

## RESEARCH ARTICLE

***Effects of individual sessions of multisensory stimulation on institutionalized and dependent elderly*****Efeitos de sessões individuais de estimulação multissensorial em idosos dependentes institucionalizados**Rafaela M. Santos<sup>1</sup>, Jenny Gil Sousa<sup>2</sup>, Luís Francisco Soares Luís<sup>1</sup><sup>1</sup> Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Leiria (IPLeiria), 2411-901 Leiria, Portugal<sup>2</sup> CICS.NOVA.IPLEIRIA, Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais e Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Instituto Politécnico de Leiria (IPLeiria), 2411-901 Leiria, Portugal**Citation:** Santos, R.M., Sousa, J.G. & Luís, L.F.S. (2018).Efeitos de sessões individuais de estimulação multissensorial em idosos dependentes institucionalizados. *Res Net Health* 4, 1-9.**Received:** 21<sup>st</sup> February 2018**Accepted:** 22<sup>nd</sup> May 2018**Published:** 30<sup>th</sup> December 2018**Copyright:** This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.**Corresponding Author:**Rafaela Santos  
rafaelasantos.es@gmail.com**Abstract**

**Introduction:** The benefits brought by stimulation activities to the elderly, either by promoting well-being or by preserving remaining cognitive functions, are widely known. However, the studies developed within the scope of stimulation, are essentially the result of sessions applied to large groups, where the activities developed are essentially limited to the stimulation of cognition. The objective of this study is to identify the benefits of the practice of individual sessions of multisensory stimulation among institutionalized dependent elderly. **Materials and Methods:** Through a qualitative methodology with research-action contours, 12 individual sessions of cognitive and sensorial stimulation were performed to ten institutionalized elderly. In these sessions, a Sensory Kit intentionally built for this study was used as the main working tool. **Results:** Several contributions were identified: behavioural changes among participants, namely in the reduction of disruptive and anxiety behaviours, using moments of active listening and music therapy; increased communication and socialization capacity; improvements in spatial and temporal orientation and cognitive and sensory functions, as judged by the progresses obtained in the execution of activities, namely in the capacity of memorization, speed and autonomy of task execution; stress reduction and relaxation of participants, using moments of active listening, music therapy and space illumination. **Conclusions:** The present study proved the importance of individualization in elderly care, whether in the form of stimulation, support or communication. It is essential to think beyond the classic projects that are restricted to cognitive stimulation and to be able to carry out individualized intervention projects, so that the results and contributions of these are spread out and recognized by formal and informal caregivers.

**Keywords:** Elderly, Institutionalization, Cognitive Stimulation, Sensory Stimulation, Active Aging**Resumo**

**Introdução:** São amplamente conhecidos os benefícios que as práticas de atividades de estimulação proporcionam ao idoso, seja na promoção do seu bem-estar como na preservação das funções cognitivas remanescentes. No entanto, os estudos conhecidos no âmbito da estimulação são essencialmente resultado de sessões em grandes grupos e onde as atividades desenvolvidas se limitam, essencialmente, à estimulação da cognição. O objetivo do estudo efetuado foi conhecer os benefícios da prática de sessões individuais de estimulação multissensorial no idoso dependente institucionalizado. **Materiais e Métodos:** Através de uma metodologia qualitativa e com contornos de investigação-ação foram realizadas 12 sessões individuais de estimulação cognitiva e sensorial a dez idosos institucionalizados. Nestas sessões foi utilizado como principal instrumento de trabalho um Kit Sensorial construído propositadamente para este estudo. **Resultados:** Foram identificados como principais contributos: a alteração do comportamento dos participantes, nomeadamente na diminuição de comportamentos disruptivos e de ansiedade, com recurso a momentos de escuta ativa e musicoterapia; aumento da capacidade de comunicação e socialização; melhorias na orientação

espacial e temporal e nas funções cognitivas e sensoriais, manifestadas pelas evoluções obtidas na execução das atividades, nomeadamente na capacidade de memorização, rapidez na execução e autonomia nas tarefas; relaxamento e descontração dos sujeitos participantes, com recurso a momentos de escuta ativa, musicoterapia e iluminação do espaço. O presente estudo demonstrou a importância da individualização no cuidado ao idoso, seja na forma de estimulação, de apoio ou de comunicação. É essencial pensar além dos projetos conhecidos que se restringem à estimulação cognitiva e realizar projetos de intervenção individualizados, de forma a que os resultados e contributos destes sejam divulgados e reconhecidos pelos cuidadores formais e informais.

