

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E ESTIMULAÇÃO COGNITIVA EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Bruno Alves Guimarães¹

Luiz Matheus Mendes da Cunha Barbosa²

Margarida Maria Gomes³

RESUMO

O presente trabalho trata-se de um relato de experiência acerca das atividades desenvolvidas por um projeto de extensão intitulado “Programa de Estimulação Cognitiva e Socioemocional ao Idoso em Situação Asilar”, cujo escopo foi promover a saúde mental e melhorar o desempenho cognitivo de indivíduos residentes de uma instituição de longa permanência para idosos, na cidade de João Pessoa (PB). Para tanto, utilizou-se de um programa de estimulação cognitiva, no qual foram planejadas 14 sessões para o treino das funções cognitivas e estímulos socioemocionais. Participavam dos encontros 12 idosos, com idades entre 68 a 85 anos, sendo a maioria do sexo feminino. As principais dificuldades detectadas pelos idosos foram em tarefas que envolviam orientação temporal, memória episódica, memória de trabalho e raciocínio. Por intermédio de observações diretas, foi possível verificar que à medida que praticavam os exercícios, demonstravam melhor desempenho cognitivo, agilidade, autoestima e fortalecimento de vínculos. Intervenções desse tipo são imprescindíveis, sobretudo no contexto institucional, visto que promovem melhores condições de saúde e funcionalidade para a pessoa idosa em situação asilar.

Palavras-chave: Envelhecimento. Cognição. Saúde do Idoso Institucionalizado.

1 Autor principal: Bruno Alves Guimarães - Acadêmico do curso de Psicologia pelo Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ. E-mail: brubs.feelings@gmail.com.

2 Luiz Matheus Mendes da Cunha Barbosa - Acadêmico do curso de Psicologia pelo Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ.

3 Margarida Maria Silva Gomes - Pedagoga. Especialista em Orientação Educacional (UFPB). Mestre em Ciências das Religiões (UFPB). Presidente do Conselho Estadual de Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa – PB. Docente do Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ.

ABSTRACT

This work it is an experience report about the activities carried out by an extension project entitled "Cognitive and Socioemotional Stimulation Program For Elderly In Nursing Home Situation," whose purpose was to promote mental health and improve cognitive performance of individuals living a long term care facility for seniors in the city of João Pessoa (PB). Therefore, we used a cognitive stimulation program, which were planned 14 sessions for the training of cognitive functions and social-emotional stimuli. Twelve elderly people, aged between 68 and 85 years old, participated in the meetings, most of them female. The main difficulties encountered by the elderly were in tasks involving temporal orientation, episodic memory, working memory and reasoning. Through direct observations, we found that, as practiced the exercises, showed better cognitive performance, agility, self-esteem and strengthening of ties. Such interventions are essential, especially in the institutional context, as they promote better health and functionality for the elderly in nursing home situation.

Keywords: Aging. Cognition. Health of Institutionalized Elderly.

INTRODUÇÃO

Envelhecer faz parte do desenvolvimento humano e é compreendido como um processo intrínseco a vida. O indivíduo idoso evidencia alterações nas funções fisiológicas, psicológicas e sociais, remodelando seu comportamento e rotina. A Organização Mundial da Saúde (OMS) identifica como idoso, nos países subdesenvolvidos, pessoas com sessenta anos de idade ou mais, enquanto que nos países desenvolvidos essa média passa para os sessenta e cinco anos de idade em diante. Todavia, esta é uma definição estabelecida com fins à pesquisa, pois o envelhecimento não está relacionado exclusivamente à idade, mas também a uma diversidade de causas associadas¹.

É natural que no decorrer do processo de envelhecimento algumas capacidades cognitivas decaiam. O termo cognição diz respeito à habilidade do indivíduo em adquirir e utilizar informações a fim de adaptar-se ao meio, como também está relacionado a todo o campo do funcionamento mental, tais como pensar, lembrar, raciocinar etc². As funções cognitivas estão divididas em: atenção, memória, aprendizagem orientação, julgamento, raciocínio, função executiva e resolução de problemas. Quando intactas, presumem

performances fortemente integradas de diferentes áreas dos hemisférios cerebrais. Sua manutenção e bom funcionamento representam um determinante de saúde e qualidade de vida na velhice, visto que a decadência nas capacidades cognitivas está associada ao desconforto pessoal, perda de autonomia e aumento de custos³. É comum observar indivíduos envelhecidos que apresentem quadros de demência ou comprometimento cognitivo leve, sobretudo aqueles institucionalizados. Isso representa um problema, pois tais condições anulam a autonomia e independência da pessoa idosa.

As Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) são moradias coletivas que visam abrigar pessoas, acima de 60 anos, necessitadas de cuidados contínuos e que não têm familiares/cuidadores disponíveis para isso, como também as que, mesmo não carecendo de tais cuidados, não possuem recursos financeiros para sustentar a si mesmas. Em nosso país, grande parte das ILPIs é de caráter filantrópico (65,2%) e de porte pequeno, abrigando em média 30 idosos, sendo a maioria mulheres. Não se constituem como instituições de saúde, mas, boa parte delas dispõem de serviços médicos e fisioterapêuticos⁴. A realidade dessas instituições configura-se como um agravante, pois o afastamento da família, a mudança de rotina, ruptura com a sociedade e quebra de certos papéis sociais, antes exercidos, tornam os idosos institucionalizados mais vulneráveis ao declínio cognitivo devido à falta de estímulos e incentivo à dependência, imposta pelos profissionais (mal preparados) das ILPIs. Infelizmente, nos dias de hoje, pouco interesse tem sido apresentado à compreensão e investigação do melhoramento cognitivo nesse contexto em particular⁵.

Mesmo sabendo das evidências do declínio cognitivo em idosos, o cérebro envelhecido persiste com uma contínua competência neuro-cerebral e capacidade de realizar mudanças em sua organização, isto é, neuroplasticidade⁶. Sob a ação de estimulação cognitiva, aprimorar-se-iam a saúde mental, funcionalidade e novas aprendizagens nesses indivíduos.

O ato de estimular remete a animar, encorajar, ativar e, nesse contexto, está relacionado ao uso de processos cognitivos específicos conduzidos por estímulos ambientais, tais como jogos, leituras, recreações⁷. Para Zimerman⁸, a estimulação é a melhor forma de amenizar os efeitos adversos ocasionados pelo envelhecimento.

Os Programas de Estimulação Cognitiva (PEC) possuem o objetivo de prevenir o declínio cognitivo absoluto dos idosos, uma das causas de patologias neurodegenerativas, como também preservar as funções cognitivas existentes⁷. Nessas intervenções são

formuladas uma série de exercícios cognitivos semanais que estimulam os diversos processos psicológicos, de modo a conservar sua ativação e intensificar conexões neurais subjacentes⁸.

Tendo em vista essas necessidades, é possível perceber que o estímulo é algo fundamental para a promoção da saúde e regulação do funcionamento mental, físico e social dos idosos, institucionalizados ou não. A estimulação cognitiva além de atuar como método terapêutico, viabiliza novas oportunidades à aprendizagem, garantindo melhor qualidade de vida e maior autoestima⁶.

Diante disso, este trabalho teve como objetivo relatar benefícios de um PEC realizado com idosos de uma ILPI da cidade de João Pessoa – PB. Como também, expor ganhos da prática extensionista para os acadêmicos envolvidos no projeto.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, realizado por acadêmicos de Psicologia, do projeto de extensão “Programa de Estimulação Cognitiva e Socioemocional ao Idoso em Situação Asilar”. Este, por sua vez, buscou desenvolver novas aprendizagens e melhorar o desempenho cognitivo por intermédio da estimulação cognitiva, social e emocional. O projeto foi vinculado à coordenação do curso de Psicologia de uma instituição de ensino superior de João Pessoa (PB), seu desenvolvimento ocorreu por meio de uma atuação em conjunto entre professora coordenadora e a equipe composta por seis alunos extensionistas em uma ILPI da cidade de João Pessoa – PB.

Sua execução aconteceu em quatorze encontros, de março a junho 2016, sendo estes uma vez por semana com duração de 45 a 60 minutos. Participaram dos encontros semanais, em média, doze idosos, entre 68 a 85 anos, sendo a maioria do sexo feminino. Os critérios de inclusão foram possuir 60 anos ou mais e ser residente da ILPI em que a ação extensionista estava sendo efetuada.

O PEC foi elaborado com base na obra de Gediman e Crinella⁹ e na dissertação de mestrado de Santos⁶, abordou tanto os aspectos cognitivos quanto os socioemocionais. Quanto aos aspectos cognitivos, a cada encontro eram contemplados processos psicológicos distintos, por exemplo, uma sessão para memória, outra dedicada à concentração e assim sucessivamente. Foram estimuladas funções cognitivas como: orientação temporal e espacial, atenção/concentração, memória, aprendizagem, e raciocínio lógico. Para isso, foram

utilizados exercícios específicos e jogos educativos oriundos da literatura consultada^{6,9}. Por sua vez, a estimulação socioemocional se deu através de vivências em grupo e rodas de conversa.

