

EFEITOS DE VIVÊNCIAS DE AUTOMASSAGEM EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

Clécia Rodrigues Fernandes Ribeiro^{1,3}, Pierre Normando Gomes-da-Silva^{1,2},
Mileyde Bárbara Santos Guedes^{1,2}, Fabian Lúcio de Almeida Lima^{1,2},
Sandra Barbosa da Costa^{1,2}

RESUMO

A velhice é uma fase da vida que necessita ser vivida com prazer, permitindo-se novas vivências e estratégias de adaptação às limitações impostas. A automassagem é uma prática que permite a consciência de si, por meio da percepção corporal e do relaxamento. Proporciona também prazer, satisfação, intimidade, aceitação e conforto. O objetivo desse estudo consistiu em analisar os efeitos de vivências de automassagem em um grupo de idosos institucionalizados. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, do tipo participante, de natureza descritiva, em que se utilizou como instrumento de coleta, um questionário sócio demográfico, um roteiro de observação e um roteiro com duas perguntas para a verbalização no círculo de cultura. Participaram da pesquisa 15 idosos residentes na ASPAN e participantes do Programa de Extensão da UFPB. Após a aplicação do questionário observou-se que os sujeitos da pesquisa, em sua maioria, foram mulheres (80%), solteiros (66,7%), aposentados (86,7%) e pensionistas (13,3%), com idade média de 83 anos e baixa escolaridade (40% não alfabetizados). As falas dos idosos mostraram que a automassagem gerou imagens de bons momentos de suas vidas: lembranças da infância, do companheiro, da praia. Promoveu também sensações de aquecimento corporal e bem-estar. Portanto, percebe-se a importância de vivências de automassagem para o idoso, visto que, é um meio para a estimulação de bem estar e prazer em sua vida.

Palavras-chave: Idoso, sensorial, massagem.

EFFECTS OF EXPERIENCES OF SELF MASSAGE IN INSTITUTIONALIZED ELDERLY

ABSTRACT

The old age is a life stage that needs to be lived with pleasure, allowing yourself to new experiences and strategies to adapt to limitations. The self-massage is a practice that allows self-consciousness through body perception and relaxation. It also provides pleasure, satisfaction, intimacy, acceptance and comfort. The objective of this study was to analyze the effects of experiences of self-massage in a group of institutionalized elderly. This is a qualitative research, participant and descriptive. In which, included as instrument for data collection: an socio-demographic questionnaire, an observation script and a script with two questions to verbalization in the circle of culture. The subjects were 15 elderly residents in ASPAN, and participants of the Program Extension UFPB. A part from the questionnaire was observed that subjects were mostly women (80%), single (66.7%), retired (86.7%) and pensioners (13.3%), mean age 83 years and low education (40% illiterate). The speeches of the elderly pointed out that self-massage generated images of good times in their lives: childhood memories, spouse memories, memories from the beach. It also promoted feelings of heat and body wellness. Thus it is clear that self-massage is a way to stimulate well-being and pleasure in the life of the elderly.

Keywords: Aged, sensory, massage.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo do desenvolvimento humano que nos leva a fase madura, a velhice. Ao falar sobre envelhecimento, muitos estudos enfatizam os aspectos biomédicos, não se preocupando com os que estão vivendo esse processo de envelhecer. Além disto, concordamos com Minayo e Coimbra (2002) a respeito de o envelhecimento ser um processo que assume dimensões que ultrapassam o ciclo biológico, provocando modificações nos aspectos sociais e psicológicos.

