

ESTIMULAÇÃO COGNITIVA EM GRUPO PARA IDOSOS SAUDÁVEIS: REVISÃO SISTEMÁTICA

Flávia Cristina de Souza¹; Adriana Baldo Mendes²; Katia Cilene Cavalcante de Oliveira³; Rose Mari Bennemann⁴

¹Centro Universitário de Maringá - UNICESUMAR. Programa de Mestrado em Promoção da Saúde. Bolsista Capes. flaviadrummer@gmail.com

²Centro Universitário de Maringá - UNICESUMAR. Programa de Mestrado em Promoção da Saúde. Bolsista Capes. adrianamendes37@outlook.com

³Centro Universitário de Maringá - UNICESUMAR. Programa de Mestrado em Promoção da Saúde. Bolsista Capes. kcco.biomedica@gmail.com

⁴Centro Universitário de Maringá - UNICESUMAR. Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI
Programa de Mestrado em Promoção da Saúde
rose.bennemann@gmail.com

INTRODUÇÃO

Tradicionalmente, supunha-se que o declínio cognitivo seria inevitável no envelhecimento, porque seria decorrente do desgaste natural do sistema nervoso¹. Hoje, sabe-se que o processo de envelhecimento está associado ao declínio gradual natural em algumas funções cognitivas, dependentes de processos neurológicos. Esses processos, por sua vez, podem sofrer mudanças com o tempo².

De acordo com as evidências pelo menos parte da perda de funções no envelhecimento pode ser reversível. Estratégias comportamentais que produzam estimulação sensorial, cognitiva ou motora são capazes de induzir a plasticidade existente no sistema nervoso podendo retardar este processo de perda¹. Para Yassuda², a maioria dos idosos mantém habilidades cognitivas suficientes para permanecer independentes, visto que, o declínio natural em alguns aspectos da memória, na ausência de doença, não compromete a autonomia dos adultos mais velhos.

Tendo em vista a importância da estimulação cognitiva para manutenção da capacidade funcional de idosos, é evidenciada a necessidade de desenvolvimento de estudos científicos que explorem a temática, de modo a desenvolver programas com técnicas eficientes que promovam o envelhecimento bem-sucedido. Neste sentido, o objetivo do presente trabalho foi realizar uma revisão sistemática sobre os programas de estimulação cognitiva em grupos de idosos saudáveis.

METODOLOGIA

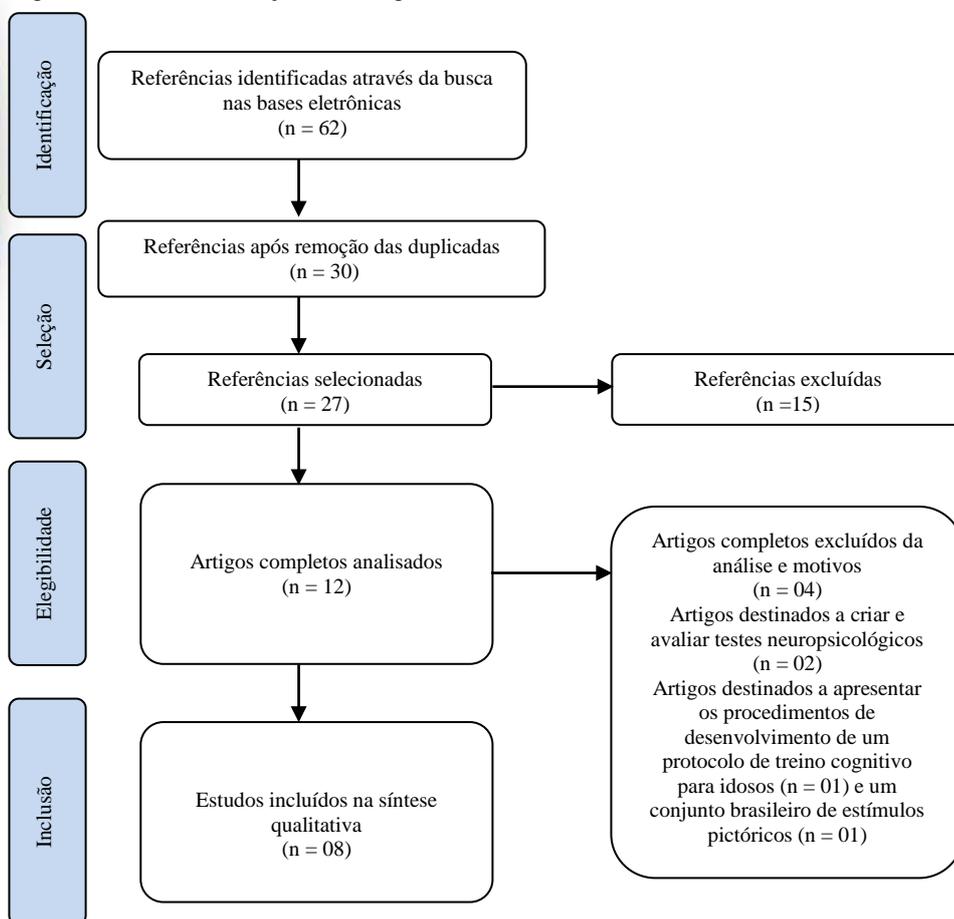
A pesquisa seguiu os padrões de rigor metodológico propostos para a Revisão Sistemática de literatura científica nacional e internacional. Após validação do protocolo de pesquisa foram percorridas as quatro fases do fluxo de seleção de uma revisão sistemática: 1) identificação do tema

