

Millenium, 2(ed espec nº5), 233-237.

pt

ESTIMULAÇÃO COGNITIVA EM PESSOAS COM 65 OU MAIS ANOS: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO
COGNITIVE STIMULATION IN PEOPLE AGED 65 AND OVER: AN EXPLORATORY STUDY
ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS: UN ESTUDIO EXPLORATÓRIO

Nísia Matos¹
Sandra Rodrigues¹
Estela Almeida¹
Carlos Almeida²
Rúben Ribeiro²

¹UCC Tarouca, ACES Douro Sul, Lamego, Portugal

²Instituto Politécnico de Viseu, Escola Superior de Saúde, Viseu, Portugal

Nísia Matos – nisiapinto65@hotmail.com | Sandra Rodrigues – sandrarodrigues1@gmail.com | Estela Almeida – estelaalves2@gmail.com |
Carlos Almeida – cefa.profissional@gmail.com | Rúben Ribeiro – ribeiro_agua@gmail.com



Autor Correspondente

Nísia Matos
UCC Tarouca
Rua Alberto Pereira Martins
3610-001 Tarouca
nisiapinto65@hotmail.com

RECEBIDO: 11 de julho de 2019

ACEITE: 27 de fevereiro de 2020

RESUMO

Introdução: O envelhecimento cursa frequentemente com a deterioração das funções intelectuais nas quais se inclui a perda de memória.

Objetivos: Avaliar a capacidade cognitiva de um grupo de idosos, antes e após, frequentarem um programa de estimulação cognitiva.

Métodos: Estudo exploratório de cariz transversal com uma amostra de 25 idosos, com idades compreendidas entre os 65 e 76 anos. Destes, 4 são do género masculino e 21 do género feminino. Aplicou-se a escala *Mini Mental State Examination* no início e no final da implementação do projeto “*Envelhecer Ativa’mente*”, para monitorizar as funções cognitivas dos participantes, antes e após frequentarem um programa de estimulação cognitiva.

Resultados: A avaliação das funções cognitivas mostrou melhoria da função evocação. Obtiveram-se scores iguais, para os dois momentos de avaliação, nas funções *orientação e atenção e cálculo*. Nas restantes funções cognitivas não se verificaram alterações significativas.

Conclusões: Os resultados apontam ocorrer ganhos clínicos, considerando-se por isso ser fundamental dar continuidade ao plano de intervenção de estimulação cognitiva.

Assume-se como um desafio dar continuidade ao projeto e alargar o grupo alvo a todas as pessoas com 65 ou mais anos, do Concelho de Tarouca, de forma a melhorar e manter a capacidade cognitiva e funcional dos idosos.

Palavras-chave: capacidade cognitiva; idosos; saúde mental

ABSTRACT

Introduction: Aging often progresses with the deterioration of intellectual functions, which include memory loss.

Objectives: Assess the cognitive ability of a group of elderly people, before and after, attending a cognitive stimulation program.

Methods: Cross-sectional exploratory study with a sample of 25 elderly people, aged between 65 and 76 years. Of these, 4 are male and 21 are female. The Mini Mental State Examination scale was applied at the beginning. and at the end of the implementation of the project “*Envelhecer Ativa’mente*”, to monitor participants' cognitive functions, before and after attending a cognitive stimulation program.

Results: The assessment of cognitive functions showed improvement in evocation function. Equal scores were obtained, for the two moments of evaluation, in the function's orientation and attention and calculation. Equal scores were obtained, for the two moments of evaluation, in orientation, attention and calculation functions. In the remaining cognitive functions, there were no significant changes.

Conclusions: The results show clinical gains, considering that it is essential to continue the cognitive stimulation intervention plan. It is a challenge to continue the project and expand the target group to all people aged 65 and over, in the municipality of Tarouca, in order to improve and maintain the cognitive and functional capacity of the elderly.

Keywords: cognitive ability; seniors; mental health

RESUMEN

Introducción: El envejecimiento a menudo progresa con el deterioro de las funciones intelectuales, que incluyen la pérdida de memoria.

Objetivos: Evaluar la capacidad cognitiva de un grupo de personas mayores, antes y después, que asisten a un programa de estimulación cognitiva.

Métodos: Estudio transversal exploratorio con una muestra de 25 personas de edad avanzada, con edades comprendidas entre 65 y 76 años. De estos, 4 son hombres y 21 son mujeres. La escala del Mini Examen del Estado Mental se aplicó al principio y al final de la implementación del proyecto “*Envejecimiento Activo*”, para monitorear las funciones cognitivas de los participantes, antes y después de asistir a un programa de estimulación cognitiva.

Resultados: La evaluación de las funciones cognitivas mostró una mejora en la función de evocación. Se obtuvieron puntuaciones iguales, para los dos momentos de evaluación, en las funciones de orientación y atención y cálculo. En las funciones cognitivas restantes, no hubo cambios significativos.

