

alterações de equilíbrio frequentemente. realizar essas atividades com supervisão.

Nos casos em que a sensação de tontura persiste ou volta a se repetir de maneira mais séria suspenda imediatamente as atividades físicas e procure o atendimento médico.

*A importância de um "olhar" gerontopsicomotor nas propostas junto às pessoas idosas – Cacilda Gonçalves Velasco*

Muitas são as referências que recebemos, ao estudar a ciência psicomotora, de que o corpo é o habitáculo da alma, da história de vida, dos sentimentos e do prazer.

Ao envelhecermos somos inseridos numa fase da vida onde os ganhos são diminuídos e as perdas se aceleram, a cada dia. No entanto, os tipos de perdas devem ser revistos e reanalisados, segundo a Psicomotricidade. A cada ano vivido verifica-se que podemos se quisermos, renovarmos a vida, diariamente, acreditando que novas conquistas nos esperam.

**CARTILHA ATIVIDADES COGNITIVAS E MOTORAS**

Assim, nosso envelhecer tem muito a ver em tornarmos as coisas mais fáceis. A retrogênese humana é cheia de mudanças estruturais e funcionais, mas que não podem ser encaradas como doenças e sim como processos adaptativos a situações e circunstâncias, que formarão uma nova organização psicomotora.

Para que o idoso minimize seus efeitos retrogênicos, como a lentidão cognitiva e motora e as alterações psíquicas e comportamentais, é preciso que ele participe de programas de intervenção baseados em métodos científicos, pedagógicos e criativos, colocando seu corpo em movimento, seu cérebro em produção e sua alma em alegria. As propostas devem ser as mais variadas e diversificadas possíveis, abrangendo desde relaxamento, formas estáticas e dinâmicas de equilíbrio, tonicidade, coordenação, atenção, observação e memória até simples propostas de reflexão e meditação. E mais, atividades de reintegração e simbolização da imagem corporal, explorações viso motoras sequencializadas espacial e ritmicamente,

exploração de atividades de verbalização e situações de elaboração prática.

Uma atenção especial deve ser dada pelo idoso a sua alimentação. Qualquer orientação nutricional lhe indicará uma alimentação equilibrada, comendo, diariamente, dois alimentos de cada grupo que contribuem com proteínas, cálcio, minerais, vitaminas e carboidratos. Sabe-se que o crescimento frequente das perturbações coronárias tem como causa a obstrução das artérias. Isto por falta de controle alimentar, exercícios, tranquilidade física e psíquica e, hábitos saudáveis.

Portanto, o envelhecimento é inevitável, constituindo uma etapa da vida em que é preciso aprender, uma vez que exige adaptação. Nesse sentido a psicomotricidade pode exercer efeito preventivo, conservando tonicidade funcional, controle postural flexível, boa imagem do corpo, organização espacial e temporal prática, integração e prolongamento das praxias ideomotoras etc, perfeitamente adaptadas às necessidades

adaptadas às necessidades funcionais específicas do idoso. Assim, possibilita escapar à imobilidade, passividade, isolamento, solidão, depressão, dependência, institucionalização e segregação, dando à fase terminal da vida a dignidade que ela merece.

A abordagem psicomotora deve levar em conta que toda atitude tônica tem uma resposta afetiva, assim como todo o estado emocional implica num comportamento tônico. A necessidade de se comunicar está ligada automaticamente à emoção. Esta é tão estreitamente ligada ao tônus e à sensibilidade profunda que a mudança de um dos seus componentes modifica e transforma o conjunto, se repercutindo sobre a totalidade do corpo. Se o movimento decorre de um estímulo, provocando uma resposta com o mundo externo e interno, um trabalho que propõe conhecer e perceber todo esse processo leva-nos a pensar em abrir possibilidades para que cada um possa articular-se de acordo com as suas necessidades.

Não há uma fórmula mágica, mas **O+D-  
P=VS (Ocupação com Descompromisso  
menos Preocupações é igual a uma  
Velhice Saudável).**

Sabemos que a população idosa sofre cristalização dos seus comportamentos tônicos, privando-se da possibilidade de perceber o que há de mais simples: o prazer do movimento, o prazer que vem do corpo, o prazer da vida. A psicomotricidade é um caminho que abre possibilidades aos idosos de encontrarem outras formas de fazer, outras maneiras de pensar, outros sonhos a realizar, aprendendo a envelhecer com felicidade, saúde e prazer.