Antes de cada sessão, eram realizados alongamentos corporais simples seguidos de uma breve explicação acerca das atividades objetivadas. Para a execução das tarefas, os idosos eram divididos em três grupos de quatro indivíduos, com a finalidade de proporcionar uma atenção mais apropriada. Ao término, os idosos eram interrogados quanto a sua percepção subjetiva em relação às atividades.

No tocante a verificação do desempenho dos participantes, foram utilizados observações diretas, diários de campo e posterior análise destes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A princípio, os trabalhos nessa ILPI se iniciaram com um primeiro contato, no qual a coordenadora, juntamente com os alunos extensionistas, visitaram o local com a finalidade de conhecer o ambiente e interagir com os idosos. Nessa oportunidade, a equipe do projeto pôde estar dialogando com cada idoso sobre a sua percepção em relação à ILPI e quais as atividades que já realizavam na instituição. O cenário encontrado não foi diferente da realidade institucional do nosso país. No geral, os idosos passavam o dia em suas cadeiras e não realizavam atividades estimulantes com frequência. Grande parte deles realizava tratamento medicamentoso de doenças crônicas (como diabetes e hipertensão), possuía acuidade visual e/ou auditiva comprometidas, além de outras morbidades que afetavam sua independência e autoestima.

A estimulação nas ILPIs representa um recurso importante no que diz respeito ao uso das capacidades dos idosos em um ambiente que, na maioria dos casos, não favorece a autonomia e independência. Sabe-se que essa falta de estímulos acarreta uma série de danos biopsicossociais. Nessa perspectiva, “o treino é importante na medida em que a capacidade de reserva cognitiva pode ser mobilizada e até mesmo melhorada” (p. 48)⁵, sendo assim, essas ações são imprescindíveis para a funcionalidade, autoestima e promoção da saúde dentro do âmbito institucional. A seguir, serão discutidos os principais resultados observados em decorrência do PEC, dando destaque as dificuldades detectadas e aos ganhos obtidos.

Para o treino de orientação temporal e espacial, eram realizados questionamentos e indagações acerca do dia da semana, mês, ano e localização. Não raro, a maioria dos idosos apresentava desorientação de tempo. Problemas em relação à orientação espacial não foram encontrados de modo significativo. Geralmente, a maior confusão detectada centrava-se em torno da data e do dia semana, alguns inclusive não sabiam com precisão o ano em que se encontravam. Isso revelou certo declínio cognitivo comum em idosos³, todavia, preocupantes pelo grau de dificuldade, a ponto de alguns não conseguirem especificar o ano.

No tocante a estimulação da atenção, memória e processos de aprendizagem, foi possível constatar que os participantes possuíam mais dificuldades em tarefas que exigiam maior foco atencional, memória episódica (ME) e de trabalho (MT). A atenção é um mecanismo cognitivo responsável pela habilidade de perceber certos estímulos, inibindo outros que sejam irrelevantes e que estejam ocorrendo concomitantemente. É a porta de entrada para a memorização e aprendizagem¹⁰. A ME refere-se a um sistema mnemônico utilizado para armazenar fatos ocorridos recentemente, experiências pessoais, eventos específicos entre outros¹¹. No que concerne à memória de trabalho/operacional, integra um sistema de memória de curta duração e representa um agente ativo em memórias de curto prazo por ser responsável pela competência de manter informações na memória e, ao mesmo tempo, empregá-las na resolução de problemas e na tomada de decisões¹². De acordo com a literatura, estas funções apresentam um considerável declínio em decorrência do processo de envelhecimento¹². Durante a execução do projeto na instituição, esses dados foram corroborados na prática, uma vez que, inicialmente, constatou-se uma série de dificuldades nos idosos em relação à resolução de atividades, a exemplo “*Jogo da memória*”, “*Lista de compras*”, “*Passeio da memória*”, que exigiam deles o uso de capacidades como: inibição de estímulos irrelevantes, atenção no conteúdo proposto, processamento da informação (codificação, armazenamento e resgate), recordação livre e uso da informação como sugerido na atividade.

