

REPERCUSSÃO DOS EXERCÍCIOS DE DUPLA TAREFA NA PERCEPÇÃO DO HUMOR EM IDOSOS COM DOENÇA DE ALZHEIMER: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Maria Eduarda Macêdo Cidronio Silva ¹
Valéria Ribeiro Nogueira Barbosa ²

INTRODUÇÃO

A Doença de Alzheimer (DA) é uma doença progressiva, degenerativa e irreversível do envelhecimento encontrada em adultos de meia-idade e idosos, sendo a forma mais comum de demência entre as pessoas acima de 65 anos. É caracterizada pela perda da função cognitiva e da memória de curto prazo, dificuldade em desenvolver bem a linguagem, distúrbios afetivos e comportamentais (como alteração da personalidade), além de comprometer a integridade física (CARVALHO et al., 2008; ELY, GRAVE, 2008; FERRETI et al., 2014).

No início, a doença compromete a formação hipocampal, memória de curto prazo, com expansão seguinte para outras áreas; atingindo assim a orientação, a atenção, linguagem, capacidade para resolver problemas, habilidades motoras para executar as atividades básicas de vida diária (ABVDs), inclusive de higiene pessoal, passando possivelmente, por todos os estágios; o que exige altos gastos financeiros da família e do poder público (SANTOS et al., 2018).

A instalação do quadro final da doença é insidiosa, levando gradativamente mais de dois anos, surgindo principalmente na faixa etária dos 60 anos. Além disso, os sintomas psicopatológicos presentes na DA são: alterações do humor, agitação psicomotora, além de delírios ocorrendo com maior proporção nas fases intermediárias e finais da doença (PEREIRA et al., 2017).

Os inibidores das colinesterases (I-ChE) são as principais drogas hoje licenciadas para o tratamento específico da DA. Seu uso baseia-se no pressuposto déficit colinérgico que ocorre na doença, e visa o aumento da disponibilidade sináptica de acetilcolina, através da inibição das suas principais enzimas catalíticas, a acetil e a butirilcolinesterase (FORLENZA, 2005).

Além dos tratamentos farmacológicos e não farmacológicos, a importância de programas de intervenção que conciliem tarefas motoras e cognitivas para melhorar o desempenho motor tem recebido atenção especial (ÖHMAN et al., 2016). Desta forma o tratamento fisioterapêutico na DA é de grande importância, e tem como objetivo retardar a progressão da doença, evitar encurtamentos e deformidades, além de tentar promover maior independência do indivíduo (MELO, 2006).

Desse modo, objetiva-se com este trabalho relatar os efeitos da terapia de dupla tarefa na melhora do humor em idosos com Alzheimer, tendo em vista que a maioria dos achados na literatura avaliam aspectos referentes ao equilíbrio, cognição e independência funcional, mas poucos abordam o estado de humor do paciente.

¹Graduanda do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas - FACISA, cidronioeduarda@gmail.com

²Professora Dr. do Departamento de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, valeriarnb@gmail.com

METODOLOGIA

Relato de experiência desenvolvido a partir da experiência no projeto de extensão NEUROSAD – Neuroserviço de Apoio a Demência, no período compreendido entre 17/04/2019 a 22/05/2019. A amostragem foi do tipo não-probabilística, definida por acessibilidade aos sujeitos. A amostra foi composta por 10 indivíduos. A dinâmica do projeto incluiu o atendimento individual aos idosos por cada extensionista, e que tem como intervenção a terapia de dupla tarefa.

DESENVOLVIMENTO

Os estudos têm comprovado que os exercícios de Dupla tarefa (DT) podem amenizar e controlar as perdas motoras e cognitivas ocasionadas pela DA (SIQUEIRA, et al., 2019). De acordo com o tipo de atividades desempenhadas, a DT pode ser motora, cognitiva ou cognitivo-motora. Nesse sentido, o treinamento de DT é uma estratégia de reabilitação cada vez mais utilizada na prática clínica, que visa facilitar, por meio da realização de atividades funcionais simultâneas, a alocação de recursos atencionais, diminuindo assim a interferência durante o exercício (MENDEL, WO, 2015; MELZER et al., 2009).