**Palavras-chave:** Idosos, Institucionalização, Estimulação cognitiva, Estimulação sensorial, Envelhecimento ativo.

---

## Introdução

O aumento da longevidade foi durante muito tempo encarado de forma positiva, reconhecendo nele a melhoria de condições de vida, o avanço da medicina e ciência, bem como o progresso tecnológico. Contudo, os avanços na ciência não são, de momento, suficientes para suprimir a ocorrência de incapacidades próprias do processo de envelhecimento, e como tal a preocupação primordial não é, apenas, prolongar ao máximo o tempo de vida do idoso, mas sim alcançar um envelhecimento saudável, com autonomia e independência (Direção Geral de Saúde, 2006). Assim, a estimulação revela-se essencial e encontra-se presente em todas as etapas da vida, sendo necessária para o desenvolvimento e crescimento de cada um.

No processo de envelhecimento, o idoso está exposto a diminuições cognitivas, motoras e sensoriais, razão pela qual os estímulos devem ser aumentados e reforçados, no sentido de compensar as perdas, para que se envelheça bem e com qualidade de vida (Zimerman, 2000). Com o processo de envelhecimento todos os sentidos acabam por sofrer alterações (Martins, 2011), que se espelham nos comportamentos dos idosos, que muitas vezes não são compreendidos e analisados da melhor forma. Para compreender e alterar estes comportamentos, é imprescindível a realização de um trabalho individual com o idoso, de forma a prevenir ou protelar as alterações características desta fase da vida, promovendo assim um envelhecimento ativo e com qualidade (Meireles, 2008).

Os trabalhos conhecidos no âmbito da estimulação no idoso focam-se, essencialmente, na estimulação da cognição e em atividades realizadas em grandes grupos (Martins, 2011, 2015; Santos e Paúl, 2006), fator que motivou à realização deste estudo. Assim, pretende-se conhecer e analisar os efeitos de sessões individuais multissensoriais, com recurso a uma planificação individual e com atividades adaptadas, essencialmente destinadas aos que apresentam um maior grau de dependência e que se encontram em situação de privação de socialização e de novos estímulos. A diferença para os demais estudos está na individualização de cada sessão e nas formas e instrumentos utilizados, ou seja, em estimular o que necessita de ser despertado, e não apenas a cognição.

O estudo incidiu sobre dez idosos dependentes, institucionalizados na Santa Casa da Misericórdia de Benedita e teve como objetivos: I) promover sessões semanais e individuais de estimulação multissensorial; II) estimular as funções cognitivas remanescentes; III) estimular os sentidos primários dos idosos; IV) proporcionar momentos de relaxamento e descontração; e V) promover momentos de proximidade entre o técnico e o idoso.

## Materiais e Métodos

O presente estudo apresenta uma metodologia qualitativa com contornos de investigação-ação, uma vez que se pretende uma reflexão sobre a ação e, a partir da mesma, a construção de conhecimento científico para se conseguir mudança. Assim, e considerando sempre de uma forma ativa os sujeitos participantes, cada sessão de intervenção foi planificada, tendo por base o trabalho realizado na sessão anterior. Partindo do papel interventivo dos participantes, o trabalho decorreu em ciclos de investigação (reflexão) e ação, numa procura do conhecimento através da expressão ativa e do pensamento sobre ele. O desenvolvimento de um estudo com estas características implicou uma postura interventiva, que possibilitou a aquisição de um conjunto de conhecimentos sobre a

realidade e provocou comportamentos de inovação e mudança (Guerra, 2007). Neste sentido, teve como questão central: *Quais os contributos da prática de sessões individuais de estimulação multissensorial no idoso dependente institucionalizado?*

Como instrumentos de recolha de dados, optou-se pela pesquisa documental e observação de cada participante, utilizando para o efeito grelhas individuais de planificação e avaliação das sessões, elaboradas pela técnica. Estas apresentam informações relativas à planificação, onde consta a identificação do participante, a data e o número da sessão, as atividades desenvolvidas e o material necessário, mas também elementos de avaliação, onde se pretende o registo sobre a concretização, ou não, dos objetivos propostos, informações relativas ao comportamento do participante, o seu desempenho nas atividades, bem como aspetos a ter em conta nas próximas sessões

