

MARIA SOFIA FIGUEIRINHAS PEREIRA - PSICOMOTRICIDADE.CPNSF@IRMASHOSPITALEIRAS.PT, 969663362 - UNIDADE DE SAÚDE DA PAREDE, IRMÃS HOSPITALEIRAS, PAREDE, PORTUGAL
PAULA CRISTINA PISSARRO AGOSTINHO - S.PSICOLOGIA.CPNSF@IRMASHOSPITALEIRAS.PT, 961511547 - UNIDADE DE SAÚDE DA PAREDE, IRMÃS HOSPITALEIRAS, PAREDE, PORTUGAL

RESUMO

O PROJETO ESTIMULANDO, PROJETO FINANCIADO PELO PRÉMIOS BPI LA CAIXA SÉNIORES 2021, É UM PROJETO DE ESTIMULAÇÃO MÓVEL DIVIDIDO EM TRÊS VERTENTES: DOMICÍLIO – INTERVENÇÃO INDIVIDUAL PSICOMOTORA E COGNITIVA NO DOMICÍLIO, BISSEMANAL; INSTITUIÇÃO – INTERVENÇÃO EM GRUPO PSICOMOTORA E COGNITIVA EM INSTITUIÇÕES, BISSEMANAL; GABINETE COMUNITÁRIO – SESSÕES DE ATIVIDADES SOCIORECREATIVAS PARA PROMOVER A SOCIALIZAÇÃO E PARA O COMBATE AO ISOLAMENTO, BISSEMANAL, E TAMBÉM SESSÕES MENSAS DE LITERACIA EM SAÚDE MENTAL ABERTAS A TODA A COMUNIDADE. ESTE PROJETO FOI DESENVOLVIDO NO CONCELHO DE CASCAIS, DURANTE 9 MESES, POR DUAS EQUIPAS, CADA EQUIPA COM UMA PSICÓLOGA E UMA PSICOMOTRICISTA, DE FORMA A QUE A INTERVENÇÃO FOSSE REALIZADA EM CONJUNTO EM SESSÕES DE 1 HORA. NO GABINETE, A MONITORA ESPECIALIZADA EM ANIMAÇÃO SOCIOCULTURA FOI RESPONSÁVEL PELA DINAMIZAÇÃO DE ATIVIDADES SOCIORECREATIVAS. AS SESSÕES DE LITERACIA EM SAÚDE MENTAL FORAM DINAMIZADAS PELAS PSICÓLOGAS E PELAS PSICOMOTRICISTAS. APÓS CONCLUSÃO DO FINANCIAMENTO, O PROJETO ESTIMULANDO SOFREU UMA REFORMULAÇÃO DE FORMA A SER POSSÍVEL A SUA CONTINUIDADE, UMA VEZ QUE HOUE INTERESSE POR PARTE DOS BENEFICIÁRIOS EM CONTINUAR A INTEGRAR AS INTERVENÇÕES.

INTRODUÇÃO

Em idade avançada a maioria das pessoas reduzem a participação na comunidade, podendo originar sentimentos de solidão e desvalorização, com efeitos ao nível da integração social e familiar, da saúde física e mental. De acordo com a PORDATA, em Portugal cerca de 19% da população total tem 65 anos, correspondendo a um índice de envelhecimento de 129%, o que também se verifica no concelho de Cascais com um índice de envelhecimento de 124%. Com o aumento destes números, aumenta também o nº de casos de demências e de envelhecimento patológico, caracterizado por alterações a diversos níveis como o cognitivo e psicomotor (Aubert&Albert, 2001). É relevante intervir com esta população como intuito de prevenir perdas e manter e melhorar competências cognitivas e psicomotoras, promovendo a sua funcionalidade e qualidade de vida. De acordo com a carta social, verifica-se uma escassez de Unidades especializadas de Psiquiatria Geriátrica no País, sobretudo em Cascais, onde se encontra o CPNSF.