e definição da questão de pesquisa; 2) seleção de critérios para inclusão e exclusão de estudos; 3) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados; 4) avaliação dos estudos incluídos na revisão sistemática.

Para isso observou-se todas as publicações disponíveis nos periódicos indexados nas bases eletrônicas: Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS); Scientific Electronic Library Online (SciELO).

Para a localização, foram usados os seguintes descritores em português, inglês e espanhol: “estimulação cognitiva” OR “treino de memória” AND “idosos”. Como critérios de inclusão para análise dos artigos, utilizou-se: 1) artigos escritos em português, inglês ou espanhol; 2) estudos de qualquer tipo de treino ou estimulação cognitiva para população de idosos saudáveis (idade superior a 60 anos; 3) estudos na modalidade coletiva; 4) estudos que incluam, pelo menos, avaliações antes e após a intervenção; 5) estudos que utilizem análises estatísticas para embasar as inferências sobre os dados, 6) estudos publicados no período de janeiro de 2013 a julho 2017. Para exclusão, foram considerados: 1) artigos indisponíveis na versão online 2) resumos, outras revisões, anais de congressos, teses e dissertações 3) estudos de reabilitação cognitiva na modalidade individual. Ter sido randomizado e ter (ou não) grupo controle não foram fatores de exclusão.

Figura 1 – Fluxo de seleção dos artigos



Fonte: Autoria própria

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os artigos selecionados estavam distribuídos em 07 periódicos distintos. Quanto ao nível de evidência das publicações, os artigos foram classificados na área de avaliação interdisciplinar sendo um (12,5%) publicado em periódico de qualis A, dois (25%) em periódicos B1 e quatro (50%) em periódicos B2. Um artigo não possui classificação na área de avaliação interdisciplinar.

Ao todo, foram analisados oito artigos, sendo dois estudos estrangeiros (25%) e seis brasileiros (75%). Dois artigos (25%) estavam disponíveis em inglês, um (12,5%) em português e inglês, dois (25%) em inglês, dois (25%) em espanhol e um (12,5%) em inglês e espanhol. A Figura 1 detalha o processo de seleção dos estudos.

Os treinos também diferem em extensão (número de sessões) e duração (número de horas), variando de uma³ até quinze sessões⁴. É possível observar uma tendência a desenhar intervenções com número de sessões superior a cinco: no total, dois estudos tiveram intervenções com número de sessões inferior a cinco (25%)^{3,5}, e os demais estudos (75%) conduziram intervenções com número de sessões superior a cinco. Também parece ser uma tendência os estudos apresentarem sessões com uma hora e trinta minutos (75%).