Em contrapartida a esses dados, as atividades que visavam estimular a memória de longo prazo (MLP) e memória semântica (MS) eram realizadas com mais facilidade. A MLP diz respeito a uma capacidade ilimitada de armazenamento de informações que o ser humano possui, ela contém toda a história do sujeito e suas experiências de vida. Por sua vez, A MS está concatenada a conhecimentos gerais, de cunho linguístico e de tempo, como nome de pessoas, vocabulário, significados, descrição de acontecimentos históricos e datas

importantes¹³. Observou-se que dinâmicas como “*Caixa dos famosos dos anos 80*”, “*Quem fui eu*”, “*Diálogo das profissões*”, que solicitavam o resgate de lembranças do passado (como momentos da infância; profissão exercida etc.) foram executadas sem dificuldades. Estudiosos afirmam que esses sistemas de memórias parecem não se modificar, de modo significativo, durante o envelhecimento¹⁴.

Funções como raciocínio e concentração foram abordadas por meio de atividades como “*Jogo de dominó*”, “*Resolução de cálculos simples*”, “*Palavras cruzadas*”, entre outros. Todos os participantes do programa foram capazes de executar essas tarefas, porém, a princípio com muita dificuldade. Dificilmente havia algum participante que demonstrava facilidade em seguir com o ritmo que estava sendo estabelecido. Um ponto que ficou acordado entre a equipe de extensionistas foi o de fornecer auxílio quando preciso, todavia, essa ação tornou-se redobrada em atividades que se enquadraram nesta categoria. É sabido que essas capacidades, sobretudo a de concentração, dependem da atenção. Processos neurocognitivos como atenção, resolução de problemas e funções executivas estão relacionadas ao funcionamento do córtex pré-frontal, deteriorações – acentuadas pelo envelhecimento – nessa área podem explicar o déficit dessas habilidades. Estima-se que a cada ano que se avança perde-se 2% de volume nessa região cerebral^{3,15}.

Em relação às atividades de estimulação socioemocional, adotou-se uma perspectiva psicoeducativa, na qual foram trabalhados temas como relacionamentos interpessoais saudáveis, aceitação do outro e de si mesmo, percepção positiva da autoimagem, criatividade etc. Dinâmicas como “*Desenho para representação de sentimentos*”, “*A teia do envolvimento*”, oficinas de música e pintura facilitavam a discussão dos temas supracitados e faziam com que os idosos dialogassem com a equipe e entre o grupo sobre seus sentimentos (alegrias, tristezas), preferências, opiniões e experiências adquiridas. Intervenções desse tipo são necessárias devido ao próprio cenário institucional que se configura como um evento estressante e favorável a quadros de depressão^{16,6}. “O idoso, ao ser institucionalizado, muitas vezes perde a identidade e o contato com a realidade, tendo de se adaptar a outro contexto, além de modificar as suas relações interpessoais” (p. 83)¹⁷. Nesse sentido, a estimulação socioemocional nos participantes atuaria como um recurso de apoio social, o que para alguns pesquisadores promoveria qualidade de vida, bem-estar físico/mental e melhores condições de saúde^{16,6,18}. Além dessas atividades grupais, escutas individuais eram realizadas caso surgisse à necessidade.

A partir de observações diretas e acompanhamentos individuais, foi possível verificar avanços em relação ao desempenho cognitivo dos idosos nas atividades. Isso foi demonstrado ao longo do programa cujos participantes apresentavam melhora na execução dos exercícios e maior agilidade ao passo que praticavam, principalmente em tarefas que envolviam orientação temporal, espacial e memória. É evidente que esses ganhos não foram observados em mesma proporção para todos os participantes, os que apresentavam mais idade, doenças crônicas e déficits sensoriais revelaram um desempenho menor, o que ainda representa algo significativo. Não se pode deixar de mencionar os ganhos afetivos, visto que as práticas de estimulação socioemocional viabilizaram maior contato entre eles, favorecendo o fortalecimento de vínculos. Atualmente, vários estudos vêm evidenciando a eficácia que os PECs demonstram na vida dos idosos, tanto no que diz respeito ao desempenho cognitivo – principalmente em ganhos de memória –, quanto nos aspectos emocionais, sobretudo na redução de quadros depressivos^{14,7,6,5}.

