

MELHOR QUALIDADE DE VIDA NO ENVELHECIMENTO: A CONTRIBUIÇÃO DA MASSOTERAPIA NAS CASAS DE REPOUSO

Tatiane Romanini Rodrigues Alencar

Adriane de Lima Cardeal

Juliana Gomes Fernandes

Roberta Ramos Pinto

Ana Carolina de Athayde Raymundi Braz

Rafael Mendes Pereira

1. INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento do ser humano envolve práticas e cuidados especiais para a manutenção da qualidade de vida. Com o aumento de idosos em asilos e casas de repouso, é necessário pensar em estratégias e projetos que auxiliem a promoção e recuperação da saúde, levando estas pessoas a um bem-estar maior. Terapias integrativas e técnicas de massagem em geral são coadjuvantes nos cuidados com o processo de envelhecimento, importantes para o relaxamento muscular, manutenção da qualidade de vida, e levam a outros inúmeros benefícios como a redução de quadros algícos, e melhora da percepção corporal.

A expectativa de vida do ser humano está cada vez mais alta. Com o envelhecimento da população há uma maior demanda para profissionais da área da saúde com o objetivo de proporcionar melhor qualidade de vida. Essa realidade envolve um desafio para o aumento de práticas e procedimentos dispensados aos idosos que promovam bem-estar, redução de dores e melhora da autoestima.

As casas de repouso possuem um grande número de idosos que apresentam as mais variadas patologias decorrentes do envelhecimento: lombalgias, cervicalgias, processos degenerativos como a artrose, artrite reumatoide, alterações neurológicas como acidente vascular cerebral, doença de Alzheimer, doença de Parkinson, demência senil entre outras, somadas à restrição prolongada no leito, falta de mobilidade e de exercício físico. É um ambiente rico em patologias que pode ser usado para o aprendizado sobre como tratá-las, intervir profissionalmente na área da saúde, e minimizar essas dores.

Casos de rigidez relacionados à falta de mobilidade no leito, juntamente com redução de exercícios ativos são frequentemente observados em pessoas que vivem nas casas de repouso. Uma das formas de minimizar o desconforto e a dor relatada é a realização de técnicas de terapias manuais, dentre elas vários tipos de massagem, mobilizações e alongamentos.

É neste contexto que este Projeto de Extensão do Curso Técnico de Massoterapia do Instituto Federal do Paraná (IFPR) - Campus Londrina se enquadra, com o objetivo principal de atender a comunidade idosa, para auxiliar no processo de promoção e restauração do bem-estar, e com isso oferecer, por meio das técnicas massoterapêuticas, cuidados que possibilitem a melhora do dia a dia dos idosos institucionalizados. Em contrapartida, o projeto envolve professores e estudantes no aprendizado e troca de experiências, ao aplicar conteúdos teóricos do curso na prática do atendimento.

1.1 Qualidade de vida e o processo de envelhecimento

É importante ressaltar que o termo qualidade de vida é uma somatória de multifatores. De forma genérica a Organização Mundial da Saúde (OMS) define qualidade de vida como a percepção que o sujeito tem sobre sua posição na vida, no que se refere a cultura e valores, além da relação com seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Em um contexto mais específico, fazendo uma relação entre qualidade de vida e saúde, de acordo com Gianchello (2005) apud Campos e Neto (2008) qualidade de vida é o valor dado à duração da vida quando a mesma é influenciada pela percepção de limitações físicas, psicológicas, funções sociais e pelas oportunidades que podem ser influenciadas pela doença, tratamento e

outras complicações. Traçando uma relação com as definições acima, o termo prevenção e promoção da saúde se mostram como indispensáveis atualmente para que tenhamos qualidade de vida.

