

# ESTÍMULO COGNITIVO EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS: UMA ANÁLISE DOS SEUS BENEFÍCIOS

Impacto do envelhecimento na função cognitiva

Maria Luiza Ruberg Falcone <sup>1</sup>

Eduarda Clemente de Pontes <sup>2</sup>

Gustavo Guedes Bezerra de Melo <sup>3</sup>

Raquel da Silva Raimundo Lima <sup>4</sup>

Rachel Cavalcanti Fonseca <sup>5</sup>

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade mundial que acontecendo de uma maneira abrupta e rápida, acompanhando o envelhecimento surgem diversas alterações funcionais. Assim, pode-se dizer que nas últimas décadas houve um aumento do número de idosos em Instituições de Longa Permanência (ILPI's). Nesses espaços são comuns relatos de isolamento, desafios de integração social e comunicação pelos idosos, essas situações, em alguns idosos, podem contribuir para aceleração do declínio cognitivo senil. Assim, o presente trabalho tem como objetivo relatar os benefícios dos estímulos cognitivos em idosos institucionalizados, segundo a literatura.

A reflexão acerca do tema do presente artigo na prática de saúde é de extrema importância, visto que os estímulos cognitivos quando aplicados em idosos institucionalizados podem trazer diversos benefícios e podem ser utilizados como ferramenta preventiva ao declínio cognitivo. Após a leitura da literatura observou-se que atividades de estímulo da cognição são essenciais. Os idosos que participam dessas atividades tendem a reduzir o declínio cognitivo esperado para a idade. Portanto, as atividades quando utilizadas como ferramentas de prevenção potencializam as funções cognitivas, a exemplo da memória.

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, [malu.rrfalcone@gmail.com](mailto:malu.rrfalcone@gmail.com);

<sup>2</sup> Graduando do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, [eduardapontes@hotmail.com](mailto:eduardapontes@hotmail.com);

<sup>3</sup> Graduando do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, [Gustavoguedesbmelo@hotmail.com](mailto:Gustavoguedesbmelo@hotmail.com);

<sup>4</sup> Graduando do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, [raquel-limaa@hotmail.com](mailto:raquel-limaa@hotmail.com)

<sup>5</sup> Mestre do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, [rachel.fonseca@cienciasmedicas.com.br](mailto:rachel.fonseca@cienciasmedicas.com.br);

## **METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)**

O presente estudo trata-se de uma revisão da literatura, que levantou artigos para a construção do artigo no banco de dados da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), utilizando os descritores: “idoso institucionalizado” AND “memória” AND “cognitivo”, com os filtros: texto completo; idioma: inglês, espanhol e português, publicados nos últimos 12 anos, obtendo assim 10 publicações. O trabalho teve como objetivo: relatar os benefícios dos estímulos cognitivos em idosos institucionalizados, segundo a literatura.

Dessa forma, os artigos foram obtidos e utilizados para auxiliar no desenvolvimento do projeto de pesquisa. Por fim, tendo em vista que os dados aplicados pertencem a um banco de domínio público, não foi necessário submeter o projeto ao Comitê de Ética em Pesquisa.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

O envelhecimento populacional é uma realidade mundial que vem ocorrendo em diversos países em um ritmo acelerado. Acompanhando o envelhecimento surgem alterações morfológicas, funcionais, e psicológicas. As alterações incluem a perda funcional progressiva em múltiplos sistemas, incluindo o sistema sensorial, sistema cognitivo relacionado ao processo de aprendizado, memória, linguagem, atenção, além do controle motor e emocional. Ademais, os idosos desenvolvem doenças crônicas ao longo da vida que podem agravar as limitações funcionais, levando-os à dependência e reduzindo suas capacidades para a realização de tarefas diárias e do seu próprio cuidado (MARIANO, 2020).

As ILPIs são instituições que podem ser governamentais ou não, sendo destinadas ao domicílio coletivo de indivíduos com uma idade superior ou igual a 60 anos. Esses idosos podem ou não ter suporte da família. Dessa forma, pode-se dizer que nas últimas décadas houve um aumento do número de idosos em ILPI's, e que nesses locais é comum os idosos institucionalizados vivenciarem sentimentos de depressão, angústia, desamparo e desmotivação, além do aumento de suas limitações físicas e cognitivas, principalmente devido aos seus cuidados básicos que passam a ser executados por terceiros, em uma rotina onde dificilmente é observada a capacidade do idoso de realiza-las. (MARIANO, 2020).

Acerca do processo da institucionalização, ressalta-se que o estilo de vida com deficit de estímulos e o isolamento social, contribui para a evolução do declínio cognitivo nesse grupo de idosos quando comparado aos que não vivem nessas instituições. Nas ILPI's os idosos têm uma maior limitação do grau de autonomia, assim é essencial que sejam realizadas atividades

que possam acrescentar valores nesses locais, trazendo mais dinamismo, integração e autonomia (MARIANO, 2020).