Envelhecer é um processo multifatorial e heterogêneo, pois, cada pessoa envelhece a sua maneira, de acordo com sua cultura, seu modo de ver a vida, suas experiências, seus dilemas, suas angustias, o modo que enfrentam seus problemas. No envelhecer estamos configurando nossa corporeidade, pois, de acordo com Gomes-da-Silva (2007) corporeidade é a configuração do corpo no mundo. É a forma corporal que vamos assumindo ao longo de nossa história, a qual nos caracteriza e nos identifica. É o nosso modo de enfrentar a vida. É o modo que nos relacionamos nós mesmos, com os outros e com o mundo. Por entendermos a corporeidade como uma configuração, acreditamos ser possível remodelar e refazer a própria corporeidade a partir de novas reflexões, outras vivências e práticas corporais, outras relações com lugares e pessoas. Dessa forma, ao chegar à velhice, essa corporeidade aparentemente incrustada, pode ser reconfigurada a partir de novas experiências.

Uma das preocupações do programa *“Expressividade e Sensorialidade do idoso: novos parâmetros de saúde”* é proporcionar novas vivências corporais de expressividade e sensorialidade para o idoso, permitindo experiências que promovam reconfigurações na sua maneira de enfrentar essa etapa da vida, na relação consigo mesmo (no valorizar-se e reconhecer potencialidades ainda existentes, que transcendem as limitações postas por patologias), na relação com o outro (no saber conviver, dialogar, formar grupos de amizade) e na relação com o mundo (sua postura perante a sociedade, reafirmando-se um cidadão crítico e participativo).

Dentre as vivências proporcionadas pelo programa destacamos a aula de automassagem, por permitir o tocar-se, acariciar-se, perceber o próprio corpo, além dos seus benefícios terapêuticos e relaxantes. A massagem, segundo Cassar (2001), era realizada desde o período pré-histórico, com origens na Índia, China, Japão, Grécia e Roma. A palavra massagem vem do grego *masso*, que significa "amassar". O mesmo autor afirma que a massagem, em combinação com exercícios, sempre foi preconizada como um cuidado com a saúde geral e o efeito mais associado à massagem é o relaxamento, que em si mesmo possui um valor terapêutico.

Além do relaxamento e do apoio emocional que oferece, a massagem é benéfica devido à sua influência sobre diversos processos orgânicos. Essas consequências ou efeitos são considerados mecânicos e reflexos. Todos esses efeitos são relevantes e estão inter-relacionados uns com os outros e com fatores emocionais subjacentes. O efeito mecânico refere-se às influências diretas que a massagem exerce sobre os tecidos moles que estão sendo manipulados. Entretanto, é difícil atribuir a uma manobra de massagem um efeito que seja puramente mecânico, porque até mesmo o simples contato com a pele estabelece uma resposta tipo reflexo neural. O efeito reflexo da massagem ocorre de modo indireto. Os mecanismos neurais são influenciados pela intervenção e pela ação manual sobre os tecidos, e a massagem é uma forma de intervenção (CASSAR, 2001).

De acordo com Marques (2010), a massagem provoca o aumento do suplemento de sangue e de oxigênio às áreas massageadas, condicionando o seu aquecimento e o conseqüente alívio da dor. Além destes efeitos diretos sobre as áreas massageadas, a massagem proporciona indiretamente uma diminuição do “stress”, melhorando situações de ansiedade e de depressão, provocando relaxamento e bem-estar geral.

A vivência com automassagem, além de trazer benefícios que se referem ao ato de massagear, tais como o relaxamento, a diminuição do stress e o aumento do fluxo sanguíneo nas áreas massageadas, proporciona uma experiência sensorial tátil do toque (tocar-se, tocar objetos, tocar a pele). Segundo Ashley Montagu (1998), antropólogo e humanista inglês que investigou os efeitos humanizantes do toque, desde a década de 40, as funções da pele vêm sendo um campo bastante fértil de pesquisas. A pele é o primeiro sistema sensorial a tornar-se funcional em todas as espécies: humanos, animais e aves (MONTAGU, 1998).

Ao mesmo tempo em que nos protege, a pele também é um dos nossos primeiros meios de comunicação. Por ser um dos órgãos mais sensíveis, capaz de receber e responder estímulos, a pele possui uma área extensa com um número enorme de receptores cutâneos, cuja função é captar estímulos tais como calor, frio, toque, pressão e dor. Ou seja, como o corpo é totalmente recoberto pela pele, conseqüentemente entramos em contato com o meio externo através dela: a pele é, assim, uma das principais mediadoras entre o “ser” e o mundo (MACHADO e WINOGRAD, 2007).

