
CURSO DE LICENCIATURA EM ENFERMAGEM

Daniela da Conceição Martins Gomes

**RELATÓRIO REFLEXIVO**

Coimbra, 2022


CURSO DE LICENCIATURA EM ENFERMAGEM

Daniela da Conceição Martins Gomes

**RELATÓRIO REFLEXIVO**

Este documento foi elaborado no âmbito do Ensino Clínico de Cuidados Primários/Diferenciados, na área de Saúde do Idoso e Geriátrica, integrado no 4º ano, 7º semestre do Curso de Licenciatura em Enfermagem, a decorrer na Casa do Juiz, sob orientação da Professora Dina Costa e Tutoria da Enfermeira Maria João.

Coimbra, 2022

**RELATÓRIO REFLEXIVO**

O Relatório Reflexivo surge como elemento de avaliação no âmbito do Ensino Clínico (EC) de Cuidados Primários/Diferenciados, na Área de Enfermagem de Saúde do Idoso e Geriatria, do 7º semestre do Curso de Licenciatura em Enfermagem, a decorrer Instituição Particular de Solidariedade Social Casa do Juiz, sob a orientação da professora Dina Costa e tutoria da enfermeira Maria João. O objetivo do presente documento é refletir sobre as competências desenvolvidas com a participação nos projetos implementados na instituição.

Uma vez que na Casa do Juiz já tinha sido implementado todo o programa de intervenção combinada de exercício físico e terapia de reminiscência, tivemos a liberdade de escolher quais atividades a colocar em prática tendo em conta as preferências e necessidades dos utentes. A agenda de atividades da instituição já se encontrava bastante preenchida, mas conseguimos reservar lugar para o nosso programa logo no início do EC. Foi um desafio encontrar algo novo que nunca tivesse sido feito, o que foi superado com muita criatividade da nossa parte. Tendo em conta que os utentes já tinham programadas muitas atividades físicas com a fisioterapeuta, optámos por realizar sessões relacionadas com a terapia da reminiscência.

A terapia da reminiscência é uma estratégia de intervenção que consiste num processo psicológico de recuperação de experiências pessoais, vividas no passado, que são utilizadas para fins terapêuticos. (Butler, 2002 citado por Gil, 2022)

Assim, os temas escolhidos para as sessões foram: “Regresso às origens”; “Feira de Jogos Tradicionais”; “Quiz musical” e “Sabores do passado”. Os utentes escolhidos para o grupo foram sugeridos pela enfermeira Maria João, por ser habitual terem interesse em participar neste tipo de atividades. O grupo foi constituído por seis utentes, no entanto ao longo das várias sessões que dinamizámos foram feitas alterações devido às desistências de alguns dos participantes. Embora os idosos recebessem a informação sobre o dia e o tema da sessão com antecedência, no período da manhã confirmavam que iam estar presentes e posteriormente, no momento da realização, desistiam por cansaço ou falta de vontade. Esta imprevisibilidade dos idosos exigiu da nossa parte uma grande capacidade de adaptação, por termos de procurar novos participantes para a atividade em cima da hora. Outro motivo de recusa de alguns idosos era o facto de não se sentirem “tão doentes” como os outros e acharem que as atividades eram mais adaptadas a pessoas com mais dificuldades. Segundo Cadmus, Adebusoye & Owoaje (2021), a perceção dos idosos acerca do envelhecimento depende da sua individualidade e de que forma as circunstâncias predominantes afetam a sua atitude e as estratégias de coping. A perspetiva dos idosos em relação ao envelhecimento é fundamental para a aceitação do estado de saúde e uma atitude negativa está relacionada com piores resultados de saúde. Desta forma, foi necessário um maior investimento de tempo nestes utentes, orientando-os para a realidade e incentivando a sua participação nas atividades, o que me fez desenvolver uma comunicação funcional e terapêutica, adaptada às necessidades reais de cada idoso.

Na primeira sessão “Regresso às Origens”, os utentes tiveram a oportunidade de se darem a conhecer, falarem sobre as suas origens e contarem histórias da sua infância. Foi fácil incentivar esta partilha, devido à tendência natural dos idosos para falar sobre o seu passado. O maior desafio sentido foi conseguir que partilhassem apenas as memórias positivas e não as negativas, pois tal como citado por Gil (2022), o pressuposto da terapia de reminiscência é estimular as memórias autobiográficas positivas e desencorajar as memórias autobiográficas negativas, uma vez que estas últimas podem motivar sensações de stress. (Levine, Lench & Safer, 2009) Esta sessão foi útil para conhecer os participantes, treinar a minha observação através da forma como participam e se envolvem na atividade de grupo e conhecer quais os temas em que têm mais interesse.

Nas restantes sessões foram tidos em conta os interesses dos idosos, adaptando cada uma a nível da acessibilidade física, uma vez que alguns se deslocam com meios auxiliares de marcha ou cadeira de rodas. Da mesma forma adaptámos todas as sessões para idosos com défices auditivos, com diversas estratégias como ficar um elemento perto do idoso com mais dificuldades e ir repetindo o que não conseguiam ouvir, e também através da utilização de colunas numa das atividades. Assim, tive a possibilidade de treinar a minha comunicação, adequando à situação de cuidados da pessoa idosa.

Considero que estas sessões foram importantes para promover um envelhecimento ativo, isto é, segundo Fernandes (2018), ajudar as pessoas a serem responsáveis pelas suas vidas o maior tempo possível à medida que vão envelhecendo e também o quanto possível contribuir para a economia e a sociedade.

O que cada pessoa idealiza como sendo um envelhecimento bem-sucedido, é muito subjetivo e varia de acordo com os contextos culturais, crenças e características individuais de cada pessoa. O ambiente em que estão inseridos é também uma condicionante, sendo mais desafiante manterem uma estimulação adequada quando estão institucionalizados.

Envelhecer com saúde, autonomia, independência e qualidade de vida, ou seja, envelhecer ativamente, constitui na atualidade um desafio à responsabilidade individual e coletiva.

Neste sentido, é fácil compreender a importância de realizarmos atividades adequadas aos utentes, que ajudem na sua estimulação e que lhes permitam exercitar a todos os níveis, principalmente a nível cognitivo. Cada vez mais a comunidade científica alerta para as vantagens de serem realizadas sessões de reminiscência, e por este motivo foram realizadas quatro sessões durante as quatro semanas de EC e foram notórios os benefícios das mesmas na população selecionada.

Em suma, dinamizar estas atividades fez-me compreender de que forma posso ajudar o idoso a viver esta fase da vida de maneira saudável, proporcionando bem-estar físico, psicológico e qualidade de vida, sobretudo quando se encontram institucionalizados.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Cadmus, E., Adebusoye, L., & Owoaje, E. (2021). Attitude towards ageing and perceived health status of community-dwelling older persons in a low resource setting: a rural-urban comparison. *BMC Geriatrics*. DOI: https://doi.org/10.1186/s12877-021-02394-5

Fernandes, D. (2018). *Promoção do Envelhecimento Ativo nas ERPI*. Tese de mestrado. Instituto Universitário de Lisboa. Portugal. Recuperado de: https://repositorio.iscte-iul.pt/bitstream/10071/17821/1/master\_daniela\_goncalves\_fernandes.pdf

Gil, I. (2022). *Intervenção combinada de exercício físico e terapia de reminiscência para pessoas mais velhas em contexto institucional.* Escola Superior de Enfermagem de Coimbra. Portugal.