A técnica de amostragem utilizada foi do tipo não probabilístico e por conveniência, uma vez que a preocupação não incidiu na seleção dos participantes por um meio estatístico, atribuindo-se, antes, uma maior importância às características das pessoas selecionadas (Lessard-Hébert, Goyette, & Boutin, 2010). Assim, foram definidos como critérios de inclusão a institucionalização na Santa Casa da Misericórdia de Benedita; idade compreendida entre os 80 e os 90 anos; presença de um grau moderado/elevado de dependência; e a não participação nas atividades de animação da instituição. Do conjunto dos sujeitos participantes selecionados para o estudo, contam-se seis idosos do sexo feminino e quatro do sexo masculino, com uma média de idade de 83,0 anos com um desvio padrão de 10,7 anos. No que concerne ao estado civil, dois idosos enquadram-se na categoria dos solteiros, três na categoria dos casados e cinco estão viúvos (Tabela 1). Quanto à escolaridade, seis dos idosos têm a 4ª classe, três sabem ler e escrever, mas não frequentaram o ensino, e ainda se verifica uma idosa incluída na categoria “analfabeta”, que apenas sabe assinar o seu nome. Relativamente ao grau de dependência, parece pertinente esclarecer os conceitos e categorias apresentadas. Considera-se “autónomo” o idoso que é capaz de realizar sem apoios de terceiros os cuidados de necessidade básica; “parcialmente dependente” o que necessita de apoio de terceiros para determinados cuidados, nomeadamente a realização da higiene pessoal e/ou deslocação; “dependente” o que não satisfaz autonomamente as necessidades básicas da vida quotidiana; e “totalmente dependente” o idoso que acumula as situações de dependência que caracterizam os idosos dependentes, nomeadamente os que se encontram acamados ou apresentam quadros de demência grave (Nogueira, 2009). Face ao exposto, e com base em dados fornecidos pela Instituição, consideram-se que quatro idosos se encontram totalmente dependentes, outros quatro dependentes e dois idosos parcialmente dependentes (Tabela 1).

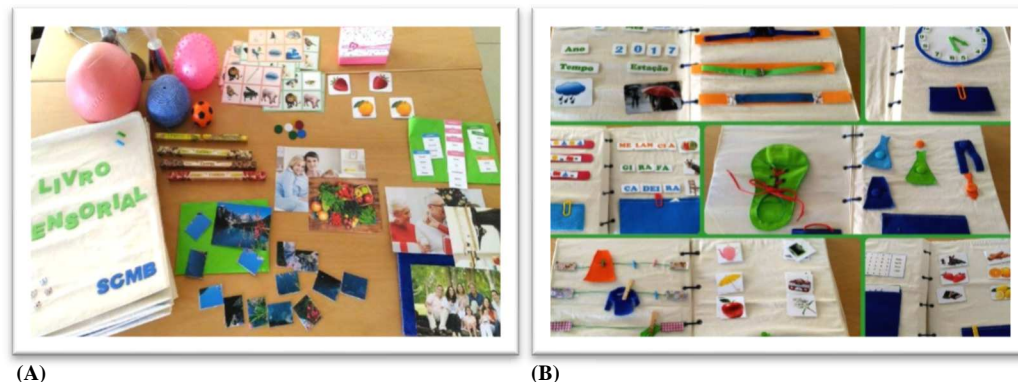
**Tabela 1:** Caraterização dos sujeitos participantes.

Idoso	Idade	Género <sup>#</sup>	Estado civil	Escolaridade <sup>§</sup>	Tempo de internamento	Grau de dependência
A	83	F	Viúva	Analfabeta	13 meses	Totalmente dependente
B	89	M	Viúvo	4.º classe	68 meses	Parcialmente dependente
C	88	F	Viúva	4.º classe	112 meses	Dependente
D	85	F	Solteira	4.º classe	65 meses	Dependente
E	82	F	Casada	4.º classe	24 meses	Parcialmente dependente
F	90	M	Viúvo	Sabe ler e escrever	23 meses	Totalmente dependente
G	87	F	Viúva	Sabe ler e escrever	79 meses	Totalmente dependente
H	54	M	Solteiro	4.º classe	96 meses	Totalmente dependente
I	82	F	Casada	4.º classe	105 meses	Dependente
J	90	M	Casado	Sabe ler e escrever	19 meses	Dependente

<sup>#</sup>M, masculino; F, feminino; <sup>§</sup>4.º classe ou 1.º ciclo de escolaridade

No que concerne a procedimentos éticos, a Direção Técnica da Instituição consentiu a participação no projeto, e todos os responsáveis e/ou familiares dos sujeitos participantes foram contactados e informados, através de uma carta de explicação do estudo e de um consentimento informado, acerca dos modelos de intervenção, objetivos e atividades a realizar, garantindo a confidencialidade e o anonimato, tendo os mesmos aprovado a participação. Numa fase inicial foi realizada uma revisão bibliográfica acerca da temática em estudo, tendo sido selecionados alguns instrumentos de

estimulação cognitiva e sensorial interessantes de construir para posterior aplicação nas sessões. Criou-se assim o *Kit Sensorial* (Figura 1A), que se converteu no principal instrumento de trabalho da investigação. Este é composto por um Livro Sensorial, com atividades de orientação espacial e temporal, estimulação dos sentidos, treino de motricidade fina, bem como jogos de palavras e raciocínio; bingo sonoro; bolas com diferentes características; CD's com músicas de relaxamento; lâmpada LED e fibras óticas; jogos de estimulação da memória visual e auditiva; puzzles com diferentes níveis de dificuldade e com e sem encaixe, entre outros materiais.