Desta forma, as terapias complementares e os recursos terapêuticos, entre eles as técnicas de massagem são hoje estratégias para proporcionar aos indivíduos uma qualidade de vida plena, pois, visam prevenção e promoção da saúde. Diante dessa afirmação, considera-se essencial que os sujeitos sejam cuidadosamente acompanhados por profissionais de saúde de diferentes áreas de atuação, por meio de atividades de educação em saúde aliadas às terapias complementares, promovendo assim, a manutenção da saúde e a redução de danos.

Muitas são as alterações que ocorrem no organismo durante o processo do envelhecimento. Siqueira (1997) refere que dentre as alterações morfológicas do envelhecimento humano, no sistema nervoso central encontramos uma diminuição do peso e volume do cérebro, bem como uma diminuição progressiva no número de neurônios. Isso interfere nas atividades de vida diárias e nas habilidades do indivíduo.

Envelhecer é um processo fisiológico e natural pelos quais todos os seres vivos passam. É acompanhado por uma série de alterações fisiológicas ocorridas no organismo e segundo Mazo (2001) é um período de grande necessidade de ajustamento emocional.

A maior atenção e cuidados que o idoso necessita se faz em razão das transformações características deste processo. Pois diante das doenças que preexistem e se exacerbam, ou das que surgem, ocorrem circunstâncias de dependência, com necessidades de adaptação tanto para idoso quanto para seus familiares (LOPES *et al.*, 2009).

Outro fator vivenciado pelos idosos, que não deve ser esquecido, são as quedas e traumas, que ocorrem frequentemente dentro ou fora de casa e estão relacionadas à falta de equilíbrio, redução de força muscular e de amplitude de movimento. As quedas podem levar às fraturas ósseas, luxações, dores, equimoses, além de inseguranças e medo. Segundo Gasparotto, Falsarella e Coimbra (2014) dados mostram que a queda tem sido um fator adicional e agravante de grande influência entre as causas que limitam ou dificultam a execução das funções diárias dos idosos.

Dentro deste cenário, o isolamento social vivenciado pelos idosos, principalmente os que moram em casas de repouso pode levá-los à perda de identidade, liberdade, autoestima, solidão, e, muitas vezes, recusa da própria vida, o que justifica a alta incidência de doenças mentais nos asilos. A baixa qualidade de vida

contribui para o agravamento do estado afetivo dos idosos levando à depressão e a enfermidades (SARAIVA 2015).

1.2. A massagem, benefícios e contribuições

Segundo Deed e Mehta (1995), a massagem terapêutica é uma das formas de minimizar o desconforto provocado pelo envelhecimento, pois diminui a dor, auxilia na manutenção da mobilidade e no alívio da rigidez, e se torna uma boa contribuição para práticas saudáveis no idoso.

Pode-se dizer que através do toque sobre a pele, são encontrados benefícios significativos, o que leva a mudanças na satisfação e bem-estar com o próprio corpo (SOUZA, 2003).

Embora a massagem dos tecidos moles tenha sido aperfeiçoada ao longo de muitos anos, existe um número relativamente pequeno de estudos científicos sobre seus efeitos e eficácia. De fato, os principais efeitos da massagem são mecânicos e físicos, mas os efeitos reflexos também produzem melhora de sinais e sintomas de patologias, além dos efeitos psicológicos e emocionais, como melhora na qualidade do sono, redução de estresse, ansiedade, depressão e irritabilidade.

As técnicas de massagem promovem primariamente o relaxamento muscular e contribuem na manutenção da qualidade de vida. É uma prática efetiva para trazer benefícios na redução da dor, aumento da circulação local, melhora da oxigenação dos tecidos, redução de edemas, melhora do funcionamento intestinal, crescimento da autoestima e autoconhecimento, e melhora da percepção da própria imagem corporal.

A massagem é certamente um dos procedimentos que contribui para aliviar alterações do processo de envelhecimento, e de forma muito importante, eficaz na redução da dor, principalmente em casos relacionados a rigidez e falta de mobilidade, como é o caso da maioria dos indivíduos que moram em asilos.

