

# **OFICINA PARA IDOSOS: PROMOÇÃO DAS FUNÇÕES COGNITIVAS**

**Belarmino, Géssika Moreira<sup>1</sup>; Alvarenga, Márcia Regina Martins<sup>2</sup>**

**<sup>1</sup> Estudante do Curso de Enfermagem da UEMS, Unidade Universitária de Dourados, E-mail: [gessikabel@hotmail.com](mailto:gessikabel@hotmail.com)**

**<sup>2</sup> Professor (a) Curso de Enfermagem da UEMS, Unidade Universitária de Dourados, E-mail: [marciaregina@uems.br](mailto:marciaregina@uems.br)**

**Área Temática: Educação em Saúde**

**Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul. Cidade Universitária de Dourados, Rodovia Dourados- Itahum km 12. Caixa postal 351 - CEP: 79804-970.**

## **RESUMO**

Este estudo busca mostrar a importância da estimulação das funções cognitivas de idosos por meio de oficinas que trabalham o lúdico, o movimento corporal e a socialização. O declínio das funções mentais que ocorre com a idade, se deve em grande parte à falta de atividade física e mental e com frequência segue paralelamente ao envelhecimento. Para tal, atividades de reabilitação podem ajudar a minimizar essas situações vivenciadas pela pessoa idosa em processo de déficit cognitivo. O intuito das atividades extensionistas é atender as necessidades básicas da saúde mental do idoso; melhorar sua auto-estima, a socialização e promover exercícios que recuperem e melhorem as suas funções cognitivas. Estas ações são voltadas para os idosos que são assistidos pela Estratégia Saúde da Família de Dourados e os associados do SESC.

Palavras-Chave: Reabilitação. Socialização. Memória.

## **INTRODUÇÃO**

O processo de envelhecimento pode ser acompanhado pelo declínio das capacidades tanto físicas quanto cognitivas dos indivíduos, de acordo com suas características de vida, ou seja, decorrentes dos determinantes sociais que permearam a vida destes.

Estas alterações podem comprometer o bem estar bio-psico-social do idoso impedindo a continuidade da sua vida social de forma participativa, interagindo com os familiares em particular e com a sociedade no geral (SOUZA e CHAVES 2005).

O déficit cognitivo em idosos consiste em lentidão leve, generalizada e perda de precisão, quando estes são comparados com pessoas mais jovens, e pode ser medido por

testes objetivos que relacionem situações do cotidiano. Um nível educacional elevado mostra-se, como fator preventivo para o enfraquecimento do estado mental durante o envelhecimento normal (ARGIMON & STEIN, 2005).

Os estudos mostram que grande parcela dos idosos vive de maneira insatisfatória e muitos deles perdem suas funções cognitivas, ou seja, parte da memória e conseqüentemente tornam-se pessoas dependentes e depressivas, comprometendo a qualidade de vida na terceira idade.

Atividades de reabilitação podem ajudar a minimizar essas situações vivenciadas pela pessoa idosa em processo de déficit cognitivo. A pesquisa de Botino, Carvalho et al (2002), mostra que em pacientes com a doença de Alzheimer que foram submetidos a um tratamento associado de rivastigmina (inibidor de acetilcolinesterase) mais treinamento cognitivo e ao término do acompanhamento, houve estabilização ou discreta melhora dos déficits cognitivos e das atividades de vida diária destes pacientes; estabilização ou redução dos níveis de depressão e ansiedade nos pacientes e familiares.

Segundo estudo realizado com idosos saudáveis integrantes de uma oficina de memória, sem diagnóstico médico de demência, onde foi aplicado e eles o Mini-Exame do Estado Mental, observou-se significância estatística entre os escores do teste aplicado antes e após as oficinas. (SOUZA e CHAVES, 2005). Outro estudo com cinco pessoas, homens e mulheres, com faixa etária entre 70 e 80 anos, mostrou a importância de se estimular a memória visual da pessoa idosa, ao pensar que a memória se constrói e se organiza por meio de imagens (BRUNO e SAMAIN, 2006).

Assim, com o intuito de atender as necessidades básicas da saúde mental do idoso; melhorar a auto-estima, a socialização e promover exercícios que recuperem e melhorem as suas funções cognitivas propõem-se realizar oficina para desenvolver as funções cognitivas de idosos que sejam assistidos pela Estratégia Saúde da Família de Dourados.