**Figura 1.** Materiais de estimulação sensorial. (A) Elementos do Kit Sensorial. (B) Conteúdo do Livro sensorial.

O Livro Sensorial (Figura 1B) foi construído num formato com dimensões semelhantes a A3, com a possibilidade de ser desmontável, higienizado e de se acrescentarem novos exercícios e páginas.

A implementação do projeto decorreu durante os meses de novembro e dezembro de 2016 e janeiro de 2017, com uma periodicidade semanal, tendo sido realizadas 12 sessões de estimulação com cada idoso. As sessões, realizadas numa sala de atividades da instituição, iniciavam-se com momentos de diálogo, de forma a criar uma relação de maior intimidade com a técnica, bem como predispor os participantes para a realização das atividades. Após este momento de conversação, a técnica averiguava o estado de orientação espacial e temporal do idoso, recorrendo ao livro sensorial ou apenas através do diálogo, tendo em consideração as capacidades do participante. Neste sentido, o idoso era questionado acerca do dia da semana, mês e ano a decorrer, e era solicitada também a identificação do espaço onde o mesmo se encontrava. Posteriormente, seguia-se a montagem de um relógio que consta no livro sensorial, a marcação das horas, bem como a identificação do estado do tempo e da estação do ano, associando-as a determinadas imagens características de cada uma. A sessão desenrolava com as atividades propostas e definidas na grelha de planificação, tendo em conta as limitações/potencialidades, interesses e *feedback* das sessões anteriores. Apesar de não estar definida uma periodicidade para cada sessão, estas tinham a duração média de 45 minutos. Foi responsabilidade da técnica estabelecer o contacto com o participante e encaminhá-lo até à sala onde se iria realizar a sessão. Todas as atividades eram realizadas com a supervisão da técnica, sendo que no espaço de realização das sessões apenas se contava a sua presença e do idoso participante. Algumas sessões eram realizadas com música ambiente em volume baixo, quando se verificava que a mesma era benéfica para o desenrolar da atividade ou para diminuir comportamentos de ansiedade.

As sessões com componentes de relaxamento, em que eram utilizados equipamentos específicos como as fibras óticas e a lâmpada com a luz LED com movimentos e cores, eram realizadas numa sala de menor dimensão e mais isolada, de forma a garantir um ambiente silencioso, promovendo o relaxamento do participante. A tónica na execução de qualquer atividade ou exercício foi a conversação com o participante, tendo sido as sessões proporcionadoras de momentos privilegiados de comunicação e relacionamento com a técnica.

Importa referir que na primeira sessão, todos os participantes foram informados e consultados acerca do projeto, através da carta de explicação do estudo e respetivo consentimento informado de participação no projeto.

Após cada sessão, foram efetuados os registos e o preenchimento das grelhas de avaliação, essenciais para aferir os resultados alcançados e a evolução de cada sujeito, nas quais a técnica registou a concretização dos objetivos definidos para a sessão, observações quanto ao comportamento e atitude do participante e desempenho nas atividades propostas, e também um registo de aspetos a ter em conta nas próximas sessões, nomeadamente exercícios a manter ou eliminar, sugestões do participante e potenciais atividades a desenvolver.

Terminado os três meses de intervenção, procedeu-se à análise e tratamento dos dados obtidos, com recurso à comparação das grelhas de avaliação individuais das sessões de estimulação multissensorial realizadas.

## Resultados

Foram definidas metodologias para proceder a análise dos dados recolhidos no contexto de estudo, de modo a denotar a concretização, ou não, dos objetivos definidos, bem como dar resposta à questão de partida. No processo de tratamento de dados, procedeu-se à comparação e análise das grelhas individuais de planificação e avaliação das sessões, de forma a denotar alterações e melhorias nas diversas componentes em estudo. Para proceder ao estudo dos dados obtidos, foram selecionadas categorias de análise, que segundo Bardin (2004) são definidas como unidades comparáveis de categorização, sendo estas imprescindíveis para descodificar e organizar a informação obtida. Face ao exposto, foram definidas as seguintes categorias de análise:

**Orientação espacial e temporal.** Averiguação da orientação quanto ao espaço (local onde se encontra, onde viveu, entre outros) e ao tempo (dia, mês e ano a decorrer), com recurso a atividades presentes no livro sensorial ou através do diálogo, tendo em consideração as capacidades de cada participante.