Pode-se dizer que o cérebro preserva a plasticidade, assim é possível ter a desaceleração do declínio senil através da estimulação. A plasticidade cerebral é definida pela capacidade do sistema nervoso de cada indivíduo de fazer modificações, se adaptar a níveis estruturais e funcionais ao longo do desenvolvimento neuronal. Assim, a plasticidade cerebral nos idosos é considerada a chave da aprendizagem permanente e auxilia na manutenção das funções mentais (MARIANO, 2020).

Numerosos estudos sugerem que intervenções de natureza complexa, que incorporam técnicas de aprimoramento da memória, métodos de relaxamento e práticas de concentração, têm o potencial de gerar efeitos benéficos e de longa duração em idosos, especialmente quando aplicadas em contexto de grupo. Inúmeras investigações científicas têm identificado uma correlação positiva entre o desempenho cognitivo de indivíduos idosos e a exposição contínua a estímulos intelectuais. A prática regular de exercícios mentais parece propiciar uma mente mais ágil, e atividades que fomentem a estimulação cognitiva contínua podem, adicionalmente, contribuir para a prevenção do declínio das funções cognitivas (CHARIGLIONE, 2013).

Assim, é essencial e de responsabilidade da ILPI, garantir um cuidado especializado em gerontogeriatría, concentrando-se nas exigências individuais dos idosos. Isso deve ser realizado através da colaboração de uma equipe de profissionais de diversas áreas, levando em consideração a diversidade das necessidades de seus residentes, podendo abranger tanto atividades cotidianas essenciais quanto tarefas mais complexas (CASTRO, 2016).

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Após a aplicação de alguns critérios de inclusão e critérios de exclusão, que já foram citados na metodologia do trabalho, obteve-se um corpus final de 10 artigos. Porém, só foram utilizados para a análise e construção apenas 8 artigos dos encontrados na BVS, visto que as publicações com os temas incompatíveis com o objetivo do trabalho e com inacessibilidade foram excluídos, não sendo incluídos para a análise literária.

O envelhecimento é conhecido como um processo dinâmico e progressivo, os idosos começam a desenvolver algumas modificações, como: morfológicas, bioquímicas, cognitivas, psicológicas e funcionais que determinam a perda progressiva da capacidade de adaptação de um indivíduo ao meio ambiente (LIMA & MURAI, 2005). Dessa maneira, é possível apontar que essas mudanças acabam tornando os idosos mais susceptíveis ao desenvolvimento de

doenças crônicas. Nessa idade alguns sistemas começam a apresentar alguns declínios funcionais, como: diminuição da força muscular, da agilidade, do equilíbrio, e não menos importante, também podem apresentar declínios cognitivos, e isso pode, conseqüentemente, acabar comprometendo a execução das Atividades de Vida Diárias (AVDs) dos idosos .

As demências, no qual se tem a perda de habilidade tanto emocionais quanto físicas, são consideradas um grande problema de saúde pública, por isso esse assunto deve ser discutido, tendo em vista que interfere negativamente na vida dos idosos.

Os idosos, muitas vezes, não são tão estimulados no seu dia a dia e por este motivo diminuem a realização de atividades de vida diárias, sendo muitas vezes maléfico para o indivíduo, pois acabam por apresentar uma maior dependência.

Segundo Pedrinelli, & Garcez-Leme, a diminuição do nível de atividade pode levar o idoso a um estado mais frágil e de dependência. Por fim, é importante dizer que o envelhecer acaba levando alguns idosos à dependência e reduzindo suas capacidades para a realização de tarefas diárias e do seu próprio cuidado.

Nas últimas décadas houve um aumento mundial do número de idosos e também dos que residem em ILPI's. Existem diversos motivos para a escolha pela institucionalização, são algumas delas: questões familiares de cuidado, violência, vontade própria do idoso ou abandono familiar. Essas ILPI's são residências coletivas, privadas ou públicas destinadas à pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. Os idosos institucionalizados relatam muitas vezes sentimento de: angústia, desmotivação, desamparo, depressão, assim como a evolução de suas limitações físicas e cognitivas, essas situações podem ser agravadas devido a falta de estímulo funcional, motor e cognitivo (MARIANO, 2020).

Sobre o estilo de vida dos idosos em processo de institucionalização, pode-se dizer que nesses locais os idosos são menos estimulados, tem menos autonomia e vivem em um maior isolamento social, essas situações contribuem para uma rápida progressão do declínio cognitivo e motor, quando comparado ao declínio funcional dos idosos que residem na comunidade.

Para a avaliação da capacidade cognitiva, algumas escalas podem ser utilizadas. A mais conhecida e aplicada é a do Mini Exame do Estado Mental (MINI MENTAL), que avalia a orientação, aprendizagem, controle mental, denominação, repetição e a cópia de desenho. Portanto, essa e outras escalas podem servir como auxiliar para saber como está o nível declínio cognitivo do paciente. (CHARIGLIONE, 2013).

