estar na velhice tem sido uma das grandes preocupações, procurando o contínuo funcionamento físico, emocional e social dos idosos, para que consigam viver ativamente, com qualidade e com saúde esta fase da vida. A adaptação, neste caso, refere-se à capacidade do indivíduo se redefinir em termos de independência e autonomia, enquanto a acomodação é entendida como a capacidade de modificar estilos de vida ajustando-os às alterações que ocorrem fisicamente.

A animação para o idoso, como já referimos anteriormente é uma animação diferente visto que estas pessoas requerem mais atenção e têm outras características de execução de trabalhos, nomeadamente sendo trabalhos de execução mais lenta do que



Centro de Emprego e Formação Profissional de Vila Real

peessoas jovens. Assim, **procura-se trabalhar a prevenção**, através do acompanhamento de trabalho de equipa de diversas áreas profissionais tais como terapia ocupacional, fisioterapia, psicomotricidade, musicoterapia, nutrição, psicologia, entre outras áreas e cuidadores que muito contribuem diariamente para o envelhecimento saudável desta população.

Por isso é imprescindível que se faça animação, que estes espaços proporcionem a constante inclusão do idoso na sociedade atual, a manutenção das suas capacidades, o respeito pelas suas memórias e a promoção da autonomia sempre que possível!

Tipos de atividades de animação:

a) Animação física ou motora: É aquela em que desejamos que o idoso faça algum tipo de movimento. A psicomotricidade considera o movimento como uma ação relativa a um sujeito, isto é, uma ação que só se pode compreender nas estruturas neuro psicológicas que o integram, elaboram, regulam, controlam e executam.

b) Animação cognitiva ou mental: Representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criadora, à melhoria nas relações e comunicação com os outros, a que se faz parte, incentivando o desenvolvimento da personalidade do indivíduo e da sua autonomia. A animação cognitiva desenvolve pequenos exercícios mentais de modo a exercitar a memória, a concentração, a comunicação, entre outros mais.

c) Animação através da expressão plástica: Neste tipo de animação pretende-se que o idoso trabalhe a sua faceta artística através da moldagem, bordados, pintura, desenhos, colagem, recortes, etc., que tenha contato com vários materiais e várias técnicas. Que se possa exprimir através da arte, proporcionando momentos de descontração e diversão. A animação plástica é simultaneamente motora e cognitiva, pois trabalhamos a destreza fina e a agilidade mental.

D) Animação através da expressão e da comunicação: Neste tipo de animação queremos que os idosos comuniquem com os outros e essa comunicação pode ser feita pela música, pelo teatro, pela dramatização, pela dança, pela poesia, fotografia, etc. Na animação expressiva de comunicação, os idosos transmitem os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.



Centro de Emprego e Formação Profissional de Vila Real

e) Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social: Aqui pretende-se desenvolver o “eu” dos idosos, as suas experiências de vida, as suas emoções e sentimentos. Nesta faceta desenvolvemos as dinâmicas de grupo que trabalham várias componentes, tais como a integração no grupo, o memorizar nomes e rostos, incluímos nesta animação toda a componente de religião, espiritualidade e meditação.

f) Animação lúdica: tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar conhecimentos, artes e saberes, é vocacionada principalmente para a essência da animação: o lazer, o entretenimento e a brincadeira. Inclui-se os passeios convívio, os intercâmbios, os jogos, as idas aos museus, os teatros, as festas, ver televisão, etc.

g) Animação comunitária: A animação comunitária é aquela em que o idoso participa ativamente no seio da comunidade como elemento válido, ativo e útil. Esta animação destina-se essencialmente a idosos autónomos que ainda querem e podem ter uma voz ativa na comunidade onde vivem.

Alguns exemplos de técnicas de animação são:

- ✓ recortar
- ✓ colar
- ✓ estampar
- ✓ impressão modelagem
- ✓ técnicas de pintura, desenho e colagem
- ✓ expressão dramática, musical e psicomotora
- ✓ tarefas agrícolas
- ✓ atividades específicas como: costura, bordados, rendas, tapeçaria, carpintaria, etc
- ✓ conversar
- ✓ leitura de livros
- ✓ visionamento de filmes



Existem atividades para distintos gostos:

- Comemoração de dias festivos durante o ano civil (Natal, Carnaval, Páscoa, Santos Populares, Dia Nacional dos Avós, Dia Internacional do Idoso, S. Martinho...);
- Ateliers de expressão plástica;
- Ateliers de culinária (incluímos neste atelier a confeção de bolos, mas também “o arranjar” os alhos, feijão verde, ervilhas...);
- Encontros intergeracionais;
- Organização de almoços/lanches alegóricos;
- Passeios convívios;
- Conversas informais/diálogos;
- Jogos de tabuleiro, de memória e destreza manual;
- Visitas a museus, ou outros locais de interesse;
- Celebrações eucarísticas;

O animador tem que possuir competências específicas, que facilitem a interação com os grupos etários:

- ✓ tem de saber;
- ✓ ter vontade;
- ✓ ter meios.

Sendo assim, **um Profissional que se forme neste ramo, tem como função principal** promover um envelhecimento bem-sucedido, participando, deste modo, para a diminuição das probabilidades dessas pessoas contraírem doenças e estimular a mesma como um ser social, com o intuito de melhorar a nível psíquico, cognitivo e afetivo.

Para tal, não só o animador é essencial para planificar e implementar as atividades, como todos os intervenientes. O incentivo à participação, à autonomia e o reconhecimento da importância de cada ser como único e individual é um trabalho diário e contínuo em que todos devem participar.



