

ESTIMULAÇÃO COGNITIVA ATRAVÉS DA HISTÓRIA CONTADA E CANTADA EM PESSOAS IDOSAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

ERICA MARIA BELMIRO DOS SANTOS

Mestranda do Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba- UFPB, erica.belmiro.santos@gmail.com;

JAQUELINE NASCIMENTO DOS SANTOS

Graduada pelo Curso de Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba -UFPB, jnds@academico.ufpb.br ;

KATIA NEYLA DE FREITAS MACEDO COSTA

Doutora em Enfermagem do Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal Do Ceará-UFCE, katianeyla@yahoo.com.br;

CRISTINE HIRSCH

Doutora pelo Programa de Pós-graduação em Bioquímica e Imunologia da Universidade Federal de Minas Gerais- UFMG, crishirsch20@gmail.com;

RESUMO

O envelhecimento populacional é evento global no qual o Brasil vem vivenciando o aumento da população idosa e, com isso, a necessidade de ampliação de práticas e políticas sociais que atendam às demandas desse processo da vida e dos indivíduos que nele se encontram. Nessa perspectiva faz-se necessário ressaltar que a pessoa idosa não necessita apenas de medidas assistencialistas, mas de medidas inclusivas e que estimulem sua autonomia. A contação de histórias e a cantação de músicas, medidas não farmacológicas, podem contribuir para o resgate e/ou fortalecimento da autoestima, uma vez que proporcionam a estimulação cognitiva e o bem-estar, impactando positivamente na qualidade de vida das pessoas. Este trabalho trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, onde estudantes de graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) descrevem a vivência oportunizada pelo projeto de extensão "Valorização da Memória Contada e Cantada como Estratégia na Atenção Básica à Saúde para Resgate da Autoestima e Empoderamento de Idosos", desenvolvido em uma Unidade Básica de Saúde da cidade de João Pessoa, Paraíba, de junho à novembro de 2017. As ações propostas pela equipe de extensionistas incluíram oficinas estimulando a contação de histórias pelos participantes do projeto e cirandas com músicas de antigamente. Alternativamente, também foram usados jogos de quebra-cabeça para estimular a participação. O resultado do projeto foi satisfatório, pois os encontros permitiram a criação de vínculos, houve boa aceitação das atividades propostas e um importante espaço de compartilhamento de experiências de vida foi gerado. Ao final, ficou nítido que o apoio social oferecido pelo grupo proporcionou um sentimento de gratidão entre os envolvidos. A partir de práticas baseadas na integralidade, subjetividade e individualidade do sujeito, a parceria ainda enriqueceu a formação das extensionistas e contribuiu com novas estratégias para o trabalho dos profissionais da Unidade de Saúde.

Palavras-chave: Qualidade de Vida, Promoção da Saúde, Atenção Primária a Saúde, Idoso.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional trata-se de um evento global, no qual o Brasil vem acompanhando o cenário demográfico com aumento da população idosa, conseqüentemente a longevidade, somam-se a dificuldades culturais e socioeconômicas que envolvem a pessoa idosa e seus familiares/cuidadores (GUIMARÃES *et al.*, 2019). No mais, o envelhecimento é um ciclo da vida, e como tal devemos considerar suas múltiplas facetas, em que os indivíduos têm suas características biológicas, psicológicas, cognitivas e sociais, assim como saberes e experiências, que foram se somando ao longo da vida e ressignificando no decorrer de sua história, o que configura que se tem muito a oferecer à sociedade (LOUREIRO, 2019).

Defendemos então as teorias, práticas e políticas sociais que enfatizam esse processo da vida e os indivíduos que nele se encontram como um grupo de mais valia para as demais pessoas, grupos e comunidades, nessa perspectiva devemos refletir que a pessoa idosa não só necessita de medidas assistencialistas, mas medidas inclusivas e que estimulem sua autonomia (LOUREIRO, 2019).

Em face das experiências já vivenciadas, a pessoa idosa tem um papel importante na transmissão oral de conhecimentos, valores e cultura, por meio da contação de histórias, conseguem expressar suas memórias, o que lhe tornam protagonistas de sua própria vida (DA SILVA; FREITAS, 2019).

