

PROGRAMA DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA EM PESSOA IDOSA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Wallacy Rodrigues Ferreira ¹
Karol Pinheiro Muniz de Albuquerque ²
Letícia Soares de Luna Freire ³
Regina Irene Diaz Moreira Formiga ⁴

RESUMO

A sociedade contemporânea apresenta um grande desafio com o crescente número de pessoas idosas em todo mundo. O processo de envelhecimento populacional passou a ser também realidade nacional, pois há estimativas afirmando que em 2060 haverá uma população de 25% de pessoas envelhecidas (IBGE, 2018). Dessa maneira, torna-se desafiante entender as diversas fases que compreendem o desenvolvimento humano, desconstruindo assim a cultura vigente em que com o avançar da idade as funções cognitivas irão necessariamente diminuir. Preocupado com essa realidade, o Curso de Psicologia do Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ possui um projeto de extensão universitária, intitulado Programa de Estimulação Cognitiva Socioemocional a pessoa idosa, que visa melhorar os processos psíquicos, aumentar a agilidade mental, estimular o convívio social e com isso oferecer uma melhor qualidade de vida. Nessa perspectiva, esse estudo se trata de um relato de experiência tendo como objetivo relatar a experiência da prática de atividades de estimulação cognitiva junto a pessoas idosas residentes em uma instituição de longa permanência localizada no município de Cabedelo – PB. A metodologia utilizada é fundamentada em oficinas de estimulação cognitiva, nas quais são realizados exercícios cognitivos, oficinas criativas, escuta individual e grupal. As atividades ocorrem semanalmente com duração de aproximadamente duas horas. Conclui-se que a estimulação cognitiva é um recurso que favorece a manutenção cognitiva, melhora das relações interpessoais, contribuindo também para minimizar os efeitos negativos da velhice e, conseqüentemente, contribuir para que esses idosos possam viver mais e melhor.

Palavras-chave: Atividades, estimulação cognitiva, pessoa idosa.

INTRODUÇÃO

Sabe-se que o processo do envelhecimento humano é algo biológico, universal e inevitável. Assim como todas as formas de vida existente no globo, o homem caminha por um processo contínuo de desenvolvimento. É importante ressaltar que a concepção acerca do envelhecer varia de acordo com o meio cultural, por exemplo: observa-se em países da África

¹ Graduando do Curso de Psicologia do Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ;

² Graduanda do Curso de Psicologia do Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ;

³ Graduanda do Curso de Psicologia do Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ;

⁴ Professora Orientadora: Mestre, Universidade Federal da Paraíba – UFPB .

que os idosos são detentores de um prestígio, sendo considerados “guardiões da herança coletiva” (DIOP, 1989). Já em países como o Brasil, de forma mais acentuada nas regiões urbanas, a velhice é representada como um estado de decadência e inutilidade, resultando, assim, em uma desvalorização do ponto de vista social (SANTOS, 2003).

Remetendo ao contexto brasileiro, segundo o Estatuto do Idoso são considerados como idosos indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos. Porém acerca dessa demarcação que leva em consideração apenas um aspecto (idade), alguns autores rebatem, afirmando que o processo de envelhecimento não é centrado apenas na idade cronológica do indivíduo. O envelhecimento, portanto, seria um fenômeno multifatorial e subjetivo, ou seja, cada pessoa possui sua própria maneira de envelhecer.

Ao tratar de velhice, devem ser levados em consideração os diversos fatores e características que remetem ao processo de envelhecimento como as condições biológicas, sociais, intelectuais e cognitivas. As condições biológicas estão diretamente ligadas ao declínio do funcionamento orgânico/cognitivo. Sabe-se que essas estão atreladas à idade cronológica, pois é entendido que, com o avançar da idade, o indivíduo vai obtendo de forma gradativa perdas na suficiência orgânica. As condições sociais estão intimamente relacionadas com o contexto cultural no qual o idoso está inserido. Já as condições intelectuais ou cognitivas se referem ao funcionamento do estado mental do indivíduo (memória, atenção, orientação espacial, concentração) e as condições funcionais diz respeito à perda da autonomia e independência (DIAS, 2007).

