

[Manual de Dinamizador]

PROGRAMA DE TERAPIA DE REMINISCÊNCIA

Para consultar e utilizar
este manual na sua íntegra,
contacte, por favor,
a autora através do email
igil@esenfc.pt

Isabel Gil

Paulo Costa

Elzbieta Bobrowicz-Campos

João Apóstolo



Escola Superior de
Enfermagem de Coimbra



FICHA TÉCNICA / COPYRIGHT PAGE

TÍTULO / TITLE

Programa de Terapia de Reminiscência. Manual de Dinamizador.

EDITOR DA VERSÃO PORTUGUESA / PUBLISHER OF PORTUGUESE VERSION

Escola Superior de Enfermagem de Coimbra

AUTORES / AUTHORS

Isabel Gil, Paulo Costa, Elzbieta Bobrowicz-Campos, João Apóstolo

COPYRIGHT

Escola Superior de Enfermagem de Coimbra

O REGISTRO DE CATÁLOGO PARA VERSÃO PORTUGUESA DO LIVRO / THE CATALOG REGISTRY FOR PORTUGUESE VERSION OF THE BOOK

ISBN: 978-989-99556-6-0

MAQUETIZAÇÃO E PAGINAÇÃO / LAYOUT & DTP

Eurico Nogueira

ANO DE PUBLICAÇÃO / YEAR OF PUBLICATION

2019

Todos os direitos reservados. Esta publicação contém páginas que podem ser fotocopiadas. No entanto, a menos que esteja especificado na página, nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida de qualquer forma ou de qualquer meio, eletrónico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer sistema de armazenamento e recuperação de informações, sem permissão por escrito dos editores.

Para consultar e utilizar este manual na sua íntegra, por favor, contacte, a autora através do email igil@esenfc.pt

Os autores deste manual não se responsabilizam por quaisquer inconvenientes ou prejuízos causados aos participantes do Programa de Terapia de Reminiscência pela implementação indevida e não supervisionada do mesmo

[Manual de Dinamizador]

PROGRAMA DE TERAPIA DE REMINISCÊNCIA

Isabel Gil
Paulo Costa
Elzbieta Bobrowicz-Campos
João Apóstolo

Para consultar e utilizar
este manual na sua íntegra
contacte, por favor,

© Escola Superior de
Enfermagem de Coimbra

2019

a autora através do email
igil@esenfc.pt



**Para consultar e utilizar
este manual na sua íntegra
contacte, por favor,
a autora através do email
igil@esenfc.pt**

CONTEÚDOS

	Pág.
Mensagem aos dinamizadores	7
Princípios fundamentais da Terapia de Reminiscência	9
Estrutura do programa	11

Sessões do Programa Principal

1. Apresentação e origens	14
2. A minha família	16
3. Primeiros aromas e refeições	18
4. Jogos, brinquedos e amigos de infância	20
5. Dias de escola	22
6. Juventude	24
7. Músicas de outros tempos	25
8. Vida profissional e ocupações	26
9. Casamento, uniões e filhos	27
10. Jardinagem e agricultura	28
11. Meios de comunicação e informação	30
12. Meios de transporte, viagens e férias	32
13. Feriados e épocas festivas	34
14. Sessão final do programa principal	35
a) Sessão Expressão Artística e Trabalhos Manuais	35
b) Sessão de Encerramento	36

Para consultar e utilizar este manual na sua íntegra contacte, por favor, a autora através do email igil@esenfc.pt

Sessões do Programa de Manutenção

1. Ambições e sonhos	38
2. Dias na praia	39
3. A Moda ao longo dos tempos	41
4. Celebrações culturais: dia da liberdade	42
5. Lojas e produtos de outros tempos	43
6. Celebração de aniversários	44
7. Sessão de encerramento	45
Bibliografia	47

**Para consultar e utilizar
este manual na sua íntegra
contacte, por favor,
a autora através do email
igil@esenfc.pt**

Mensagem aos dinamizadores

A Terapia de Reminiscência (TR) constitui-se como uma modalidade terapêutica que foi proposta inicialmente por Butler, em 1963. O autor caracterizou-a como um processo mental e natural de recuperação de memórias, partindo da tendência evolutiva que se constata nas pessoas mais velhas em relatar o seu próprio passado, o que vai permitir estimular a recuperação de acontecimentos de vida significativos com diversos desígnios terapêuticos.

Tem sido destacada a importância desta intervenção terapêutica na promoção da autoestima, da identidade e da individualidade. O sentido de identidade pessoal é encorajado pela estimulação das memórias autobiográficas e pela possibilidade de as comunicar, sendo que, neste caso, a reminiscência constitui uma ponte comunicacional pela partilha de recordações e emoções com efeitos no fortalecimento das relações.