Conclusiones: Los resultados indican ganancias clínicas, considerando que es esencial continuar el plan de intervención de estimulación cognitiva. Es un desafío continuar el proyecto y expandir el grupo objetivo a todas las personas mayores de 65 años, en el municipio de Tarouca, para mejorar y mantener la capacidad cognitiva y funcional de los ancianos.

Palabras Clave: capacidad cognitiva; ancianos salud mental

INTRODUÇÃO

A Saúde Mental é uma dimensão essencial para o bem-estar geral das pessoas ao longo de todas as etapas do ciclo vital. Com o envelhecimento vai-se deteriorando a capacidade física e intelectual, o raciocínio, a memória, as competências sociais e surgem alterações na gestão das reações emocionais (World Health Organization. (2002). A promoção da saúde mental ao longo do envelhecimento traduz-se num indiscutível benefício ao nível das consequências estimadas para os diferentes sectores da sociedade civil (laboral, económico, cultural e comunitário) (DGS, 2005).

O envelhecimento comporta com frequência a degeneração do sistema nervoso e de outras estruturas do corpo humano e em consequência surge a redução das capacidades cognitivas e sensoriais e diminuição da capacidade funcional da pessoa (Cardoso, Cavol & Vieira, 2009).

Uma das funções cognitivas mais afetadas no processo de envelhecimento *“é a perda da memória a curto prazo e incapacidade de cálculo”* (Schneider, Marcolin & Dalacorte, 2008).

Perante estas evidências, surgiu a motivação para desenvolver o projeto *“Envelhecer Ativa’mente”*, tendo como alvo as pessoas com 65 ou mais anos.

Com vista a analisar os resultados da sua implementação, definiu-se a seguinte questão de investigação: *Em que medida a implementação de um programa de estimulação cognitiva melhora as funções cognitivas dos idosos?*

Neste contexto, o objetivo deste estudo é: avaliar a capacidade cognitiva de um grupo de idosos, antes e após, frequentarem um programa de estimulação cognitiva.

1. MÉTODOS

1.1 Tipo de estudo

O estudo do tipo exploratório e cariz transversal teve como finalidade caracterizar um contexto clínico, que suporta o desenvolvimento do projeto *“Envelhecer Ativa’mente”* com alvo nas pessoas com 65 ou mais anos. Este operacionaliza-se através de um programa de intervenção que engloba as áreas de expressão corporal, estimulação cognitiva e relaxamento neuromuscular. Com a sua implementação procurou-se promover os benefícios da estimulação cognitiva, tais como: memória; atenção; aprendizagem; percepção; linguagem; orientação espacial e temporal; preservar a interação social.

1.2 Participantes

A população alvo deste estudo foram os utentes da freguesia de Tarouca que satisfizessem pelo menos um dos critérios a seguir descritos: idade igual ou superior a 65 anos; dificuldade de concentração; alteração da memória; risco cardiovascular; cansaço fácil.

Foi seleccionado um grupo de 25 idosos, sendo 21 do sexo feminino (84% da amostra) e 4 do sexo masculino (16% da amostra). O estudo foi realizado entre 04 de Fevereiro e 29 de Abril de 2019.

1.3 Instrumentos de recolha de dados

Aplicou-se o *Mini-Mental State Examination (MMSE)* de Folstein, Folstein, & McHugh (1975), versão portuguesa adaptado por Guerreiro, Silva, Botelho, Leitão, Castro-Caldas, & Garcia, em 1994. O MMSE apresenta 30 questões, sendo atribuído um ponto a cada resposta corretamente emitida. Foi aplicado no início e no final da implementação do projeto *“Envelhecer Ativa’mente”* para monitorizar a evolução/manutenção das funções cognitivas dos participantes.

1.4 Procedimentos éticos e de análise estatística

De modo a respeitar as questões éticas decorrentes da realização do estudo, os utentes foram devidamente informados sobre as intervenções do projecto e posteriormente preencheram e assinaram o termo de consentimento informado.

Para realizar o tratamento estatístico dos dados, recorreu-se ao programa informático Excel da Microsoft Office.

2. RESULTADOS

• Função cognitivas dos idosos, antes e após, frequentarem um programa de estimulação cognitiva.

A avaliação das funções cognitivas dos idosos, através do *Mini Mental State Examination (MMSE)*, antes e após aplicação de plano de sessões de estimulação cognitiva, permitiu verificar existir uma melhoria da função cognitiva – evocação. (Cf. Figura 1).

4. Evocação (1 ponto por cada resposta correcta.)

"Veja se consegue dizer as três palavras que pedi há pouco para decorar".