**Desempenho nas atividades.** Observação quanto à concretização dos objetivos definidos para a atividade, de melhorias manifestadas na realização de determinado exercício em relação a sessões anteriores, e também se houve uma maior autonomia na realização dos exercícios/atividades.

**Comportamento.** Avaliação da postura do participante durante a sessão, nomeadamente se revelou maior confiança e autonomia, momentos de comunicação estabelecidos, diminuição de comportamentos obsessivos ou de ansiedade, entre outros.

**Proximidade com a técnica.** Observação quanto à relação estabelecida entre a técnica e o participante, nomeadamente se esta se intensificou de sessão para sessão e se o participante manifestava um maior conforto e confiança em participar nos exercícios na presença da mesma.

Os dados permitiram perceber que, no âmbito geral, a nível da orientação espacial e temporal houve melhorias significativas, uma vez que numa fase inicial apenas um participante sabia identificar o mês a decorrer, e na última sessão seis participantes identificavam o mesmo, sem nenhum apoio. A nível da orientação no espaço, houve melhorias em dois participantes, que na última sessão já reconheciam e identificavam o mesmo corretamente.

No que concerne ao desempenho nas atividades, verificou-se uma melhoria das funções cognitivas e sensoriais dos participantes, com resultados favoráveis a nível da capacidade de memorização auditiva e visual do participante. Houve melhorias também no sentido do tato, tendo sido este trabalhado de diferentes formas e alvo de evoluções significativas nos participantes. Quanto ao olfato, verificam-se melhorias na identificação de cheiros de frutas, embora estas não sejam tão expressivas como nos sentidos referidos anteriormente. O desenvolvimento do raciocínio e atenção, bem como a autonomia manifestada na realização das atividades e exercícios foi outro dos contributos identificados. Com o desenrolar das sessões, a maioria dos sujeitos participantes revelou uma maior confiança e segurança na realização dos exercícios e atividades propostas, obtendo resultados positivos e de grande evolução na execução, o que fez com que terminassem a maioria das atividades propostas sem apoio constante da técnica.

A mudança nos comportamentos dos sujeitos participantes foi um dos contributos mais marcantes e importantes proporcionados pelas sessões. Foi possível verificar uma diminuição dos comportamentos disruptivos, bem como um aumento da socialização e capacidade de comunicação

dos participantes. O aumento de momentos de socialização verificou-se, não só, em contexto de sessão, no qual os participantes iniciavam a comunicação com a técnica por iniciativa própria, mas também fora das sessões, com outros idosos que se encontravam perto na sala de convívio da instituição. A alteração de comportamentos contribuiu também para uma maior facilidade na prestação de cuidados e para a diminuição dos níveis de ansiedade de alguns participantes. Foi possível construir um conhecimento mais exato de cada um, e detetar que estímulos resultam e quais são mais adequados a cada idoso.

A relação com a técnica evoluiu com todos os participantes, tornou-se muito intensa e reveladora de uma grande proximidade ao longo das sessões, devido em grande parte ao carácter individual e personalizado atribuído às sessões. Os participantes tiveram oportunidade de se exprimir, de comunicar e expressar as suas emoções, sem pressas ou interferências implícitas nas rotinas institucionais, nomeadamente por parte dos cuidadores que não apresentam essa disponibilidade.

### **Discussão**

O presente estudo teve como objetivo principal a compreensão dos contributos da prática de sessões individuais de estimulação multissensorial nos idosos dependentes institucionalizados. Foi possível verificar que as sessões realizadas favoreceram melhorias significativas nos sujeitos participantes. Com a estimulação certa e adequada a cada idoso, as melhorias acabaram por suceder e tornaram-se claras com o desenrolar das sessões, uma vez que todos os participantes revelaram evoluções na(s) componente(s) que orientaram o seu plano de intervenção. Este resultado vai ao encontro da posição defendida por Santos e Paúl (2006), quanto à importância da individualização nos programas de estimulação na melhoria do estado funcional e emotivo do idoso, evitando sobre estimulações desorganizadas e negativas.

