

## OFICINA DA LEMBRANÇA: UM PROJETO SOBRE ESTIMULAÇÃO E REABILITAÇÃO COGNITIVA DE IDOSOS

Flávio Alexandre Oliveira Schwengber (1); Danúbia Hillesheim (2); Thamara Hubler Figueiró (3); Eleonora d'Orsi (4).

(1) Departamento de Medicina, Universidade Federal de Santa Catarina – flavio.sc.hw@hotmail.com. (2) Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva, Universidade Federal de Santa Catarina – nubiah12@yahoo.com.br. (3) Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva, Universidade Federal de Santa Catarina – thamara.hf@gmail.com. (4) Departamento de Saúde Pública, Universidade Federal de Santa Catarina – eleonora.dorsi@ufsc.br

### Introdução

No último século, a população brasileira envelheceu de forma rápida, assim como em outros países do mundo. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população idosa representava o total de 23 milhões de pessoas em 2010, ou seja, pouco mais de 10% de toda a população do país (IBGE, 2010). Dessa forma, nos últimos anos o tema envelhecimento tornou-se mais importante à medida que a população envelhece e tenta manter uma vida ativa e saudável. Este panorama é decorrente do aumento da expectativa de vida e redução das taxas de mortalidade e natalidade da população (VASCONCELOS; GOMES, 2012). Com isso, há forte demanda em debater sobre as repercussões do envelhecimento e a saúde do idoso.

As possíveis repercussões negativas do envelhecimento estão atreladas ao declínio de determinadas funções orgânicas, como cognitivas e funcionais. Com relação a cognição o avanço da idade geralmente provoca mudanças nas funções da memória de trabalho, memória explícita, habilidades de visões espaciais e as funções atentas e executivas (DAMASCENO, 1999). A memória tem lugar de destaque nos estudos do envelhecimento por tratar-se de uma das principais reclamações dos idosos quanto a perda ou redução, sobretudo a memória explícita e a memória operacional (SCORALICK-LEMPKE; BARBOSA; MOTA, 2012).

Adicionalmente, destaca-se também a demência, que é uma condição progressiva e debilitante com efeitos cognitivos e funcionais, no qual há redução da capacidade de expressão, linguagem e de realização de atividades diárias comuns (HERR; BJORO; DECKER, 2006). Contudo, alguns déficits de memória e função cognitiva são considerados “naturais” em pessoas com idade acima de 65 anos, decorrentes do envelhecimento “normal” (GOIS, 2018). No Brasil, são propostas algumas estratégias que promovam a saúde integral do idoso, tais como: Diretrizes da Saúde do Idoso no SUS, Política Nacional do Idoso regulamentada pela Lei 8.842 e promulgada em 1994, e por fim o Estatuto do Idoso, do ano de 2003.

Neste contexto, ações que visem a promover o envelhecimento saudável, ou até mesmo prorrogar o curso das demências, são fundamentais no contexto demográfico e epidemiológico que vivenciamos atualmente. Almejando esse objetivo, a Oficina da Lembrança passou a ser desenvolvida como um projeto de extensão com o intuito de atender pessoas com mais de 50 anos, que procuram voluntariamente participar de atividades que propiciam a estimulação e reabilitação cognitiva, por meio da inclusão digital, atividade física e atividade social. Os participantes podem ser portadores de graus leves ou avançados de perda de memória.

Alguns mecanismos como a utilização de computadores, atividade física e a interação social, abordadas neste projeto, comprovadamente auxiliam na promoção do envelhecimento saudável (KRUG, 2018). A informática tem destaque por aperfeiçoar a capacidade cognitiva na velhice, melhorando a interpretação de ações do dia a dia, velocidade de raciocínio e o planejamento de tarefas (BANHATO et al., 2007). Assim, a Oficina da Lembrança utiliza de

tais ferramentas com o objetivo de estimular a memória e o aprendizado, exercitar e alongar o idoso, além de promover a interação social entre os participantes e os monitores.

Com base no exposto, o objetivo deste trabalho é apresentar o método de trabalho e as experiências vivenciadas por acadêmicos durante os encontros do projeto de extensão Oficina da Lembrança, realizado na Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

### **Metodologia**

Trata-se de um relato de experiência, vivenciado por acadêmicos de distintas fases do curso de graduação em medicina da Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC, no campus de Florianópolis/SC, no período entre junho e outubro de 2018.

Este projeto também acontece em outras universidades do Brasil. Na UFSC de Florianópolis, é coordenado pelo geriatra Prof. Dr. André Junqueira Xavier e pela Profa. Dra. Eleonora d'Orsi, do Departamento de Saúde Pública do Centro de Ciências da Saúde (CCS).