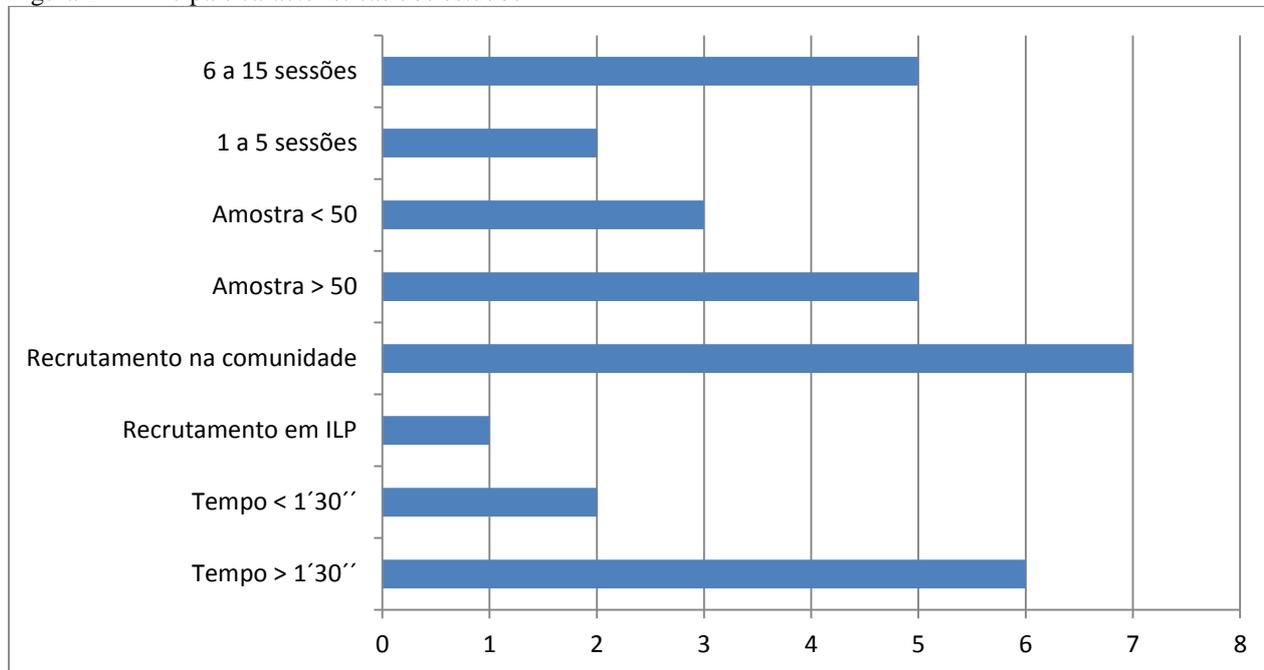
Em relação ao tamanho amostral, somente estudos na modalidade coletiva foram incluídos nesta revisão, assim as amostras variam de 24 participantes⁴ a 145 participantes⁶, neste caso, os participantes foram divididos em grupos de 10 pessoas. Assim, dos 08 estudos 05 apresentaram amostras superiores a 50 participantes (62,5%)^{7,3,8,6,9}. Vale ressaltar que 5 estudos (62,5%) tiveram perda amostral por diversos fatores: faltas frequentes sem reposição da sessão, ocasionadas por intercorrências de saúde, falecimento de familiares e colisão de horários de atividades laborais, além do não comparecimento à avaliação neuropsicológica pós-intervenção.

Lopes e Argimon^{6,p.174} destacam os desafios de trabalhar com os idosos. Eles geralmente têm muitas consultas médicas, são mais vulneráveis a doenças durante o inverno, têm mais dificuldades com o transporte público, entre outras coisas. Essas limitações induziram muitos idosos a abandonar as sessões de treinamento. A perda amostral é um limitador dos estudos na área da estimulação cognitiva, uma vez que sugere resultados tendenciosos.

Sobre o recrutamento dos participantes, apenas um estudo (12,5%)⁷ atuou em uma instituição asilar, os demais recrutaram idosos na comunidade. Este resultado evidencia a carência

de trabalhos com essa população. O gráfico abaixo apresenta um panorama geral dos estudos avaliados.

Figura 2 – Principais características dos estudos



Fonte: Autoria própria

Em relação às habilidades-alvo, as intervenções podem ser classificadas em multidomínio – delineada para estimular habilidades cognitivas de diferentes domínios – ou unimodal – quando as habilidades-alvo fazem parte de um mesmo domínio cognitivo¹¹. Três estudos foram classificados como multidomínio (37,5%), e cinco estudos foram classificados como unimodais (65,2%), ou seja, treinaram uma habilidade cognitiva específica.

