

EXPERIÊNCIA EXITOSA DO TREINO DE COGNIÇÃO COM GRUPO DE IDOSOS NO ÂMBITO DA ATENÇÃO BÁSICA

Karen Moura Duarte (1); Rafaela Correia Bernardo de Souza (2); Aralinda Nogueira Pinto de Sá (3).

(1) Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba. Email: kmd_uira@hotmail.com. (2) Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba. Email: rafaelanutri_vida@hotmail.com. (3) Docente da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba. Email: aralinda_nps@hotmail.com.

Resumo

O fenômeno da transição demográfica, no Brasil, evidencia o envelhecimento da população e as suas consequências demandam um direcionamento de ações de saúde voltadas para esse grupo específico. Isso tem suscitado preocupações de vigilância no âmbito biopsicossocial em decorrência de distúrbios advindos da idade como os de origem crônico-degenerativos, entre eles as funções do sistema nervoso central, principalmente as de origem neuropsicológicas envolvidas no processo cognitivo, como o aprendizado e a memória. Com base nessa realidade e vendo a atenção básica como referência preferencial para acesso aos serviços de saúde, o presente estudo tem o objetivo de relatar a experiência exitosa de realização de um treino cognitivo com o grupo de idosos de uma Unidade de Saúde da Família Integrada (USF) do município de João Pessoa-PB. Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa na modalidade de relato de experiência, proveniente da vivência das profissionais da Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade (RMSFC), por meio da participação das mesmas em um grupo de 35 idosos pertencente a uma USF localizada na zona sul de João Pessoa-PB. O trabalho de estimulação cognitiva se deu a pedido dos próprios idosos que relatavam ter lapsos de memória e a abordagem foi feita por meio de dinâmicas que exploram a memória e motricidade dos idosos desenvolvidas em cinco encontros consecutivos entre o período de 12 de maio a 13 de junho do decorrente ano. Com a realização desse trabalho cognitivo, conseguiu-se avaliar quais as maiores dificuldades encontradas, a exemplo dos trabalhos realizados como forma de competição e, também as facilidades desse grupo de idosos, foi observado, também, que o trabalho cognitivo associado a atividade física teve excelente feedback pelos idosos. Conclui-se, com a realização do treino cognitivo no grupo de idosos que existem várias abordagens para se trabalhar saúde na perspectiva de melhorar a qualidade de vida dos usuários, sendo uma delas a forma lúdica e dinâmica apresentada nesse trabalho.

Palavras-chave: Idosos. Memória. Treino. Atenção Básica.

Introdução

O envelhecimento populacional é representado por números expressivos na realidade de países desenvolvidos há algum tempo, e mais recentemente pelos países em desenvolvimento. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), até o ano de 2025 o Brasil deverá possuir a

REALIZAÇÃO:  CNPq

GRUPO DE PESQUISA
ENVELHECIMENTO E SAÚDE
UFPA

UFPA

CFP

sexta maior população idosa do mundo, com aproximadamente 32 milhões de pessoas em idade superior a 60 anos, o que significará quase 13% da população brasileira (RIBEIRO, et.al, 2009).

Frente a essa realidade, levanta-se uma preocupação inquietante com relação às afecções e distúrbios advindos da idade, principalmente os de origem crônico-degenerativos, e sua repercussão no processo saúde-doença desta população. Dentre as várias alterações fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento as funções do sistema nervoso central, principalmente as de origem neuropsicológicas envolvidas no processo cognitivo, tais como o aprendizado e memória, constituem um dos principais alvos de pesquisas realizadas sobre senescência, já que estas alterações podem comprometer o bem estar biopsicossocial 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; CHAVES, 2005).

Almeida (et. al., 2007) referem que o envelhecimento predispõe a diversas condições de adoecimento, com repercussão sobre a capacidade funcional, entre elas, os transtornos cognitivos, que compreendem desde leves déficits atencionais ou de memória até comprometimento cognitivo extenso, como a síndrome da demência.

Baseando-se nessa realidade e com a convicção de que a Atenção Básica (AB) é a porta de entrada preferencial, do idoso, nos serviços de saúde o que oportuniza aos profissionais da equipe uma maior atenção e investigação das condições de saúde desse usuário; e observando que no Brasil os estudos que mostram a relevância e benefícios do treino cognitivo em idosos se encontram em estágios iniciais e recebem pouca atenção dos pesquisadores. O presente estudo tem o objetivo de relatar a experiência exitosa de realização de um treino cognitivo com o grupo de idosos de uma Unidade de Saúde da Família Integrada (USF) do município de João Pessoa-PB.

Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa na modalidade de relato de experiência, proveniente da vivência das profissionais da Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade (RMSFC), por meio da participação das residentes em um grupo de idosos.

O cenário de estudo foi uma Unidade de Saúde da Família Integrada (USF), composta por quatro Equipes de Saúde da Família (ESF), localizada na zona sul do município de João Pessoa – PB, a qual atende, aproximadamente, 16 mil usuários com atendimentos médicos, de enfermagem, odontológicos, marcação de exames, realização de teste rápido e aplicação de vacinas. Além de

assistência de fisioterapia, nutrição e psicologia mediante necessidade de atuação do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF).