No Brasil, nota-se que a partir de meados de 1970 houve uma grande transformação no que tange ao perfil demográfico nacional. Um contexto social onde maioria da população era rural e tradicional, famílias numerosas e alto risco de morte infantil, torna-se uma sociedade predominantemente urbana, com menos filhos e surgimento de novas estruturas familiares. Anteriormente, uma população majoritariamente jovem. Nos contextos atuais, um contingente crescente de pessoas com idades superior a 60 anos (VASCONCELOS; GOMES, 2012). Os estudos demográficos evidenciam que houve uma redução considerável das taxas de mortalidade e, após um determinado tempo, a queda das taxas de natalidade, causando alterações simbólicas na estrutura populacional brasileira (ALVES, 2008).

Essas alterações têm ocorrido de maneira rápida no Brasil, o que exige um retorno rápido e específico que só é possível com a intervenção do Estado através de políticas públicas fundamentais.

Seguindo a ótica da biologia, o processo do envelhecimento está associado a uma gama de mudanças e adaptações fisiológicas que, apesar de serem diferentes em relação ao seu padrão anterior de funcionamento, não representam necessariamente situações patológicas. É comum que a pessoa idosa apresente diversas queixas cognitivas. Diversos fatores podem influenciar as condições cognitivas do indivíduo e, conseqüentemente, refletirão sobre o envelhecer. É possível citar que, dentre estes fatores, estão: a idade cronológica, o nível de escolaridade, o estado geral de saúde, uso de fármacos, a prática de exercícios físicos, a integração social, atividades estimulantes a capacidade mental, entre outros (DAFFNER, 2010)

O que geralmente se encontra no discurso de queixa dos idosos é relacionado a um importante componente cognitivo: a memória. Os diversos elementos relacionados a essas queixas ligadas à memória são: sintomas depressivos leves, sintomas de ansiedade, alterações no funcionamento neurossensorial, acometimento clínico e a auto cobrança para manter o nível de desempenho de quando era jovem (REID; MACLULLICH, 2006).

Devido ao envelhecimento normal, a principal alteração no sistema cognitivo que mais se observa no idoso é a sua redução na velocidade de processar e manipular informações simultâneas, bem como a mudança do foco atencional. Apesar de serem consideradas modificações comuns e inerente ao envelhecer, elas trazem consigo grandes impactos ao funcionamento cognitivo do idoso, fazendo-o necessitar de mais tempo para a retenção de informações, sendo muitas vezes importante a repetição de conteúdos para que essa ocorra. Além disso, a capacidade de realizar tarefas simultâneas é também afetada (DINIZ, 2013).

Sabe-se que o declínio cognitivo apresenta muitos prejuízos para o indivíduo. Segundo Krug, D'Orsi e Xavier (2019) estes se manifestam através de uma implicação na qualidade de vida, uma redução na velocidade de processamento de informações, dificuldade de memorizar dados, de aprendizagem, de orientação, gerando até mesmo uma dependência dessas pessoas.

Uma alternativa para essas intercorrências é a estimulação cognitiva que se configura em atividades e discussões que visam exatamente um aperfeiçoamento das funções cognitivas e sociais. (CASEMIRO et al., 2016). Como benefícios, a estimulação cognitiva tem o poder de decrescer a possibilidade do declínio cognitivo, da perturbação depressiva, retardando o aparecimento de demência (APÓSTOLO et al., 2011). Ressalta-se, dessa forma, a extrema valia de investimentos em ações que possam tardar esse processo.

Considerando todas essas questões apontadas anteriormente, o programa de estimulação cognitiva e socio emocional apresenta uma proposta de atividade de extensão universitária que se destina a pessoas idosas residentes em uma instituição de longa permanência da cidade de

Cabedelo – PB. O referido programa é executado por alunos(as) do curso de Psicologia do Centro Universitário de João Pessoa.