A reminiscência funciona, deste modo, como promotora de uma boa comunicação e, ao estimular a memória a longo prazo, contribui para a melhoria da função cognitiva. Vários estudos têm, ainda, confirmado os efeitos benéficos da TR no humor, bem-estar e qualidade de vida.

A TR configura-se numa estratégia terapêutica com potencial para contribuir para a capacitação das pessoas mais velhas com declínio cognitivo, contudo, a ausência de modelos de intervenção estruturados tem sido apontada como um dos principais obstáculos à sua implementação.

Não existindo, até ao momento, nenhum programa de TR estruturado e passível de ser replicado no contexto português a equipa da Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E) da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC) decidiu responder a este desafio. Assim, de molde a suportar financeiramente este desígnio, em 2015, o projeto ECOG (Estimulação cognitiva em idosos: intervenção na fragilidade cognitiva e promoção do autocuidado) foi submetido a uma candidatura de projeto a fundos perdidos e foi financiado em 30 000.00 euros pela ESEnfC. Este projeto contempla, numa das suas tarefas, a construção de um programa de reminiscência.

Neste seguimento, foi construído e validado um programa de TR que seguiu as orientações e recomendações do *Medical Research Council* para o desenvolvimento de intervenções complexas, em quatro fases.

Numa primeira fase, fase preliminar, foi construída uma primeira versão do programa, composta por uma vertente principal (14 sessões) e uma vertente de manutenção (7 sessões). Neste sentido, partiu-se de uma base de evidências emergentes a nível nacional e internacional, com o intuito de identificar as forças e limitações dos programas existentes. Foram ainda concebidos os materiais digitais de apoio a cada sessão, considerando que os estímulos desencadeantes da reminiscência que envolvem o uso de imagens antigas ou músicas, podem ser usados com a finalidade de desencadear as memórias.

Numa segunda fase, fase de modelagem, foram conduzidos grupos focais de peritos no sentido de validar os materiais concebidos na primeira fase deste processo. Discutiram-se os aspetos relacionados com a estrutura do programa, duração, conteúdos e dinâmicas das sessões.

Na terceira fase, fase de campo, foram testadas cada uma das 21 sessões do programa com o envolvimento de sete enfermeiros e nove residentes de uma instituição de longa permanência da região centro do país.

A Fase de Conferência de Consensos correspondeu à síntese de todos os contributos e desafios.

É de salientar que durante a construção e validação do programa, de forma consensual, os peritos e potenciais utilizadores do programa consideraram esta intervenção como relevante e necessária no contexto nacional.

De todo este processo emergiu a necessidade de construir este manual, dirigido aos dinamizadores, onde se descreve a estrutura do programa de TR, as sessões que o compõem e a sua operacionalização.

Isabel Gil, Professora Adjunta na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, na Unidade Científico-Pedagógica de Enfermagem do Idoso e Investigadora na Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra

João Apóstolo, Professor com Agregação em Ciências de Enfermagem na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Vice-Coordenador de Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Diretor de Portugal Centre for Evidence Based Practice: A JBI Centre of Excellence.

Princípios fundamentais da Terapia de Reminiscência

Com o aumento da esperança média de vida, torna-se, sem dúvida, cada vez mais importante equacionar os cenários que podem influenciar positivamente o envelhecimento e a qualidade de vida na velhice e que partem da adoção de princípios de cuidados centrados na pessoa e destinados à promoção da dignidade humana. Estima-se que, em Portugal, existam pelo menos 60 mil pessoas com Perturbações neurocognitivas (PNC) e mais de 100 mil pessoas idosas com perturbações depressivas, frequentemente subdiagnosticadas e que, como tal, não são devidamente tratadas. Ao nível mundial, estima-se que em 2010 existiam 35,6 milhões de pessoas com PNC esperando-se que estes números venham a duplicar a cada 20 anos, com 65,7 milhões em 2030 e 115,4 milhões em 2050 (Prince et al. 2013).

As demências implicam um declínio em relação a um nível cognitivo prévio, que não decorre apenas de forma transitória e que é suficientemente grave para interferir com o desempenho social ou profissional (Mendonça e Verdelho, 2013). Assim, a demência designa um conjunto de patologias que se caracterizam pelo declínio progressivo e global das funções cognitivas e da capacidade de desempenhar as atividades do dia-a-dia (Cerejeira & Lagarto, 2014).