1.1. A Depressão na Velhice

Pode-se definir humor como uma sensação de bem-estar da pessoa, os estados de alegria e de tristeza. Já um episódio depressivo é marcado por tristeza, apatia, culpa, baixa autoestima, ideação de ruína e risco de suicídio.

Os episódios depressivos dividem-se em subtipos, sendo:

- Episódio depressivo leve.
- Episódio depressivo moderado.
- Episódio depressivo grave com sintomas psicóticos.
- Episódio depressivo grave sem sintomas psicóticos.

Por norma, a depressão emerge como resultado de uma inibição global da pessoa, que afeta a função da mente, comprometendo o ser humano na sua totalidade, sem que seja possível fazer a separação entre o psíquico, o social e o físico, **expressando sinais como:**

- o abandono da sua autoestima;
- o desespero em relação à vida;
- a tristeza profunda;
- a presença constante da morte.

A idade avançada não é um fator de risco para o desenvolvimento de depressão, mas ser viúvo ou viúva e ter uma doença crónica estão associados com vulnerabilidade aos transtornos depressivos. A depressão que inicia nessa faixa etária é caracterizada por vários episódios repetidos.

Os sintomas da depressão, incluem redução da energia e concentração, problemas com o sono especialmente despertar precoce pela manhã e múltiplos despertares, diminuição do apetite, perda de peso e queixas somáticas (como dores pelo corpo). Um aspeto importante no quadro de pessoas idosas é a ênfase aumentada sobre as queixas somáticas.



Pode haver dificuldades de memória em idosos deprimidos que é chamado de síndrome demencial da depressão que pode ser confundida com a verdadeira demência. Além disso, a depressão pode estar associada com uma doença física e com uso de medicamentos.

Na depressão, os sintomas tendem a persistir durante certo tempo e podem incluir, em arranjos variáveis, os seguintes:

- ✓ Alterações da concentração, memória e raciocínio;
- ✓ Diminuição da energia, fadiga e lentidão;
- ✓ Ideias de morte e tentativas de suicídio
- ✓ Perda de interesse e prazer nas atividades diárias;
- ✓ Perturbação do apetite, do sono, do desejo sexual e variações significativas do peso;
- ✓ Pessimismo e perda de esperança;
- ✓ Sensações de aflição, preocupação com tudo, receios infundados, insegurança e medos;
- ✓ Sensações de irritabilidade, tensão ou agitação;
- ✓ Sentimentos de culpa, de auto desvalorização e ruína, que podem atingir uma dimensão delirante;
- ✓ Sentimentos de tristeza, vazio e aborrecimento;
- ✓ Sintomas físicos não devidos a outra doença (ex. dores de cabeça, perturbações digestivas, dor crónica, mal-estar geral);

Por outras palavras, **o círculo vicioso dos deprimidos** nasce do pessimismo das pessoas que estão deprimidas, pois expressam repulsa mais facilmente, intensificando a sua desaprovação, ficando mais negativistas e alimentando esse ciclo. Assim sendo, o indivíduo sente-se envolvido em situações das quais só podem ocorrer deceções, sofrimento e desesperança.

Fatores que predispõem à depressão:

- ✓ Fatores de risco de saúde (doenças físicas, crónicas, psíquicas, perdas funcionais, deficiências, incapacidades e ingestão de medicamentos depressores).
- ✓ Riscos demográficos (ruralidade, sexo, idade, estado civil, institucionalização, escolaridade, profissão e estatuto económico);



Centro de Emprego e Formação Profissional de Vila Real

- ✓ Riscos psicossociais (acontecimentos de vida, luto, ausência de confidente, a ida para um lar, isolamento socio afetivo e sociofamiliar, falta de ocupação do tempo, sensação de inutilidade, atividades de lazer limitadas, reduzida autoestima, comorbidades, dificuldades cognitivas, história prévia de depressão);

Perante o envelhecimento progressivo da população, a sociedade e as organizações têm vindo a delinear condições para acolher com qualidade os idosos, daí a emergência de respostas sociais e locais privilegiados para a animação de idosos.

A capacidade de interagir socialmente é fundamental para o idoso, pois opera como um dos fatores mais relevantes na prevenção ou recuperação de problemas de saúde mental, isto porque o apoio social é um motivo de esperança e crença no futuro, faz o indivíduo sentir-se estimado e amado, com compromissos mútuos.

As pessoas com bastante afetividade positiva relacionam-se com mais facilidade, uma vez que as emoções positivas têm influência na saúde de quem as experiências, ao mesmo tempo que aumenta a criatividade, a memória, desenvolve o otimismo e a resiliência. Socialmente, as emoções positivas possibilitam a criação de novos laços e a solidificação de anteriores. Quando o indivíduo se mantém ativo tem um ego maior. Pelo contrário, quem se mantém sem atividade, está mais propenso à depressão e mais vulnerável.

Torna-se, cada vez mais, imperativo a criação de programas de intervenção e a sensibilização dos idosos para os benefícios de atividades de lazer e de desenvolvimento pessoal, visando a melhoria da saúde mental, a melhoria da autoestima, da identidade de grupo e da diminuição da vulnerabilidade cognitiva.





1.2. Organização das atividades e participantes

A UNESCO define a animação como um conjunto de práticas sociais que visam estimular a iniciativa e a participação das populações no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integradas.

A animação sociocultural pode define-se como:

- a) Conjunto de práticas sociais destinadas a preencher criativamente o tempo livre, onde as pessoas e os grupos são estimulados no sentido de mobilizarem as suas faculdades e se autodesenvolverem em áreas como a social, a económica, a cultural e a educacional, desbloqueando a comunicação social, mediante a criação de espaços de encontro que facilitem as relações interpessoais.
- b) Conjunto de processos e ou técnicas que se dirigem a diversos grupos de indivíduos (crianças, idosos, indivíduos com deficiências, jovens) para realizar projetos e iniciativas que promovam a sua cultura e o seu desenvolvimento social.
- c) Conjunto de operações que permite a aprendizagem de gestos ou procedimentos operatórios rigorosos, bem definidos, transmissíveis, suscetíveis de serem novamente aplicados nas mesmas condições, adaptados ao tipo de problema e aos fenómenos em causa.

