

A IMPORTÂNCIA DA AFETIVIDADE PARA INTERVENÇÕES COGNITIVAS JUNTO A IDOSOS

Maria Eduarda Simões Bezerra¹
Claudimara Chisté Santos²

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é composto por um processo que atinge de formas distintas cada indivíduo. Ele foi considerado até o século passado como a fase de “perdas”, sejam elas de ordem física, cognitiva e/ou afetiva. Contudo, no século XXI esse conceito vem mudando por meio das práticas em saúde, promovendo intervenções e articulando maneiras de mudar essa prerrogativa estereotipada. Os idosos contemporâneos estão investindo mais em uma alimentação saudável, em uso de medicamentos rejuvenescedores, práticas de exercícios físicos e estimulação cognitiva (MORAIS, 2009).

Buscamos destacar a importância do vínculo para o alcance dos objetivos traçados em 17 intervenções grupais realizadas ao longo de 2018 com idosos, que objetivaram a realização de estimulação cognitiva, a partir da experiência extensionista do Núcleo de Estudos em Educação Cognitiva – NUEEC, da universidade de Pernambuco.

Esse relato de experiência aponta para uma relação entre o vínculo formado em nossas oficinas e a criação de um suporte social para o idoso. O vínculo tende a melhorar o empenho e, com a integração com o grupo, as tarefas que são atribuídas nas intervenções são desenvolvidas com mais facilidade, dependendo da significação que cada elemento seja percebido e atribuído pelo idoso (SILVA JÚNIOR et al., 2019). A preocupação com os afetos suscita no idoso a descoberta de suas potencialidades, autoconfiança, autonomia, além de trocas de experiências e apoio, tanto entre os participantes, quanto com os extensionistas.

O envelhecer pode envolver mudanças positivas, mas elas dependem da maneira como se constituiu a história de vida de cada um. Contudo, vale ressaltar que a iniciativa de propor ideias que mudem essa situação se torna de valia no envelhecimento, pois os idosos têm a ajuda de dispositivos para adaptarem-se às suas novas demandas, formar novas relações sociais que minimizem a solidão, dispor de um novo repertório de habilidades sociais de adaptação e socialização. Esse estilo de vida está relacionado à participação do idoso em atividades de estimulação cognitiva (CASEMIRO et al., 2016).

A OMS (2015) aponta que os objetivos e as preferências motivacionais parecem mudar com a chegada do envelhecimento. É um processo por meio do qual algumas mudanças são guiadas pelas adaptações, que podem estar associadas ao desenvolvimento de novos modos de ser na sociedade, de um cuidar de si mais implicado e da possibilidade de incluir-se em diversos contextos sociais que proporcionem bem-estar.

A autonomia no envelhecimento, por vezes é acompanhada pela diminuição das capacidades funcionais diárias, sendo resultado de um estilo de vida com mudanças em aspectos psicossociais, como por exemplo, a diminuição da sociabilidade (CUNHA et al., 2010). No entanto, conforme afirmam Vargas et al. (2014) existem alternativas que podem prevenir ou manter a qualidade de vida do idoso, a partir, por exemplo, de atividades físicas e exercícios cognitivos. A execução dessas práticas promove ao idoso a criação de laços afetivos e autonomia, como será descrito a seguir.

¹ Graduanda do curso de Psicologia da Universidade de Pernambuco – UPE, m.eduardasimoes.b@gmail.com;

² Orientadora e professora adjunta da Universidade de Pernambuco – UPE, claudimara.chiste@gmail.com.

METODOLOGIA

O presente trabalho se configura como um relato de experiência que se baseia em uma ação extensionista do Núcleo de Estudos em Educação Cognitiva (NUEEC) - realizada por meio de 17 oficinas junto a um grupo de convivência no agreste meridional, do qual participaram quinze idosos.