Os alongamentos, mobilizações, exercícios passivos ou ativos, realizados juntamente com a massagem, auxiliam a promoção e manutenção da saúde articular e muscular, causam bem-estar e relaxamento, reduzindo dores, principalmente em pacientes com problemas neurológicos ou com restrição física de movimentos. As técnicas de respiração também são grandes aliadas no auxílio da redução da ansiedade, levando à tranquilidade e relaxamento geral do paciente.

Dentre as técnicas de massagem, a Reflexologia Podal atua por meio de estímulos em pontos reflexos nos pés, na prevenção e auxílio em tratamento de

disfunções corporais. É utilizada para equilibrar o organismo, melhorar a circulação sanguínea e reduzir tensões.

A massagem clássica, realizada no corpo inteiro ou apenas em partes específicas, como nos pés, mãos, face, nas costas ou em regiões que apresentam maior tensão muscular, leva ao aumento do fluxo sanguíneo, maior oxigenação dos tecidos, retirada de metabólitos e redução da tensão das fibras musculares.

Segundo Saraiva e colaboradores (2015) a sensação do toque, promovida pela massagem, é essencial para o bem-estar dos idosos, pois, além das mudanças fisiológicas que ocorrem no organismo, atua de modo a melhorar o estado psicológico, favorecendo uma maior segurança, confiança e aumento da autoestima. O toque constitui-se então em uma forma de comunicação e expressão do sentimento.

Seubert e Veronese (2008) afirmam que de forma geral, os benefícios da massagem ocidental e oriental são a melhora da percepção e sensibilidade de seu corpo e consciência corporal. O cuidado ofertado durante a sessão de massagem gera maior confiança e sensação de acolhimento e bem-estar, além de outros benefícios como diminuição da ansiedade e da carência emocional, e aceleração do processo de cura nos casos de dores e contusões.

Saraiva e colaboradores (2015) relatam em seu estudo que as sessões de reflexologia promoveram além do relaxamento, uma melhora na dificuldade de dormir. Os autores observaram a necessidade de afeto e atenção nos idosos e afirmaram que a institucionalização para muitos gera isolamento, solidão e carência afetiva, podendo também culminar em quadros de estresse e ansiedade.

Por tudo exposto até agora, é de grande importância estudos científicos que abordem a massagem, sua aplicação e resultados em idosos. Essas investigações devem integrar os efeitos das técnicas de massagem envolvendo aspectos físicos, psicológicos, afetivos e sociais, comprovando o reflexo desta prática em uma melhor qualidade de vida.

Desta forma, este Projeto de Extensão propôs o envolvimento e a participação ativa de docentes e discentes do Curso Técnico em Massoterapia, atendendo pessoas idosas da comunidade. A justificativa baseou-se na necessidade de aproximar estudantes de ambientes que necessitam da atuação de profissionais da saúde, com o intuito de auxiliar pessoas que moram nas casas de repouso. É de grande importância que o estudante adquira vivências além das práticas de ensino, desenvolvendo habilidades como cidadãos e conhecedores da realidade social.

2. OBJETIVOS

O objetivo geral deste Projeto de Extensão foi aplicar técnicas de massagens em idosos que moram em casa de repouso, proporcionando bem-estar após o atendimento.

Os objetivos específicos foram: proporcionar aos alunos do curso técnico de massoterapia, experiência prática das técnicas de massagem, vivência e entendimento da realidade do idoso institucionalizado; otimizar o processo ensino-aprendizagem teórico-prático em saúde; contribuir com a sociedade ao ofertar atendimentos aos idosos; e, verificar a efetividade da massagem na redução das dores corporais, relaxamento muscular, estresse, ansiedade e quadros depressivos em idosos.

3. METODOLOGIA

Como projeto de extensão, o principal intuito foi de atender à comunidade, desta forma, os alunos do Curso Técnico de Massoterapia do Instituto Federal do Paraná - Campus Londrina, que participaram do projeto, se deslocavam até a casa de repouso para realizar os atendimentos.