## **METODOLOGIA**

**Desenho do estudo:** Este projeto está vinculado ao projeto de extensão: “Programa para capacitação de profissionais de saúde e da assistência social para avaliar as necessidades sociais e de saúde de idosos na atenção básica”, bem como ao projeto de pesquisa: “Implantação de um sistema de informação para avaliação e monitoramento das necessidades sociais e de saúde de idosos em situação de vulnerabilidade social”.

**Local do estudo:** Serviço Social do Comércio (SESC- Dourados).

**Sujeitos da pesquisa:** Idosos (60 anos e mais) assistidos pela Estratégia de Saúde da Família (ESF). Mínimo de 10 e máximo de 20 idosos.

**Crêterios de inclusão:** idoso que se locomova sozinho ou acompanhado pela família até o SESC, que apresente queixa de perda ou lapso de memória, concorde em ser avaliado quanto ao estado cognitivo através do Mini-Exame do Estado Mental e Teste de Fluência Verbal, bem como responder um questionário sociodemográfico. Concordar em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e que esteja cadastrado na ESF.

**Crêterios de exclusão:** idoso que não consiga se locomover até o SESC e que não concorde em ser avaliado pr  e p s-realiza o da Oficina.

#### **Das avalia es das fun es cognitivas:**

**Estado cognitivo:** o Mini-Exame de Estado Mental (MEEM)   um teste de rastreio para detectar a deteriora o cognitiva. Fornece informa es sobre diferentes dimensões, tais como orienta o, memória de curto prazo (imediate e aten o), memória de evoca o, cáculo, praxia, habilidades de linguagem e viso-espaciais (NITRINI et al., 2005).

**Memória:** O teste de fluência verbal avalia a memória semântica (conhecimento geral sobre o mundo, fatos e palavras, sem rela o com o momento do seu aprendizado). Realiza-se a avalia o de categorias semânticas pré-definidas, como animais ou frutas. Solicita-se ao idoso que enumere o máximo de animais em 1 minuto cronometrado. A pontua o mínima obtida por idosos com oito anos ou mais de escolaridade e analfabetos  , respectivamente, 13 e 9. Deve-se anotar o número de animais lembrados em 1 minuto (MAGALDI, 2005).

**Memória e fun es cognitivas:** O teste do desenho do relógio serve para avaliar memória, habilidades viso-espaciais e construtivas e fun es executivas. Trata-se de desenhar um relógio analógico, em uma folha em branco, com todos os números e os ponteiros marcando 02h45min. A pontua o varia de 10 pontos a 01 ponto, para o melhor e pior desempenho, respectivamente (MAGALDI, 2005).

**Das atividades:** foram necessários 10 encontros semanais, de 2 horas cada para o desenvolvimento das atividades, no período vespertino. As atividades realizadas: a) percep o corporal (tecidos, música, telas e demais materiais didáticos); b) desenvolvimento da praxia (dobraduras, atividades de recorte e cola e simetria); c) linguagem e aten o (histórias de vida, filmes, músicas e passeio pela cidade).

#### **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Para que fossem escolhidos os beneficiados pelas oficinas, foram entrevistados 25 idosos e, selecionados 20 para participar efetivamente das mesmas. Em média obtivemos o número de 6 homens e 9 mulheres entre 60 a 84 anos de idade. O estado

civil observa-se a média de 50% casados e 50% separados, vivendo com filhos ou sozinhos. As 10 oficinas já foram realizadas e é notório o entusiasmo dos idosos, quanto aos resultados esperados.

