

# A INSÔNIA E A PSICOMOTRICIDADE: UM ENFOQUE TERAPÊUTICO OCUPACIONAL

Luciana de Lima Cícero de Sá

Pollyana Scutti Palma

Maria Lívía Carvalho Garbi Holsbach

## Resumo

Este documento é um estudo de caso extraído do relato da experiência de um grupo terapêutico de pessoas insones e não insones. É uma pesquisa fundamentada na observação das diferenças psicomotoras nos indivíduos do grupo, estimulando os aspectos motor, social, cognitivo e emocional. A Terapia Ocupacional utilizando-se da psicomotricidade, usando como recurso terapêutico a dança criativa e o relaxamento, no tratamento da insônia, visa a melhoria da qualidade de vida da população em geral, por meio da adequação do indivíduo à rotina do seu dia-a-dia.

**Palavras-chaves:** 1. insônia, 2. terapia ocupacional, 3. psicomotricidade.

## Abstract

This document is a case study withdrawn from a therapeutic group of insomniacs and normal sleepers. The research is founded on the observation of psychomotor differences in people from the group, stimulating motor, social, cognitive and emotional aspects. Occupational Therapy, making use of psychomotricity as a therapeutic resource, creative dancing and relaxation in the treatment of insomnia, offers better life quality for the population in general, by helping individuals to adapt better to their daily routine.

**Key words:** 1. insomnia; 2. Occupational Therapy; 3. psychomotricity

## **Introdução**

A evolução do tratamento da insônia define-se em função dos seus diferentes tipos e prevalência.

De acordo com a Classificação Internacional dos Distúrbios do Sono. São eles, 84 distúrbios. A insônia afeta mais de sessenta milhões de pessoas a cada ano.

Atualmente, a população insone, dispõe de diversas alternativas de tratamento, porém, procura ajuda somente quando o problema se encontra em estado avançado. Daí é que se busca a Terapia Ocupacional por meio da intervenção médica, para um tratamento mais completo e eficaz da insônia.

Este trabalho apresenta-se como um esforço de resposta ao problema que desencadeou a pesquisa, buscando-se saber se ocorre uma relação da psicomotricidade, como recurso terapêutico, aplicado a acadêmicas insones e não insones.

Para a apresentação da resposta, o estudo proposto foi caracterizado como estudo de caso qualitativo e comparativo, somado a uma revisão bibliográfica. Desenvolvido na Universidade Católica Dom Bosco com um grupo de acadêmicas, dividido em duas insones e duas não insones.

Após selecionar, analisar e aplicar a avaliação e as atividades, de forma a seguir uma ordem para o auxílio da resposta do problema, utilizou-se recurso de Terapia Ocupacional, a psicomotricidade, enfatizando a dança criativa e o relaxamento na insônia.

Descrevem-se também assuntos que auxiliam o entendimento do problema e que contemplam a visão biopsicossocial das acadêmicas insones e não insones.

## **Método**

A atividade é o instrumento de trabalho da Terapia Ocupacional. Atua-se com trabalhos manuais e também corporais. É um autocohecimento e uma forma de expressão.

Durante a pesquisa, a Terapia Ocupacional utilizou a psicomotricidade, usando vários recursos, dentre eles a dança criativa e o

relaxamento, para tratar os indivíduos insones e não insones.

Através da dança como atividade, o sujeito é capaz de criar e descobrir seus próprios recursos, explorando a criatividade. O corpo oferece a medida de estar e de ser parte do mundo. É a permissão para dar sentido à vida.

Através do relaxamento, é possível adquirir uma boa respiração e circulação podendo-se atingir um estado de repouso e calma interior. Ocorre uma diminuição da rigidez, equilibrando as tensões musculares, proporcionando assim a diminuição da insônia.

Com essa pesquisa pretendeu-se favorecer, os indivíduos insones com possibilidade de atender suas necessidades e vontade de trocar idéias, de falar da vida e de expressar sentimentos.

O objetivo a ser alcançado com as acadêmicas foi o de detectar a relação entre insônia e psicomotricidade do ponto de vista da Terapia Ocupacional, produzindo oportunidades de encontro em que as experiências fossem trocadas, criando-se um espaço de partilha das histórias de vida de cada uma, visando a um vínculo de confiança, autoconhecimento e conhecimento das necessidades do corpo, mostrando-lhes a importância do trabalho corporal dentro da psicomotricidade, utilizando-se das diversas variáveis psicomotoras, podendo-se assim, dissipar a insônia; e também incentivá-las no conhecimento da respiração e das repercussões deste trabalho no relaxamento e na dança criativa, para a busca de um equilíbrio psíquico.

Primeiramente, aplicou-se um questionário de observação das acadêmicas, visando maior conhecimento da história de vida de cada uma, podendo assim dividi-las em insones e não insones. Em seguida, um termo de consentimento de participação, para a responsabilidade assumida em participar do grupo terapêutico, assim como, um termo de autorização permitindo que os atendimentos fossem fotografados, respeitando-se os princípios éticos.