Após a organização da parte documental e autorização do IFPR para execução do projeto de extensão, a casa de repouso escolhida permitiu o início e desenvolvimento das ações. Um termo de consentimento livre e esclarecido foi assinado pela diretora do Lar, para que ocorresse os atendimentos e para que os dados e imagens dos participantes pudessem ser utilizados para fins acadêmicos.

Os alunos participantes do projeto realizaram disciplinas básicas durante o curso, e estes conhecimentos possibilitaram os atendimentos aos idosos. Durante todos os dias de projeto os estudantes eram acompanhados, orientados e supervisionados pelos professores que permaneciam ativamente no projeto. Alguns alunos egressos do curso, também participavam de forma contínua ou esporádica.

Após a avaliação inicial dos idosos, a técnica de massagem indicada ao indivíduo era realizada pelos alunos, e poderia variar entre reflexologia podal, massagem clássica, alongamentos e mobilizações, técnicas de relaxamento e respiração, drenagem linfática manual, entre outras.

Cada aluno realizava o atendimento em dois ou três idosos por dia. Quanto maior a participação dos estudantes do IFPR no projeto de extensão, maior a quantidade de idosos atendida, e o objetivo era aumentar cada vez mais, atingindo o máximo possível. Inicialmente os encontros ocorriam semanalmente, e depois

passaram a ser quinzenalmente, finalizando com poucos encontros nos últimos meses.

Alguns dados dos idosos participantes foram coletados para o próprio processo de avaliação e evolução. Esses dados foram importantes para o estudo e reconhecimento da terapia como forma de tratamento, incentivando os alunos à coleta de informações sobre a saúde, evoluções e comparações posteriores.

Como havia muitos idosos no lar, inicialmente, eles passavam por uma triagem realizada pela fisioterapeuta ou enfermeira do local, para verificar quais se enquadravam no perfil do projeto, e quais apresentavam maior necessidade de tratamento. Desta forma, os critérios de inclusão para participar dos atendimentos foram: idade entre 60 e 95 anos, que apresentavam qualquer quadro algíco relacionado ao sistema osteoarticular ou muscular, ou relacionados às doenças que envolviam o envelhecimento como artrite reumatoide, osteoartrose, osteoporose e/ou doenças psicossomáticas como depressão, ansiedade ou stress, irritabilidade e solidão.

Os critérios de exclusão do estudo foram: problemas cardíacos sem a liberação médica para receber a massagem, hipertensão arterial não controlada, infecções e inflamações agudas, feridas abertas na região a ser manipulada ou qualquer contraindicação médica.

A ficha de avaliação continha dados para compreender a história da doença, tratamentos realizados e queixas do indivíduo. A ficha de evolução era preenchida para acompanhar a melhora nos atendimentos. Cada caso era estudado pelos alunos e discutido com professor para melhor aprimoramento profissional do estudante.

Quando possível, a Escala Visual Analógica de Dor e de Relaxamento, era aplicada para verificar o nível de dor e de relaxamento, assim como o efeito da massoterapia, antes e após o atendimento. Em alguns momentos, foram utilizados questionários específicos para avaliar procedimentos ou redução de sintomas após a aplicação das técnicas.

O ambiente era adaptado dependendo das circunstâncias que o local permitia, pois muitos idosos permaneciam em seus leitos, alguns em cadeiras de rodas de difícil locomoção. Então, para a realização da massagem os participantes permaneciam acomodados confortavelmente nas cadeiras, leito, maca ou poltronas com encosto reclinável, sempre com as pernas apoiadas de forma a proporcionar o máximo de relaxamento durante o atendimento, cerca de 45 minutos cada.

Foram coletados alguns relatos de alunos que participaram do projeto, e de profissionais que trabalhavam com os idosos, para contribuir com as informações das experiências vivenciadas pelos atendimentos.