Cada idoso é um indivíduo diferente e os grupos de idosos têm algumas peculiaridades. Quando se desenvolve um programa devemos ter sempre em conta o seu passado, as suas perdas, os seus ganhos, os aspetos psicossociais e até económicos.

Assim, estaremos a contribuir para uma melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar. As atividades de lazer promovidas pelas instituições e ligadas à atividade física ou mental, são um fator que melhora significativamente a qualidade de vida dos idosos.

Porém, muitos estudos nos confirmam que embora os idosos tenham algumas reticências em aceitar este acontecimento, muitos agradecem o suporte e os cuidados recebidos, depois de uma vida de trabalho, com momentos difíceis de ultrapassar e agora,



Centro de Emprego e Formação Profissional de Vila Real

mais facilitada nessa instituição, onde formam novas relações. trabalho que realiza com idosos deprimidos consiste em estimulá-los através de jogos de memória, passeios, discussões, leitura, conversas, ajudando-os a aumentar a autoestima, a organizar a vida, a resgatar os aspetos positivos, a descobrir atividades que lhes despertem interesse e a desenvolver os seus relacionamentos.

Quando as atividades são voltadas para a construção de amizades e para a rede de apoio tendem a ser mais eficientes contra a depressão, a solidão e a imobilidade. Assim sendo, novos tipos de intervenção têm sido estudados para a promoção de uma convivência mais amigável, como uma forma de retardar o envelhecimento.

A seleção das técnicas depende do objetivo que se quer atingir. Compete ao animador:

- ✓ Avaliar o trabalho realizado, fazendo comentários pertinentes de modo a corrigir erros.
- ✓ Dividir a atividade em várias fases: as tarefas devem ser feitas uma de cada vez.
- ✓ Dominar a técnica a transmitir.
- ✓ Identificar os sinais que podem levar ao êxito ou ao insucesso.
- ✓ Juntar todos os materiais necessários para compreensão do que vai ser demonstrado.
- ✓ Ordenar as tarefas de forma lógica.
- ✓ Organizar toda a atividade de uma forma estruturada.
- ✓ Reconhecer o que o grupo sabe sobre o tema.

Numa visão mais humana, a técnica traduz o procedimento ou o conjunto de procedimentos que têm como objetivo obter um determinado resultado, seja no campo da Ciência, da Tecnologia, das Artes ou em outra atividade. Estes procedimentos não excluem a criatividade como fator importante da técnica, como os conhecimentos técnicos e a capacidade de improvisação.

O animador sociocultural tem como funções:



Centro de Emprego e Formação Profissional de Vila Real

- organizar, coordenar e/ou desenvolver atividades de animação;
- promover o desenvolvimento sociocultural de grupos ou comunidades;
- desenvolver atividades de carácter desportivo, cultural e educativo;
- elaborar relatórios das atividades;
- incentivar e estimular grupos ou comunidades para participarem no desenvolvimento do seu próprio meio;
- transmitir conhecimentos educativos e culturais;
- dinamizar a população;
- contribuir para o desenvolvimento da cultura;
- contribuir para o desenvolvimento da capacidade de autonomia, criatividade e iniciativa de grupos ou comunidades;
- facilitar processos de comunicação individual e em grupo;
- intervir, juntamente com outros profissionais, em grupos de risco, com comportamentos desviantes e junto de reclusos.
- conhecer, valorizar e sensibilizar a comunidade para o património natural e cultural;

Já a técnica pode também ser definida como:

- ✓ Aprender a fazê-la e progredir;
- ✓ Caracteriza-se por ser consciente e reflexiva.
- ✓ Inclui capacidade de improvisação;
- ✓ Procedimentos que têm como objetivo obter um determinado resultado;
- ✓ Procedimentos rigorosamente definidos;



Centro de Emprego e Formação Profissional de Vila Real

Assim como o pintor precisa de tintas, pincéis e tela para pintar, também, o animador precisa de escolher, organizar e dominar um conjunto de técnicas de animação que lhe permitam alcançar os seus objetivos.

Programação de atividades com grupos:

- ✓ A adequada programação de atividades com grupos é essencial para garantir que se atinjam os objetivos.
- ✓ Estas devem ser previamente delineadas em função do contexto concreto em que estamos a atuar.
- ✓ Implica a definição antecipada e a posterior implementação de uma metodologia.
- ✓ Ou seja, não interessa apenas pensar no que se vai fazer com um grupo, mas também como se vai trabalhar e como se vão implementar as atividades com esse grupo.

A animação e os eventos no âmbito do turismo apresentam claros e relevantes impactos ao nível do posicionamento e imagem dos destinos, da economia, da cultura e das comunidades locais.

Deste modo, uma programação de atividades tem de ser flexível, dado que pode não existir tempo para realizar tudo o que se programou ou uma atividade que parecia adequada para um determinado grupo, contexto e momento pode revelar-se inadequada e, por isso mesmo, ter de ser substituída, à última hora.

É fundamental a existência de recursos humanos com uma sólida formação nesta área, agregando conhecimento de natureza teórica e instrumentos práticos que os permitam idealizar, desenvolver, implementar e organizar atividades e programas de animação e uma certa dose de originalidade.