Deu-se início à prática do estudo de caso com a avaliação psicomotora, a qual teve o intuito de realizar um estudo comparativo entre as acadêmicas insones e não insones, visando-se as variáveis psicomotoras, do ponto de vista da Terapia Ocupacional. Ao término desta avaliação, fez-se um relatório, objetivando detectar a diferença

e os déficits psicomotores do grupo, para assim aplicar um tratamento mais eficaz.

Finalizada essa questão, partiu-se, então, para o tratamento utilizando-se a dança criativa e o relaxamento como recursos terapêuticos.

Cabe citar a importância de um relatório final, com o objetivo de mostrar se houve melhora nos aspectos psicomotores e nos aspectos relacionados à insônia, do ponto de vista da Terapia Ocupacional.

O material usado foi organizado, utilizando-se de aparelho de som, CDs diversos, colchonete, papel de diferentes tipos e cores, jornal, lápis preto, giz de cera, cola, argila, caneta, algodão, feijão, barbante, coco seco, entre outros.

O material escrito e desenhos foram elaborados pelas acadêmicas no decorrer do estudo de caso, como produto de determinadas atividades, e no término, como meio de avaliação de vivências.

As fotografias serviram como documentação do grupo, de algumas atividades como recurso terapêutico e como comprovação do trabalho.

## **Resultados**

Observou-se que há diferenças nos déficits psicomotores entre as acadêmicas insones e não insones, pois as acadêmicas insones apresentaram dificuldades nos aspectos relacionados à imagem e esquema corporal, equilíbrio estático e dinâmico, organização espacial, respiração e limites; enquanto que as acadêmicas não insones apresentaram somente dificuldades nos aspectos relacionados à imagem e esquema corporal e organização espacial.

No decorrer da avaliação psicomotora, uma das acadêmicas insones (S.A) relatou sofrer de ansiedade, gerando ao seu sono tensões e perturbações, além de apresentar bruxismo. Já a outra acadêmica insone (J. M. V.) relatou ser uma pessoa que apresenta sentimentos de inferioridade, frustração e depressão em relação ao meio social, motivo que lhe desencadeou um sono não restaurador.

Após o término da avaliação psicomotora, aplicou-se o tratamento, no qual pode-se demonstrar os resultados obtidos durante a

pesquisa no que diz respeito à insônia, do ponto de vista da Terapia Ocupacional.

No que se refere às acadêmicas insones, observou-se melhoras nos déficits psicomotores citados anteriormente, nos aspectos emocionais, sociais e cognitivos.

J. M. V. relatou que a terapia só lhe trouxe pontos positivos, melhorando seu sono, passando inclusive a valorizar a sua pessoa, o que favoreceu sentimentos de confiança e autocontrole.

S. A. relatou estar dando maior importância à qualidade de vida, pois aprendeu a se conhecer melhor: “Ter a noção de que você tem um corpo e que nós respiramos é muito bom, uma vez que ninguém pára e dá importância para isso.”

Sendo assim, percebeu que por esse motivo conseguiu obter uma melhora no seu sono.

## **Discussão**

Esta pesquisa mostrou a importância da Terapia Ocupacional no tratamento da população insone, apesar de não serem registrados casos em que a Terapia Ocupacional utilizou-se da psicomotricidade, usando como recurso terapêutico a dança criativa e o relaxamento.

Entretanto, notou-se o quanto é fundamental a abertura de novos campos de atuação; uma vez que houve significativas melhoras em relação aos aspectos motor, social, cognitivo e emocional.

## **Conclusão**

Por meio desta pesquisa notou-se que a Terapia Ocupacional é fundamental para o tratamento dos indivíduos insones e não insones, pois acredita-se que através deles seja possível proporcionar uma melhor qualidade de vida resultante da participação eficiente de um grupo terapêutico, o qual desperta atitudes e comportamentos, que o levem a conscientizar da sua situação biopsicossocial e de suas possibilidades para a melhoria dos sintomas da insônia.

Apesar dos resultados benéficos, ficou a desejar a continuação dos encontros do grupo terapêutico. A continuidade das atividades

desenvolvidas pelo grupo contribuiu para resultados ainda mais significativos, levando a um equilíbrio biopsicossocial.

### **Bibliografia**

CÍCERO DE SÁ, Luciana de Lima; PALMA, Pollyana Scutti. *Interdisciplinaridade em saúde mental*. Campo Grande: UCDB, 2000.

CUNHA, Morgada. *Dance aprendendo – aprenda dançando*. 2. ed. Porto Alegre: Sagia – DC Luzzatto, 1992.

DEMEUR, A.; STAES, L. *Psicomotricidade educação e reeducação psicomotora*. São Paulo: Manole, 1991.

FONSECA, Vitor. *Psicomotricidade: gênese, filogênese, ontogênese e retrogênese*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

LIBERMAN, Flávia. *Danças em Terapia Ocupacional*. São Paulo: Summus, 1998.

LIPP, Marilda Novaes. *Relaxamento para que todos controlem seu stress*. Campinas: Papyrus, 1998.

REIMÃO, Rubens. *Medicina do sono*. São Paulo: Lemos, 1999.

SOUZA, José Carlos; GUIMARÃES, Liliana. *Insônia e qualidade de vida*. Campo Grande: UCDB, 1999.