4. RESULTADOS

Dentre os resultados obtidos, os objetivos principais de promover bem-estar e redução de dores aos idosos foram alcançados. As massagens contribuíram para a melhora da qualidade de vida e proporcionaram relaxamento geral, redução do quadro álgico, diminuição das tensões musculares, melhora da ansiedade, entre outros benefícios que serão citados posteriormente.

Estes resultados foram observados nos idosos, nas fichas de evolução após cada atendimento, e principalmente nas escalas de dor que demonstraram redução do número antes e após os atendimentos, e na escala de relaxamento que demonstraram aumento após a terapia, na maioria das vezes.

Relatos dos próprios participantes e da equipe da Instituição (enfermagem, auxiliar de enfermagem, fisioterapeuta e assistente social) mostraram a efetividade da massagem na melhora geral dos idosos após os atendimentos. Segue abaixo a fala da assistente social que trabalhava no lar, relatando a importância da terapia:

“A gente percebe um alívio das tensões e da depressão dos idosos, eles já ficam aguardando os dias de atendimento, esse momento de profundo relaxamento e de toque. Esse momento é muito importante para a autoestima do idoso, para aliviar o estresse de viver em uma instituição. Por mais humanizada que ela seja, por mais carinho que se tenha, ainda falta o toque que a massoterapia acaba trazendo para nossos idosos. Então eu gostaria muito de agradecer esses atendimentos”.

Os dias de atendimento sempre eram aguardados com muito carinho, e os alunos eram sempre recepcionados calorosamente. Eles conseguiram aplicar na prática, a teoria ensinada durante o Curso, integrando o conhecimento à realidade dos participantes.

Os idosos relatavam alívio de dores, reduções de tensões e, muitas vezes melhora dos movimentos articulares, pois eram realizados exercícios de alongamentos e mobilização passiva e ativo-assistida nos membros. No final das sessões sempre ganhava um sorriso e uma palavra de gratidão, além de conhecer as histórias de vida, das famílias, e, muitas vezes também se deparar com a triste realidade da sociedade, na solidão e no abandono pelos entes queridos.

O compartilhar sentimentos e emoções fazia parte do atendimento, ao falar de inseguranças perante a vida e o aproximar da morte. Os próprios alunos se

depararam com essa população carente, e que em muitos casos era desconhecida por eles.

Os relatos de alunos demonstraram que a experiência vivida durante os momentos de atendimento na casa de repouso, trouxe um olhar diferente e uma realização pessoal, além da profissional. Segue abaixo alguns relatos dos alunos que participaram do projeto de extensão:

“Na prática e nas vivências aprendi a ver a vida como ela é, e a lidar com as pessoas frágeis, proporcionando maior habilidade no toque de minhas mãos” (A.B.).

“A cada vez que executava a técnica nos vovôs e nas vovós eles davam o feedback, e para nós massoterapeutas, nada é mais gratificante que perceber nas pessoas o quão grata elas são por nós, ao realizar a massagem. Isso era muito visívelEste projeto fez refletir sobre a sociedade e o envelhecimento.....e creio que nós temos muito que contribuir com a massagem nesse público de pessoas mais idosas....por mais simples que seja a técnica executada eles percebiam o quanto estavam melhorando” (D.B).

“Além da aplicação das técnicas eu passei a refletir mais sobre cada indivíduo e como a massagem pode ser muito mais que a técnica em si” (R.G.).

Por meio desses relatos dos alunos participantes, podemos observar a demonstração de satisfação e aprendizado vivenciado nas práticas propostas. As experiências marcaram e deixaram reflexões aflorarem juntamente com o toque da massagem e o dia a dia dos atendimentos aos idosos.

Alguns idosos se beneficiavam muito de manobras realizadas em região abdominal aliviando desconfortos intestinais, gases e intestino preso. Muitos permaneciam muito tempo acamados em uma mesma posição no leito, então a massagem aliviava dores, edemas e melhorava a circulação local.

A drenagem linfática manual foi realizada em membros inferiores e membros superiores, aliviando edemas e dores causadas por alterações vasculares, medicações, falta de mobilidade e restrição no leito.

