

ESTIMULAÇÃO COGNITIVA APLICADA A PESSOAS IDOSAS

Yara do Rocio Bonat Trevisan

Centro Redentorista de Ação Social. ytrevisan@gmail.com

Introdução

O presente relato visa descrever uma proposta de Estimulação Cognitiva aplicada a pessoas idosas no Centro Redentorista de Ação Social (C.E.R.A.S.) do Santuário do Perpétuo Socorro, situado na cidade de Curitiba, referente ao período de setembro de 2010 a agosto de 2018. O C.E.R.A.S. realiza um trabalho social com o propósito de atender às necessidades materiais das pessoas mais carentes, contando com profissionais de diversas áreas que atuam de forma voluntária. O grupo denominado Irradiar é o único voltado para pessoas idosas e foi criado há oito anos, a partir da pesquisa desenvolvida para a produção do artigo de conclusão do curso de especialização em Gerontologia dentro de uma perspectiva biopsicossocial (TREVISAN, 2010). Essa pesquisa permitiu fundamentar uma proposta de atendimento a idosos que envolve a relação entre a cognição e estratégias baseadas no lúdico.

O objetivo principal da criação do grupo de Estimulação Cognitiva aplicada a pessoas idosas no C.E.R.A.S. é oferecer à comunidade a oportunidade de se beneficiar de um recurso que promove a saúde mental e a qualidade de vida. Os registros desse trabalho têm servido para acompanhamento e avaliação do mesmo, sem visar coleta de dados para pesquisa, embora possam, em contexto diferente deste relato, serem analisados sob outras óticas.

Considerando intervenção como “qualquer abordagem utilizada em benefício de pacientes e da comunidade que os cerca, englobando prevenção, tratamento e uma possível recuperação” (RINALDI e PARENTE, 2007, p. 258), podemos situar a estimulação cognitiva como uma intervenção não farmacológica no enfrentamento de dificuldades na cognição, buscando prevenir, sanar ou amenizar as mesmas, conforme o grau de comprometimento do indivíduo.

Almejando esses objetivos, são oferecidas diversas atividades aos participantes do grupo, direcionadas para a estimulação de habilidades cognitivas como a atenção, percepção, memória, linguagem e funções executivas, importantes para a manutenção da independência e da autonomia da pessoa idosa.

1 Metodologia

O trabalho com grupos encontra respaldo na literatura científica e a opção por esse encaminhamento metodológico para a proposta desenvolvida no C.E.R.A.S. deveu-se à minha experiência na área psicopedagógica. A organização do grupo, o desenvolvimento e a avaliação das sessões partiram das ideias de Barbosa (2001, p. 203-212), fundamentadas em autores como J. Bleger, E. Pichon-Rivière e J. Visca. O trabalho de Carvalho (2009) igualmente contribuiu para a organização grupal e a seleção de atividades. Considerando a escassa literatura no Brasil sobre o trabalho grupal direcionado à população idosa, é relevante o artigo de Rabelo e Neri (2013) para a compreensão do funcionamento do mesmo.

A partir desses fundamentos, constituiu-se um grupo aberto, no qual as pessoas têm liberdade para ingressar e sair a qualquer momento, formado por participantes acima de 60 anos de idade, sem distinção de sexo, condição socioeconômica e nível de escolaridade. O grupo pode ser composto, no mínimo, por três pessoas e, no máximo, até vinte pessoas,

considerando os recursos físicos e materiais disponíveis para a realização das atividades. Sua duração é por tempo indeterminado.

A escolha das estratégias levou em conta principalmente essas características de grupo aberto, pois os participantes podem apresentar diferentes demandas em relação à cognição. O planejamento, portanto, é personalizado ao perfil do grupo, oportunizando atividades diversificadas, com ênfase na utilização de recursos lúdicos e no desenvolvimento de projetos grupais.

Nesse sentido, pode-se compreender o lúdico como:

(...) uma linguagem humana, referenciada na brincadeira, que pode se manifestar de diversas formas: verbal, impressa, gestual, visual, artística, etc., e ocorrer em todos os momentos da vida – no trabalho, no lazer, na escola, na família, na política, na ciência, dentre outros (GOMES, 2008, p. 132).

Presentes em todas as fases do desenvolvimento humano e pautadas pelo prazer, jogos e brincadeiras estimulam habilidades e interações, desejáveis em qualquer idade. Na população idosa, podem se constituir um meio para estimular as funções cognitivas e promover a socialização.

O Projeto de Trabalho foi sistematizado por Barbosa (1998) para o trabalho na clínica psicopedagógica e sua utilização em contexto diferente manteve o objetivo de estimular a autonomia na produção de novos conhecimentos.