Em suma, a Animação Sociocultural na velhice tem de ir para além da dimensão ocupacional, relacionada com atividades manuais ou de bricolage para anular a monotonia. Tem de ter objetivos precisos, tem de dar significado e sentido à vida do indivíduo, principalmente nos lares e centros de dia criando.



A função do animador é útil nas chamadas sociedades desenvolvidas, no sentido de responderem ao alto absentismo existente, pois o bem-estar económico não tem implicação direta com uma evolução educativa, social e cultural.

Assim, **a intervenção dos animadores socioculturais é relevante** na humanização das relações. Atualmente, há homens e mulheres que vivem, mas que não convivem; homens que se acotovelam, mas que não se olham; homens e mulheres que morrem perante olhares indiferentes.

Animar constituirá agora e sempre um ato de comunicação, de interação e promoção da vivência a partir da convivência, da ação com reflexão, o que comporta formas inovadoras nos planos social, cultural, educativo e político.

A animação como método ativo e vivo tem como princípio fundamental animar as aprendizagens através de fóruns de discussão, tornar os espaços vivos, transformando os livros armazenados em prateleiras, em histórias vivas com muitas vidas cheias de expressividade, transformando museus, sem vida, em espaços de cultura viva.

Uma formação para a animação requer um currículo centrado em conteúdos, técnicas e recursos para a ação da animação.

Deve ainda promover o desenvolvimento sociocultural de grupos e comunidades, organizando, coordenando e/ou desenvolvendo atividades de animação (de carácter cultural, educativo, social, lúdico e recreativo).

As atividades não são unicamente o que está escrito no papel e programado. Os jogos que surgem espontaneamente nos tempos livres, ou os momentos de leitura e de conversa, deve-se:

- ✓ Acompanhar as alterações que se verifiquem na situação dos clientes/utilizadores e que afetem o seu bem-estar.
- ✓ Desenvolver atividades diversas, nomeadamente ateliers, visitas a museus e exposições, encontros desportivos, culturais e recreativos, atividades de expressão corporal, leitura



Centro de Emprego e Formação Profissional de Vila Real

de contos e poemas, trabalhos manuais, com posterior exposição dos trabalhos realizados, culinária, passeios ao ar livre.

- ✓ Diagnosticar e analisar, em equipas técnicas multidisciplinares;
- ✓ Diagnosticar situações de risco e áreas de intervenção sob as quais atuar, relativas ao grupo alvo e ao seu meio envolvente;
- ✓ Elaborar relatórios de atividades.
- ✓ Fomentar a interação entre os vários atores sociais da comunidade articulando a sua intervenção com os atores institucionais nos quais o grupo alvo/indivíduo se insere.
- ✓ Planear e implementar, em conjunto com a equipa técnica multidisciplinar, projetos de intervenção sociocomunitária.
- ✓ Planear, organizar e avaliar atividades de carácter educativo, cultural, desportivo, social, lúdico, turístico e recreativo, em contexto institucional, na comunidade ou ao domicílio, tendo em conta o serviço em que está integrado e as necessidades do grupo e dos indivíduos, com vista a melhorar a sua qualidade de vida e a qualidade da sua inserção e interação social.
- ✓ Promover a integração grupal e social e envolver as famílias nas atividades desenvolvidas, fomentando a sua participação.

Elaboração de um projeto consiste essencialmente em organizar um conjunto de ações e atividades a realizar, que implicam o uso e aplicação de recursos humanos, financeiros e técnicos numa determinada área ou sector com o fim de atingir certas metas e objetivos.

Característica dos espaços para animação:

- ✓ Condições de conforto ambiental (temperatura, chuva, sol.)
- ✓ Condições de salubridade
- ✓ Flexibilidade – múltiplos usos e funções
- ✓ Segurança



Centro de Emprego e Formação Profissional de Vila Real

Deve-se descrever com detalhe o processo a seguir, ter capacidade para prever os passos no desenvolvimento do mesmo, saber quais as ações a realizar e quais os mecanismos em jogo, proceder à avaliação dos resultados e a possíveis ajustes no desenvolvimento do processo.

O uso de uma técnica de animação acaba sempre em atividade, daí que o animador ao escolher determinada técnica e tendo em vista o planeamento de uma atividade, deve ter em conta uma série de fatores, dos quais se destacam os seguintes:

- ✓ A compatibilidade da técnica a usar com a duração da atividade;
- ✓ A disponibilidade do grupo de pessoas e os meios materiais;
- ✓ A experiência e a competência do animador.
- ✓ A faixa etária do grupo;
- ✓ A origem sociocultural do grupo;
- ✓ As necessidades e expectativas do grupo;
- ✓ O local onde decorre a atividade;
- ✓ O ritmo de aprendizagem do grupo.

A Animação Sociocultural consubstancia uma atitude que se traduz no empenho, na abertura, na iniciativa, na adaptação, na tolerância, e na capacidade de promoção do desenvolvimento sociocultural através da participação dos indivíduos, grupos e comunidades.

“Uma sociedade para todas as idades, só é possível se, promovermos uma sociedade, que longe de representar os idosos como doentes e aposentados, os considerarmos muito mais agentes e beneficiários do desenvolvimento”. (Kofi Annan)



2. TÉCNICAS ESPECÍFICAS

As técnicas de grupo devem ser “vividas” pelo animador e a sua eficácia irá depender da sua habilidade pessoal, do seu bom senso e sentido de oportunidade e da sua capacidade criativa e imaginativa.