Os estudos têm demonstrado que a gestão terapêutica ativa pode melhorar de forma significativa a qualidade de vida das pessoas com demência e dos seus cuidadores (Alzheimer's Association, 2012), contudo, ainda que os fármacos existentes possam melhorar temporariamente a sintomatologia, nenhum se mostrou capaz, até ao presente momento, de alterar o percurso degenerativo e terminal da doença. Assim, perante os limites constatados nas terapias farmacológicas, urge a necessidade de recorrer a intervenções não-farmacológicas capazes de atrasar a progressão degenerativa da demência (Cotelli, Manenti & Zanetti, 2012) e que possam ser aplicados nas instituições ou na residência dos indivíduos, pelos seus familiares, mediante uma articulação estreita e supervisão dos profissionais de saúde.

A Terapia de Reminiscência (TR) pode-se configurar numa atividade agradável e estimulante, que contribui para redução do isolamento social revelando-se como uma estratégia para promover o relacionamento (Cooney et al., 2014; Gibson, 2004). Tem sido relatada como uma intervenção associada ao prazer, segurança e sentido de pertença (Cappeliez & O' Rourke, 2006). A TR aparece na literatura como uma opção terapêutica de baixo custo (Siveró & Burgová), constituindo uma estratégia de intervenção que consiste num processo psicológico de recuperação de experiências pessoais, vividas no passado, que são utilizadas para fins terapêuticos (Butler, 2002).

A TR fundamenta-se no pressuposto de que se pode melhorar a saúde mental através da estimulação das memórias autobiográficas positivas e pelo desencorajamento das memórias autobiográficas negativas, na medida em que, a recuperação das memórias autobiográficas positivas está associada a alegria e orgulho ao invés das negativas que podem motivar sensações de stress (Levine, Lench & Safer, 2009).

Subramanian e Woods, em 2012, advertem, que dada a escassez de estudos sobre reminiscência se torna necessário clarificar o seu impacto. Por sua vez, Cinthya Stinson (2009) preconiza que se desenvolvam protocolos bem definidos e que possam ser replicados e salienta a necessidade de se investir na formação contínua dos enfermeiros de molde a que se possam organizar, implementar e avaliar este tipo de programas de intervenção.

Neste sentido, pretendeu-se construir um programa de reminiscência para pessoas mais velhas com compromisso cognitivo institucionalizadas.

Estrutura do programa

O presente protocolo de TR em grupo encontra-se estruturado em programa principal (14 sessões) e programa de manutenção (7 sessões). O programa principal deverá ser desenvolvido ao longo de 7 semanas, com sessões bissemanais com a duração máxima de 60 minutos cada. O programa principal será complementado por um programa de manutenção de 7 semanas, com uma sessão semanal, também com duração máxima de 60 minutos.

Caso o programa principal seja complementado com o programa de manutenção de forma contínua, os dinamizadores deverão conduzir a décima quarta sessão do programa principal intitulada “Sessão final do programa principal”, opção a - Expressão Artística e Trabalhos Manuais (ver página 35). Todavia, caso o programa principal seja aplicado isoladamente, ou o programa de manutenção seja aplicado tardiamente, os dinamizadores deverão considerar a “Sessão final do programa principal”, opção b - Sessão de Encerramento (ver página 36).

Cada sessão terá um tema relacionado com o percurso de vida que integra a escola, a vida profissional, as viagens, épocas festivas e momentos históricos. As sessões serão apoiadas por uma plataforma de conteúdos digitais que será criada para disponibilizar os materiais do programa de reminiscência e que inclui fotografias, vídeos, músicas.

No decorrer de cada sessão, o dinamizador deverá ser capaz de rentabilizar o tempo disponível, colocando maior ênfase na fase de discussão de cada temática. Considera-se viável que se disponibilizem cerca de 15 minutos para a apresentação, 35 minutos para a discussão temática e 10 minutos para o encerramento da sessão, embora estes tempos não sejam rígidos.

Em algumas sessões, são apresentadas sugestões de atividades complementares, as quais podem ser organizadas em parceria com as instituições de acolhimento. Todavia, deverá ser dado ênfase às memórias autobiográficas dos participantes, independentemente da natureza da atividade a realizar.

A condução das sessões deverá atender às histórias de vida e identidade própria de cada participante, podendo existir temas que suscitem memórias negativas. Deverá existir o cuidado entre os dinamizadores de analisar continuamente as dinâmicas de grupo, reação e envolvimento individual, de forma a alterar as atividades propostas e as questões elencadas neste manual. Os dinamizadores devem ser sensíveis a mudanças emocionais e comportamentos que possam ser despoletadas, devendo atuar no sentido preservar o bem-estar e segurança dos participantes.

Por último, torna-se importante relembrar que as sessões devem envolver não só os participantes, mas também outros profissionais da organização e familiares, quando adequado. A integração destas figuras de referência pode motivar os participantes ao longo do programa, assim como reforçar as ligações de partilha e cumplicidade.

**Para consultar e utilizar
este manual na sua íntegra
contacte, por favor,
a autora através do email
igil@esenfc.pt**