A técnica da massagem clássica foi empregada em regiões lombares, com o paciente deitado lateralizado na cama, ou na maca, e muitas vezes em região cervical e musculatura torácica, aliviando dores em região escapular, tensões no pescoço e dores de cabeça causada pela má acomodação, ou travesseiro desconfortável.

Dentre os ganhos observados, pacientes também relataram melhora do sono, e em algumas sessões observamos que eles dormiam durante a terapia, demonstrando o relaxamento total.

A reflexologia podal foi muito utilizada durante os atendimentos por se tratar de uma técnica localizada nos pés, mas que abrange o indivíduo como um todo por suas áreas reflexas, e possui muitos benefícios (Figura 1).



Figura 1: Realização das técnicas de massagem diante da realidade e adaptações para o atendimento da reflexologia podal e massagem clássica nas mãos. Fonte: Autores.

O projeto aconteceu entre abril de 2017 e foi finalizado em julho de 2019. No período de maio a dezembro de 2017, semanalmente, participaram 18 alunos (16 matriculados e 2 egressos), em 24 dias de atendimentos, 28 indivíduos receberam massagem, totalizando 205 atendimentos. Alguns idosos eram acompanhados em todas as tardes de projeto, e outros eram atendidos esporadicamente, dependendo da rotina do dia na casa de repouso e da condição de saúde. No período de março a julho de 2018, semanalmente, participaram 5 alunos (3 matriculados e 2 egressos), em 8 dias de atendimentos, em um total de 106 atendimentos aos idosos.

O semestre posterior, referente aos meses de agosto a dezembro de 2018, quinzenalmente, 6 alunos (5 matriculados e 1 egresso) participaram do projeto, em 5 dias de atendimento, e 12 idosos foram acompanhados, em um total de 41 atendimentos.

No último ano do projeto, primeiro semestre de 2019 (março a julho), foram realizadas atividades com reuniões no IFPR, estudo de casos e discussões sobre os idosos, a importância da massoterapia no dia-a-dia e na rotina desses indivíduos, assim como estudo das patologias que acercam o processo de envelhecimento, e como atendê-los auxiliando no bem estar geral. A finalização dos atendimentos práticos no lar, foi realizada em junho de 2019, com a participação de sete alunos do projeto, que realizaram em 10 indivíduos massagens nos pés e mãos, em região torácica e escapular, cervical e cabeça, ou em região lombar e quadris, adaptando o paciente em decúbito lateral, deitado no leito ou sentado.

Em todos os atendimentos foram enfatizadas regiões doloridas, sejam musculares ou articulares, e a condição do paciente era reavaliada a cada dia, acompanhando a evolução e a eficiência da massagem nas técnicas empregadas.

Dessa forma, o projeto esteve em ação ao proporcionar os atendimentos por mais de 2 anos, e realizou um total de aproximadamente 362 terapias nos idosos com as diversas técnicas de massagens. Este número é uma grande conquista e refere-se ao trabalho prático que envolveu professores, alunos e instituições para

que fosse aplicado muito além da técnica de massagem. Ocorreram momentos de puro aprendizado em todos os sentidos, proporcionando crescimento pessoal e profissional (Figura 2).



Figura 2: Realização dos atendimentos de massagens e alongamentos nos idosos. Fonte: Autores.

Nos últimos encontros, três alunos participantes eram deficientes visuais. Essa experiência foi muito enriquecedora pois estes alunos puderam vivenciar momentos muito gratificantes ao realizar massagem nos idosos. Além disso, a atenção dispensada e troca de experiências é muito necessária para o amadurecimento pessoal e profissional de todos envolvidos. Desta forma, este projeto também cumpriu um papel importante da escola ao realizar a inclusão social de alunos com necessidades especiais, e proporcionar aprendizagem e vivências durante as atividades desenvolvidas.