A Oficina da Lembrança é um programa cientificamente embasado para a estimulação e a reabilitação cognitiva de idosos, portadores de graus leves de perda de memória até quadros avançados de doenças cerebrais degenerativas por meio da inclusão digital, atividade física e interação social em grupo.

São estabelecidos, em média, dois encontros semanais durante cada semestre. Estes encontros são realizados em grupo, em salas de informática da instituição. As atividades físicas são desenvolvidas nos espaços do CCS da UFSC. Os acadêmicos desenvolvem diferentes papéis durante os encontros, sendo estes: orientador da atividade do dia (aquele que demonstra a atividade a ser realizada no computador); monitores (aqueles que auxiliam os idosos durante as atividades) e; observador (aquele que descrever os relatos dos idosos durante a oficina e no momento de troca de experiências). O tempo do encontro dura cerca de uma hora e meia (1h30min) e é dividido da seguinte forma:

1. Atividade no computador: 20 minutos;
2. Atividade física: 20 minutos
3. Retorno da atividade no computador: 20 minutos
4. Discussão em grupo: 30 minutos.

No item 4 (discussão em grupo), há a exposição voluntária da opinião de cada um dos idosos presentes, sobre a qualidade das atividades propostas no dia, tanto do computador quanto da atividade física. Deve-se dizer o nome e relatar o que gostou ou não, quais foram as dificuldades, as facilidades, o que aprendeu ou se recordou de ter aprendido e em que sentido a atividade pode ajudar com relação a cognição e a funcionalidade.

Durante o semestre, as atividades desenvolvidas têm níveis progressivos de dificuldade. Para a parte das atividades no computador, foca-se no desenvolvimento e manuseio do mouse, teclado e navegação na internet. A análise cognitiva é realizada através de testes padronizados, como o *Montreal Cognitive Assessment* (MoCA) e o Mini Exame do Estado Mental (MEEM), além de perguntas sobre dados sociodemográficos, hábitos de vida e morbidades. Estes questionários são aplicados semestralmente ou anualmente.

Os idosos participantes do projeto são admitidos no início de cada semestre de maneira voluntária, ou seja, não há uma seleção específica. A participação no projeto depende da vontade do próprio idoso em querer frequentá-lo. Os encontros são organizados pelos monitores, acadêmicos de medicina, e auxiliados por doutorandas do Departamento de Saúde Pública. Esta equipe é previamente preparada através de capacitação ministrada pelo professor responsável do projeto.

### **Resultados e Discussões**

Ao longo dos encontros, percebeu-se que as ações realizadas durante as tarefas apresentaram resultados positivos, tanto para monitores quanto para os idosos. Através das

reuniões os envolvidos criaram importantes vínculos. Isto fora observado através dos relatos realizados pelos próprios envolvidos:

*“Fiquei feliz em voltar e surpresa com a nova equipe. Amei a nova equipe que me fez recordar como mexer no PowerPoint e que me fez lembrar das várias coisas que fiz nas férias”. (Participante 1, 68 anos).*

Estes vínculos criam maiores possibilidades de os participantes permanecerem voluntariamente, e por mais tempo, no projeto da instituição. Além disso, pesquisadores apontam que maiores laços dentro de uma sociedade tornam os idosos mais protegidos contra depressão (KRUG; XAVIER; D’ORSI, 2018).

As relações interpessoais alcançaram proporções tão fortes que os idosos criaram um grupo no aplicativo *Whatsapp*, diariamente movimentado. Além do mais, de certa forma, a participação contínua neste grupo pode se tornar uma ferramenta aliada para poder visualizar a evolução do idoso durante os anos que se passam. Diante de estudos encontrados na literatura, notou-se que o acesso às informações essenciais sobre saúde e hábitos de vida saudáveis melhoram as tomadas de decisões dos indivíduos (MACIEL et al., 2010). Capacidade esta, que pode ser prejudicada em virtude do envelhecimento do indivíduo (DAMASCENO, 1999).

As reuniões possuem o objetivo de estimular e/ou reabilitar a cognição, e os relatos dos participantes acerca disto apontam que:

*“Fiquei muito feliz hoje por conseguir realizar as atividades de escrita por mais que eu misture as palavras. A atividade física também está sendo muito benéfica, principalmente após meu problema (AVE). Estou recuperando minha coordenação graças às atividades com o corpo. Agora consigo estender uma roupa no varal”. (Participante 2, 66 anos).*

Com relação às atividades físicas desenvolvidas, foram ouvidos relatos positivos dos participantes, como observa-se no relato acima. A literatura aponta que exercício físico é um dos fatores estudados para a promoção da plasticidade neural. Além disso, o treinamento físico é por diversas vezes recomendado para uma reabilitação eficaz, apresentando fortes indícios de neuroproteção, contribuindo para a redução dos efeitos do acidente vascular (PIN-BARRE; LAURIN, 2015). Portanto, a prática prévia de atividade física também pode diminuir a gravidade do desfecho motor do derrame.