Independentemente da modalidade e diante da grande variedade de procedimentos e instrumentos utilizados, de modo geral, os estudos demonstram que os programas de treinamentos propostos podem produzir benefícios para os idosos em diversas áreas. Chariglione e Janczura⁷, destacam os efeitos positivos das intervenções no que se refere ao humor e a memória. No caso da memória, para os autores, o treino é importante na medida em que a capacidade de reserva cognitiva pode ser mobilizada e até mesmo melhorada. Em relação ao humor, quando os idosos realizam as atividades proporcionadas pelo treino cognitivo, alteram as atividades diárias, ou, ainda pela presença de novas pessoas no ambiente acompanhado, conversando, interagindo socialmente, isto produz modificações no humor.

O treinamento cognitivo como uma intervenção pode melhorar o desempenho cognitivo de idosos saudáveis, não só para habilidades treinadas diretamente durante as sessões, mas também para outras funções, como a memória episódica^{5,p.77}. No estudo realizado por Netto et al¹⁰, os efeitos benéficos do Treino de Memória de Trabalho (TMT) foram transferidos para outras funções cognitivas. Neste estudo, o grupo experimental apresentou melhora significativa no desempenho em tarefas de atenção, memória de curto prazo, aprendizagem e memória episódica. A atenção e componentes da função executiva também foram aprimoradas.

CONCLUSÃO

Em suma, os treinos de estimulação cognitiva constituem uma ferramenta de notável relevância para profissionais na área da saúde que almejam contribuir para a manutenção das habilidades cognitivas e prevenção de declínios cognitivos. Uma das principais limitações desta pesquisa deveu-se a falta de padronização dos resultados nos artigos catalogados, o que dificultou a análise e comparação entre os estudos. Assim, é necessário que a pesquisa em estimulação cognitiva para idosos seja fortalecida em termos de ampliação do número de estudos.

Por fim, é importante ressaltar que os benefícios dos treinos de estimulação cognitiva vão além dos aspectos cognitivos. Eles contribuem para ampliação das redes sociais e bem-estar dos participantes, que por sua vez, resultam em independência funcional e a qualidade de vida para esses indivíduos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cosenza RM, Malloy-Diniz LF. Declínio cognitivo, plasticidade cerebral e o papel da estimulação cognitiva na maturidade. In: Malloy-Diniz LF, Cosenza RM, Fuentes D. Neuropsicologia do envelhecimento: uma abordagem multidimensional. Porto Alegre: Artmed; 2013. p. 237-342.
2. Yassuda MS. Memória e envelhecimento saudável. In: Freitas EV, Py L, Néri AL, et al. (Editores). Tratado de geriatria e gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2006. p. 1245-1251.
3. Altermann CDC, Martins AS, Carpes FP, Mello-Capes PB. Influence of mental practice and movement observation on motor memory, cognitive function and motor performance in the elderly. Braz J Of Phys Ther 2014 abr;18(2):201-209.
4. García-Sevilla J, Fernández PJ, Fuentes LJ, López JJ, Moreno M. Estudio comparativo de dos programas de entrenamiento de la memoria en personas mayores con quejas subjetivas de memoria: un análisis preliminar. Anal Psicol 2014 jan;30(1):337-345.
5. Almondez KM, Leonardo MEM, Moreira AAS. Actively station: Efects on global cognition of mature adults and healthy elderly program using electronic games. Dement Neuropsychol 2017 march;11(1):69-78.

6. Lopes RMF, Argimon IIL. Cognitive Training in the Elderly and its Effect on the Executive Function. *Acta.colomb.psicol* 2016;19(2):159-176.
7. Chariglione I, Janczura GA. Contribuições de um treino cognitivo para a memória de idosos institucionalizados. *Psico-USF* 2013 abr;18(1):13-22.
8. López N, Allegri R, Soto-Añhari M, Chesta S, Coronado JC. Efectos del ejercicio físico sobre la memoria episódica en ancianas chilenas sanas. *Liberabit* 2015 maio;21(1):81-89.
9. Ordonez TN, Borges F, Kanashiro CS, Santos CCN, Hora SS, Lima-Silva T. Effects of a cognitive training program and sleep hygiene for executive functions and sleep quality in healthy elderly. *Dement Neuropsychol* 2017 june;11(2):186-197.
10. Netto TM, Greca DV, Zimmermann N, Oliveira CR, Teixeira-Leite HM, Fonseca PF, et al. Efeito de um programa de treinamento da memória de trabalho em adultos idosos. *Psicol Refl Crít* 2013;26(1):122-135.
11. Golino MTS, Flores-Mendoza CE. Desenvolvimento de um programa de treino cognitivo para idosos. *Ver. Bras. Geriatr. Gerontol* 2016;19(5):769-785.