Na referida USF existe um grupo de idosos composto por trinta e cinco usuários moradores do território da área de abrangência com faixa etária entre 60 e 82 anos, com os quais as residentes da RMSFC desenvolvem atividades educativas de promoção à saúde e prevenção de riscos e agravos. Os encontros acontecem todas as tardes de terças feiras, nos quais são discutidas várias temáticas de saúde, socialização que repercutem na melhoria da qualidade de vida dos participantes do grupo.

A RMSFC surgiu como estratégia de formação para os profissionais de saúde, baseada nos princípios e diretrizes do SUS no intuito de problematizar a prática de cuidado nos serviços de saúde, refletindo e recriando novas tecnologias do cuidado em saúde. Partindo desse pressuposto é que as residentes, escritoras desse trabalho, foram impulsionadas a desenvolver o treino de cognição.

A abordagem no treino cognitivo foi feita por meio de dinâmicas que exploram a memória e motricidade dos idosos. Os temas foram selecionados pelo despertar de curiosidade dos participantes ou por identificação das residentes. O trabalho de estimulação cognitiva se deu a pedido dos próprios idosos que relatavam ter lapsos de memória. A partir desse pedido atividades foram planejadas e desenvolvidas com o grupo em cinco encontros consecutivos entre o período de 12 de maio a 13 de junho do decorrente ano, sendo que no dia 02 de junho o grupo de idosos não teve os trabalhos habituais, pois estavam em uma atividade externa.

As atividades planejadas aconteceram da seguinte forma: no primeiro encontro – 12/05/17 – foi realizado um circuito de psicomotricidade com atividades como: jogo da memória (memorizando em um minuto a sequência de sete cores – azul, verde, rosa, laranja, vermelho, amarelo, preto – e pintando-as numa folha em branco); treino de concentração onde os idosos deviam tocar três cartões de papel, feitos em cores diferentes e dispostos na parede aleatoriamente, de acordo com o comando verbal de um aplicador; treino de motricidade fina separando grãos; treino de equilíbrio pisando em cima de uma fita adesiva colorida presa ao chão; treino de coordenação motora acertando uma bola em uma cesta.

No segundo encontro – 19/05/17 – foi realizada uma gincana abordando o tema tabagismo, onde os idosos divididos em duas equipes participaram de: um quizz de perguntas e respostas sobre o uso do cigarro; montaram um quebra-cabeça com a imagem de um pulmão saudável e um de fumante após terem visualizado a imagem montada por três minutos; um treino de concentração

onde nomes de cores foram escritos com canetas em cores diferentes da cor do nome e os mesmos, seguindo um comando verbal diziam hora o nome que estava escrito no papel hora a cor da tinta com que a palavra estava escrita.

No terceiro encontro – 26/05/17 – foi realizado um “Qual é a música?”, onde foram colocados vários papéis com palavras aleatórias numa caixinha e ao sorteá-los os idosos deveriam cantar uma música, ou parte dela, que tivesse aquela palavra sorteada.

No quarto encontro – 09/06/17 – foi executado um “Anima+ação”, no qual os idosos deveriam pegar aleatoriamente dois papéis contendo em um, nomes de animais e em outro, nomes de ações e representa-los usando linguagem corporal.

No quinto encontro – 13/06/17 – foi desenvolvido o jogo da forca, onde foram escolhidas palavras aleatórias de tema junino, e colocado em uma cartolina o número de traços referentes as letras formadoras da palavra. Dessa forma os idosos diziam três letras e caso não obtivessem sucesso tinham o direito de pescar, com uma vara, uma dica que estava pregada em peixes de papel dentro de um aquário, também, de papel.

Nos encontros foi trabalhada a memória associada à motricidade e enfatizados os aspectos importantes e os benefícios do trabalho executado. Ao final de cada atividade, os resultados foram avaliados por meio de feedback dado pelos próprios usuários, através das percepções singulares dos autores no intuito de corrigir erros, minimizar falhas e destacar as potencialidades do grupo.

Resultados e Discussões

Na Atenção Básica, as oficinas de educação em saúde realizadas com os grupos de idosos, tratam de questões relacionadas às principais comorbidades presentes entre a população, mobilizam a participação e o envolvimento dos participantes, promovendo a co-responsabilização dos idosos por sua saúde (GERLACK, et. al., 2009).

Com o grupo de idosos citado nesse trabalho não é diferente. São trabalhados temas relacionados às necessidades dos usuários a fim de melhorar sua qualidade de vida. Uma vez que, como afirmam Ribeiro, et.al. (2009) o envelhecimento não deve ser considerado como um período de perdas e incapacidades.