As ações extensionistas se desenvolveram ao longo do primeiro e segundo semestre do ano de 2018, objetivando intervir em aspectos cognitivos e afetivos junto a idosos saudáveis. O grupo foi formado através do convite para participarem, sendo incluídos todos os idosos que tiveram interesse.

Independentemente dos objetivos de estimulação cognitivos traçados, o desenrolar das atividades era permeado por conversas antes das oficinas, comentários em encontros casuais pela cidade, grupo de whatsapp criado por sugestão dos participantes para ampliação do vínculo.

A construção das oficinas se subscreveu a partir das pontuações levantadas no final de cada encontro. Com isso os idosos traziam suas demandas e os extensionistas buscaram se adaptar à realidade e às expectativas dos mesmos através de pesquisas, adaptações e criações de jogos que atingissem melhorias nos aspectos das funções executivas.

Os instrumentos que utilizamos em nossas intervenções foram: músicas regionais promovendo a dança e a formação dos vínculos entre os participantes e extensionistas; jogo de tabuleiro Lig4 e a cantiga Escravos de Jó intervindo no controle inibitório e estreitamento do vínculo; jogo quatro cores e Sudoku, a partir dos quais estimulamos memória de trabalho, atenção e raciocínio lógico; jogo Mancala, ainda com o objetivo de treinar a memória de trabalho, além de atenção e elaboração de estratégias; oficina de argila, com o intuito de ativar a criatividade, autoconhecimento e interação entre o grupo; quebra-cabeças com imagens que se referiram a histórias trazidas por eles, como por exemplo, a viagem que fizeram entre amigos, procuramos estimular a memória e o estreitamento dos vínculos; jogos da memória com imagens que remetiam à época deles, estimulando a memória de trabalho e a de longo prazo; cruzadinha intervindo na capacidade de raciocínio, atenção e localização espacial; anagramas para experienciar flexibilidade cognitiva e plasticidade neural; produção de um Slime para intervir na memória de trabalho.

A compreensão sobre o intuito das oficinas aconteceu por meio de perguntas que fizemos sobre como era jogar, quais eram as etapas necessárias para serem assertivos nas jogadas, como era para eles estarem em convivência com os outros participantes, quais funções cognitivas percebiam que precisavam utilizar para atingir aos objetivos propostos em cada oficina. Também houve momentos de conversas sobre como foi a semana, histórias sobre seus familiares, atividades diárias, estado de saúde, como estavam se sentindo em relação às oficinas. A construção desses momentos permitiu estabelecer uma relação de confiança, vínculo e afetividade, que é o foco deste trabalho.

DESENVOLVIMENTO

O enfoque deste trabalho está na importância da afetividade construída junto aos idosos para atingir os objetivos planejados para as oficinas de estimulação cognitiva. Assim, foram propiciados aos participantes durante o decorrer das intervenções interações sociais, momentos de valorização da autoestima e promoção de autonomia; apesar do foco principal das atividades ter sido nos aspectos cognitivos como o treino da memória, flexibilidade cognitiva e resolução de problemas.

A afetividade desempenha um papel importante para intervir cognitivamente junto a idosos, pois como reforça a OMS (2015) os diferentes ambientes que os idosos se inserem podem afetar de modo direto a saúde ou impor obstáculos ou incentivos as nossas oportunidades, decisões e comportamentos diante do outro. Tavares et al. (2017) reiteram ainda que o ambiente, além das relações sociais é o que determina o bem-estar das experiências, atravessado de sentimentos de felicidade, satisfação e empenho. Esses aspectos foram considerados nas intervenções realizadas.

Casemiro et al. (2016) afirmam que fatores como a afetividade estão atrelados ao bom desempenho da estimulação cognitiva, tendo em vista que proporcionar um ambiente coletivo e de integração mútua reverbera melhorias nos aspectos cognitivos. Ademais, a teoria Piagetiana (1954) corrobora que a afetividade é vista como primordial para a aprendizagem, regulando a intensidade com que este fenômeno vai ocorrer.