Em relação aos objetivos específicos, e no que se refere ao objetivo I), promover sessões semanais e individuais de estimulação multissensorial com idosos dependentes, este foi concretizado na sua totalidade. Todas as sessões foram realizadas individualmente, uma sessão por semana, conforme calendarização definida. Como mencionado por Zimerman (2000) é imprescindível o desenvolvimento de atividades de estimulação nas instituições que contribuam para a manutenção e/ou desenvolvimento das capacidades ativas no idoso, uma vez que é nesta fase que o corpo sofre alterações e diminuições a nível cognitivo, motor e sensorial.

No que diz respeito ao objetivo II), estimular as funções cognitivas remanescentes, o mesmo foi cumprido, uma vez que todos os participantes realizaram atividades de estimulação cognitiva, diferentes e apropriadas à sua situação e interesse. Quando se verificava que o mesmo não apresentava condições para concretizar os objetivos propostos, a atividade era revista ou substituída por outra que se considerasse mais apropriada. Estes resultados vão ao encontro do projeto de estimulação cognitiva em idosos institucionalizados, desenvolvido por Castro (2011), que comprovou os contributos de um programa de estimulação, na melhoria das competências cognitivas dos participantes. Ao longo das sessões de estimulação multissensorial, foi visível uma rapidez e autonomia na execução dos exercícios, o que corrobora com os resultados obtidos no projeto de intervenção levado a cabo por Rodrigues (2006), nomeadamente na melhoria da capacidade de abstração, rapidez psicomotora e de organização preceptiva.

O objetivo III), estimular os sentidos primários dos idosos foi também conseguido, uma vez que foram realizadas atividades de estimulação da audição, que permitiram trabalhar a identificação de sons, retenção de palavras, bem como a memória auditiva. O sentido da visão foi também estimulado com atividades que requeriam a capacidade de identificar formas e imagens, mas também trabalhar a memorização visual. A atividade musicoterapia foi também realizada com alguns participantes, nomeadamente para diminuir comportamentos de ansiedade, resultados estes que vão ao encontro de Santos e Paúl (2006), que defendem a intervenção musical como uma intervenção alternativa às intervenções físicas e de âmbito cognitivo, que contribuem para o ajustamento de comportamentos de forma fácil e não dispendiosa.

Quanto ao objetivo IV) proporcionar momentos de relaxamento e descontração, os resultados apurados demonstram que todos os participantes tiveram a oportunidade de relaxar e se divertir

durante a sessão, sendo este contributo de destacar, uma vez que é um dos objetivos que qualquer instituição deseja alcançar para os seus utentes dependentes. As conclusões dos autores Bower (1967) e Burnside (1969), citados em Martins (2015), vão ao encontro dos resultados obtidos, sendo que os mesmos enfatizam que a realização de atividades simples como escutar música ou utilizar fotografias chamativas apresentam uma função terapêuticas e proporcionadoras de bem-estar para o idoso.

Por último, o objetivo V) que consistia em promover momentos de proximidade entre o técnico e o idoso, explorando as diversas formas alternativas da comunicação, foi concretizado, uma vez que se verificou uma evolução no relacionamento com a técnica ao longo das sessões, em muito devido aos momentos de escuta e conversação com os participantes. Esta relação de proximidade contribuiu para o bom desempenho dos participantes, bem como aumentou a confiança destes nas suas capacidades. Estes resultados são sustentados por Santos e Paúl (2006), que defendem os efeitos da intervenção, nomeadamente com recurso à música, na promoção de momentos privilegiados de proximidade e comunicação com o idoso.

Respondendo à questão de partida, identificam-se como principais contributos das sessões de estimulação multissensorial realizadas a alteração do comportamento dos participantes, nomeadamente na diminuição de comportamentos disruptivos e de ansiedade com recurso a momentos de escuta ativa e musicoterapia (Santos & Paúl, 2006; Martins, 2011; Martins, 2015). Outro contributo alcançado refere-se ao aumento da capacidade comunicação e socialização dos sujeitos participantes, proveniente dos momentos preciosos proporcionados pela individualidade de cada sessão, nomeadamente nos momentos de escuta ativa, treino da orientação espacial e temporal e musicoterapia (Santos & Paúl, 2006). Foi denotada uma maior capacidade de orientação espacial e temporal, uma vez que no final da sessão o número de participantes que sabiam identificar o local onde se encontravam e o mês aumentou positivamente, bem como se verificou uma melhoria das funções cognitivas e sensoriais, manifestadas pelas evoluções obtidas na execução das atividades, nomeadamente na capacidade de memorização, rapidez na execução e autonomia nas tarefas (Martins, 2015; Castro, 2011; Rodrigues, 2006; Soares, 2006). Por último, as sessões promoveram momentos de relaxamento e descontração, com recurso a momentos de escuta ativa, musicoterapia e iluminação do espaço (Martins, 2015).