É importante salientar que o projeto ocorria sempre no contraturno (período vespertino) das atividades realizadas no Curso Técnico, e não contava com nenhum tipo de bolsa ou auxílio financeiro aos alunos participantes, e, por isso alguns alunos participavam todos os dias do projeto, e outros, conforme a possibilidade e disponibilidade.

Além disso, para participar deste tipo de ação e desenvolver práticas em lar de idosos, é necessário que o aluno tenha um perfil de empatia, respeito, compreensão e acolhimento da realidade perante a sociedade e perante o que os indivíduos vivem. Esta realidade é demonstrada escancarada nos asilos, perante o processo de envelhecimento; e está exposta todas as vezes que nos deparamos com o abandono e a solidão dessas pessoas, e que, se tornam ainda maiores diante do sofrimento associado às dores físicas, emocionais e psicológicas enfrentadas. Havia alunos que participaram um ou dois dias do projeto, e ao se deparar com essas questões não queriam mais retornar.

Os enfrentamentos perante a realidade da sociedade envolvendo o envelhecimento humano, deve ser levada em conta ao manter um projeto de extensão

com objetivos de atuar neste seguimento, e cada indivíduo, assim como os alunos, devem ser respeitados integralmente.

Coube aos alunos se organizarem no espaço físico para o atendimento, no jeito de lidar com os idosos, nos cuidados com o corpo, posicionamento (Figura 3) e com a fragilidade da pele. Desde a paciência ao carinho dispensado, aprenderam que as técnicas de massagem proporcionam muito mais do que um toque sistematizado, proporcionam afeto, levam esperança, e auxiliam na melhora da autoestima dos participantes. Muitas foram as vezes que os alunos se envolviam nas histórias dos idosos e dispensavam abraços e carinho.



Figura 3: Adaptações do local e realização dos atendimentos com as técnicas de massagem de reflexologia podal. Fonte: Autores.

Os alunos que participavam assiduamente do projeto agregaram conhecimentos formando uma turma unida para a realização das atividades. Como dito anteriormente, o público idoso, constituem um grupo cheio de particularidades, ainda mais por se tratar de um ambiente como as casas de repouso em que muitos se apresentam solitários, isolados da sociedade e carentes. Os dias para ir ao lar eram aguardados pelos idosos com muito carinho, pois os momentos de realizar a massagem também gerava conversas, alegria e troca de experiências.

Em julho de 2018, foi realizado um Evento no Lar para entrega de produtos de higiene pessoal, arrecadados pelos alunos do Curso Técnico para doações. Foram montados 50 kits de produtos de higiene pessoal (sabonetes, shampoos, esmaltes de unhas, pastas de dente, escovas de dente) arrecadados para doação. No dia do Evento para a entrega, dez alunos e os professores colaboradores foram no lar, e, após as entregas também houve os atendimentos à quinze idosos, que receberam

massagens nas mãos e nos pés. Foi uma tarde alegre e agradável, que os alunos aprenderam muito além do que o toque, ou a prática da massagem proporciona. O evento contribuiu para o crescimento destes alunos e socialmente com a casa de repouso, com as doações realizadas (Figura 4).

O projeto de extensão proporcionou resultados que foram apresentados de diversas formas, estimulando os alunos na busca de conhecimento teórico-científico, desenvolvendo e divulgando estudos. Dentre os trabalhos realizados e a participação dos estudantes em eventos podemos citar a produção de um trabalho de conclusão de curso, resumos e textos apresentados em eventos (Figura 5), além de publicação de artigo em revista.

Além disso, por meio do projeto foi possível pensar, adaptar e gerar um novo campo de prática profissional para desenvolvimento de atividades práticas obrigatórias do Curso Técnico de Massoterapia, que proporcionou um amplo aprendizado aos alunos.

O contexto do projeto de extensão ensinou aos alunos participantes muito além da técnica da massagem em si e das práticas massoterapêuticas. Os alunos aprenderam vivências, compartilharam carinho e amor para este público tão carente perante a sociedade. Puderam descobrir patologias, estudar as doenças crônicas, além de observar aspectos emocionais e psicológicos apresentados nos idosos.