Para selecionar a técnica mais adequada em cada caso, devemos considerar os seguintes critérios:

- ✓ Ambiente físico e tempo disponível, são elementos importantes para a aplicação das técnicas de grupo. Determinadas técnicas necessitam de locais amplos, outras exigem recursos auxiliares como mesas, cadeiras, quadros, papel.
- ✓ As dimensões do local, a iluminação, a ventilação entre outros aspetos são detalhes que podem fazer toda a diferença. As condições físicas devem contribuir para a criação de um clima agradável que facilite a interação entre os membros do grupo.
- ✓ Capacidades profissionais do animador, todas as técnicas exigem um conhecimento prévio dos seus fundamentos teóricos, assim como alguma experiência para colocá-las em prática.
- ✓ Características dos membros do grupo, devemos ter sempre em conta as características dos membros do grupo (sexo, idade, interesses, classe social, nível cultural, nacionalidade), visto que estas influenciam a seleção da técnica de grupo.
- ✓ Maturidade do grupo, nem todas as técnicas têm as mesmas propriedades. Em geral é aconselhável começar por técnicas que requeiram pouca participação e evoluir progressivamente para técnicas de maior comunicação e envolvimento.
- ✓ O animador deve começar pelas técnicas mais simples e fáceis. Será melhor usar técnicas simples, mas que o animador domine e já tenha praticado, em vez de outras, que podem ser “melhores”, mas que não se adaptem à personalidade do animador e à sua experiência.



Centro de Emprego e Formação Profissional de Vila Real

- ✓ Os objetivos que se pretendem alcançar. Isto porque existem técnicas para promover a troca de ideias, para promover a participação, para desenvolver o pensamento criativo, para treinar a tomada de decisões.
- ✓ Tamanho do grupo, o número de membros de um grupo condiciona, em grande medida, o comportamento das pessoas. Nos pequenos grupos existe maior coesão, mais confiança e segurança, as relações são mais íntimas e os níveis de participação aumentam.

Não se pode passar a imagem de que uma atividade dirigida a um grupo possa sempre ser utilizada por outro distinto. As atividades são quase sempre preparadas pelos animadores, mas devemos tentar que o grupo assuma, também, a responsabilidade de preparar e realizar atividades com o propósito de fomentar a sua autonomia e a coesão.

Os animadores devem ser elementos potenciadores do desenvolvimento da criatividade e imaginação dos membros do grupo. **Assim, ao organizar uma atividade, deve-se ter em conta:**

- A idade ou o grupo da faixa etária;
- O género;
- O local onde habitam;
- Os hábitos culturais e desportivos;
- Identificar os desejos;
- Expectativas;
- Prever o ritmo e sequência das atividades em função da capacidade física das pessoas.
- Entregar-se de corpo e alma, divertir-se, contagiar e fazer com que estes se abstraem do seu quotidiano.
- Necessidades;
- Características;
- Capacidade física;
- Aproveitar de forma imaginativa as instalações;

Será então pertinente pensar na intervenção com idosos em animação sociocultural construindo um modelo que contemple um maior protagonismo e uma maior participação das pessoas idosas na sociedade, rompendo com as conotações negativas associadas à idade cronológica olhando para a pessoa idosa como alguém que se encontram, simplesmente, num dos estádios do ciclo de vida.



2.1. Musicoterapia

A Musicoterapia destina-se especialmente a pessoas com problemas de relacionamento, comunicação, comportamento e integração social, podendo ser aplicada a idosos, adultos, adolescentes, crianças e grávidas e, no que respeita ao seu espaço físico, em instituições de saúde física e mental, educação, intervenção comunitária e reabilitação.

Musicoterapia pode ser utilizada como tratamento de distúrbios físicos e mentais com a utilização de sons e de música, aplicada a idosos, a grávidas, a bebés e a crianças portadores de deficiências.

O musicoterapeuta procura restabelecer o equilíbrio físico, psicológico e social do indivíduo usando sons, música e movimentos. Esta permite desenvolver potenciais e/ou restabelecer funções do indivíduo para que possa alcançar uma melhor integração intra e/ou interpessoal e, conseqüentemente, uma melhor qualidade de vida, pela prevenção, reabilitação ou tratamento.

Origem da musicoterapia: Grécia antiga:

- Platão recomendava música para saúde mental e do corpo e Aristóteles descrevia os benefícios nas emoções incontroláveis.
- Após a Primeira Guerra Mundial, os hospitais de veteranos nos Estados Unidos, passaram a contratar músicos profissionais para distraírem os pacientes.
- Em 1950, foi criada a NATIONAL ASSOCIATION FOR MUSIC THERAPY, com as finalidades: Colaborar no desenvolvimento progressivo do uso da música na medicina, um trabalho aliado à profissão médica.
- Outros países começaram suas próprias associações e cursos de musicoterapia.

A importância da musicoterapia nas nossas vidas:

- Segundo BAÑOL (1993), “Tudo o que é acompanhado com música fica gravado com mais profundidade.”
- A música acontece em todos os lugares, instantes, condições, situações e de diferentes formas.



Centro de Emprego e Formação Profissional de Vila Real

- A música é atemporal.
- Combate a tristeza, angústia, ansiedade e a irritabilidade;
- Combate a falta de energia;
- Alterações do sono e do apetite;
- Dificuldade de concentração, memória e raciocínio;
- Pensamentos de culpa, morte, fracasso, medo e outros;
- Pensamentos negativos;
- Aumenta a criatividade;
- Estimula a fala;
- As atividades estimulam a socialização.

Neste contexto, a música, mais do que qualquer outra arte, tem uma extensa representação neuropsicológica, com acesso direto à afetividade, controle de impulsos e emoções, e motivação. Ela é mencionada como sendo capaz de estimular a memória não verbal; um elemento de aplicação nas funções cerebrais, que envolve um armazenamento de símbolos organizados e que estimula a capacidade de retenção e memorização.