Em relação à estimulação cognitiva, Fernandes (2014) menciona que o desempenho cognitivo do idoso depende da estimulação e que traz benefícios em manter a aprendizagem ao longo da vida. Com isso, o envelhecimento é uma fase ativa e de progresso, que abarca a aquisição de novas competências.

Como afirma Scoralick-Lempke e Barbosa (2012) o desenvolvimento das capacidades cognitivas ocorre durante toda a vida do indivíduo, não apenas na infância e adolescência. Segundo eles, a aquisição de aprendizagens no envelhecimento permite novas experimentações sociais, atuando como uma estratégia de enfrentamento quanto às perdas que estão existentes nessa etapa da vida. A estimulação cognitiva pode proporcionar prazer para os idosos, dado que as relações estabelecidas permitem não somente o desenvolvimento cognitivo como também o fortalecimento dos laços afetivos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na realização das oficinas objetivamos estimular cognitivamente os idosos, principalmente, em relação às áreas ligadas às funções executivas. Devido às demandas dos participantes, os encontros semanais acabaram por focar na memória de trabalho. A partir disso, criamos e adaptamos jogos que os ajudassem em seu cotidiano, como por exemplo, a lembrar do horário dos medicamentos, memorizar a lista de compras do mercado, criar estratégias para não se perder andando nas ruas.

As ideias de como intervir na cognição dos idosos surgiram gradativamente, visto que, ouvíamos como passaram a semana, as dificuldades em algumas atividades rotineiras. Com isso, buscamos meios e métodos para auxiliar nas demandas trazidas. Os idosos que atendemos se mostravam motivados a novidades e, a partir disso, procuramos pesquisas na área do treino cognitivo e envelhecimento, de modo a praticar os jogos antes de levar para eles. Também planejávamos ao longo das reuniões semanais do NUEEC. Vale salientar que, a afetividade sempre esteve presente em nossas decisões e escolhas de instrumentos e técnicas de intervenção, pois as oficinas eram pensadas com o intuito de atender suas necessidades, ponderando suas limitações, desejos e de forma que eles se sentissem à vontade para participarem.

Novidades se tornam importantes para o envelhecimento uma vez que podem criar novos repertórios das habilidades sociais e cognitivas. Del Prette e Del Prette (2001) dizem que um repertório rico de habilidades sociais ajuda ao indivíduo lidar de maneira mais adequada com as diversas demandas, pois a competência social organiza seus pensamentos, sentimentos e ações que aparecem no contexto interpessoal. Já a estimulação cognitiva vem como uma maneira eficaz para intervir no processamento do cérebro e prevenir declínios que estão inerentes ao envelhecimento, melhorando a qualidade de vida através do

desenvolvimento de instrumentos que intervenham no cérebro e no corpo, mantendo ambos dinâmicos. (OLIVEIRA et al., 2017)

Segundo Piaget (2005) a cognição e afetividade são processos inseparáveis. As atividades eram executadas em grupo e isso gerou a interação e engajamento de todos, emergindo relações afetuosas ao se ajudarem, compartilharem ideias, experiências e histórias de vida. A solidariedade e generosidade foram valores expressados constantemente no grupo. Os encontros permitiram um espaço não só de estimulação cognitiva, mas principalmente de interações sociais, escuta, amizade e suporte social.

