

ESTIMULAÇÃO DAS FUNÇÕES EXECUTIVAS NA TERCEIRA IDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Maria das Graças Silva Moreira ¹
Débora Juliana Ramos dos Santos ²
Eliza Maria Silva Moreira ³

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população brasileira tem sido enfatizado nos estudos de diversos campos científicos. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), com a publicação de pesquisas, demonstrou que a presença de idosos correspondia, em 2012, à marca de 25,4 milhões de pessoas aumentando significativamente para 30,2 milhões em 2017 (PARADELLA, 2018). A estimativa da Organização Mundial de Saúde (OMS) é que até 2020 a população mundial de pessoas com mais de 60 anos seja maior do que a população de crianças com até 5 anos de idade (ONU BRASIL, 2014), dados que ressaltam a importância do desenvolvimento de estratégias que promovam um envelhecimento saudável.

Ao falar de velhice, fala-se também de alterações no sistema nervoso central (SNC) e periférico (SNP) a nível de declínios que acarretam mudanças no funcionamento emocional, motor, cognitivo e sensorial, considerando que o envelhecimento é um processo contínuo caracterizado pela diminuição das funções morfológicas e funcionais (MALLOY-DINIZ; FUENTES e COSENZA, 2013). Mesmo se tratando de um envelhecimento saudável, as modificações cognitivas sofrem influências de diversos fatores – estilo de vida, escolaridade, carga genética, por exemplo – é exatamente isso que diferencia a condição de um idoso para outro, em termos de funcionalidades.

O envelhecimento patológico, além do declínio natural, conta com a cronicidade e, no caso da maior parte das doenças neurobiológicas, com características degenerativas (ANDRADE, SANTOS e BUENO, 2004). Nesse sentido, a promoção do trabalho de reabilitação é indispensável no processo de envelhecimento, com a perspectiva de proporcionar qualidade de vida ao idoso através da estimulação da plasticidade cerebral (MALLOY-DINIZ; FUENTES e COSENZA, 2013).

¹ Graduada em Psicologia pelo Centro Universitário Maurício de Nassau/CG, celebrandovida@hotmail.com;

² Graduada em Psicologia pelo Centro Universitário Maurício de Nassau/CG, debora.ramos@live.com;

³ Graduada em Psicologia pelo Centro Universitário Maurício de Nassau/CG, elizamsmoreira@live.com.

As funções executivas (FEs), especificamente, constituem um conjunto de habilidades integradas cujo bom funcionamento capacita o indivíduo na avaliação da eficiência e adequação de comportamentos direcionados a metas. Tais funções são componentes indispensáveis quando observados em termos de funcionalidade na vida cotidiana; sua influência sobre as outras funções cognitivas, tais como, atenção, memória, linguagem, aprendizagem, garante o bom desempenho cognitivo tanto em vista que o processamento neural se dá de forma unificada (FUENTES et al, 2014).

Assim, Fuentes et al (2014), enfatiza os processos que integram as FEs, a saber: 1.memória operacional, que diz respeito a um sistema de armazenamento temporário que permite o manejo de dados voltados a determinadas tarefas; 2.categorização, que pode ser entendida como o agrupamento de elementos que possuem características em comum; 3.flexibilidade cognitiva, capacidade de mudar o curso de ações e/ou pensamentos; 4.controle inibitório, implica a capacidade de inibir respostas a estímulos distratores; 5.planejamento, diz respeito ao estabelecimento de uma melhor maneira de chegar a determinado objetivo; 6.tomada de decisão, o processo que envolve a escolha de uma dentre várias alternativas e 7.fluência, emissão de comportamentos segundo regras previamente estabelecidas. Acredita-se na importância dos processos citados por entender que juntos são capazes de atuar na regulação emocional e comportamental (MALLOY-DINIZ; FUENTES e COSENZA, 2013).

Na fase adulta, por volta da terceira década de vida, já é real a diminuição da performance cognitiva de modo geral, portanto na velhice este declínio é ainda mais acentuado, tanto no envelhecimento normal quanto no patológico, de acordo com Malloy-Diniz (2013). Neste sentido, promover a estimulação das FEs tem potencial para postergar o declínio cognitivo até idades mais avançadas, tendo em vista que estratégias de estimulação podem atuar na construção de reservas cognitivas retardando o declínio, mesmo que natural (FUENTES et al, 2014). Nessa perspectiva, objetiva-se descrever uma atividade realizada por profissionais de psicologia em um grupo de convivência ativo com foco no envelhecimento numa associação em Campina Grande/PB.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, qualitativo, do tipo relato de experiência desenvolvido mediante a realização de atividades aplicadas no grupo de convivência da terceira idade da

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

Associação Celebrando Vida, localizada na cidade de Campina Grande/PB – instituição sem fins lucrativos que visa, especificamente no grupo, promover a qualidade de vida dos idosos participantes através de atividades, palestras, técnicas de dinâmica de grupo e treinos cognitivos. O grupo acontece com frequência semanal, com duas horas de duração, composto por 15 idosos, em média. A atividade descrita foi realizada em 14 de novembro de 2018 com duração de uma hora, em média, e teve como foco a estimulação cognitiva das funções executivas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O grupo de convivência da Terceira Idade da Associação Celebrando Vida está em seu terceiro ano de funcionamento com encontros semanais. Através de técnicas de dinâmica de grupo, palestras, atividades e treinos cognitivos são trabalhadas questões voltadas ao envelhecimento humano a fim de orientar, facilitar e promover um envelhecimento saudável. Frequentemente são realizadas atividades em que os idosos precisam se envolver diretamente, seja produzindo algo, respondendo ou até mesmo sendo estimulados a participar das palestras com perguntas, tirando dúvidas ou dando sugestões. Esta forma de trabalho visa o desenvolvimento do idoso através de uma participação ativa gerando a oportunidade de exercitar diversos processos cognitivos e entendendo que a estimulação é a melhor forma de enfraquecer os efeitos negativos do envelhecimento e proporcionar aos indivíduos melhores condições de vida (ZIMERMAN, 2000).