De fato a música exerce grande influência sobre o comportamento do indivíduo, visto que é um dos caminhos mais rápidos e eficazes para se promover o equilíbrio entre os estados fisiológicos e emocionais do ser humano. **O “fazer musical” favorece** a exteriorização de potencialidades, a expressão de emoções, o desenvolvimento da criatividade, ampliando as perspetivas de vida através do fortalecimento das interconexões cerebrais.

Entre as atividades realizadas nas sessões de musicoterapia com idosos como a expressão corporal, a dança, atividades rítmicas com instrumentos musicais, audição musical entre outras, o canto é bastante explorado e a expressão vocal é utilizada como recurso para comunicação, satisfação e interação social. **Porém são necessários os seguintes elementos:**

- **Infraestrutura:** Se o local oferece um espaço e equipamentos adequados para a realização das dinâmicas;



Centro de Emprego e Formação Profissional de Vila Real

- **Profissionais:** Se o espaço conta com colaboradores especializados em musicoterapia;
- **Quantidade de sessões:** Número de vezes que as aulas são realizadas;
- **Metodologia:** Como as dinâmicas são aplicadas dentro da sala.

O ato de cantar contribui para a estimulação do ser humano, colabora na construção cultural e desenvolve habilidades aprendidas. Para cantar, a saúde e o equilíbrio psicológico são fundamentais. A musicoterapia vem atuando em diversas áreas da saúde e na prevenção das doenças do envelhecimento, não só pelo poder terapêutico da música, mas também pelos resultados dos estudos investigativos da neurociência da música. A música é capaz de estimular o físico, emocional e a vida social do idoso.

Em musicoterapia utiliza-se a música para trabalhar objetivos não musicais, através da participação do paciente em experiências musicais terapêuticas, dentro de um plano de trabalho sistemático e organizado, que implica a utilização de métodos e técnicas específicos de trabalho e avaliação.

As secções, que podem ser individuais, ou em grupo, dependendo das necessidades do paciente, abrangem improvisação musical, audição, composição de músicas, discussão, imaginação, performance e aprendizagem através da música. O paciente não precisa de ter nenhuma habilidade musical para beneficiar do tratamento e não existe um estilo particular de música que seja mais terapêutico que os outros.

Quem canta, seus males espanta.

Além de proporcionar sensação de bem-estar, a música quando usada como terapia, pode trazer benefícios para a saúde como melhorar o humor, a concentração e o raciocínio lógico.

Principais vantagens da musicoterapia:

- ✓ Ajuda a suportar dores crônicas;
- ✓ Ajuda a tolerar o tratamento contra o cancro;
- ✓ Alivia as dores de cabeça;



Centro de Emprego e Formação Profissional de Vila Real

- ✓ Aumenta a capacidade respiratória;
- ✓ Aumenta a disposição, reduz a ansiedade, o stress e a depressão;
- ✓ Auxilia em doenças mentais;
- ✓ Controla a pressão arterial;
- ✓ Em relação à atividade física, a música pode ajudar a embalar o exercício e torná-lo mais fácil e mais prazeroso;
- ✓ Estimula a coordenação motora;
- ✓ Estimula o bom humor;
- ✓ Melhora a expressão corporal;
- ✓ Melhora a qualidade de vida;
- ✓ Melhora os distúrbios do comportamento;
- ✓ Provoca sentimento bom de alegria e motivação, deixando a pessoa mais confortável.

A musicoterapia tem sido cada vez mais praticada em escolas, hospitais, lar de idosos, e por pessoas com necessidades especiais. **Lembrar de uma canção não é apenas reviver, mas refazer, reconstruir as imagens e emoções do passado.**

Objetivos gerais da musicoterapia na Terceira Idade:

- Estimular a área cognitiva
- Estimular a fala e perceção auditiva
- Reforçar ou restabelecer a força muscular/ motricidade/ marcha
- Potenciar a integração grupal.

Efeitos no organismo: A música age diretamente na região do cérebro que é responsável pelas emoções, gerando motivação e afetividade, além de aumentar a produção de endorfina, que uma é substância naturalmente produzida pelo corpo, que gera sensação de prazer. Isso acontece porque o cérebro responde de forma natural quando ouve uma canção, e mais do que lembranças, a música quando usada como forma de tratamento pode garantir uma vida mais saudável.



Os Instrumentos Musicais utilizados

- que possuem maleabilidade
- grande potência sonora
- ser de fácil manuseio
- proporcionar uma amplitude de movimentos corporais gradativos no tocar
- serem leves
- não infantilizados.

A musicoterapia pode ser especialmente útil para aqueles que têm dificuldade para se expressar em palavras. Por isso, é bastante indicada para pessoas com distúrbios de comunicação e problemas neurológicos também.

“Ainda que a música não cure, ela distrai e, por conseguinte, alivia”

Nunca é de mais relembrar os efeitos produzidos pela música nos domínios da sensoriais, da motricidade e da afetividade/emoções. Esta área assume, de facto, uma função terapêutica no grande campo dos sentimentos e das emoções que constituem elementos-chave do equilíbrio comportamental.

Sendo uma linguagem comum a todas as pessoas e socialmente valorizada, para os que revelem maiores aptidões neste domínio, poderá converter-se numa via privilegiada da sua integração social. Para a maioria dos beneficiários, as atividades de animação musical (musicoterapia) servirão como um espaço de animação lúdica e recreativa e agente promotor da sua integração grupal e social.

Em certos casos, a atividade do musicoterapeuta pode também ultrapassar as fronteiras da intervenção clínica propriamente dita, para se situar em projetos de promoção e manutenção de bem-estar.