A mão tem uma função importantíssima na estimulação corporal, já que as fronteiras visuais e táteis ficam praticamente idênticas no momento em que tocamos um objeto externo com as mãos, sendo muito tênue o limite entre o objeto e o corpo. Apesar disto, só nós mesmos podemos sentir a distinção

entre nós e o objeto, entre o interno e o externo. A partir desta distinção, nos colocamos no mundo como algo diferente dele, como algo concreto e limitado. De fato, a pele participa da construção da nossa organização e integração psíquica, favorecendo uma relação dialética com o mundo (MACHADO e WINOGRAD, 2007). Partindo desses pressupostos, foi definido o problema dessa pesquisa: Quais são os efeitos de uma vivência de automassagem em um grupo de idosos institucionalizados? E seu objetivo foi: analisar os efeitos de vivências de automassagem em um grupo de idosos institucionalizados.

METODOLOGIA

ABORDAGEM METODOLÓGICA

As informações foram abordadas de maneira qualitativa, pois, buscou-se compreender o significado da vivência de automassagem pelos idosos. Tratando-se também de uma pesquisa do tipo participante, por participar de processos relevantes de uma ação social transformadora e emancipatória, como afirma Brandão e Streck (2006). Isto é, a pesquisa está inserida em um programa de extensão, no qual se procura promover a transformação dos idosos em sujeitos autônomos e sensíveis. Os procedimentos de análise são de natureza descritiva, pois objetivamos observar, registrar, analisar e correlacionar às informações obtidas pelo grupo de idosos.

SUJEITOS DA PESQUISA

Na Associação Promocional dos Idosos (ASPAN) residem atualmente 99 idosos, sendo 22 participantes do programa de extensão universitária “Expressividade e Sensorialidade do idoso: novos parâmetros de saúde”, o qual realiza atividades na instituição desde 2008. Participaram da vivência e do círculo de cultura aproximadamente 22 idosos, destes, 15 foram entrevistados. Os critérios de inclusão para a entrevista foram: idade igual ou superior a 60 anos; participar do programa de extensão e aceitar responder ao questionário proposto. Foram excluídos os idosos acometidos de alguma demência a qual dificultaria a obtenção de respostas coerentes. Os idosos receberam informações e explicações sobre a pesquisa e foi esclarecido que sua participação seria voluntária. Havendo concordância dos idosos em participar da pesquisa, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, e o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética do Hospital Universitário Lauro Wanderley/UFPB. Todo o grupo concordante foi analisado, sem restrição.

TÉCNICA E INSTRUMENTO PARA COLETA DE INFORMAÇÕES

Para a coleta de informações utilizamos três instrumentos: um questionário sócio demográfico, um roteiro de observação e um roteiro de debate para o círculo de cultura. O questionário foi aplicado com a técnica de formulário, optou-se por esta técnica pela dificuldade que os participantes apresentaram em responder o questionário sozinho. O questionário nos forneceu informações de idade, gênero, estado civil, aposentados ou pensionistas e escolaridade.

O roteiro de observação foi construído a partir da técnica de observação participante de Spradley (CORREIA, 2009), nos fornecendo informações sobre o *Espaço* (local físico da vivência), o *Ator* (Pessoas envolvidas), a *Atividade*, o *Objeto* (materiais presentes e usados na aula), o *Ato* (os atos do facilitador sua interação e relação com os participantes), o *Evento* (conjunto de atividades planejadas para a unidade), *Tempo* (distribuição do tempo na aula), as *Metas* (Objetivos das unidades) e os *Sentimentos* (emoções sentidas e expressas na aula).

O roteiro para o Círculo de cultura (FREIRE, 1980), continha duas perguntas sobre as imagens mentais que os participantes obtiveram durante a massagem e como eles se sentiram após a massagem. O objetivo central era identificar percepções, sentimentos, atitudes e ideias dos participantes a respeito do vivido. Como recurso utilizou-se filmagens e gravadores de voz.