Pêra _____
Gato _____
Bola _____

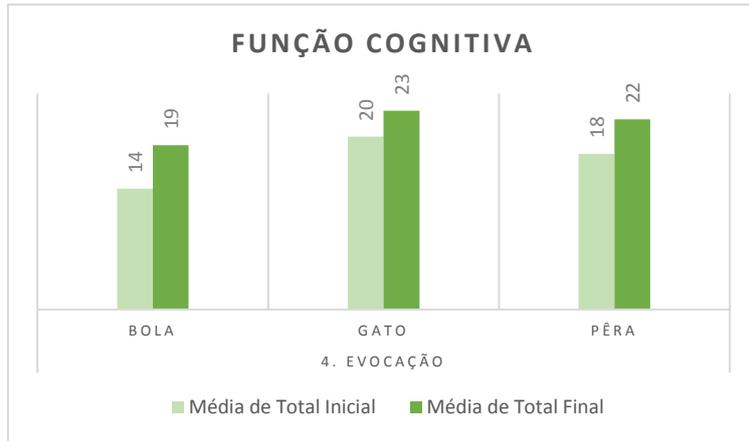


Figura 1 – Scores da função cognitiva evocação, antes e após frequentar sessões de estimulação cognitiva.

Nas funções de *orientação*, *retenção*, *atenção e cálculo*, os scores da MMSE, avaliados antes e depois, da implementação de um plano de sessões de estimulação cognitiva, mostram que não se verificaram alterações significativas. Obtiveram-se scores iguais, para os dois momentos de avaliação, nas funções *orientação e atenção e cálculo*. (Cf. Figura 2).

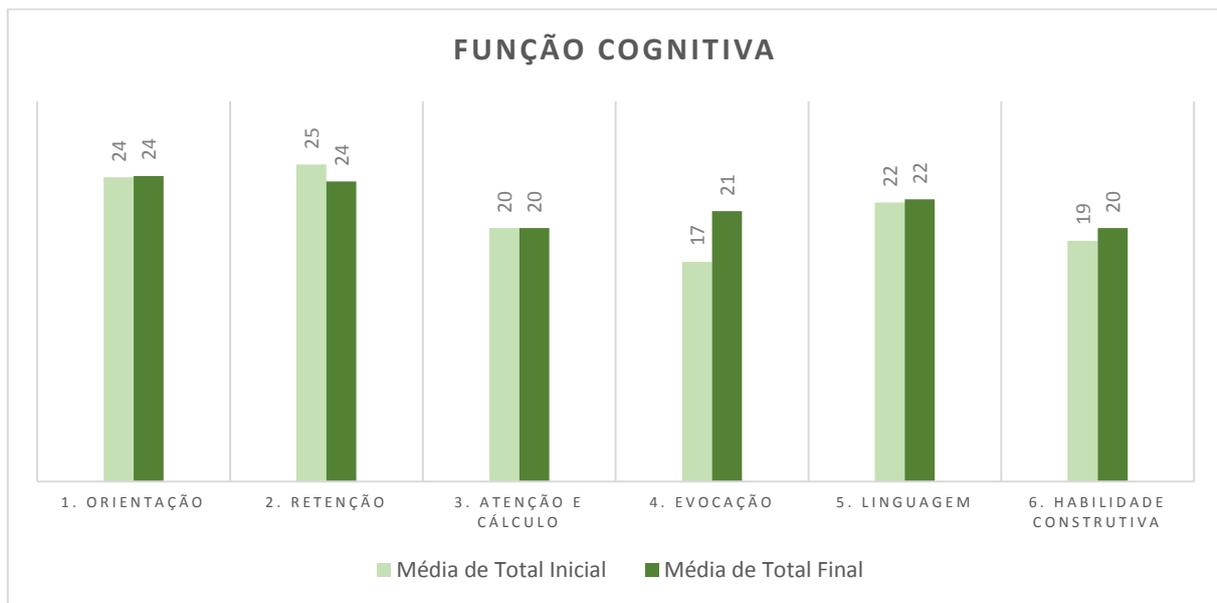


Figura 2 – Scores das funções cognitivas, antes e após frequentar sessões de estimulação cognitiva.

Os idosos após frequentarem um programa de estimulação cognitiva, pontuaram com scores mais elevados nas funções evocação, linguagem e habilidade construtiva, destacando-se com valores mais significativos a evocação.

3. DISCUSSÃO

Devido à degradação gradual inerente ao envelhecimento, decorrem limitações na função cognitiva que se constituem como um dos graves problemas nos idosos, pois resultam frequentemente em perda de autonomia (Schneider, Marcolin & Dalacorte, 2008). Daí que, os parâmetros que neste estudo se mantiveram sem alterações significativas, representam só por si, um resultado positivo, uma vez que manter as capacidades cognitivas num idoso, de per si, já é vantajoso.