A estimulação constante do idoso com DA com atividades físicas e mentais, participação em atividades sociais com outras pessoas, exercícios de memória e mesmo afazeres domésticos são estratégias relevantes na melhora de sua qualidade de vida (INOUE, 2004).

O exercício físico pode ser usado no sentido de retardar e, até mesmo, atenuar o processo de declínio das funções orgânicas que são observadas com o envelhecimento, pois promove benefícios cognitivos: melhora da atenção, das funções executivas e linguagem; benefícios motores: aumento da força muscular, do equilíbrio, da agilidade, da velocidade de marcha e flexibilidade e também benefícios comportamentais: redução da agitação, apatia e sintomas depressivos (DE ANDRADE et al., 2013; PEDROSO et al., 2012; COELHO et al., 2009). A melhora desses sintomas reflete consequentemente na qualidade de vida dos pacientes (CHEIK, 2003).

Em um estudo realizado na Califórnia, avaliou-se o efeito da caminhada, analisando variáveis como tempo e intensidade, na melhora de distúrbios neuropsiquiátricos, função cognitiva e estado de humor. Os efeitos das caminhadas foram dose-dependentes, mostrando que o exercício aeróbico aumenta a demanda de oxigênio e trabalha grandes grupos musculares por um período estendido, o que resulta em mudanças cerebrais benéficas, tanto estruturalmente como funcionalmente. Já o sedentarismo associa-se aos declínios funcional e cognitivo e à perda de vigor, assim como aumento das alterações de humor (raiva, confusão, depressão e fadiga) (WINCHESTER et al., 2013).

O treinamento de dupla tarefa no sistema motor e cognitivo estimula não somente as funções cognitivas e motoras, mas também proporciona aumento da autoestima e da confiança (DORNELAS, 2018).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante o atendimento no projeto de extensão, dois extensionistas acompanhavam cada idoso durante a realização das atividades. Inicialmente os idosos realizavam

alongamento global dos músculos dos membros superiores e inferiores, sempre respeitando o ritmo e possibilidades individuais.

Em seguida, realizavam-se exercícios em circuito, utilizando tapete sensorial para treinar a marcha no sentido anterior, posterior e lateral, exercício para flexão e extensão do joelho usando um step, exercício para coordenação motora caminhando sobre uma linha reta no tatame, usávamos também cones e argolas para exercícios de alcance funcional e exercício para flexão e extensão de ombro usando bastão. Todos os exercícios sempre eram associados ao estímulo cognitivo que giravam em torno de questionamentos para memorização, como por exemplo, nome da esposa(o), filhas(os), idade, cores, formas, tamanhos e nomes de objetos, caracterizando o exercício de dupla tarefa.

Antes de iniciarmos as atividades alguns dos idosos chegavam quietos e apresentavam resistência ao realizar os exercícios, e em alguns casos solicitavam a presença de seu cuidador. Mas, é importante destacar que ao incentivarmos esses idosos a iniciarem a realização das atividades, é notória a melhora no humor e bem estar de cada idoso, eles passam a demonstrar alegria e satisfação em estarem ali presentes, isso se corrobora através dos relatos dos cuidadores, que confirmam a melhora no humor e bem estar dos idosos ao decorrer da semana.

Estes resultados, evidenciam a melhora significativa do humor após a intervenção com exercícios de dupla tarefa, tanto pelo que é observado nos próprios idosos, comparando a forma como chegam aos atendimentos e a forma em que saem, como pelos relatos dos cuidadores, que nos dão o feedback de que o programa proposto é eficaz na melhora do humor e qualidade de vida desses idosos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dessa forma, consideramos a terapia de dupla tarefa como uma abordagem efetiva na melhora do estado emocional, um domínio pouco abordado na literatura, mas que possui grande influencia sobre a adesão ao tratamento Fisioterapêutico. Nisso, é importante avaliar a resposta subjetiva do paciente a conduta proposta, afim de verificar a adaptação a terapia.