Por fim, a execução deste projeto de extensão foi de suma importância para a equipe de acadêmicos, e, várias habilidades, tanto técnicas quanto comportamentais, foram aprendidas. Como exemplo de habilidades técnicas aponta-se o manejo de grupos, a experiência com PECs, a observação direta e a escuta individualizada; em relação às comportamentais, a empatia para com a pessoa idosa, comunicação e expressão, assertividade e postura adequada. Além disso, a prática, embasada na teoria, viabilizou uma compreensão e olhar crítico mais profundo acerca do envelhecimento humano e suas demandas de cuidado. Pode-se assim dizer, que o engajamento nesse trabalho proporcionou aos envolvidos uma formação universitária ampliada e muito requisitada, na contemporaneidade, devido ao crescimento demográfico de pessoas idosas em nosso país.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das ações desenvolvidas por este PEC, observou-se melhor desempenho cognitivo, visto que passaram a realizar as atividades com mais agilidade, e, mudanças de comportamento (novas aprendizagens), percebidas através de relatos emitidos pelos próprios idosos, quanto à modificação de algumas crenças disfuncionais e vivência de melhores relações interpessoais na instituição. Sendo assim, constatou-se a relevância da estimulação como ação de prevenção e promoção da saúde mental nas ILPIs.

Diante do exposto, considera-se que os objetivos do projeto foram alcançados. Contudo, para a realização de posteriores intervenções nas ILPIs, sugerem-se que sejam feitas avaliações cognitivas e de humor, com o aparato de instrumentos de rastreio e escalas psicométricas, antes e depois do PEC, para que se comprovem, de modo efetivo, seus resultados.

REFERÊNCIAS

- (1) Gramês MLR. Envelhecimento ativo no idoso institucionalizado. Bragança: Instituto politécnico de Bragança; 2012.
- (2) Tamai SAB, Abreu VPS. Reabilitação Cognitiva em Gerontologia. In: Freitas EV, Py L, Cançado FAX, Doll J, Gorzoni ML. Tratado de Geriatria e Gerontologia. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2006. p. 1363-70.
- (3) Neri AL, Neri ML. Envelhecimento Cognitivo. In: Freitas EV, Py L, Cançado FAX, Doll J, Gorzoni ML. Tratado de Geriatria e Gerontologia. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2006. p. 1461-75.
- (4) Camarano AA, Kanso, S. As instituições de longa permanência para idosos no Brasil. Revista Brasileira de Estudos de População. 2010; 27(1):233-235.
- (5) Chariglione IPF. A influência de diferentes tipos de treinos cognitivos na memória de idosos institucionalizados [dissertação]. Brasília: Universidade de Brasília; 2010.
- (6) Santos IB. Oficinas de estimulação cognitiva em idosos analfabetos com Transtorno Cognitivo Leve [dissertação]. Brasília: Universidade Católica de Brasília; 2010.
- (7) Tavares L. Programas de estimulação em idosos institucionalizados: efeitos da prática de atividades cognitivas e atividades físicas [dissertação]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2007.

(8) Zimerman GI. Velhice: aspectos biopsicossociais. Porto Alegre: Artes Médicas; 2000.

(9) Gediman CL, Crinella FM. Deixe seu cérebro em forma. Rio de Janeiro: Sextante, 2008.

(10) Ferreira SM. Treino Cognitivo em Idosos Institucionalizados [dissertação]. Bragança: Escola Superior de Saúde de Bragança; 2012.

(11) Weiten W. Introdução à psicologia: temas e variações. São Paulo: Cengage; 2010.

(12) Yassuda MS, Viel TA, Silva TBL, Albuquerque MS. Memória e Envelhecimento: Aspectos Cognitivos e Biológicos. In: Freitas EV, Py L, Cançado FAX, Doll J, Gorzoni ML. Tratado de Geriatria e Gerontologia. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2006. p. 1477-83.

(13) Myers D. Psicologia. Rio de Janeiro: LTC; 2006.

(14) Veiga PMM. Os Benefícios do Treino Cognitivo em Idosos [trabalho de conclusão de curso]. João Pessoa: UNIPÊ; 2015.

(15) Yassuda MS, Abreu VPS. Avaliação Cognitiva do Idoso. In: Freitas EV, Py L, Cançado FAX, Doll J, Gorzoni ML. Tratado de Geriatria e Gerontologia. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2006. p. 1486-93.

(16) Alves-Silva JD, Scorsolini-Comin F, Santos MA. Idosos em instituições de longa permanência: desenvolvimento, condições de vida e saúde. Psicologia, Reflexão e Crítica. 2012; 26(4):820-30.

(17) Rigo LM. Idosos asilados: um percurso em arte terapia. RBCEH. 2007; 4(2): 83-93.

(18) Ramos MP. Apoio social e saúde entre idosos. Sociologias. 2002; 7(1): 156-75.