METODOLOGIA

O projeto de extensão apresentado nesse trabalho é realizado na Instituição de Longa Permanência, a Associação Metropolitana de Erradicação de Mendicância (AMEM). A instituição é católica e foi fundada em 6 de agosto de 1971, sendo localizada às margens da Br 230, em Cabedelo – PB, dentro da “Mata do Amém”. Estruturalmente o AMEM é um local amplo e com vários cômodos, divididos em alas femininas e masculinas, onde parte das pessoas idosas institucionalizados dividem quartos e compartilham o mesmo banheiro e outros, os mais independentes de maneira física e cognitivamente, possuem suítes individuais. A ILPI também possui espaços comunitários para refeição e um salão de lazer, nos quais se realizam ações sociais e festividades.

A referida instituição possui um total de 42 idosos, sendo 26 (vinte e seis) mulheres e 16 (dezesesseis) homens. Dentre esses, existe uma média de 15 (quinze) pessoas idosas que se apresentam cognitivamente preservados. Os institucionalizados apresentam diversos motivos que os fizeram chegar à ILPI, como por exemplo: abandono pelas famílias, o fato de serem pacientes psiquiátricos, não terem familiares e outros, foram levados por sua própria família por não possuir condições de oferecer o cuidado necessário.

Estes idosos são acompanhados pelo grupo de extensão universitária através de visitas semanais, nas terças-feiras das 8:00 as 11:00, desde o ano de 1999. Nessas visitas, os alunos extensionistas promovem atividades de estimulação cognitiva, convívio social, espaço de escuta individual e grupal, apoio psicológico e, conseqüentemente, uma melhoria qualidade de vida.

Semanalmente o grupo de extensionistas é esperado e, quando chegam, são acolhidos pelos idosos de forma carinhosa e receptiva. Nessas ocasiões muitos se dirigem para cumprimentá-los, mostrando alegria no reencontro. Nesses momentos, a maioria dos idosos já segue para o salão onde os encontros acontecem. O grupo de extensionistas organiza o local de acordo com a atividade do dia e, quando está preparado, saem para convidar os demais idosos que ainda se encontram em seus quartos ou em outras dependências do local a participarem das atividades. O número de participantes é em torno de 18 (dezoito) idosos e as atividades

desenvolvidas pelos extensionistas são oficinas criativas, nas quais são criadas atividades que trabalham os vários tipos de memória, como treino cognitivo, estimulação cognitiva, social e emocional. As reuniões são iniciadas com os idosos relatando sobre as vivências da semana que passou e em seguida, reforça-se a data daquela atividade, fazendo com que eles tenham uma orientação temporal e espacial, respaldando-se da teoria de orientação a realidade - TOR. Após esse momento chamado de aquecimento, tem início a intervenção cognitiva. Nelas se realizam oficinas criativas nas quais são trabalhadas técnicas de dinâmicas de grupo, escutas individuais e coletivas, resgatando assim, os diversos tipos de memórias. Para a elaboração das atividades, são consideradas as limitações de todos os idosos participantes, mesmo que em alguns momentos haja necessidade de um auxílio mais efetivo. Uma das grandes preocupações do grupo com relação a essas atividades é que possam participar todos os idosos que expressarem esse desejo.

A metodologia utilizada é fundamentada em oficinas de estimulação cognitiva e oficinas criativas, nas quais são realizadas técnicas de dinâmica de grupo, escuta individual e em grupo.

CONCLUSÃO

Visto que a estimulação cognitiva retarda o processo do declínio cognitivo, transtornos depressivos e demência, ressalta-se a relevância de atividades com este fim. A melhoria da qualidade de vida e autonomia de idosos, deve ser prioridade, pois essa é uma população em crescimento, sendo de grande valia a permanência de idosos como seres ativos na sociedade.