Palavras-chave: Doença de Alzheimer, Dupla Tarefa, Fisioterapia

REFERÊNCIAS

- CARVALHO, K. R. et al. Kabat method in the physiotherapeutic treatment of Alzheimer's disease. Rev. Kairós., São Paulo, v.11, n.2, p.181-195, 2008.
- CHEIK NC, Reis IT. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos Effects of the physical exercise and physical activity on the depression and anxiety in elderly. Rev Bras Ciência e Mov. 2003;11(3):45-51.
- COELHO, Flávia Gomes de Melo et al. Systematized physical activity and cognitive performance in elderly with Alzheimer's dementia: a systematic review. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 31, n. 2, p. 163-170, 2009.
- DE ANDRADE, Larissa P. et al. Benefits of multimodal exercise intervention for postural control and frontal cognitive functions in individuals with Alzheimer's disease: a controlled trial. **Journal of the American Geriatrics Society**, v. 61, n. 11, p. 1919-1926, 2013.

- DOS SANTOS, Picanco et al. Alzheimer's disease: A review from the pathophysiology to diagnosis, new perspectives for pharmacological treatment. **Current medicinal chemistry**, v. 25, n. 26, p. 3141-3159, 2018.
- DORNELAS, Lílian de Fátima. Treinamento de dupla tarefa na promoção da saúde de indivíduos com doença de Parkinson. **Conexão Ciência**, Minas Gerais, v. 13, n. 2, p. 74-80, 2018.
- ELY, J. C.; GRAVE, M. Estratégias de intervenção fisioterapêutica em indivíduo portador de doença de Alzheimer. **RBCEH**, Passo Fundo, v.5, n.2, 2008.
- FERRETI, F. et al. Efeitos de um programa de exercícios na mobilidade, equilíbrio e cognição de idosos com doença de Alzheimer. **Fisioterapia Brasil**, v.15, n.2, 2014.
- FORLENZA, Orestes V. Tratamento farmacológico da doença de Alzheimer. **Archives of Clinical Psychiatry**, v. 32, n. 3, p. 137-148, 2005.
- INOUYE K, Oliveira GH. Avaliação crítica do tratamento farmacológico atual para doença de Alzheimer. **Infarma**. 2004;15:80-4.
- MELO, Marília Agua de. Proposta Fisioterapêutica para os cuidados de Portadores da Doença de Alzheimer. **Envelhecimento e Saúde**, São Paulo, v. 12, n. 4, p.11-18, ago. 2006.
- MENDEL T, Barbosa WO, Sasaki AC. Dupla tarefa como estratégia terapêutica em fisioterapia neurofuncional: uma revisão da literatura. **Acta fisiátrica**, 2015; 22 (4): 206-11.
- MELZER I, Tzedek I, Or M, Shvarth G, Nizri O, BenShitrit K, et al. Speed of voluntary stepping in chronic stroke survivors under single- and dual-task conditions: a case-control study. **Arch Phys Med Rehabil**. 2009; 90 (6): 927-33.
- ÖHMAN, Hannareeta et al. Effects of exercise on functional performance and fall rate in subjects with mild or advanced Alzheimer's disease: secondary analyses of a randomized controlled study. **Dementia and geriatric cognitive disorders**, v. 41, n. 3-4, p. 233-241, 2016.
- PEDROSO RV, Coelho FG de M, Santos-Galdurz RF, Costa JLR, Gobbi S, Stella F. Balance, executive functions and falls in elderly with Alzheimer's disease (AD): A longitudinal study. **Arch Gerontol Geriatr**. 2012;54(2):348-51.
- PEREIRA, Míria Dantas et al. tratamento farmacológico e psicológico da doença de alzheimer: um levantamento bibliográfico. In: **Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde**. 2017.
- SIQUEIRA, Jéssica Fernanda et al. Efeitos da prática de exercício de dupla tarefa em idosos com Doença de Alzheimer: revisão sistemática. **Saúde e Pesquisa**, v. 12, n. 1, p. 197-202, 2019.
- WINCHESTER J, Dick MB, Gillen D, Reed B, Miller B, Tinklenberg J, et al. Walking stabilizes cognitive functioning in Alzheimer's disease (AD) across one year. **Arch Gerontol Geriatr**. 2013;56(1):96-103.