MÉTODO DE PROCEDIMENTO

As aulas do programa de pesquisa e extensão “Expressividade e Sensorialidade do idoso: novos parâmetros de saúde”, do GEPEC - Grupo de Estudos e Pesquisas em Corporeidade, Cultura e

Educação/DEF-CCS-UFPB, têm como finalidade devolver ao corpo do idoso seu lugar fundamental de prazer por meio de vivências que permitam a reconfiguração da corporeidade dos sujeitos participantes. As aulas são planejadas com base nas experiências sensoriais de Tato, Visão, Audição, Olfato e Paladar. Utilizando-se vivências com jogos, dança, ritmo, modelagem. A aula de automassagem pertencia ao bloco de aulas do Tato, que tinha como objetivos: tocar-se, tocar objetos e tocar o outro.

A aula dividia-se em quatro momentos, primeiramente a *Roda de Conversa e Sensibilização* com diálogos em grupo sobre os conhecimentos prévios a respeito da massagem e seus benefícios para a saúde, destacando a importância do toque para o ser humano. Como também um momento de reflexão com a leitura de um texto de Caio Amaral – “Um toque na alma”. No segundo momento houve um alongamento com exercícios respiratórios com a intenção de prepará-los para o momento da massagem.

No terceiro momento houve a sessão de automassagem. Durante toda a vivência os participantes estiveram sentados em cadeiras as quais estavam dispostas na sala em forma de círculo. Foram distribuídos aos participantes diferentes materiais para massagem (bolas, carrinhos, etc.). Os participantes foram conduzidos pelo facilitador a fazer massagem no rosto com movimentos circulares (bochechas, testa e queixo). Após massagear o rosto os participantes massagearam as mãos, antebraços, braços e ombros. Prosseguindo pelas coxas, nádegas e pernas.

Por fim, cada aluno com uma bola de tênis massageou seus pés deslizando-os na bola. Todo o momento de massagem foi realizado com músicas ao som de piano e mar para promover o relaxamento. No quarto momento houve o círculo de cultura. Esta vivência de automassagem, como as demais, teve a duração de 1h e 30 min., e pertencia ao programa de intervenções semanais, que ocorreram durante os meses de maio a dezembro de 2010.

TÉCNICA DE ANÁLISE DOS DADOS

As informações recolhidas pelos diversos instrumentos foram classificadas em categorias para a realização da análise e interpretação das informações obtidas. As respostas obtidas pelo questionário sócio demográfico foram analisadas através do método estatístico para o cálculo das porcentagens, médias e desvio-padrão através do programa Statistical Package for the Social Sciences – SPSS versão 18.0. Para a análise das observações participantes e do registro da verbalização no círculo de cultura utilizamos a hermenêutica de Paul Ricoeur (1978), pois ela procede a interpretação, discernindo o oculto no aparente e desdobrando níveis de significação implicados na significação literal do texto que concentra sentidos. Dessa forma, o método hermenêutico contribuiu ao estudo por proceder a partir da teoria da interpretação, alicerçada na dialética entre explicação e compreensão, que segue um método reflexivo e faz uma interação com o vivido.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A instituição onde acontece a intervenção é caracterizada como filantrópica, sem fins lucrativos, que recebe recursos do Governo Estadual e doações de outras instituições, além de 70% das aposentadorias (ou pensões) dos idosos residentes. De acordo com o Art. 35, parágrafo 2º do Estatuto do Idoso, Lei nº 10.741 de 1º de outubro de 2003 é assegurado que a participação do idoso no custeio da sua instituição não poderá exceder a setenta por cento de qualquer benefício previdenciário ou de assistência social percebido pelo idoso (BRASIL, 2003).