O projeto pretende ser uma resposta integrada de prevenção e reabilitação na área da saúde mental no concelho de Cascais. Visa implementar estratégias terapêuticas não farmacológicas que permitam a estimulação física, cognitiva e social, de pessoas idosas com doenças neurodegenerativas. Por um lado retardar a perda de autonomia e institucionalização de pessoas com doença neurodegenerativa, através de respostas especializadas e individualizadas, de estimulação cognitiva e funcional, em regime domiciliário e/ou institucional. Por outro, promover a articulação com a comunidade na resposta às necessidades dos idosos de forma a combater o isolamento e prevenir a doença mental, fomentando a literacia em saúde mental na comunidade.

MÉTODOS

A intervenção ao domicílio e instituições dirigiu-se a pessoas com idade => a 65 anos, com doença neurodegenerativa, e o gabinete comunitário deu resposta a pessoas com => 65 anos, em situação de fragilidade social da comunidade (concelho de Cascais).

As sessões de estimulação cognitiva e psicomotora serão realizadas 2xsem/utente, por 2 psicólogas e 2 psicomotricistas, no domicílio ou instituição, com a duração de 1h, podendo ser individuais ou grupais. A avaliação inicial, que dará origem a um plano individualizado de intervenção, e avaliação final baseiam-se numa anamnese e baterias de avaliação neuropsicológica e psicomotora. Em simultâneo funcionou um gabinete comunitário (2 tardes por semana) onde foi desenvolvido um Programa Integrado de Atividades Lúdicas e Recreativas para pessoas idosas, e desenvolvidas mensalmente ações de promoção da literacia em Saúde Mental abertas a cuidadores formais e informais.

RESULTADOS

Na intervenção individual, conclui-se que, a nível cognitivo, apenas 1 caso diminuiu os resultados de forma significativa. Ao nível psicomotor, 3 casos melhoraram as competências psicomotoras de forma significativa e 2 diminuíram as mesmas.

Na intervenção de grupo da ARIM, 1 caso melhorou significativamente, a nível cognitivo. Na intervenção de grupo do Montepio, consideramos que os resultados da reavaliação não são significativos, dado que a intervenção em grupo foi de apenas 1 mês.

No gabinete, não houve resultados significativos, o que pode indicar que não houve aumento de índice depressivo nos participantes destas sessões. Nas sessões de literacia, o número de participantes nos meses de julho e agosto diminuiu concluindo-se que em meses de férias existe uma menor adesão por parte dos participantes.

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

A melhoria nos beneficiários da intervenção individualizada e em grupo foi através dos resultados obtidos que permitiram concluir a melhoria ao nível da qualidade de vida e do bem-estar bem como das competências cognitivas e psicomotoras, sendo que alguns dos casos demonstraram interesse e necessidade na continuidade do projeto. No que respeita à relação com os cuidadores dos beneficiários, fizemos acompanhamento psicoeducativo, quer ao nível da indicação de estratégias para lidarem com as dificuldades dos utentes, quer ao nível de encaminhamento para serviços de respostas adequadas e também na referenciação de possíveis cuidadores solicitados pelos próprios familiares, tendo desta forma havido alguma melhoria na sobrecarga dos cuidadores, sendo que os próprios mencionaram o projeto ter sido muito benéfico em todos os aspetos já mencionados. Os beneficiários do gabinete tornaram-se pessoas mais ativas na comunidade, na relação entre pares e melhoraram a articulação com a nossa instituição. Ao nível da satisfação, nas avaliações que tivemos nas sessões de literacia, verificou-se que no geral os participantes aumentaram os seus conhecimentos no âmbito da promoção da saúde mental. O projeto teve impacto positivo, sendo que nos motivou à continuidade do mesmo, dentro dos moldes possíveis.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PORDATA. (2021, 25 de março). Índice de envelhecimento e outros indicadores de envelhecimento. <https://www.pordata.pt/portugal/indice+de+envelhecimento+e+outros+indicadores+de+envelhecimento-526>
Aubert, E. e Albaret, J.-M. (2001). Aspects psychomoteurs du vieillissement normal. In J.-M. Albaret e E. Aubert (Eds.). *Vieillesse et psychomotricité* (pp. 155-180). SOLAL.