2.2. Expressão corporal

Um dos eixos do trabalho do musicoterapeuta é auxiliar o desenvolvimento da expressão corporal do paciente, muitas vezes prejudicada por condições clínicas próprias da terceira idade ou por transtornos mentais. Independente da causa, o trabalho consiste em estimular a força e agilidade dos movimentos, o ritmo da marcha ou mesmo movimentos mais mecanizados, como a respiração e a mastigação.

Através do trabalho com ritmos é possível fazer com que o idoso recupere o tempo correto de sua marcha, de sua passada, restabelecendo seu equilíbrio. Quando envolvemos, por exemplo, as palmas e o canto em uma mesma atividade, estimulamos o idoso a ser capaz de realizar mais de uma tarefa ao mesmo tempo, coisa que fazemos normalmente, mas que para o idoso pode ser um desafio. Danças também podem fazer parte do trabalho, ajudando o paciente a reconhecer o seu corpo, a expressar-se através dele.

RESGATE DA MEMÓRIA: é uma das perdas mais emblemáticas da terceira idade. Às vezes, não passa de algo natural, o acúmulo de inúmeras experiências de vida. Em outros casos, a perda de memória está relacionada à alguma doença mental ou neurológica, como a demência, o Alzheimer ou a esquizofrenia.

Atitudes, comunicação e comportamentos

- Assegurar de que o tempo de execução é suficiente.
- Com uma pessoa em cadeira de rodas ou baixa estatura assumir a posição de sentado em frente da mesma.
- Comunicar de forma aberta e clara independentemente da sua incapacidade.
- Determinar as capacidades da pessoa.
- Explicar a atividade e assegurar-se que a pessoa percebeu as instruções.
- Não assumir de imediato que necessita de ajuda.
- Ofereça ajuda para realização das atividades, mas não o faça antes de lhe ser solicitada.
- Permitir a participação em todas as atividades que se oferece ao grupo.
- Repetir as instruções e sempre que possível demonstrar.



Centro de Emprego e Formação Profissional de Vila Real

- Rever todos os procedimentos de segurança. Alguns indivíduos podem não ter a noção do risco.
- Ser paciente, sem ser protetor ou indulgente.

Nas sessões de musicoterapia, é possível conectar pontos perdidos na memória, restabelecer essas ligações e trazer lembranças à tona: “Uma música trabalhada em uma atividade pode reviver uma memória afetiva relacionada à mesma. Aquela música pode ter marcado a história de vida do paciente, ou simplesmente despertar um sentimento relacionado à essa memória, que nesse momento emerge para a superfície e permite ser abordada pelo terapeuta. Lembrando que a música, em suas diferentes manifestações, é a memória de maior duração em nossa mente, mesmo nos indivíduos com Alzheimer”.

MELHORIA DO CONVÍVIO SOCIAL: outro ponto fundamental na qualidade de vida do idoso é a sua integração social, seu convívio com a comunidade na qual está inserido. Por estarem aposentados, os idosos já não possuem uma vida social tão intensa como antes, além das limitações físicas provocadas pela idade.

Assim, a musicoterapia também visa trabalhar aspetos que melhorem o convívio social do idoso. **Espaços**

- Fase inicial é; preferível que as sessões decorram em espaços mais reservados e só depois do grupo estar preparado que devemos “utilizar espaços abertos”.
- É necessário criar condições no espaço físico envolvente que restrita o movimento e a participação, reduzir as barreiras arquitetónicas –portas, escadas, etc., e as barreiras naturais.

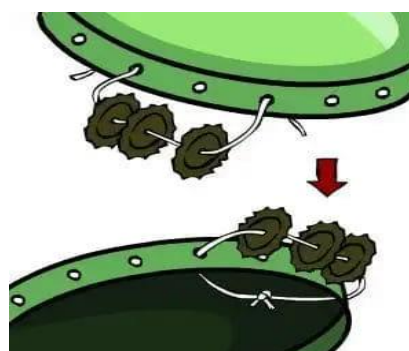
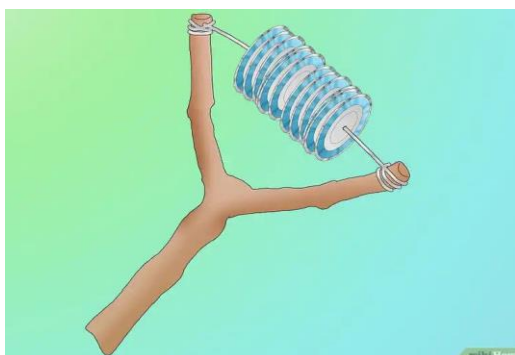
Por meio desse resgate da identidade sonora do paciente, junto à melhoria da fala, cognição e motricidade, é possível melhorar a autonomia do idoso e promover o seu convívio social: “Muitos pacientes iniciam o tratamento com diversas limitações. Seu convívio social quase sempre está resumido ao seio familiar, pois já não possui mais vida profissional, muito dos familiares e amigos de toda vida já se foram. A partir do momento em que a musicoterapia começa a resgatar essas memórias, esses aspetos psicomotores, e isso vai sendo trabalhado pelo terapeuta, eles se sentem mais livres e confiantes para realizar atividades que já tinham esquecido o quanto lhes davam prazer.



2.3. Manuseamento de alguns materiais

A musicoterapia é um tipo de tratamento que utiliza músicas com letra ou somente na forma instrumental, além de instrumentos como violão, flauta e outros de percussão onde o objetivo não é aprender a cantar ou tocar um instrumento, mas saber reconhecer os sons de cada um ter a possibilidade de expressar suas emoções através destes sons.