Participaram da aplicação do questionário sócio demográfico 15 idosos residentes na instituição ASPAN. Desses a maioria (53,3%, frequência: (8) pertencente à faixa etária de 80-89 anos, seguidos por frequência: (5) (33,3%) no intervalo compreendido entre 70-79 anos, (2) (13,8%) na faixa etária acima de 90 anos. Pode-se inferir que a média de idade dos idosos é de 83,4 anos (desvio-padrão = 8,94). Dessa forma, são pessoas que não estão apenas envelhecendo, mas, que se enquadram numa fase madura que corresponde à velhice.

Dos idosos participantes da pesquisa, 12 (80%) eram do gênero feminino enquanto que 3 (20%) eram do gênero masculino. Corroborando assim, com os estudos demográficos sobre o envelhecimento nos quais apresentam frequentemente que as mulheres constituem a maior parte da população mundial idosa como afirma Figueiredo (2007), o mesmo autor aponta que alguns estudos mostram que quanto mais a idade aumenta, mais as mulheres são numerosas, dessa forma, o envelhecimento passa a ser um fenômeno que se conjuga, no feminino.

De acordo com o IBGE (2008) a expectativa de vida nas mulheres em 2008 chegou a uma diferença de 7,6 anos a mais que os homens. Salgado (2002) afirma que uma razão a qual poderia explicar a maior quantidade de mulheres com idade avançada é que, por tradição, a mulher tende a se casar com homens mais velhos do que ela, o que, associado a uma mortalidade masculina maior do que a feminina, aumenta a probabilidade de sobrevivência da mulher em relação ao seu cônjuge. A autora ainda enfatiza que a explicação de haver um maior número de mulheres viúvas nessa faixa etária é o fato de que os viúvos voltam a se casar depois de enviudar mais do que as viúvas.

A respeito do Estado Civil a maioria 10 (66,7%) são solteiros, seguidos de 2 (13,3%) casados e 2 (13,3%) viúvos, tendo 1 (6,7%) separado. Confirmando algumas pesquisas (MENEZES, 2001); (NUNES *et al.*, 2010) com idosos institucionalizados as quais encontraram índices significativos de solteiros institucionalizados, demonstrando que a ausência de companheiro pode ser um fator determinante na internação.

Em relação à escolaridade a maioria, frequência: 6, (40%) não foram alfabetizados, seguidos de 5 (33,3%) que possuem o ensino fundamental incompleto, enquanto que 2 (13,3%) possuem o ensino fundamental completo e 2 (13,3%) o ensino médio completo. Estes dados apresentam a baixa escolaridade dos sujeitos da pesquisa, provocando uma maior preocupação quanto à manutenção da saúde mental do grupo, pois de acordo com Simões (1998), os indivíduos de nível intelectual mais elevado sofrem uma menor perda de eficiência mental do que os indivíduos de nível intelectual inferior.

Dos idosos participantes da pesquisa a maioria (86,7%) é aposentada, enquanto que 13,3% são pensionistas. Dos aposentados, seis (40%) trabalhavam de forma especializada como mecânico, pedreiro, costureira, professora e secretária. Outros três (20%) exerciam algum trabalho doméstico como dona de casa, cozinheira e empregada doméstica. Dois (13,3%) trabalhavam na roça e mais dois (13,3%) trabalhavam no comércio. Como exceção, dois (13,3%) dos sujeitos da pesquisa não trabalhava, estes eram pensionistas.

A aposentadoria pode acarretar uma depreciação do aspecto psicológico do indivíduo, visto que, ao parar de trabalhar a pessoa pode passar a ter sentimentos negativos de improdutividade, perdendo o sentido de viver. De acordo com Minayo e Coimbra (2002) isto acontece principalmente numa sociedade como a nossa, na qual, se uma pessoa não trabalha, não serve para sua comunidade, é essa visão depreciativa dos mais velhos que tem sido alimentada através dos tempos modernos. Entretanto, concordamos com Minayo e Coimbra (2002), a qual, afirma que o envelhecimento é um tempo produtivo específico da vida, emocional, intelectual e social do sujeito. E que devemos reconhecer o que há de importante e específico nessa etapa da vida para desfrutá-lo, compreendendo, seus sofrimentos, doenças e suas limitações, embora nunca tratando tais acontecimentos como sinônimos de velhice.