Em um estudo observacional realizado por ROCHA, KLEIN e PASQUALOTTI, 2014, realizado com idosos institucionalizados que participaram respondendo a questionários sobre qualidade de vida, cognição e depressão. Durante o estudo, houve intervenções com debates a

uma rádio para os idosos. Após a intervenção, houve aumento não significativo, mas notáveis, na qualidade de vida em algumas áreas, como “intimidade”, “recreação” e avaliação geral da saúde”. Bem como, melhorias na memória imediata. Embora não tenham havido mudanças significativas com relação a depressão e déficits cognitivos, houve reduções nos casos suspeitos. Os resultados sugeriram que as atividades propostas contribuíram positivamente para a qualidade de vida dos participantes, especialmente em áreas como saúde percebida, relacionamentos e recreação. Destacando a importância das atividades recreativas e interações sociais para a qualidade de vida dos idosos institucionalizados.

Sendo assim, é essencial que nas ILPI's sejam propostas atividades interativas, como: dança, sudoku, quebra cabeça, caça palavras, realização de AVD's. Buscando tentar proporcionar um maior integração e autonomia para esses idosos. Dessa forma, é imprescindível que seja oferecido pelas ILPI's aos idosos técnicas de aprimoramento da memória, métodos de relaxamento e práticas de concentração, pois essas atividades contribuem para a prevenção do declínio das funções cognitivas (CHARIGLIONE, 2013, CASTRO, 2016).

Além das práticas psicopedagógicas e atividades físicas que ajudam os idosos a permanecerem mais dinâmicos e a melhorar seu bem-estar, ao exercitar-se, já que também estimulam os aspectos neurofisiológicos de forma ativa. Outra ferramenta que pode reduzir o risco de declínio cognitivo nos idosos e, se já presente, contribuir para uma melhoria ou estagnação do mesmo, é a utilização da musicoterapia (MELLO; HADDAD; DELLAROZA, 2012).

Porém, mesmo sendo muito importante as atividades estimulativas para com os idosos institucionalizados, deve ser dito que em muitas ILPI's existe uma limitação de recursos humanos disponíveis para ser promovida a assistência, uma vez que muitas vezes é grande o número de idosos residindo na instituição e, em contra partida são poucos profissionais trabalhando no local. Dessa maneira, devem ser buscadas alternativas que tragam uma solução ou minimizem essa problemática.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A discussão desse presente artigo possibilitou esclarecer os benefícios dos estímulos cognitivos em idosos institucionalizados e a importância da prática dessas atividades de estímulo. O idoso institucionalizado têm uma rotina mais limitada em relação a desenvolvimento cognitivo, isso acaba prejudicando à sua saúde, favorecendo o declínio cognitivo e instalações de quadros demenciais mais precoces. Assim, se faz necessário a

inserção de uma rotina de atividades de estimulação nas ILPI's, para tentar minimizar esse declínio e manter as funções dos idosos preservadas.

Por fim, pode-se dizer que as atividades de estimulação cognitiva, quando são utilizadas como ferramentas de prevenção, potencializam as funções cognitivas, a exemplo da memória, atenção, resolução de problemas, raciocínio e velocidade de processamento. Assim, a manutenção do estímulo cognitivo, é fundamental pois auxilia na minimização da instalação de quadros demenciais, proporcionando então um envelhecimento digno, saudável e ativo para os idosos institucionalizados.

**Palavras-chave:** Idosos institucionalizados, Estímulo cognitivo, Envelhecimento.

## REFERÊNCIAS

CHARIGLIONE, Isabelle Patriciá Freitas; JANCZURA, Gerson Américo. Contribuições de um treino cognitivo para a memória de idosos institucionalizados. **Psico-USF**, v. 18, p. 13-22, 2013.

DE CASTRO, Vivian Carla et al. Avaliação cognitiva de idosos em instituições de longa permanência: estudo transversal. **Online Brazilian Journal of Nursing**, v. 15, n. 3, p. 372-381, 2016.

DE MELLO, Bruna Luiza Dutra; HADDAD, Maria do Carmo Lourenço; DELLAROZA, Mara Solange Gomes. Avaliação cognitiva de idosos institucionalizados. **Acta Scientiarum. Health Sciences**, v. 34, n. 1, p. 95-102, 2012.

DE OLIVEIRA, Joice Mara et al. Alterações físico-sociais decorrentes do envelhecimento na perspectiva de idosos institucionalizados. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 18, n. 4, p. 197-214, 2015.

FACAL, David et al. Estudo exploratório sobre a utilização de instrumentos de avaliação cognitiva e neuropsicológica em centros de terceira idade da Galiza. **Revista Espanhola de Geriatria e Gerontologia**, v. 50, não. 2 P. 62-70, 2015.

MARIANO, Pâmela Patricia et al. Desenvolvimento de atividades de estímulo cognitivo e motor: perspectiva de idosos institucionalizados. **Escola Anna Nery**, v. 24, p. e20190265, 2020.

ROCHA, Josemara de Paula; KLEIN, Otavio José; PASQUALOTTI, Adriano. Qualidade de vida, depressão e cognição a partir da educação gerontológica mediada por uma rádio-poste em instituições de longa permanência para idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, p. 115-128, 2014.