Durante a realização das atividades, a amostra do estudo se apresenta alegre e satisfeita tanto com a presença do grupo de extensionistas, como também pelas atividades propostas pelo grupo, demonstrando afeto e gratidão pelo trabalho realizado. No desenvolvimento das atividades, percebe-se que alguns idosos estão cognitivamente mais preservados, de forma que se torna possível estimular ainda mais sua participação e, conseqüentemente, sua atenção.

Após um ano de trabalho e acompanhamento dessas pessoas idosas, o grupo de extensionistas pôde observar uma melhora sensível, bem como a preservação cognitiva daqueles que participam das oficinas criativas de maneira mais assídua. Além disso, constatase também que há uma maior autonomia, além do aumento na autoestima dos idosos envolvidos no projeto, sendo observados através de diversas atitudes dos mesmos no decorrer das atividades aplicadas.

Dado o exposto, as vivências causaram variados impactos positivos nos sujeitos idosos residentes em uma instituição de longa permanência. As atividades como treino cognitivo,

estimulação cognitiva, social e emocional proporcionaram preservação da memória semântica e episódica, aumento da autoestima, uma melhor adaptação das pessoas idosas no meio onde estão inseridos no que diz respeito às suas relações interpessoais. Dessa forma, foi promovida uma maior integração, pois através da socialização, os institucionalizados ficaram menos reclusos e isolados.

No entanto, não se pode dizer que apenas os idosos foram os beneficiados com as experiências. Os alunos do curso de Psicologia envolvidos puderam ter um contato mais próximo com a realidade no tocante às Instituições de Longa Permanência. O despertar da empatia e sensibilidade para com o próximo fazem-nos mais humanizados e preparados para atender, escutar e trabalhar com a crescente demanda desse contingente populacional.

REFERÊNCIAS

ALVES, J.E.D. **A transição demográfica e a janela de oportunidade**. São Paulo: Instituto Fernand Braudel de Economia Mundial; 2008

APOSTOLO, João Luís Alves et al . **Efeito da estimulação cognitiva em Idosos**. **Rev. Enf. Ref.**, Coimbra , v. serIII, n. 5, p. 193-201, dez. 2011 . Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0874-02832011000300020&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 07 jun. 2019.

CASEMIRO, Francine Golghetto *et al.* **Impacto da estimulação cognitiva sobre depressão, ansiedade, cognição e capacidade funcional em adultos e idosos de uma universidade aberta da terceira idade**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, 2016.

DAFFNER, K.R. **Promovendo o envelhecimento cognitivo bem sucedido**: uma revisão abrangente. *J Alzheimers Dis*, 2010.

DIAS, A.M; UNIVERSIDADE DO VALE DO ITAJAI. **O processo de envelhecimento humano e a saúde do idoso nas práticas curriculares do curso de fisioterapia da UNIVALI campus Itajaí: um estudo de caso**. 2007. 189 f. Dissertação de Mestrado – Universidade do Vale do Itajai, 2007.

DINIZ, B.S.O. **Estimulação Cognitiva Para Idosos: Ênfase Memória**. Editora Atheneu, São Paulo, 2013. p.15.

DIOP, A.M. **La place des anciens dans les sociétés africaines**. Impact: Science et Soiéé, 1989.

IBGE (2018), **Projeção da População 2018: número de habitantes do país deve parar de crescer em 2047**. Rio de Janeiro, Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.

KRUG, Rodrigo de Rosso; D'ORSI, Eleonora; XAVIER, André Junqueira. Associação entre o uso de internet e a função cognitiva de idosos, estudo longitudinal populacional Epifloripa Idoso. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, Brasil, 14 mar. 2019.

REID, L.M; MACLULLICH, A.M. **Subjective memory complaints and cognitive impairment in older people**. Dement Geriatr Cogn Discord. 2006.

SANTOS, S.S.C. Gerontologia e os Presupostos de Edgar Morin, **Testos sobre Envelhecimento**, Rio de Janeiro, v.6 n.2, 2003.

VASCONCELOS, A.M.N; GOMES, M.M.F. **Transição demográfica**: a experiência brasileira. Epidemiol Serv Saúde 2012;21(4):539-48