E como forma de promover bem-estar, autonomia, e o empoderamento da pessoa idosa, é necessário a inclusão de atividades que valorizem tudo o que esses indivíduos possam oferecer, bem como atuem na prevenção de patologias, no caso da contação de histórias, que estimulam a memória episódica, a qual o indivíduo recorre para acessar suas lembranças passadas, estando ela relacionada a codificação de informações, armazenamento e evocação de eventos (DA SILVA; FREITAS, 2019; ROCHA; CHARIGLIONE, 2020). Sabe-se que essa memória pode ser afetada por quadros demenciais, alterações do humor, e depressão (ROCHA; CHARIGLIONE, 2020).

No decorrer do tempo, o avançar das tecnologias implantou outros meios de comunicação, o que conseqüentemente colocou os idosos em segundo plano, favorecendo a solidão, isolamento, abandono e

surgimento de Doenças Crônicas Não-Transmissíveis (DCNT's) (DA SILVA; FREITAS, 2019; ROCHA; CHARIGLIONE, 2020).

Por tanto, a estimulação cognitiva para pessoas idosas, se faz importante na recuperação da autoestima, melhora do humor, qualidade de vida e prevenção de futuros declínios cognitivos para um envelhecimento saudável, devendo os profissionais investir nessas intervenções a medida que, os estudos apontam que a estimulação da memória permite também a capacidade do idoso aprender e a partir disto, utilizar os efeitos dessas estimulações nas suas atividades cotidianas (GOMES *et al.*, 2020).

Este trabalho tem por objetivo relatar a experiência da vivência de estudantes da graduação em Enfermagem, durante o desenvolvimento do projeto de extensão com idosos na Atenção Básica, por meio da contação de histórias e cantigas de antigamente, visando a estimulação cognitiva dessa população, bem como a promoção da saúde da pessoa idosa na perspectiva da melhora da qualidade de vida.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência de estudantes da graduação de Enfermagem, da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Foi desenvolvido em uma Unidade Básica de Saúde, na cidade de João Pessoa-Paraíba, durante os meses de Junho a Novembro de 2017, referente ao projeto de extensão intitulado "Valorização da Memória Contada e Cantada como Estratégia na Atenção Básica à Saúde para Resgate da Autoestima e Empoderamento de Idosos".

No que diz respeito ao Sistema de Atenção a Saúde, a cidade de João Pessoa-PB, afim de proporcionar a população o acesso aos serviços em seus níveis básicos até os mais complexos e assistência hospitalar, está demarcada em forma de Distritos Sanitários, os quais recortam toda dimensão territorial da cidade, estes funcionam sob supervisão da Secretaria Municipal de Saúde (SMS), responsável por formular e implantar projetos e programas que visem a qualidade de vida dos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) (SMS, 2020). Logo, o projeto contou com a anuência da SMS de João Pessoa-PB, bem como com o seu apoio, durante sua execução.

O projeto tinha como proposta a utilização da contação de histórias e a cantação de músicas de antigamente para a estimulação da memória e a elevação a autoestima dos idosos, como estratégia não farmacológica, de implementação relativamente fácil e que permite a integração social de todos os participantes.

Desta forma, durante o desenvolvimento das atividades, foram realizadas reuniões semanais com os profissionais da Unidade Básica de Saúde, para a elaboração das atividades propostas ao grupo de idosos, seguindo um roteiro semiestruturado preparado pelos extensionistas, foi realizado cirandas com músicas folclóricas cantada pelos idosos; jogos de quebra-cabeça para estimular a memória e de acordo com as peças que eles pegavam para montar foi solicitado que contassem uma história a respeito daquela figura; foi proposto que trouxessem para um dos encontros objetos que considerassem importantes para sua vida e contassem a história daquele objeto e o por que são relevantes para sua vida; a avaliação dos benefícios a saúde, proporcionada pelas atividades eram realizadas através do feedback dos participantes ao fim de cada atividade realizada.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto contou com a participação do grupo de idosos da Unidade Básica de Saúde local, totalizando 4 idosos, do sexo feminino, entre 64 e 99 anos, e apresentavam comorbidades com destaque para Hipertensão Arterial Sistêmica e Diabetes Mellitus.

A predominância de idosas do sexo feminino durante o desenvolvimento das atividades do grupo, é justificada por estas apresentarem maior preocupação com a saúde, logo as percepções de gênero e saúde favorecem as mulheres no cuidado com sua saúde e a adesão de tratamentos e autocuidado (COSTA-JUNIOR; COUTO; MAIA, 2016). Não devendo desconsiderar que foram realizados convites na igreja da comunidade para atrair toda população idosa, sem exceção de sexo ou gênero.