Estes benefícios corroboram os estudos desenvolvidos por vários autores, nomeadamente com Santos e Paúl (2006) e Martins (2011), na medida em que partilham da opinião de que o desenvolvimento de atividades com recurso a estímulos sensoriais, estimulação cognitiva, momentos de escuta ativa e de diálogo minimizam a privação sensorial e podem ajudar a controlar alguns dos comportamentos desadequados e desestabilizadores.

Foram sentidas algumas limitações na realização do estudo, com maior intensidade na gestão do tempo, uma vez que as sessões eram realizadas durante o horário laboral da técnica, tendo esta de gerir o seu trabalho e funções de forma mais cuidada, planificada e pensada. Numa fase inicial houve alguma dificuldade em definir a calendarização das sessões, de forma a não interferir nos horários e rotinas institucionais, tais como com os períodos de descanso, horário da higiene e refeições, consultas médicas e cuidados de enfermagem, sendo estes obstáculos ultrapassados com o apoio e compreensão da equipa prestadora de cuidados.

### **Conclusões**

O envelhecimento é reconhecido como uma etapa da vida em ocorre uma série de acontecimentos sucessivos, transições, debilidades. As representações da velhice, vista como doença e fragilidade, e as representações da infância, encarada como o investimento para o futuro, reforçam o idadismo existente na nossa sociedade que não passa indiferente aos idosos, pois “(...) *muitos dos medos de envelhecer buscam fundamento no modo como cada sociedade encara e percebe a velhice.*” (Cozinheiro, 2009). A ideia de que “*A infância representa aquilo que ainda não é; e a velhice a realidade temida que precisa ser retardada.*” (Gusmão, 2003) condiciona o comportamento do idoso na sociedade, conduz a uma caracterização minimizadora da velhice, em que não há espaço para definir as potencialidades, numa fase em que são válidas as aprendizagens, os ganhos, a qualidade de vida, o usufruto do lazer.

Como referem Neri e Debert, “*Envelhecer bem depende do equilíbrio entre as limitações e as potencialidades do indivíduo, o qual permitirá que, com os diferentes graus de eficácia, ele venha a lidar com as perdas ocorridas com o envelhecimento*” (2004). Para alguns idosos é muito difícil encontrar, dentro de tanta limitação (muitas delas que são lhe atribuídas pelo outro) potencialidades. E acomodam-se nestes estereótipos e ideias pré-concebidas, não projetam o amanhã e vivem no passado. É tempo de reconhecer nesta fase da vida, uma oportunidade de trabalhar as potencialidades, de criar e definir um projeto de vida, essencial para o bem-estar dos idosos, para que vivam uma velhice bem-sucedida.

Construir e definir um projeto de vida permite que os idosos definam objetivos, que cada um deles se reinvente sem perder a sua identidade. Cabe aos profissionais que trabalham com a população idosa, incitar a criação destes projetos, investir tempo a conhecer o idoso, a construir com ele um projeto que lhe dê sentido aos anos que passam. Mostrar que nunca é tarde e encontrar na sua história motivações e competências que os levem à criação desse projeto.

O presente estudo demonstrou a importância da individualização no cuidado ao idoso, seja na forma de o estimular, de o apoiar, de comunicar, pois só considerando a sua individualidade é que poderemos criar uma relação de proximidade e capacitá-lo, encorajá-lo a ser mais, a acreditar nas suas capacidades, a ter objetivos e planos (Vieira, Margarido e Mendes, 2009). Se na esfera social e familiar nos relacionamos com o outro conforme a sua maneira de ser, a sua história e o seu passado, os profissionais e cuidadores devem fazê-lo também com os idosos com os quais trabalham, de forma a compreender muitos dos seus comportamentos, gerir a sua ação tendo em conta a individualidade de cada um, com respeito não só pelo que foram, mas pelo que são hoje. Deve destinar um tempo para o escutar e conhecer, ouvi-lo com atenção e deixá-lo decidir. Não se pode verdadeiramente cuidar sem os conhecer e dar-mo-nos a conhecer.

Os objetivos propostos para este estudo foram concretizados, uma vez que as sessões multissensoriais realizadas permitiram perceber quais são os contributos da realização de sessões individuais de estimulação multissensorial em idosos dependentes institucionalizados. Assim, percebeu-se que a estimulação da cognição e dos sentidos primários proporciona momentos de relaxamento e descontração aos participantes, promovendo melhorias nas componentes que orientaram o plano de intervenção e que já foram apresentadas no ponto anterior. Também os momentos de escuta ativa e conversação promoveram momentos de proximidade entre a técnica e o idoso, que foram evoluindo ao longo das sessões e que resultaram em melhorias do estado funcional e emotivo do idoso.