Com a realização desse trabalho cognitivo, conseguiu-se avaliar quais as maiores dificuldades encontradas e, também as facilidades desse grupo de idosos. Foi observado, por exemplo, que os trabalhos realizados como forma de competição trouxeram um maior grau de

I CONGRESSO BRASILEIRO

em Violência na Perspectiva da Saúde Pública: Experiências e Desafios

CONGRESSO REGIONAL

em Violência na Velhice: Abordagem em Saúde Pública

REALIZAÇÃO:

GNP

UFCC

CFP

UFCC

CFP

UFCC

CFP

UFCC

CFP

difficuldade entre os participantes, como a montagem do quebra-cabeça. Fato justificado no trabalho de Sonoo et. al., (2010) “o estabelecimento de metas gera aumento da cobrança, que muitas vezes por influência de fatores emocionais, tais como ansiedade, stress e medo do erro, não conseguem obter um desempenho satisfatório nas competições”. Rose Junior (2002) afirma que o estresse é endêmico ao meio competitivo e reconhece que níveis elevados de estresse podem afetar negativamente o desempenho do competidor.

Foi obtido, também, como relato dos idosos que no primeiro, segundo e quarto encontros, nos quais trabalhamos além da memória práticas corporais, que se sentiram mais dispostos para pensar. Esse fato é corroborado com o trabalho de Dias e Lima (2012) que afirmam que com intuito de estimular a memória duas intervenções têm evidenciado efeitos benéficos na cognição e memória dos idosos - as oficinas de memória e os exercícios físicos. Contudo, poucos pesquisadores investigaram a conjugação dessas duas técnicas. Essa ausência de trabalhos que correlacione os dois temas também foi constatado na construção desse trabalho.

Também se pôde visualizar que apesar da idade os idosos mantêm preservada sua motricidade fina, não apresentando dificuldades em realizar atividades como: separar grãos, pegar e usar lápis e pincéis.

Com a realização desse trabalho cognitivo com os idosos, as residentes da RMSFC, receberam como feedback dos mesmos, além de agradecimentos e elogios, a constatação de que o treino da memória pode ser divertido, pode ser uma ferramenta para estabelecer novos laços de amizade e pode acontecer em qualquer lugar inclusive em casa, com a família. Essas constatações dos idosos são confirmadas no trabalho de Carneiro, et. al. (2007) no qual os autores afirmam que existe uma relação direta entre relacionamentos sociais, qualidade de vida e capacidade funcional, por outro lado, a ausência de convívio social causa severos efeitos negativos na capacidade cognitiva geral, além de depressão.

Conclusão

Em resposta ao objetivo desse trabalho de relatar a experiência exitosa de realização de um treino cognitivo com o grupo de idosos de uma USF do município de João Pessoa-PB, obteve-se um resultado satisfatório tanto para os idosos, uma vez que os mesmos afirmaram ter se sentido bem realizando o treino, adquirindo mais conhecimento sobre o assunto, e aprendendo formas de trabalhar suas necessidades, bem como, potencializando suas dificuldades. Quanto para as

residentes que além do reconhecimento e agradecimento dos idosos apresentaram ao grupo e a equipe da USF uma forma dinâmica e lúdica de fazer saúde, que não é ensinada nas formações acadêmicas.

Acredita-se que esse motivo justifique a escassez de artigos brasileiros falando sobre o tema. Assim, ficam como sugestões a necessidade de mais publicações sobre o tema, e principalmente desconstrução de uma forma engessada de fazer saúde. Uma vez que esse treino foi realizado de forma simples, lúdica e coletiva o que o permite ser executado em qualquer espaço e com quaisquer companhias, podendo inclusive ser usado como instrumento de lazer familiar e social.

Referências

ALMEIDA, M. H. M., et al. Oficina de memória para idosos: estratégia para promoção da saúde. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**. v.11, n.22, p. 271-280, mai/ago, 2007.

CARNEIRO. R. S. et. al. Qualidade de vida, apoio social e depressão em idosos: relação com habilidades sociais. **Psicologia: crítica e reflexão**. v. 20. n. 2. p. 229-237. 2007.

GERLACK. L. F., et. al. Saúde do idoso: residência multiprofissional como instrumento transformador do cuidado. **Revista Ciência & Saúde**. v. 2, n. 2, p. 104-108, jul./dez. 2009.

RIBEIRO, L. C. C. et al. Percepção dos idosos sobre as alterações fisiológicas do envelhecimento. **Ciência, Cuidado e Saúde**. v. 8, n. 2, p. 220-227, abr/jun, 2009.

ROSE JUNIOR, D. A competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. v. 10. n. 4. p. 19-26, out, 2002.

DIAS, M. S.; LIMA, R. M. Estimulação cognitiva por meio de atividades físicas em idosos: examinando uma proposta de intervenção. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. v. 15. n. 2. p. 325-334, abril-junho, 2012.

SONOO, C. N.; et.al. Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. **Motriz - Revista de Educação Física-UNESP**. v.16. n.3. p.629-637, jul./set, 2010.

SOUZA, J. N.; CHAVES, E. C. O efeito do exercício de estimulação da memória em idosos saudáveis. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**. v. 39, n. 1. p. 9-13, 2005.