A vivência foi realizada no refeitório da instituição de longa permanência ASPAN. O espaço da aula é de aproximadamente 10x5 m totalizando uma área de 50 m². Com duas janelas, uma porta e uma abertura para um segundo refeitório. A vivência teve a duração de 1h e 30 min.

Durante o círculo de cultura os três facilitadores fizeram perguntas sobre as imagens que surgiram a mente dos participantes durante a massagem e como sentiam-se após a mesma. Analisamos os resultados a partir da verbalização dos idosos. Nestas falas são evidenciados memórias, emoções, sensações, saudades e sentimentos peculiares de cada sujeito e do grupo. Separamos as falas em duas categorias: Lembranças com as seguintes subcategorias: da infância, afetivas, e de lugares; e Sensações com as seguintes subcategorias: relaxantes, aquecimento corporal e bem-estar.

Assim em relação às **Lembranças da infância** obtivemos as seguintes falas:

Lembrei quando eu era menino (ID1)

Lembrei quando eu era criança (ID5)

Durante a massagem alguns idosos afirmaram lembrar-se da sua infância, de acordo com Pessó (1988) as vivências táteis permitem-nos ter acesso às lembranças importantes das nossas vidas. Além disso, a infância é uma fase da nossa vida sem preocupações, nos sentimos livres, fazemos coisas que nos dar prazer. A lembrança da infância pode ser interpretada como uma metáfora das sensações vividas quando criança, as quais, a massagem os permitiu reviver.

Em relação às **Lembranças afetivas** uma idosa afirmou lembrar-se do seu companheiro já falecido:

Lembrei do meu velho que dava massagem em mim (ID2)

Como afirma Borgogno Trucco (1988) é no corpo que sentimos, que nos reconhecemos, revivemos a angústia, a saudade, a alegria, a sensorialidade, a sensibilidade, o desespero. Assim, ao se massagear houve o resgate na memória de momentos que lhe traziam saudades: o convívio com uma pessoa amada, que a tocava, acariciava.

Durante a vivência houve o resgate também das **Lembranças de lugares**:

Lembrei da praia (ID4)

Lembrei de quando eu ia para praia, fazer exercícios na praia. (ID6)

A vivência de automassagem foi conduzida pelo facilitador. Durante toda a aula havia músicas que reproduziam sons de piano e mar, as músicas foram escolhidas a fim de conduzir os participantes ao relaxamento, quando afirmaram lembrar-se da praia, os participantes poderiam estar referindo-se não só a massagem em si, mas também ao som de mar que perdurou a aula inteira.

De acordo com Borgogno Trucco (1988) o corpo sente, o corpo se reconhece, o corpo revive a alegria, o terror, o desespero, a angústia estimulada por um som, e retoma, e revive a postura, com toda a sua intensidade. O mesmo autor afirma que o som evoca a situação passada e faz aflorar, no corpo, uma memória tônica e psicomotora.

Podemos pensar que a importância do toque nesse momento para a organização psíquica dos idosos justifica-se na medida em que as lembranças de afeto de sua vida podem lhes retornar a consciência. Nesse caso o toque remeteu a lembranças do passado, que poderiam ter sido recalçadas da memória, mas que nesse momento tornaram-se conscientes novamente.