2 Resultados e Discussão

As sessões são realizadas nas dependências do C.E.R.A.S., em sala própria e de fácil acesso para os participantes. A divulgação do trabalho tem sido feita durante as missas e novenas realizadas no Santuário e através dos meios de comunicação de que o mesmo dispõe, como site, revista mensal e rádio.

No período aqui descrito, o grupo foi constituído exclusivamente por mulheres com idades entre 59 e 92 anos, com 75 anos em média, nível de escolaridade heterogêneo (desde ensino fundamental incompleto até ensino superior), apresentando capacidade de independência e autonomia, sem condições físicas limitantes da mobilidade. Trazem como queixa principal a dificuldade de memória. A maioria reside nas proximidades e frequenta a igreja, mas algumas precisam utilizar ônibus ou virem com um familiar. Atualmente, quatro participantes são remanescentes do grupo inicial. Em média, o número de integrantes tem sido de dez pessoas.

Os encontros acontecem nas quintas-feiras, das 14h às 15h 30min. Inicialmente, eram quinzenais e passaram a ter periodicidade semanal a partir do ingresso de outros profissionais, colaboradores voluntários, que alternam comigo os atendimentos ao grupo. Entre 2015 e 2017, uma profissional da área da comunicação social realizou um trabalho independente com o grupo, voltado principalmente para a elaboração de um jornal mural. Em 2018, duas psicólogas passaram a desenvolver atividades com o grupo, em consonância com a proposta inicial, porém com encaminhamento metodológico diferenciado. A realização de sessões semanais era uma solicitação das participantes e favorece a fixação da data do encontro, assim como reforça o compromisso com o trabalho. A participação de outros profissionais tem oportunizado uma diversidade de atividades e conteúdos, evitando a rotina, o que é importante quando se trata de um grupo de longa duração.

A partir de 2016, acadêmicos da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR), passaram a participar do grupo, cumprindo uma disciplina de ação social denominada Projeto Comunitário, com uma carga horária de 26h. São observadores e também participantes das

atividades, verificando-se que a relação intergeracional estabelecida tem promovido aprendizagens para todos.

As sessões têm a duração aproximada de 1h e 30 min e compreendem três etapas: aquecimento (conversa informal, dinâmica grupal e/ou planejamento do trabalho), atividade principal e avaliação (oral ou escrita, individual ou grupal, envolvendo aspectos trabalhados, o que mais gostou ou não gostou, facilidades, dificuldades, sugestões). Ocasionalmente são propostas tarefas de casa, retomadas no encontro seguinte. O material reunido durante o trabalho é organizado em pasta individual (portfólio).

Considerando como período anual aquele compreendido entre os meses de março a novembro, a média de sessões é cerca de 16. Nesse cômputo, são consideradas apenas as sessões por mim coordenadas, geralmente mantendo o intervalo de quinze dias.

As atividades e recursos lúdicos foram extraídos do acervo que construí ao longo do trabalho psicopedagógico e de novas e constantes pesquisas e cursos. A seleção das atividades considera os interesses e necessidades do grupo, priorizando os objetivos da estimulação das funções cognitivas durante a exploração das mesmas. Sempre que necessário, os materiais e atividades são adequados para seu uso pelas pessoas idosas, considerando as capacidades intelectuais e perceptuais das mesmas.

As principais atividades e recursos utilizados são os seguintes:

- Recursos para orientação temporal: relógio e calendário, no qual são marcadas as datas das sessões e os aniversários dos participantes.
- Atividades de linguagem oral e escrita: relato de eventos pessoais e notícias de interesse geral; leitura, interpretação e produção de textos diversos.
- Dinâmicas de grupo, especialmente para apresentações e memorização dos nomes dos participantes, integração, coordenação motora ampla e orientação espacial.
- Jogos e brincadeiras, entre os quais: jogo da memória, jogo da velha, dominó, quebra-cabeças, resta um, cilada, jogos com baralho, pega-varetas, bingo, stop, caça-palavras, palavras cruzadas, adivinhações, escravos de Jó, bilboquê, peteca, cinco marias.
- Exercícios gráficos e dinâmicas para estimular a atenção, percepção, memória e raciocínio lógico.
- Atividades com música.
- Expressão plástica através de desenho, pintura, colagem, dobraduras.
- Passeio pelo bairro; visita a museus.
- Projetos de Trabalho: confecção de caixa lúdica para guardar os materiais do grupo, utilizando a técnica da *decoupage*; construção do jogo “Geograficamente Certo!”
- Psicoeducação: discussão de temas relacionados à saúde física e mental, estilo de vida saudável, segurança e organização pessoal.
- Mídias eletrônicas: utilização do whatsapp para facilitar a comunicação sobre as sessões, troca de mensagens e desafios mentais.

