

ESTIMULAÇÃO COGNITIVA COM ÊNFASE NA ATENÇÃO: UMA EXPERIÊNCIA COM IDOSOS DA COMUNIDADE NA REGIÃO NOROESTE DO PARANÁ

Flávia Cristina de Souza (1); Adriana Baldo Mendes (1); Regiane da Silva Macuch (1); Rose Mari Bennemann (1); Rute Grossi Milani (1)

(1) Centro Universitário de Maringá - Unicesumar

flaviadrummer@gmail.com; adrianamendes37@outlook.com; regiane.macuch@unicesumar.edu.br; rose.bennemann@unicesumar.edu.br; rategrossi@uol.com.br

Introdução

Nas primeiras décadas do século XXI, o envelhecimento populacional verificado tanto no Brasil quanto na maior parte do mundo constitui paralelamente uma conquista e um importante desafio a ser enfrentado, que se desdobra em múltiplas implicações sociais, econômicas, culturais, políticas e também, evidentemente, naquelas relacionadas à preservação e melhoria das condições de saúde e qualidade de vida dos grupos etários idosos (PARANÁ, 2017a).

Simultaneamente ao processo de transição demográfica, o Brasil também vivencia uma transição epidemiológica, em que se evidencia alta prevalência de doenças crônicas não transmissíveis associadas ao envelhecimento, como as demências e suas consequências, por exemplo, comprometimento cognitivo e perda da autonomia (GODINHO et al., 2011).

Cognição define-se como a capacidade mental de compreender e resolver adequadamente os problemas do cotidiano (PARANÁ, 2017b). Dentre as habilidades cognitivas, a atenção configura-se como uma das habilidades que, naturalmente, declinam-se. No entanto, ela é extremamente importante para formação das memórias. (OLIVEIRA; SILVA, 2013). Assim, a importância de compartilhar experiências sobre o trabalho com idosos reside na necessidade de aprimoramento de estratégias como a estimulação cognitiva, cujo intuito é amenizar ou sanar dificuldades cognitivas e que destaca-se entre intervenções com potencial para auxiliar na melhoria da qualidade de vida de adultos maduros e idosos. (SANTOS et al., 2013).

Neste contexto, os grupos são espaços possíveis e privilegiados para discussão das situações comuns vivenciadas no cotidiano e manutenção das redes de apoio social do idoso. Permite descobrir potencialidades e trabalhar as fragilidades e, conseqüentemente, eleva a autoestima. O trabalho em grupos também possibilita a ampliação do vínculo entre a equipe de saúde e a pessoa idosa, sendo um espaço complementar da consulta individual, de troca de informações, de oferecimento de orientação e de educação em saúde (BRASIL, 2007).

De acordo com Neri e Vieira (2013), o envolvimento em atividades de natureza social possibilita trocas sociais e favorece o sentir-se útil, o senso de pertencimento e os intercâmbios de ajuda, além disso, traz benefícios para a cognição, a saúde física, a longevidade e a funcionalidade do idoso.

O objetivo deste artigo é descrever as experiências vivenciadas ao longo das oficinas para estimulação cognitiva com ênfase na atenção.

Metodologia

O estudo apresentado é um relato de experiência de natureza descritiva, vivenciado com um grupo de 27 adultos maduros (50-59 anos) e idosos (60 ou mais) em um centro de

convivência para idosos na região noroeste do Paraná. Os critérios de inclusão foram adultos maduros a partir de 50 anos com disponibilidade para participar das oficinas.

Os grupos foram formados por até 12 pessoas para melhor integração e aproveitamento das oficinas. Optou-se pela modalidade coletiva de condução das oficinas, posto que o treino coletivo aumenta a motivação e adesão dos participantes (ORDONEZ et al., 2017). Além disso, optou-se pela aplicação dos pressupostos de Paulo Freire que versam sobre o processo de ensino e aprendizagem dialético, dinâmicos, contextualizado e multideterminado, com vistas a promover o crescimento e a troca de conhecimento (SILVA; SILVA, 2013).