O corpo está cheio de lembranças, algumas das quais vão permanecer soterradas para sempre. Ao sentir certa parte do corpo, certo movimento, pode aflorar lembranças alegres ou dramáticas, suaves ou brutais (BUSAN-MEYER, 1988). A massagem também promoveu **Sensações relaxantes** como podemos identificar na fala seguinte:

Pensei que estava dormindo (...) lembrei do sono (ID3)

Como afirma Cassar (2001) o efeito mais associado à massagem é o relaxamento que em si mesmo possui um valor terapêutico. A impressão que estava dormindo mostra-nos a sensação de relaxamento que a massagem facilmente promove. Outro idoso afirmou ter vivido **Sensações de Aquecimento corporal** como mostra a fala seguinte:

Meu corpo esquentou (ID7)

Por ser um dos órgãos mais sensíveis, capaz de receber estímulos e responder a eles, a pele possui uma área extensa com um número enorme de receptores cutâneos, cuja função é captar estímulos tais como calor, frio, toque, pressão e dor. Ou seja, como o corpo é totalmente recoberto pela pele, conseqüentemente entramos em contato com o meio externo através dela: a pele é, assim, uma das principais mediadoras entre o “ser” e o mundo (MACHADO e WINOGRAD, 2007).

Em outra fala mostra que a massagem produziu, nos idosos, **Sensações de bem-estar**:

Me senti melhor [...] eu nunca fiz, né! Dá uma animação na gente. (ID9)

De acordo com Marques (2010) a massagem provoca o aumento do suplemento de sangue e de oxigênio às áreas massageadas, condicionando o seu aquecimento e o conseqüente alívio da dor. Além destes efeitos diretos sobre as áreas massageadas, a massagem proporciona indiretamente uma diminuição do “stress”, melhorando situações de ansiedade e de depressão e provocando relaxamento e bem-estar geral.

O movimento e o tato permitem-nos o acesso às lembranças importantes e às sensações que vivemos através de nosso corpo, além da experiência benéfica da relaxação, que permite reduzir as tensões interiores e aumentar a sensação de bem-estar e prestar atenção em nosso corpo conhecendo todas as possibilidades e as capacidades que ele contém (PESSO, 1988).

Percebemos que com o passar dos tempos os indivíduos usam o sentido do tato, mas não observam a sua grande importância. Segundo as falas acima ao realizar atividades que estimulasse o sentido tátil, os idosos se permitiram ter significações do passado, pôde sentir-se amado e perceber que sua primeira forma de comunicação, o tato, ainda pode demonstrar a possibilidade de afeto. De acordo com Montagu (1998) é por meio do envolvimento emocional do tato que se consegue atravessar a distância até o isolado idoso e comunicar-lhe amor, confiança, afeto e calor humano.

Para Machado e Winograd (2007), tocar e ser tocado não são estimulações impessoais, pois têm uma relação de satisfação, buscando-se através do toque, a intimidade, aceitação e conforto. Para Montagu (1998) a falta de toque é tida como uma separação, como falta de contato e de ligação e que a falta de estimulação tátil tornam as pessoas menos comunicativas. Desta forma, as vivências do tato despertaram a memória corporal do acolhimento, do cuidado, da necessidade de amar e ser amado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através da presente pesquisa conseguimos obter informações sobre o grupo, suas lembranças e sensações obtidas durante a vivência de automassagem. E podemos perceber que o programa "*Expressividade e Sensorialidade do idoso: novos parâmetros de saúde*" têm demonstrado sua eficiência em permitir tornar o corpo do idoso um lugar de prazer.

Pois, foi através da vivência que os participantes reconstituíram suas lembranças da infância, dos afetos recebidos pelo companheiro já falecido e reviveram experiências em lugares por processos mnemônicos transcendendo assim sua temporalidade vivida. Na memória corporal do idoso há uma dupla teatralidade: a da vivência temporal e a do imaginário corporal. Assim, precisamos continuar reinvestindo nos sentidos como uma forma de fazer o corpo rememorar e potencializar a consciência com a vontade de viver.

A vivência também permitiu a ressignificação de sensações como relaxamento, aquecimento corporal e bem-estar, essas sensações foram promovidas pela massagem, a qual permite a manipulação corporal reduzindo as tensões interiores e aumentando o bem-estar geral da pessoa massageada. Portanto, percebe-se a importância de vivências de automassagem para o idoso, visto que, é um meio para a estimulação de bem estar e prazer em sua vida.