O grupo aberto exige escuta e análise de cada demanda, bem como criatividade em relação às estratégias, diante da imprevisibilidade das situações. A avaliação do trabalho por parte da coordenadora e das participantes é continuada, o que permite a organização e reorganização do mesmo de forma a atingir os objetivos da estimulação cognitiva, por meio de um planejamento flexível e personalizado.

A avaliação dos resultados das atividades tem sido realizada através de relatos orais e escritos das participantes, evidenciando melhora na percepção de processos mentais, com destaque à compreensão da importância da atenção para a memorização, na escolha de estratégias para auxiliar a memória e no enfrentamento de desafios ao pensamento e a novas aprendizagens, o que é especialmente observado nas situações de jogos.

O grupo revelou adequada capacidade de adaptação diante de mudanças que foram ocorrendo, tanto em relação ao local onde as atividades são realizadas quanto à entrada e saída de participantes. Faltas às sessões deveram-se, principalmente a doenças, consultas médicas, compromissos familiares e ao clima frio e chuvoso. As desistências foram motivadas por problemas de saúde e mudança de residência, conforme algumas participantes informaram.

Verificou-se que aspectos socioemocionais também têm sido estimulados, principalmente pela oportunidade dada às participantes de se exporem, falarem de sua vida pessoal e serem ouvidas. Assim, ocorre a expressão de ideias, sentimentos e percepções de dificuldades pessoais, aprendizagens, perdas e ganhos advindos do processo de envelhecimento. As explicações são acolhidas pelo grupo, dentro do clima de amizade e confiança que se estabeleceu ao longo do tempo. As participantes têm relatado ampliação do autoconhecimento, da autoestima e da interação social, bem como satisfação e alegria por participarem das atividades grupais. Houve necessidade de trabalhar o luto em algumas ocasiões e o grupo pode ter se constituído um fator de suporte emocional para as participantes.

3 Conclusões

A experiência desenvolvida no C.E.R.A.S. demonstra a importância de o meio oferecer à população idosa intervenções que promovam a qualidade de vida e a inclusão social, promovendo a saúde e evitando o isolamento e a perda da autonomia e independência

A proposta de estimular funções cognitivas utilizando recursos lúdicos e projetos mostrou-se válida e passível de ser aplicada em outros contextos. Embora a proposta não contemple esse objetivo, muitos momentos das sessões tiveram um caráter terapêutico, influenciando positivamente a área emocional e social, o que deve ser levado em conta ao se planejar um atendimento grupal.

Deve-se reconhecer as limitações desse relato de experiência no que tange à coleta e análise de dados, uma vez que não se buscou a formalização de uma pesquisa. Outras variáveis podem ser analisadas e a reflexão pode ser ampliada a partir dessa proposta. Sua concretização aponta um caminho, inserido no contexto social atual que evidencia urgência em se buscar alternativas de atendimento para uma população que envelhece.

Concomitantemente ao desenvolvimento do grupo, é preciso ressaltar o crescimento pessoal e profissional da coordenadora. A necessidade de unir teoria e prática, o trabalho de planejar e executar as atividades, a interação com um grupo heterogêneo e, de modo especial, com a sabedoria das idosas que dele participam, tem representado para mim um desafio e um incentivo contínuo e enriquecedor sob todos os aspectos.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, L.M. S. **O projeto de trabalho: uma forma de atuação psicopedagógica.** Curitiba: Mont, 1998.

_____. **A psicopedagogia no âmbito da instituição escolar.** Curitiba: Expoente, 2001, p. 203-212.

CARVALHO, N.C. **Dinâmicas para idosos: 125 jogos e brincadeiras adaptados.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2009.

GOMES, C.L. **Lazer, trabalho e educação: relações históricas, questões contemporâneas.** Belo Horizonte: Editora UFMG, 2008. 2008

RABELLO, D.F. e NERI, A.L. **Intervenções psicossociais com grupos de idosos.** São Paulo: Revista Kairós Gerontologia, 2013, 16(6), pp. 43-63. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/20022/148972013>>. Acesso em: 18 de set.2018.

RINALDI, J. e PARENTE, M.A. **Tratamento cognitivo para os problemas de memória.** In: OLIVEIRA, A.A. (org). Memória: cognição e comportamento. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2007.

TREVISAN, Y.R.B. **Jogos e aspectos cognitivos em idosos.** Revista Chão da Escola, edição nº 09, p. 29-38. Curitiba: SISMMAC, 2010.