A estimulação cognitiva configura a utilização de técnicas que tenha a finalidade de potencializar uma função cognitiva que se encontra com baixo rendimento ou deficitária (MALLOY-DINIZ; FUENTES e COSENZA, 2013). Nesse sentido, a atividade descrita neste trabalho é um exemplo. No primeiro momento foi solicitado que os idosos, de forma individual, pensassem e respondessem a seguinte pergunta: “Se eu fosse um animal, qual seria?”. Este questionamento exigiu que utilizassem processos atencionais, mnemônicos e de linguagem, além do funcionamento executivo no processo de escolha com a categorização e a tomada de decisão.

Posterior a isso foram entregues uma folha de papel A4, cola e papéis coloridos recortados em formato de figuras geométricas – predominantemente triângulos. A orientação do segundo momento da atividade foi que cada participante procurasse formar o animal no qual haviam pensado utilizando somente os materiais recebidos. Diante da proposta a reação dos idosos foi

imediatamente; quase unanimemente expressavam dificuldade em realizar a tarefa alegando que não sabiam fazer. Foram, porém, orientados pelas psicólogas colaboradoras a planejar a forma como iriam executar para depois pôr em prática de forma definitiva. Ouvindo as orientações, os idosos utilizaram sua capacidade de planejamento e tomada de decisão colocando as figuras sobre o papel ainda sem colar. A flexibilidade cognitiva foi um processo muito demandando, pois tinham somente triângulos recortados para adaptar diversos componentes do animal que haviam planejado; um desafio tornarem a figura compreensível.

Por fim, cada figura foi exposta pelos participantes que à medida que apresentava faziam a relação entre as características do animal e suas características individuais. Todos os envolvidos concluíram com sucesso a atividade, mesmo os que apresentaram maiores dificuldades. Em todas as etapas da atividade os idosos contaram com as orientações de duas psicólogas das quais recebiam estímulos voltados a melhor forma de executar a proposta utilizando a capacidade individual e respeitando seus limites. Ao final da intervenção se observou a satisfação dos idosos em conseguirem concluir com excelência a atividade, o que proporcionou a possibilidade de constatar que, mesmo diante do declínio natural das funções executivas (MALLOY-DINIZ; FUENTES e COSENZA, 2013), é possível através de estimulação recuperar capacidades adormecidas pelo estilo de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento se configura como uma fase do desenvolvimento na qual são observados comportamentos e características próprias. Fase estigmatizada e carente de atenção em grande parte da história da humanidade, hoje recebe atenção devido a urgência que traz a realidade apresentada nas pesquisas e nas vivências sociais. Diante disso, considerar que o declínio motor, funcional, físico e cognitivo merece atenção, assim como uma criança em crescimento, se faz cada vez mais necessário.

Com foco na cognição, as funções executivas representam grande parte da atividade reguladora do comportamento e emoção humana em termos de adequação e resposta social. Sendo assim se configuram como processos que, por também sofrerem com o declínio característico do envelhecimento, carecem de estímulos nessa fase do desenvolvimento. A atividade relatada através de suas características estruturais e de execução possibilitou a conclusão de que a estimulação das funções executivas pode gerar respostas com repercussão

imediate, além de levantar a hipótese de que a estimulação continuada gera benefícios ainda maiores na qualidade de vida do idoso.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Vivian Maria; SANTOS, Flávia Heloísa dos; BUENO, Orlando F. A. **Neuropsicologia Hoje**. 1ªed. Artes Médicas, 2004.

FUENTES, Daniel; MALLOY-DINIZ, Leandro F; CAMARGO, Candida Helena de; COSENZA, Ramon M. (org.). **Neuropsicologia: teoria e prática**. 2.ed. – Porto Alegre: Artmed, 2014.

MALLOY-DINIZ, Leandro F.; FUENTES, Daniel; COSENZA, Ramon. **Neuropsicologia do Envelhecimento: uma abordagem multidimensional**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

ONU BRASIL. Nações unidas no Brasil. **Mundo terá 2 bilhões de idosos em 2050; OMS diz que ‘envelhecer bem deve ser prioridade global**. 2014. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/mundo-tera-2-bilhoes-de-idosos-em-2050-oms-diz-que-envelhecer-bem-deve-ser-prioridade-global/> . Acesso em 24 de maio de 2019.

PARADELLA, Rodrigo. **Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017**. 2018. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017> . Acesso em: 24 maio 2019.

ZIMERMAN, Guite I. **Velhice: Aspectos Biopsicossociais** . Porto Alegre: Artmed, 2000.