

## **RELATO DE EXPERIÊNCIA- ESTIMULAÇÃO COGNITIVA EM IDOSOS DE UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE- PE**

Talita Carina do Nascimento<sup>1</sup>, Bruna Vanessa Barbosa de Souza, Caio da Silva Dantas Ribeiro,  
Priscila Maria da Cruz Andrade<sup>2</sup>.

(Universidade Federal de Pernambuco<sup>1</sup>, Universidade de Pernambuco<sup>2</sup>, email: talita\_carina2012@hotmail.com)

### **INTRODUÇÃO**

O envelhecimento humano, é um processo de transformações, assim como as demais etapas da vida, que se reflete nas estruturas físicas, na cognição e na percepção dessas mudanças<sup>1</sup>.

O envelhecimento populacional gera aumento de doenças crônicas degenerativas e gera impacto no bem-estar global do indivíduo. Para que o envelhecimento seja uma experiência positiva, e se tenha longevidade o indivíduo deve ser acompanhado de oportunidades contínuas de saúde, participação e segurança.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde <sup>2</sup> Envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas.

No contexto da Estratégia de Saúde da Família, destaca-se o trabalho dos profissionais de saúde voltado para a assistência integral e contínua de todos os membros das famílias vinculadas à UBS, em cada uma das fases de seu ciclo de vida, dentre eles a fase da senescência. Assim sendo, a Estratégia de Saúde da Família, de acordo com seus princípios básicos referentes à população idosa, oferece assistência focando na abordagem das mudanças físicas consideradas normais e identificação precoce de suas alterações patológicas. Ressalta, ainda, a importância de alertar a comunidade sobre os fatores de risco que as pessoas idosas estão expostas, bem como de serem identificadas formas de intervenção para sua eliminação ou minimização, sempre em parceria com o próprio grupo de idosos e os membros de sua família.

Os profissionais que atuam na atenção básica devem ter de modo claro a importância da manutenção do idoso na rotina familiar e na vida em comunidade como fatores fundamentais para a manutenção de seu equilíbrio físico e mental<sup>3</sup>.

Quando se refere ao envelhecimento cognitivo não é uma questão fácil a sua definição, pois as funções cognitivas podem sofrer declínios graduais, que podem ser considerados normal ou patológico<sup>1</sup>. O processo normal de envelhecimento provoca alterações de algumas habilidades cognitivas, destacando-se o desempenho das memórias episódica e operacional, que vão diminuindo à medida que a idade avança<sup>4</sup>.

O objetivo do trabalho é relatar a experiência das autoras em um grupo de idosos na promoção da estimulação das funções cognitivas tais como atenção e memória episódica e da linguagem dos comunitários, resgatando suas atividades de vida diária.

## **METODOLOGIA**

O grupo de estimulação cognitiva aconteceu em um local da comunidade localizado no bairro de Jardim Ipiranga em Vitória de Santo Antão, iniciado pela USF com o apoio dos Residentes do Programa de Interiorização a atenção à saúde localizados no Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) Lídia Queiroz.

Houve participação da equipe multiprofissional do NASF. Participaram do grupo em média 12 idosos que residem na comunidade, com idade entre 60 a 85, sexo feminino e masculino. No qual foram realizadas atividades em três encontros.

No primeiro encontro com o objetivo de estimular a atenção, foi realizada uma atividade de reconhecimento de imagens utilizando a estratégia de ilusão de ótica o qual foi apresentada em imagens sequência que continham outras imagens.

No segundo encontro: memória associadas a categorias (alimentos, profissão, lugar, nome), utilizou-se como instrumento “Jogo da Adedonha”, a cada participante foi entregue uma ficha contendo as categorias citadas o qual era dada uma letra do alfabeto e os idosos deveriam preencher com palavras relacionadas aquela categoria.

No terceiro encontro: Foi proposto também atividades para estímulo da memória episódica através de construção de histórias, foram apresentados objetos (sombriinha, batom, brinco, caneta, chave, pente, frasco de perfume) a cada comunitário, onde os participantes selecionou um objeto para direcionar a construção de sua história e também foi utilizado atividade utilizando Provérbios, o qual era citado apenas o início e os comunitários deveriam completar.

## **RESULTADOS**

Os resultados alcançados durante as atividades propostas foram: primeiramente foi a interação social com o fortalecimento coletivo.

Na atividade realizada no primeiro encontro de reconhecimento de imagens utilizando imagens de ilusão de ótica, os idosos obtiveram um tempo mínimo para visualizar todas as imagens contidas na foto, não apresentando dificuldades na efetuação da atividade proposta, apresentando atenção adequada.