Trabalhamos em parceria com a Agente Comunitária de Saúde e a Enfermeira da unidade e isso foi essencial para um conhecimento prévio a respeito do grupo de idosos, desta forma foi possível saber os problemas de saúde, sociais e a realidade em que cada um estava

inserido, isso se faz importante a medida que possibilitou o melhor planejamento das atividades que foram realizadas, bem como para fortalece as relações entre estudantes e profissionais, onde a ciência ultrapassa os muros da universidade e chega a sociedade de uma forma mais acessível, segura e eficaz.

O Agente Comunitário de Saúde (ACS) tem um papel fundamental na Estratégia Saúde da Família, por terem um contato direto com as famílias durante a visita domiciliar, juntamente com o profissional Enfermeiro, ambos devem conhecer as dificuldades enfrentadas pela população e a partir disto, devem trabalhar em harmonia na perspectiva da resolutividade e da educação em saúde. Neste sentido, o Enfermeiro quanto líder da equipe deve está atento e treinar os ACS's para que estes estejam sempre preparados para lidar com as mais variáveis situações de vulnerabilidade da população (PEIXOTO *et al.*, 2015).

O quadro a seguir apresenta as atividades que foram desenvolvidas no projeto:

Atividade desenvolvida	Instrumentos utilizados	Objetivos esperados
Jogos de quebra-cabeça e ao pegar cada peça, a pessoa contaria uma história a respeito do objeto.	Elaboração da atividade por meio de oficina para produção do jogo manualmente.	Participação de todo o grupo; Estimulação da memória e cognitiva, por meio da capacidade de oratória e associação de figuras com a sua realidade.
Alongamento corporal e Ciranda com músicas folclóricas com participação de todo grupo.	Elaboração da atividade por meio de oficina para selecionar as músicas que foram armazenadas em pendrive e reproduzidas em aparelho de sonoro das extensionistas, e pesquisa de movimentos de alongamento específicos para a pessoa idosa.	Participação e envolvimento de todo grupo; Estimulação cognitiva por meio de atividade física que uniu alongamento e dança, para estímulo ao abandono do sedentarismo.
Contação de história através de um objeto trazido pela pessoa idosa no dia do encontro.	Elaboração da atividade por meio de reunião, na qual foi a proposta foi trabalhar a afetividade dos participantes.	Participação do grupo com a intenção de envolver as lembranças e a afetividade dos idosos, desta forma estimular a partilha de momentos importantes e marcantes em suas vidas por meios dos seus objetos pessoais.

Atividade desenvolvida	Instrumentos utilizados	Objetivos esperados
Criação de Playlist no celular das extensionistas, com músicas de antigamente escolhidas pelo grupo.	Atividade realizada em reunião com grupo, a proposta foi conhecimento e interação entre todo o grupo.	Promover interação e confiança entre o grupo e estimular a memória por meio da escolha das músicas que gostam de ouvir, associando ao ano e vivências passadas.

Ao final dessas atividades eram solicitados feedback ao grupo, um momento agradável que todos se posicionavam e relatavam se suas expectativas foram atingidas, o que sentiram, se tinham sugestões para acrescentar, e todas as devolutivas foram positivas e satisfatórias, principalmente pelo grupo relatar que dávamos atenção ao que eles tinham a falar, o que não ocorria em suas casas, muitas vezes o espaço aberto era oportunidade de desabafo para os problemas enfrentados pelos idosos, sendo uma forma de amenizar suas angústias, receios e medos, proporcionando acolhimento e apoio social.

Logo, a estimulação cognitiva em idosos é uma variável que merece atenção por parte dos profissionais, tendo em vista que o funcionamento cognitivo da pessoa idosa é um importante indicador da condição de saúde, que pode potencializar morbidades como depressão e ansiedade (GOMES *et al.*,2020), tendo em vista as dificuldades já enfrentada por essa população, principalmente no contexto familiar, sendo deixados em um segundo plano, muitas vezes vivenciando um sentimento de solidão, se faz essencial a estimulação cognitiva da pessoa idosa, com atividades produtivas e que elevem sua autoestima e proporcione sensação de protagonismo diante de sua vida, valorizando sua existência e suas ações no decorrer de sua história de vida.