Ainda, o exercício físico moderado, ou seja, aquele que exige da pessoa uma respiração mais intensa e gasto energético, além de prazeroso, é benéfico no combate a osteoporose (SENISHI, 2017). Por mais que o objetivo do projeto seja a manutenção da cognição através do exercício, é sabido a existência de tantas outras vantagens, como uma melhor disposição, imunidade preservada, controle de peso, diabetes, etc. (YASSUDA, 2006).

Por fim, destaca-se que neste período de observação, as ações da Oficina da Lembrança realizadas no ambiente universitário foram consideradas positivas. Os acadêmicos têm a honra de conviver com a população idosa, trocando valiosas experiências sobre empatia e respeito, além de vasto conhecimento. É de suma importância que estas experiências sejam vivenciadas desde o início da trajetória acadêmica, para que fique evidente pelos estudantes que os cuidados de saúde na terceira idade envolve múltiplos aspectos, especialmente os cuidados com a

estimulação e reabilitação cognitiva destes.

## Referências

ASANO, Fábio Senishi et al . High-impact drop exercise alters mechanical properties in osteopenic bone. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo , v. 23, n. 4, p. 304-307, Aug. 2017 .

BANHATO, E. F. C. et al. Inclusão digital: Ferramenta de promoção de envelhecimento saudável? Trabalho apresentado no IV Congresso Interamericano de Psicologia da Saúde: Neurociências e Psicopatologia - Interfaces, São Paulo, SP, 2007.

DAMASCENO, Benito Pereira. Envelhecimento cerebral: o problema dos limites entre o normal e o patológico. **Arquivos de Neuro-psiquiatria**, [s.l.], v. 57, n. 1, p.78-83, mar. 1999.

HERR, Keela; BJORO, Karen; DECKER, Sheila. Tools for Assessment of Pain in Nonverbal Older Adults with Dementia: A State-of-the-Science Review. **Journal of Pain and Symptom Management**, [s.l.], v. 31, n. 2, p.170-192, fev. 2006.

IBGE. CENSO DEMOGRÁFICO 2010. Características da população e dos domicílios: resultados do universo. Rio de Janeiro: IBGE, 2011. Disponível em: <  
[https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/default\\_resultados\\_universo.shtm](https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/default_resultados_universo.shtm)>. Acesso em: out. 2018.

KRUG, Rodrigo de Rosso; XAVIER, André Junqueira; D'ORSI, Eleonora. Fatores associados à manutenção do uso da internet, estudo longitudinal EpiFloripa Idoso. **Revista de Saúde Pública**, [s.l.], v. 52, p.37-40, 3 abr. 2018.

MACIEL, Ethel Leonor Noia et al . Projeto Aprendendo Saúde na Escola: a experiência de repercussões positivas na qualidade de vida e determinantes da saúde de membros de uma comunidade escolar em Vitória, Espírito Santo. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 15, n. 2, p. 389-396, Mar. 2010.

PIN-BARRE, Caroline; LAURIN, Jérôme. Physical Exercise as a Diagnostic, Rehabilitation, and Preventive Tool: Influence on Neuroplasticity and Motor Recovery after Stroke. **Neural Plasticity**, [s.l.], v. 2015, p.1-12, 2015.

SCORALICK-LEMPKE, Natália Nunes; BARBOSA, Altemir José Gonçalves; MOTA, Márcia Maria Peruzzi Elia da. Efeitos de um processo de alfabetização em informática na cognição de idosos. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, [s.l.], v. 25, n. 4, p.774-782, 2012.

VASCONCELOS, Ana Maria Nogales; GOMES, Marília Miranda Forte. Transição demográfica: a experiência brasileira. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, [s.l.], v. 21, n. 4, p.539-548, dez. 2012.

YASSUDA, Mônica Sanches et al. Treino de memória no idoso saudável: benefícios e mecanismos. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, [s.l.], v. 19, n. 3, p.470-481, 2006.

GOIS, Amanda Cibelly Brito; PERNAMBUCO, Leandro de Araújo; LIMA, Kenio Costa de. Factors associated with voice disorders among the elderly: a systematic review. **Braz. j. otorhinolaryngol.**, São Paulo , v. 84, n. 4, p. 506-513, Aug. 2018. Disponível em:

<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-86942018000400506&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-86942018000400506&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 31 Out. 2018.