Oliveira e Silva (2013) relatam que é comum trabalhar com doze sessões de uma hora e meia cada, quando individualizadas, e duas horas para grupos, uma vez por semana, podendo aumentar o número de sessões de acordo com a necessidade. Desta forma, no presente estudo foram promovidas 4 oficinas semanais para cada grupo com duração de 90 minutos cada com maior ênfase na atenção. As oficinas foram desenvolvidas com base nos estudos de Irigaray e Schneiner (2009); e Golino e Flores-Mendoza (2016).

Resultado e discussão

Aula I: dinâmica de apresentação em pares e exercícios para atenção concentrada e velocidade de processamento

O objetivo da dinâmica foi apresentar os participantes do grupo e promover a integração grupal. Para isso, foram distribuídos balões vazios com pequenos pedaços de papel em seu interior onde estavam estampados *emotions* e palavras como coragem, perseverança, positividade, otimismo, etc. Os participantes foram convidados a encher os balões e mantê-los no ar por cerca de 1 minuto. Ao final da música, os balões foram estourados e os pares foram formados. A partir de então, cada participante falou sobre si para seu par por cerca de 3 minutos abordando seu nome, hobby, composição familiar. Ao final desta etapa, os participantes apresentaram o seu par ao demais integrantes do grupo.

Em um segundo momento, por meio de uma aula expositiva dialogada, a pesquisadora expôs o conceito de atenção e como esta habilidade afeta a rotina e como podemos melhorá-la. Na sequência foram apresentados os jogos dos sete erros, o qual consistem em identificar diferenças entre duas figuras e o jogo labirinto, cujo objetivo é preencher o caminho correto de labirintos, sem ultrapassar as linhas, com controle do tempo. Findados os exercícios, cada participante foi convidado a caracterizar, em uma palavra, a aula. Esta estratégia foi utilizada como um método de feedback e avaliação da aula. Palavras como “conhecimento”, “união”, “parceria”, “experiência”, “novidade”, “aprendizado”, “coragem”, “conhecer pessoas”, “amizades”, “diálogo”, “maravilhoso” e “dificuldade”, foram as mais citadas.

Aula II: memorização de estímulos visuais e orientação

A indagação aos participantes sobre como estavam e como passaram a semana, foi uma rotina implementada em todos os encontros antes da apresentação do roteiro da aula e dos exercícios propriamente ditos. Concluída esta etapa da aula, os participantes completaram os enunciados com suas informações pessoais para estimular a orientação.

Outro exercício proposto consiste em ouvir a gravação de diferentes sons (fragmentos de conversas, som do mar, trem, telefone, máquinas de escrever e de costura, ruídos de automóveis, etc.) para exercitar a atenção focada ao identificar mentalmente os diferentes sons. Neste dia, os participantes também assistiram a um curta-metragem e responderam

perguntas sobre a história e os personagens. Ao final das atividades, foi oferecido um espaço para discussão em grupo sobre os exercícios realizados.

Aula III: atenção para estímulos auditivos e memória episódica

Inicialmente, os participantes foram divididos em duplas para que individualmente analisassem cada um uma figura diferente (imagens da natureza, como florestas, praias e savana) por dois minutos e na ausência da mesma, reproduzissem-na para sua dupla. Na sequência, os participantes realizaram um exercício para estimulação Sonora que consiste em identificar no conjunto de várias palavras, aquela que está errada ou não existe. Exemplo: BOLA – MEIA – CALÇADA – DUCO. Outro exercício utilizado nesta aula, chama-se “Recontando Histórias”, em que após ouvir atentamente uma história, dividida em trechos os participantes recontaram a história parcialmente e a história completa, com o intuito de estimular a memória episódica.

Ainda nesta aula buscou-se resgatar antigas cantigas de roda conhecidas e vivenciadas pelos participantes durante a infância. Em círculo, cada participante recebeu um copo plástico com uma frase “envelhecer é o único meio de viver muito tempo”; “a idade madura é aquela na qual ainda se é jovem, porém com mais esforço”; “muitas pessoas não chegam nos oitenta, porque perdem muito tempo tentando ficar nos quarenta”; “qual seria a sua idade se você não soubesse quantos anos tem?” e um número no seu interior. Ao término da canção “escravos de Jó”, o participante lê em voz audível a frase que estava no interior do copo e traz uma reflexão sobre ela.