Dentre as diversas atividades propostas, aquela que mais foi útil para socialização e conhecimento do grupo foi no primeiro encontro onde foi realizada uma dinâmica de apresentação, neste mesmo dia fizemos a verbalização da música “Bate Coração” e mais uma atividade de mesa onde eles tinham espaço para apresentar todas as suas expectativas quanto às oficinas. No quarto encontro foi iniciada a confecção do álbum de fotografias, e neste momento nós trabalhamos com eles sobre suas lembranças, estimulando-os a resgatar através das imagens fotográficas um pouco de suas histórias de vida e compartilhá-las com o grupo, além da leitura do texto “A águia e a galinha” uma metáfora que retrata condição humana, com isso foi possível fazer uma roda de conversa e explorar tudo aquilo que eles pensavam sobre o assunto, neste mesmo dia também foi feita uma atividade para estimulação da memória cinestésica que cooperou bastante para melhora da concentração e destreza manual. No quinto encontro contamos com uma participação especial da Dona Leonir Menegati, que recitou poesia para o grupo, todas de sua autoria, logo fizemos uma roda de conversa com troca de experiências, uma idosa que participa das oficinas também leu uma poesia que ela mesma fez, referente aos momentos bons que ela estava vivendo ali nas oficinas, além de fazer uma verbalização da música “Felicidade-cantada”. No sexto encontro fizemos uma caminhada ao redor do SESC com práticas de alongamento ao iniciar e ao término da caminhada, neste mesmo encontro fizemos uma atividade de memória visual onde eles viam 20 figuras distintas, e depois numa tabela eles tinham que identificá-las. No décimo encontro foi feita uma confraternização com a presença de todos os envolvidos no projeto, momento esse em que foram entregues aos idosos as atividades desenvolvidas durante as oficinas e esclarecido como seria feita suas respectivas avaliações pós oficina. Todos demonstraram satisfação e prazer em ter participado do projeto.

## **CONCLUSÃO**

Com as atividades propostas vêm se notando a melhora na motivação, atenção, concentração e quanto à capacidade de conservar informações/memória. Nesses encontros além de atividades que estimulem a memória, temos momentos em que buscamos atividades corporais, rodas de conversas e lazer para melhor socialização entre os colegas do grupo.

Como o projeto encontra-se em andamento outros resultados serão obtidos até o fim das oficinas.

### **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Pró-Reitora de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários - PROEC por meio do Programa Institucional de Bolsas de Extensão PIBEX/UEMS; à UEMS em geral assim como todos os professores colaboradores e ao SESC que me concede esta oportunidade, que tem enriquecido meus saberes e experiências.

### **REFERENCIAS**

ARGIMON, I.I.L.; STEIN, L.M. Habilidades cognitivas em indivíduos muito idosos: um estudo longitudinal. *Cadernos de Saúde Pública*, 2005; 21(1):64-72.

BOTINO C.M.C; CARVALHO I.A.M; ALVAREZ A.M.M.A.;AVILA R.; ZUKAUSKAS.P.R.; BUSTAMANTE S.E.Z; ANDRADE F.C.; HOTOTIAN S.R.;SAFFIZ F.; CAMARGO C.H.P. Reabilitação cognitiva em pacientes com doença de Alzheimer: Relato de trabalho em equipe multidisciplinar. *Arq Neuropsiquiatr* 2002;60(1):20-28.

BRUNO F.;SAMAIN E. Imagens de velhice, imagens da infância: formas que se pensam. *Caderno Cedes*, 2006; 26(68): 21-38.

CHARCHAT-FICHMAN H, CARAMELLI P, SAMESHIMA K, NITRINI R. Declínio da capacidade cognitiva durante o envelhecimento *Rev Bras Psiquiatr*. 2005; 27(12):79-82

MAGALDI RM. Cognição. In: Jacob Filho W, Amaral JRG. São Paulo: Atheneu, 2005; p87-97.

NITRINI R, CARAMELLI P, BOTTINO CMC, DAMASCENO BP, BRUCKI SMD, ANGHINAH R. Diagnóstico de doença de Alzheimer no Brasil: avaliação cognitiva e funcional. Recomendações do Departamento Científico de Neurologia Cognitiva e do Envelhecimento da Academia Brasileira de Neurologia. *Arq Neuropsiquiatr*. 2005;63(3-A):720-7.

PARADELA EMP, LOURENÇO RA, VERAS RP. Validação da escala de depressão geriátrica em um ambulatório geral. *Rev Saúde Pública*. 2005;39(6):918-23.

PINTO, A.L.F. Memória: um desafio à autonomia do idoso. *Família, Saúde e Desenvolvimento*, 1999; 1 (1/2):39-49.

SOUZA J. N; CHAVES E.C. El efecto del ejercicio de estimulación de la memoria como método terapéutico em ancianos saludables. *Rev. Esc. Enfermagem USP* 2005; 39(1):13-9.