Ao longo do projeto fomos surpreendidos positivamente quando certa vez, uma das participantes levou um álbum de fotos pessoais para nos apresentar, lembrando momentos especiais de sua vida como seu aniversário e viagens, partilhando com todos do grupo suas histórias passadas, o sentimento de gratidão era notável por todos, tendo em vista que sempre éramos deixados em todos os encontros com abraços e agradecimentos.

Um estudo realizado no Distrito Federal, apontou que intervenções cognitivas permitem uma série de benefícios a população idosa entre elas potencializa melhora nas funções relacionadas a atenção,

memória, linguagem, comunicação e socialização trabalhado em grupo (FREITAS; CHARIGLIONE, 2020).

Ao finalizar o projeto, percebeu-se que as ações executadas obtiveram um resultado satisfatório, pois através do contato e dos encontros marcados, criou-se um vínculo que permitiu uma maior aceitação das atividades que foram utilizadas e propostas ao grupo, contando com o apoio da Enfermeira e da Agente Comunitária de Saúde foi possível o trabalho em equipe e com foco na integralidade do sujeito, mantendo sempre uma visão ampla de grupo e integração.

Este resultado foi possível devido ao vínculo afetivo criado entre os usuários e profissionais desenvolvido através das vivências práticas durante o desenvolvimento das atividades do grupo. Tais vivências forma uma rede de relações interpessoais onde proporciona aos indivíduos além das trocas de experiências vividas e aprendizado, trocas mutuas de carinho e respeito que formam relações de amizade e companheirismo. Essas relações são fundamentais para manter o usuário motivado, e motivação é algo relevante para a manutenção das presenças dos nas praticas grupais (FRIEDRICH et e tal., 2018). Logo podemos destacar a tamanha importância que é a criação e manutenção do vinculo afetivo entre profissionais e usuários como forma de manutenção a garantia da assistência prestada proporcionando benefícios, saúde e bem-estar a esses indivíduos (SANTOS; MIRANDA, 2016).

Além dos benefícios adquiridos em grupo, vale ressaltar que cada individuo tem sua particularidade, com questões individuais específicas de saúde fisiológica, mental e social necessitando de um plano de cuidado individualizado onde o papel do Enfermeiro se torna crucial na prestação da assistência. O plano de cuidado individual elaborado pelo enfermeiro seguindo a Sistematização da Assistência de Enfermagem (SAE), tem como finalidade garantir ao individuo que seja lhe ofertados cuidados com base em suas necessidades (CHAVES; SOLARI. 2017).

Dentro da expectativa da pessoa idosa, o enfermeiro é uma figura chave que pode através do plano de cuidado individualizado proporcionar mudanças de hábitos de vida, com ações de promoção à saúde que melhoram e garantem ao idoso qualidade de vida. Isso porque é o enfermeiro, que em alguns casos está mais próximo ao idoso, visto que semanalmente o idoso tem consulta de enfermagem na Unidade

Básica de Saúde, seja para monitorização da pressão arterial, mensuração da glicose ou situações afins (PINTO *et al.*, 2021). Essas consultas são de extrema relevância para a prevenção de complicações a saúde da pessoa idosa.

Essa rotina causa uma aproximação maior entre profissional e usuário que permite ao enfermeiro prestar uma assistência ao idoso dentro da sua integralidade contribuindo para uma melhora significativa no modo de vida o que gera um envelhecimento saudável (SARAIVA *et al.*, 2017). É nessa perspectiva que devemos incentivar os futuros profissionais que estarão na porta de entrada do Sistema Único de Saúde (SUS), para que as pessoas idosas tenham visibilidade, segurança e empoderamento, sendo protagonistas de suas próprias vidas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir de experiências como estas, podemos refletir criticamente sobre o impacto de nossas ações na vida do outro, o projeto de extensão intitulado “Valorização da Memória Contada e Cantada como Estratégia na Atenção Básica à Saúde para Resgate da Autoestima e Empoderamento de Idosos”, possibilitou o estímulo cognitivo de pessoas idosas, e foi mais além, construiu vínculos e laços que ultrapassaram as barreiras e permitiram a aproximação entre usuários, estudantes e profissionais, tendo como centro a humanização do cuidado, o respeito e a integralidade da pessoa idosa, com foco na promoção da saúde, bem-estar e melhora da qualidade de vida.