Aula IV: atenção concentrada e velocidade de processamento

Nesta atividade os participantes foram orientados a marcar o estímulo-alvo dentro de um conjunto de estímulos distratores. Em seguida, os participantes assistiram ao Filme “Dona Cristina Perdeu a Memória” (filme de curta metragem com 13 minutos de duração). Logo após a exibição do filme, os participantes responderam a questões relacionadas ao filme.

Um próximo de exercício para estimular a atenção dividida consistiu em encontrar uma determinada figura na folha entre elementos distratores ao mesmo tempo em que conta o número de sons emitidos por palmas do instrutor. Em um outro exercício com o mesmo objetivo os participantes assistiram a cinco comerciais televisivos seguidos, ao mesmo tempo em que folheavam um jornal local. Quando terminaram os comerciais, procuravam lembrar-se dos assuntos que foram tratados em cada um deles e descreveram as imagens que viram durante esse intervalo de tempo.

Conclusão

Além de melhorias nas habilidades cognitivas, especialmente sobre a atenção, principal tema deste relato, destaca-se o papel fundamental da socialização obtida durante o trabalho em grupo a qual pode representar novas perspectivas para a pessoa idosa, além de maior aceitação e sentimento de pertencimento na sociedade. Faz-se necessário uma maior reflexão das equipes de saúde sobre o trabalho em grupo, sobretudo acerca da promoção do envelhecimento bem-sucedido para poder utilizá-lo de forma mais reflexiva e efetiva.

Referências

1. BRASIL. Ministério da Saúde. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2007. 192 p.

2. GODINHO, Cláudia et al. Estimation of the risk of conversion of mild cognitive impairment of Alzheimer type to Alzheimer's disease in a south Brazilian population-based elderly cohort: the PALA study. **International Psychogeriatrics**, [s.l.], v. 24, n. 04, p.674-681, 17 nov. 2011. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22088617>>. Acesso em: 16 set. 2018.
3. NERI, Anita Liberalesso; VIEIRA, Ligiane Antonieta Martins. Envolvimento social e suporte social percebido na velhice. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 3, p.419-432, set. 2013.
4. OLIVEIRA, Eduardo Moreira de; SILVA, Thaís Bento Lima da. Estimulação cognitiva em idosos com comprometimento cognitivo leve e doença de Alzheimer: uma abordagem individualizada e em grupo. In: SANTOS, Franklin Santana et al (Ed.). **Estimulação cognitiva para idosos: ênfase na memória**. Rio de Janeiro: Atheneu, 2013. Cap. 21. p. 135-148.
5. ORDONEZ, Tiago Nascimento et al. Actively station: Effects on global cognition of mature adults and healthy elderly program using eletronic games. **Dementia & Neuropsychologia**, São Paulo, v. 11, n. 2, p.186-197, jun. 2017.
6. PARANÁa. Secretaria de Estado da Saúde do Paraná. **Linha guia da saúde do idoso**. Curitiba: SESA, 2017. 151 p.
7. PARANÁb. Secretaria de Estado da Saúde do Paraná. **Avaliação multidimensional do idoso**. Curitiba: SESA, 2017. 113 p.
8. SANTOS, Franklin Santana et al. **Estimulação cognitiva para idosos: ênfase na memória**. Rio de Janeiro: Atheneu, 2013. 169 p.
9. SILVA, Henrique Salmazo da; SILVA, Thaís Bento Lima da. Saúde cognitiva e promoção do envelhecimento cognitivo bem-sucedido . In: SANTOS, Franklin Santana et al (Ed.). **Estimulação cognitiva para idosos: ênfase na memória**. Rio de Janeiro: Atheneu, 2013. Cap. 2. p. 9-20.