A musicoterapia pode influir direta ou indiretamente sobre o bem-estar emocional, relações interpessoais, desenvolvimento pessoal, autodeterminação, inclusão social e direitos. A terapia através da música é uma nova estratégia com enormes potencialidades no tratamento de crianças com perturbação do espectro do autismo. A música é um instrumento dinâmico que ajuda no tratamento das necessidades sensoriais da integração e uma arte, parte integral da educação. É necessária, benéfica e acessível a todos.

O seu objetivo é desenvolver o ouvido musical, o sentido rítmico, o reconhecimento e reprodução de frases musicais. É uma oportunidade de expressar ideias e sentimentos, por parte de quem a utiliza. A atividade musical desenvolve a capacidade de observação e atenção e leva a pessoa a envolver-se e a participar. Os temas a desenvolver devem ser adaptados às situações ou objetivos que pretende incrementar, aos espaços e materiais disponíveis, aos interesses e nível de conhecimentos do grupo. A atividade musical desenvolvida em grupo, numa comunidade, permite desenvolver a socialização e a responsabilização.



3. AVALIAÇÃO DAS TÉCNICAS/PROGRESSOS TERAPÊUTICOS

Na maior parte dos casos a musicoterapia é ativa, ou seja, o próprio paciente toca os instrumentos musicais, canta, dança ou realiza outras atividades junto com o terapeuta. A forma como o musicoterapeuta interage com os pacientes depende dos objectivos do trabalho e dos métodos que ele utiliza.

Em alguns casos as sessões são gravadas e o terapeuta realiza improvisações ou composições sobre os temas apresentados pelo paciente. Alguns musicoterapeutas procuram interpretar musicalmente a música produzida durante a sessão. Outros preferem métodos que utilizem apenas a improvisação sem a necessidade de interpretação.

No que ao vínculo emocional se refere, a aliança terapêutica enquanto relação de trabalho com idosos desenvolve-se numa lógica de proximidade. Esta produz uma onda de empatia, conforto e aconchego sem perder “acuidade visual” e a objetividade. Ou seja, sem ultrapassar as fronteiras da relação terapêutica.

Na base das técnicas de musicoterapia estão os modelos teóricos, as atividades e a avaliação das mesmas. Mas o que serve de catalisador de mudança é a relação, o vínculo que se constrói e se desenvolve ao longo da atividade. É, sobretudo, mais que uma relação de ajuda, trata-se de uma relação que deve contribuir para devolver aos nossos idosos a confiança necessária para se tornarem funcionais e independentes, tornando-o mais flexível e adaptado e deste modo garante a focalização na concretização das aspirações, bem-estar e realização pessoal do idoso.

Desta forma, aliada às competências e recursos de cada indivíduo, está como fator de sucesso, uma união terapêutica construída ao longo do tratamento, que permite a emergência de novas narrativas e a construção de novos significados.



3.1. Objetivos

As sessões de musicoterapia são não-musicais, por isso não é necessário que o paciente possua nenhum treino musical para que possa participar deste tratamento. O musicoterapeuta, por outro lado, devido às habilidades necessárias à condução do processo terapêutico, precisa ter proficiência em diversos instrumentos musicais.

Sendo o principal objetivo a utilização estruturada da música, do som e do movimento para a obtenção de objetivos terapêuticos de recuperação, manutenção e desenvolvimento da saúde física, mental e emocional, usando os potenciais singulares da música e do som, e a relação que se desenvolve por meio das experiências musicais para alterar o comportamento humano.

Numa avaliação em Musicoterapia existem basicamente três fases:

- compreender o paciente:
- evolução e avaliação do mesmo.
- o tratamento em si

A complexidade de comunicação com as palavras muitas vezes significa que quando a música é usada como uma língua, haverá algo além das palavras que se perde. A música torna-se assim o veículo de comunicação para um cliente autista não-verbal e o veículo para a expressão no momento presente, que muitas vezes transcende as palavras.

Os tratamentos com a musicoterapia abrangem:

- a improvisação musical
- a audição
- a composição
- a discussão, a imaginação
- a interpretação
- a aprendizagem através da música.



Centro de Emprego e Formação Profissional de Vila Real

O paciente não precisa de qualquer formação musical para poder beneficiar do tratamento e não existe um estilo particular de música mais terapêutico que outro; existe, sim, a prescrição.

A musicoterapia é um trabalho clínico terapêutico e não deve ser confundida com o uso da música para relaxamento ou prazer. Há casos em que a música é composta especificamente para os problemas apresentados pelo paciente, atingindo as áreas que devem ser tratadas (chakras) através da frequência emitida pelas notas musicais que ativam respostas a serem interpretadas pelo terapeuta. A cura pode ser feita não só por escutar passivamente a música, como pelo uso pessoal de instrumentos ou pelo canto.

Os efeitos da musicoterapia são:

- aumento do bom humor e da confiança
- indução da calma e do sono
- apaziguamento interior e a relaxação muscular
- benefícios ao nível do sistema nervoso central.

O campo de atuação da musicoterapia é vasto e diversificado. Esta pode ser aplicada em várias áreas, como a deficiência mental, a deficiência física, a deficiência sensorial, a psiquiatria, a geriatria e a área social



Bibliografia:

AA VV., Manual de boas práticas – um guia para o acolhimento residencial de pessoas mais velhas, Instituto da Segurança Social, 2005

Ramilo, Teresa, Manual de psicologia do idoso, Instituto Monitor, 2000

Ribeiro, Óscar, Manual de Gerontologia Aspectos biocomportamentais, psicológicos e sociais do envelhecimento, Ed. Lidel, 2012

Spar, James, La Rue, Asenath, Guia Prático de Psiquiatria Geriátrica, Ed. Climepsi, 2005

Teixeira, Liliana, Solidão, depressão e qualidade de vida em idosos, Tese de mestrado em Psicologia, Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, 2010