O facto da função cognitiva *evocação*, ser a função que apresentou melhores resultados, e uma vez que está associada à memória a curto prazo, justifica que a aplicação deste projeto e respetiva monitorização sejam continuados, como forma de melhorar a memória dos idosos, dado que esta se apresenta como uma das principais queixas deste grupo etário, (Cordeiro, Del Castillo, Freitas & Gonçalves, 2014), sendo também um indicador sensível para o défice cognitivo (Schneider Marcolin, Dalacorte, 2008).

Como limitação deste estudo, refere-se o facto do n, da amostra, ser reduzido, e de existirem pessoas analfabetas, pelo que apesar de ter existido por parte da equipa, o cuidado de explicar os conteúdos da MMSE, considera-se que a baixa literacia funcional pode ter condicionado a interpretação do conteúdo das perguntas e conseqüentemente ser fator de enviesamento das respostas. Em futuros estudos, será de considerar os contributos da utilização dos valores de corte do MMSE, redefinidos para a população portuguesa por Morgado, Rocha, Maruta, Guerreiro, Martins (2009) e ainda as inferências de Santana, Duro, Lemos, Costa, Pereira, Mário Simões, & Freitas (2016).

Porém, dado que não se pretendia extrapolar conclusões ou generalizações para outros contextos, ressalta-se que os resultados permitem conhecer a singularidade de um contexto de intervenção clínica e motorizar intervenções em saúde, o que nos parece de ressaltar.

CONCLUSÕES

O envelhecimento é um processo inerente a todos os seres vivos, sendo progressivo e irreversível, que se expressa, entre outros, pela perda da capacidade de adaptação e pela diminuição da funcionalidade (Spiriduso, Francis, & Mcrae, 2005). Fruto de uma maior longevidade do ser humano, o envelhecimento é uma realidade inevitável para todas as pessoas, ao qual se associa uma maior prevalência das doenças crónicas e conseqüente incremento da dependência nas atividades da vida diária, assim como declínio das capacidades cognitivas.

Em síntese, os resultados do estudo traduzem existirem ganhos clínicos, pelo que são considerados encorajadores, sendo fundamental dar continuidade ao desenvolvimento do projeto, bem como alargar o plano de intervenção da estimulação cognitiva a todas as pessoas com 65 ou mais anos, do Concelho de Tarouca, por forma a melhorar / manter a capacidade cognitiva e funcional dos idosos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cardoso, A. S., Cavol, A. L., & Vieira, C. J. (2007). Envelhecimento e atividade física na memória do idoso. EFDeportes.com: Revista Digital, 16(163). Acedido em <https://www.efdeportes.com/efd163/atividade-fisica-e-o-idoso.htm>
- Cordeiro, J., Del Castillo, B. L., Freitas, C. S., & Gonçalves, M. P. (2014). Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 17(3), 541-552. Acedido em http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232014000300541&script=sci_abstract&tlng=pt
- Folstein, M., Folstein, S., & McHugh, P. (1975). Mini-mental state: A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. *Journal of Psychiatric Research*, 12(3), 189-198. DOI: [https://doi.org/10.1016/0022-3956\(75\)90026-6](https://doi.org/10.1016/0022-3956(75)90026-6)
- Guerreiro, M., Silva, A. P., Botelho, M., Leitão, O., Castro-Caldas, A., & Garcia, C. (1994). Adaptação à população portuguesa da tradução do mini-mental state examination (MMSE). *Revista Portuguesa de Neurologia*, 1(9), 9-10.
- Morgado, J., Rocha, C. S., Maruta, C., Guerreiro, M., & Martins, I. P. (2009). Novos valores normativos do mini-mental state examination. *Sinapse*, 9(2), 10-16. Acedido em http://www.sinapse.pt/archive_detail.php?id=18
- Portugal, Ministério da Saúde, Direção-Geral da Saúde (2012). *Programa nacional para a saúde mental: Orientações programáticas*. Lisboa. Acedido em <https://www.dgs.pt/ficheiros-de-upload-3/programas-nacionais-prioritarios-saude-mental-pdf.aspx>
- Santana, I., Duro, D., Lemos, R., Costa, V., Pereira, M., Simões, M. R., & Freitas, S. (2016). Mini-mental state examination: Avaliação dos novos dados normativos no rastreio e diagnóstico do défice cognitivo. *Acta Médica Portuguesa*, 29(4), 240-248. Acedido em <https://actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/viewFile/6889/4651>
- Schneider, R. H., Marcolin, D., & Dalacorte, R. R. (2008). Avaliação funcional de idosos. *Scientia Médica*, 18(1), 4-9. Acedido em <https://pdfs.semanticscholar.org/8596/67dbfca3bb0215407c5344aeae23a38113e8.pdf>
- Spiriduso, W. W., Francis, K. L., & McRae, P. G. (2005). *Physical dimensions of aging* (2th ed.). Champaign: Human Kinetics.
- World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework*. Geneva: World Health Organization.