Foi observado na memória associados a categorias que dependendo do tempo ofertado para o preenchimento das lacunas, alguns idosos apresentaram dificuldade na evocação das palavras relacionadas a categoria específicas tais como alimentos e lugares.

A memória episódica foi trabalhada a partir da construção de histórias, os idosos resgataram momentos passados, retratando fatos que haviam ocorridos relacionados com o objeto apresentado, gerando discussão e troca de experiências relativas à sua saúde mental e associaram os provérbios não apresentando dificuldades.

As atividades resultaram na participação mais ativa dos idosos em sua comunidade, resgate das atividades de vida diária, melhora da função cognitiva, localização temporal, relato espontâneo de suas melhoras nas atividades de vida diária ressaltando sobre a memória com melhor autonomia e independência o que deve ser uma componente essencial do cuidado ao idoso.

## **DISCUSSÃO**

O exercício de práticas que estimulem o uso da memória, como foi o caso das atividades vivenciadas sobre "Provérbios", resultou em uma melhora das funções cognitivas, tais como: atenção, raciocínio e velocidade de processamento das informações.

Um estudo realizado por CHARIGLIONE<sup>5</sup> que teve como objetivo investigar a influência de tipos de treinos cognitivos no desempenho da memória trouxe como resultados em no testes de reconhecimento visual que não foi possível verificar a influência desse teste no desempenho, considerando o teste demasiadamente fácil para os participantes, podemos assim correlacionar com o presente resultado desse relato de experiência onde os idosos não apresentaram dificuldades na efetuação da atividade proposta, demonstrando atenção adequada.

De acordo com CLEMENTE, FILHO<sup>6</sup> afirmam que as perdas de memória, principalmente as que se refletem em dificuldade para recordar palavras, nomes, números de telefones e objetos guardados, são as que mais chamam a atenção dos indivíduos.

Como foi analisado a dificuldade de alguns idosos em evocar palavras relacionadas a categoria específicas, não conseguindo sustentar o desempenho na evocação tardia ou no reconhecimento, mostrando que as informações não são mantidas e.

Foi possível observar alguns benefícios funcionais e emocionais, tais como: elevação da autoestima, melhoria do bem-estar, da percepção sobre a própria memória, abertura para novos relacionamentos e atitude de bom humor. A manutenção de uma boa memória é condição

indispensável para que o indivíduo vivencie o processo de envelhecimento com autonomia e qualidade de vida, sendo assim de extrema importância a estimulação cognitiva.

## **CONCLUSÃO**

Conclui-se que a manutenção da saúde cognitiva tem uma importância fundamental na prevenção do comprometimento cognitivo, da dependência e da capacidade do idoso para se auto cuidar.

A estimulação cognitiva se associa a uma diminuição do risco de declínio cognitivo, da perturbação depressiva; os participantes relataram melhora a autonomia dos idosos, o que aumenta a proteção contra o aparecimento de demência tendo em vista que alterações de memória estão frequentes em cerca de grande parte da população idosa.

## **REFERÊNCIAS**

- 1- Silva. T. B. L. et al. Treino cognitivo para idosos baseado em estratégias de categorização e cálculos semelhantes a tarefas do cotidiano. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. Rio de Janeiro, 2011
- 2- BRASIL, Ministério da Saúde. Envelhecimento ativo: uma política de saúde, 2005
- 3- Ministério da Saúde (BR). Cadernos de Atenção Básica. Programa Saúde da Família. Brasília; 2000
- 4- Memória e envelhecimento: caracterização em um grupo de idosos com doença vestibular, Revista Equilíbrio Corporal e Saúde, 2013
- 5- CHARIGLIONE, Isabelle (2010) - A influência de diferentes tipos de treinos cognitivos na memória de idosos institucionalizados [Em linha]. Brasília : Universidade de Brasília. [Consult. 08 Set. 2017]. Dissertação de mestrado. Disponível em  
WW:URL:[http://dominiopublico.qprocura.com.br/dp/114284/A- influencia-de-diferentes-tipos-de-treinos-cognitivos-na-memoria-de-idosos-institucionalizados.html](http://dominiopublico.qprocura.com.br/dp/114284/A-influencia-de-diferentes-tipos-de-treinos-cognitivos-na-memoria-de-idosos-institucionalizados.html)
- 6- CLEMENTE, R. S. G; FILHO, S. T. R. Comprometimento cognitivo leve: aspectos conceituais, abordagem clínica e diagnóstica.