REFERÊNCIAS

- BORGOGNO TRUCCO, E. Emoções e sentimentos despertados pelos sons, pelas vozes, pelos ruídos e pela memória do corpo. In: HERMANT, G. **O corpo e sua memória: atualização em psicomotricidade**. São Paulo: Manole, p. 147-149, 1988.
- BRANDÃO, C. R.; STRECK, D. R. (Org.). **Pesquisa participante: a partilha do saber**. Aparecida, São Paulo: Ideias e Letras, 2006.
- BRASIL. Lei nº 10.741, de 01 de outubro de 2003. Lex: **Estatuto do Idoso**, Brasília, DF, 2003.
- BUSAN-MEYER, M. E. Quando o corpo se recorda. In: HERMANT, G. **O corpo e sua memória: atualização em psicomotricidade**. São Paulo: Manole, p. 147-149, 1988.
- CASSAR, M. P. **Manual de massagem terapêutica: um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta**. São Paulo: Manole, 2001.
- CORREIA, M. da C. B. A observação participante enquanto técnica de investigação. **Revista pensar enfermagem**. v. 13, n. 2, 2009.
- FIGUEIREDO, M. do L. F. As diferenças de gênero na velhice. **Revista Brasileira de Enfermagem – REBEn**, Brasília, v. 60, n. 4, p. 422-427, 2007.
- FREIRE, P. **Educação como prática da liberdade**. 11. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1980.
- GOMES-DA-SILVA, P. N. Corporeidade. Entrevista com Pierre Normando Gomes da Silva. In: GONÇALVES, E.; FORASTIERI, R. ; LIMA, S. (orgs.). **Trajetórias entrelaçadas**. João Pessoa: Scanner, 2007.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Projeção da População do Brasil**. Comunicação Social, 27 de novembro de 2008.

MACHADO, R. N.; WINOGRAD, M. A importância das experiências táteis na organização psíquica. **Revista Estudos e pesquisas em psicologia**. UERJ, Rio de Janeiro, v. 7, n. 3, p. 462-476, 2007.

MARQUES, C. N. C. **A massagem terapêutica em idosos não comunicantes com doença terminal**. 127. Dissertação (Mestrado em Cuidados Paliativos) - Faculdade de Medicina de Lisboa, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2010.

MINAYO, M. C. de S.; COIMBRA Jr. C. E. A. Entre a liberdade e a dependência: reflexões sobre o fenômeno social do envelhecimento. (Introdução) In: MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). **Antropologia, saúde e envelhecimento**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2002.

MENEZES, R. M. P. **História de saúde e doença**: narrativas de idosos atendidos em um serviço de saúde. Tese (Doutorado) - Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2001.

MONTAGU, A. **Tocar**: o significado humano da pele. 7. ed. São Paulo: Summus, 1998.

NUNES, V. M. de A.; MENEZES, R. M. P.; ALCHIERI, J. C. Avaliação da Qualidade de Vida em idosos institucionalizados no município de Natal, Estado do Rio Grande do Norte. **Revista Acta Scientiarum - Health Sciences**, Maringá, v. 32, n. 2, p. 119-126, 2010.

PESSO, A. Tato e ação: o uso do corpo em psicoterapia. In: HERMANT, G. **O corpo e sua memória**: atualização em psicomotricidade. São Paulo: Manole, p. 147-149, 1988.

RICOEUR, P. **Teoria da interpretação**: o discurso e o excesso de significação. Tradução Artur Morão. Rio de Janeiro: Edições 70, 1978.

SALGADO, C. D. S. Mulher Idosa: a feminização da velhice. **Revista Estudos interdisciplinar do envelhecimento**, Porto Alegre, v. 4, p. 7-19, 2002.

SIMÕES, R. **Corporeidade e Terceira Idade**: a marginalização do corpo do idoso. 3. ed. Piracicaba: Editora UNIMEP, 1998.

¹ GEPEC

² DEF/UFPB

³ UPE/UFPB

R. Poeta Luiz Raimundo Batista de Carvalho, 801- apt 402
Jardim Oceania
João Pessoa/PB
58037-530