Os resultados das sessões de estimulação multissensorial foram de tal forma notáveis e positivos que incitou alterações no plano de atividades semanais da instituição, do qual fazem agora parte sessões de ginástica, com a periodicidade de duas vezes por semana, destinadas a idosos dependentes e com recurso a um apoio mais individualizado. Outro resultado conquistado resultou da necessidade em dar continuidade às sessões individuais com os mais dependentes, tendo sido aprovado um estágio profissional para uma técnica de Terapia Ocupacional.

Para estudos futuros, seria interessante estender o projeto a idosos integrados na resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário, uma vez que estes, na sua maioria, passam muito tempo sozinhos, sem qualquer estímulo e/ou interação. Envolver a família do idoso em algumas das sessões de estimulação seria bastante favorável, perspetivando-se bons resultados com a sua aplicação. Considera-se que, em estudos futuros, seria pertinente formar a equipa prestadora de cuidados das Estruturas Residenciais, de forma a sensibilizar para a temática, bem como definir algumas práticas que esta deve incluir no processo de cuidar e que, sem complicar as suas funções e tarefas, poderá beneficiar em muito o idoso dependente institucionalizado.

## Referências

Bardin, L. (2004). *Análise de conteúdo* (3ª edição). Lisboa: Edições 70.

Castro, A. (2011). *Programa de estimulação cognitiva em idosos institucionalizados*. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde. Aveiro: Universidade de Aveiro.



- Cozinheiro, S. (2009). Uma reflexão sobre a identidade do idoso. In Vieira, R. Margarido, C. & Mendes, M (Orgs). *Diferenças, Desigualdades, Exclusões e Inclusões*. Porto: Edições Afrontamento.
- Direção Geral de Saúde. (2006). *Programa Nacional para a saúde das pessoas idosas: Envelhecimento Saudável*. Lisboa: Direção Geral de Saúde - Ministério da Saúde.
- Guerra, I. (2007). *Fundamentos e processos de uma sociologia de ação – o planeamento em ciências sociais*. Estoril: Princípia Editora.
- Gusmão, N. (2003). *Infância e velhice*. Campinas, São Paulo: Alínea Editora.
- Lessard-Hébert, M., Goyette, G. & Boutin, G. (2010). *Investigação Qualitativa. Fundamentos e Práticas*. Lisboa: Instituto Piaget
- Martins, M. A. (2011). *Snoezelen com Idosos: Estimulação sensorial para melhor qualidade de vida*. Fátima: Edição de autor.
- Martins, M. A. (2015). *Utilidade instantânea e recordada da abordagem snoezelen em idosos institucionalizados e modelos cognitivos de eficácia em cuidadores*. Tese de Doutoramento em Psicologia. Coimbra: Universidade de Coimbra.
- Meireles, A. (2008). *Envelhecimento ativo da pessoa idosa*. Dissertação de Mestrado em Gestão de Unidades de Saúde. Braga: Universidade do Minho.
- Neri, A. & Debert, G. (2004). *Velhice e Sociedade* (2ª edição). São Paulo: Papyrus Editora.
- Nogueira, J. M. (2009). *A dependência: o apoio informal, a rede de serviços e equipamentos e os cuidados continuados integrados*. Carta Social-Rede de Serviços e equipamento. Gabinete de Estratégia e Planeamento - Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social. Lisboa: Centro de Informação e Documentação.
- Rodrigues, M. (2006). *Efeitos de uma Intervenção Psico-Educativa nas Competências Cognitivas e Satisfação de Vida em Idosos*. Porto: Universidade Fernando Pessoa.
- Santos, P. M., & Paúl, C. (2006). *Desafios na saúde mental dos mais velhos: O outro lado da terapia*. In H. Firmino, (Ed.), L. C. Pinto, A. Leuschner, & J. Barreto (Eds. Assoc.), *Psicogeriatría* (pp. 155-178). Coimbra: Psiquiatria Clínica.
- Soares, E. (2006). *Memória e envelhecimento: aspectos neuropsicológicos e estratégias preventivas*. São Paulo, Brasil: Portal dos Psicólogos.
- Vieira, R., Margarido C., Mendes M. (2009). Envelhecimento e autonomia: a importância do projeto de vida. *Diferenças, desigualdades, exclusões e inclusões*. Porto: Edições Afrontamento.
- Zimmerman, G. (2000). *Velhice: aspectos biopsicossociais*. Porto Alegre: Artes Médicas.