O projeto alcançou um dos objetivos principais nos idosos do Lar, proporcionou um melhor bem-estar, levando a uma melhor qualidade de vida, relaxamento muscular e redução das dores localizadas, além de aconchego, alegria e atenção dispensados à eles durante as massagens realizadas.



Figura 4: Alunos e idosos participantes do projeto, e entrega das doações ao asilo. Fonte: Autores.



Figura 5: Apresentação de trabalhos por alunas e professores com dados e resultados do projeto de extensão. Fonte: Autores.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como foi descrito em resultados obtidos, os benefícios alcançados durante a execução do projeto são enormes, tanto para a comunidade atendida, os idosos que moravam nas casas de repouso, quanto aos alunos envolvidos na realização do projeto.

Este projeto foi abrangente no sentido de alcançar os objetivos internos da nossa Instituição de ensino quando se diz ao respeito de ensinar, conduzir e proporcionar a aprendizagem aos alunos do IFPR. As ações de extensão contribuíram com os alunos egressos e matriculados, para o aperfeiçoamento prático de técnicas de massagem, e fez com que os estudantes apresentassem um olhar especial para os idosos.

Além disso, durante a execução do projeto houve doações de material, inclusão de alunos com deficiência visual, e participação em eventos com apresentação de trabalhos, possibilitando vivências, experiências enriquecedoras a todos, e estímulo científico.

Os 362 atendimentos realizados de massagem aos vovôs e vovós trouxeram relaxamento geral, redução de dores, momentos de alegria e atenção. Foram mais de dois anos de um projeto muito enriquecedor e de momentos gratificantes.

Práticas que envolvem idosos, devem ser sempre estimuladas. Os atendimentos relacionados ao bem-estar geral de um indivíduo são de suma importância do ponto de vista do crescimento pessoal e profissional, e gera aprendizado de alto nível em todos os aspectos.

REFERÊNCIAS

- CAMPOS, M.O., NETO, J.F.R. Qualidade de vida: um instrumento para promoção de saúde. **Rev. Baiana de Saúde Pública**. v. 32, n. 2, p. 232-240. 2008.
- DEED, J; MEHTA, M. **Enciclopédia de aromaterapia, massagem e ioga**. London Ultimate Editions, 1995.
- GASPAROTTO, L.P. R.; FALSARELLA, G.R; COIMBRA, A.M.V. As quedas no cenário da velhice: conceitos básicos e atualidades da pesquisa em saúde. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 201-209. 2014.
- GIANCHELLO AL. Health outcomes research in Hispanics/ Latinos. **J. Med. Systems** v. 21, n. 5, p. 235-54. 1996.
- MAZO, G.Z.; LOPES, M.A.; BENEDETTI, T.B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. Porto Alegre: Sulina, 2001.
- LOPES, R.F.; SOARES, M.S; SÁ, L.F.; CÂMARA, V.D. Toque: ferramenta terapêutica no tratamento geriátrico e gerontológico. **RBCEH**. Passo Fundo, v. 6, n. 3, p. 402-412, set./dez. 2009
- SARAIVA, A. M; SILVA, W.M.M.; SILVA, J.B.; SILVA PMC, DIAS, M.D.; FILHA, M.O.F. Histórias de cuidados entre idosos institucionalizados: as práticas integrativas como possibilidades terapêuticas. **Rev Enferm UFSM**. v. 5, n. 1, p. 131-140. 2015.
- SEUBERT, F; VERONESE; L. **A massagem terapêutica auxiliando na prevenção e tratamento das doenças físicas e psicológicas**. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2].
- SIQUEIRA, J. E. (Org.). **Conhecer a pessoa idosa**. Londrina: UEL, 1997.
- SOUZA, L. **A influência da massagem terapêutica na imagem corporal: estudo em idosos do sexo feminino**. 1ª edição. Porto: Editor Autor, 2003, 128p.