Os profissionais de enfermagem juntamente com os Agentes Comunitários de Saúde (ACS) atuantes na Atenção Básica lidam diretamente com a população idosa de suas áreas, portanto devem estar atentos as situações de vulnerabilidades enfrentadas por estes, buscando amenizar seus impactos, com foco no envelhecimento saudável e na independência do sujeito, fortalecendo ações e intervenções em grupos como forma de apoio social e compartilhamento de experiências, considerando sempre a integralidade, subjetividade e individualidade do sujeito, e assim construir uma história de valores, sendo vidas que muda outras vidas.

REFERÊNCIAS

COSTA-JUNIOR, F. M.; COUTO, M. T.; MAIA, A. C. B. Gênero e cuidados em saúde: Concepções de profissionais que atuam no contexto ambulatorial e hospitalar. **Sex., Salud Soc. (Rio J.)**, Rio de Janeiro, n. 23, p. 97-117, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/1984-6487.sess.2016.23.04.a>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sess/a/sDWmnkgySt7jMsbXWfx36bv/?lang=pt>. Acesso em: 22 abr. 2022.

CHAVES, L.D.; SOLARI, C.A. Sistematização da Assistência de Enfermagem. **Martinare**. São Paulo. 2017.

DA SILVA, L. C.; FREITAS, M. C. M. A. Recontando histórias e revivendo memórias: A contação de histórias como resgate de memória para idosos. **Revista Educação, Ciência e Inovação**, v. 3, n. 1, p. 121-131, 2018. Disponível em: <http://anais.unievangelica.edu.br/index.php/pedagogia/article/view/4488>. Acesso em: 21 abr. 2022.

FRIEDRICH, T. L. *et al.* Motivações para práticas coletivas na Atenção Básica: percepção de usuários e profissionais. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 22, p. 373-385, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/1807-57622016.0833>. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/icse/2018.v22n65/373-385/#ModalArticles>. Acesso em: 25 abr. 2022.

GOMES, E. C. C. *et al.* Treino de estimulação de memória e a funcionalidade do idoso sem comprometimento cognitivo: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2193-2202, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.24662018>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/bZsMWdLRfFxbwQbnvppbc88z/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 21 abr. 2022.

GUIMARÃES, L. A. *et al.* Sintomas depressivos e fatores associados em idosos residentes em instituição de longa permanência. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**. 2019, v. 24, n. 9, 3275-3282. ISSN 1678-4561. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018249.30942017>. Acesso em: 20 abr. 2022.

LOUREIRO, A. P. F. Desafios do envelhecimento populacional: por uma educação permanente participada. **Laplage em Revista**, [S. l.], v. 5, n. 2, p. p.42-49, 2019. Disponível em: <https://laplageemrevista.editorialaar.com/index.php/lpg1/article/view/447>. Acesso em: 21 abr. 2022.

SMS. **Secretaria Municipal de Saúde**. João Pessoa. Disponível em: <https://www.joaopessoa.pb.gov.br/secretaria/sms/>. Acesso em: 20 abr. 2022.

PEIXOTO, H. M. C. *et al.* Percepção do agente comunitário de saúde sobre educação em saúde em uma unidade básica. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, v. 5, n. 3, 2015. DOI: <https://doi.org/10.19175/recom.v5i3.912>. Disponível em: <http://www.seer.ufsj.edu.br/index.php/recom/article/view/912>. Acesso em: 22 abr. 2022.

PINTO, J. M. *et al.* Atribuições da Enfermagem e a importância do acolhimento do Enfermeiro na Atenção Básica. **Facet Business and technology journal**. v.1, n. 26, 2021.

ROCHA, F. S.; CHARIGLIONE, I. P. F. S. Memória Episódica e Idoso: Principais Alterações a partir de Diferentes Intervenções Cognitivas. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 36, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3637>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/QSSTzBBPBzyJLz8V6b7Khwq/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 21 abr. 2022.

SANTOS, R. C. de A.; MIRANDA, F. A. N. Importância do vínculo entre profissional-usuário na estratégia de saúde da família. **Revista de Enfermagem da UFSM**, [S. l.], v. 6, n. 3, p. 350-359, 2016. DOI: 10.5902/2179769217313. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/17313>. Acesso em: 26 abr. 2022.

SARAIVA, L. B. *et al.* Avaliação geriátrica ampla e sua utilização no cuidado de enfermagem a pessoas idosas. **Journal of Health Sciences**, v. 19, n. 4, p. 262-267, 2017. DOI: <https://doi.org/10.17921/2447-8938.2017v19n4p262-267>. Disponível em: <https://journalhealthscience.pgsskroton.com.br/article/view/4845>. Acesso em: 26 abr. 2022.