A afetividade se encontrava no detalhe da preparação de cada oficina a partir do momento em que eram considerados os perfis singulares de cada participante e o estilo de ser do grupo. Nas conversas sobre suas histórias de vida antes do início das oficinas o vínculo era fortalecido, bem como em suas mensagens de carinho, companheirismo e gratidão quando falaram que nos dias atuais era difícil encontrar pessoas dispostas a escutá-los com dedicação, paciência e amor. De relatos como esses surgiu a reflexão da relevância do vínculo para atingir benefícios na cognição e na criação de um rico repertório social no envelhecimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A vivência das práticas extensionistas possibilitou uma experiência de intervir e prevenir em aspectos de promoção de saúde a partir da cognição e afetividade junto a idosos. A estimulação desses pontos por meio de jogos propicia a manutenção de um estilo de vida mais saudável e ativo, pois o envelhecimento carrega declínios que podem afetar as atividades diárias. Contudo, suas falas nos despertaram a enxergar que envelhecer não é apenas composto por desvantagens; que existe sabedoria, comprometimento, apreço, resiliência e dedicação na construção de vínculos quando nos consideraram como integrantes de suas famílias. Desse modo, a convivência com esse grupo nos proporcionou ensinamentos únicos sobre nossos próprios afetos, quando nos conta sobre suas trajetórias de vida, o quanto devemos aproveitar e nos sentir vivos a cada instante, esclarecendo que independente da situação o importante é viver e estar perto de quem se ama para compartilhar cada momento; e que podemos ser melhores para e com os outros.

A possibilidade de propiciar aos idosos, através das oficinas, um contexto de redescobertas permitiu uma troca mútua de experiências. A prática de atividades diversificadas promoveu a construção de novos repertórios, além da socialização através das atividades grupais e da autonomia dos idosos em tarefas comuns que estão presentes no dia a dia. Foi possível, assim, criar meios de resolução para desafios simples, já que o desenvolvimento de habilidades mais adaptativas pode representar um recurso válido para melhorar suas vivências (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2001).

A afetividade se encontrou nesse trabalho mergulhada em vivências e histórias nas suas mais diferentes nuances sobre o envelhecimento, em razão de ter sido associada a sentimentos, pensamentos e ações verbalizados pelos participantes. Aspectos como esses nos instigaram a pensar na importância de se pensar em iniciativas que não caíam na ideia de que envelhecer é aceitar os declínios. Procurar meios de potencializar a promoção de saúde no envelhecimento é investir em suporte social e em práticas em saúde.

A partir desta perspectiva, as oficinas demonstraram ser um suporte para interações sociais que trouxeram consigo bem-estar, autoconfiança e laços afetivos aos idosos. Foi possível perceber a relevância e a eficácia de se intervir na afetividade, pois o envelhecimento

ativo suscitou para os idosos as possibilidades de se (re)descobrirem e de se integrarem socialmente. Os idosos que participaram das oficinas trouxeram consigo mudanças, histórias e experiências características do processo de envelhecimento. Os participantes se mostraram felizes e empenhados nos encontros, como também foi notório o estreitamento dos laços e a gratidão pelos momentos vividos. Prevaleceram, assim, parafraseando Caetano Veloso, no nosso “peito cheio de amores”, as alegrias de estarmos juntos com eles.

REFERÊNCIAS

CUNHA, Rubens César Lucena da et al . Efeitos de um programa de caminhada sob os níveis de autonomia funcional de idosas monitoradas pelo programa saúde da família. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 13, n. 2, p. 255-265, Aug. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232010000200010&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 18 de maio de 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232010000200010>.

DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z.A.P. **Psicologia das Relações Interpessoais: Vivências para o Trabalho em grupo**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2001.

FERNANDES, S. I. D. **Estimulação cognitiva em idosos** institucionalizados. 2014. Tese (Mestrado em Educação Social) – Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação, Bragança.

Golghetto Casemiro, F., Azevedo Rodrigues, I., Dias, J. C., de Sousa Alves, L. C., Inouye, K., & Martins Gratão, A. C. (2016). **Impacto da estimulação cognitiva sobre depressão, ansiedade, cognição e capacidade funcional em adultos e idosos de uma universidade aberta da terceira idade**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 19 (4).

OLIVEIRA et al. **Benefícios da Estimulação Cognitiva Aplicada ao Envelhecimento**. Episteme Transversalis, [S.l.], v. 8, n. 2, abr. 2018. ISSN 2236-2649. Disponível em: <<http://revista.ugb.edu.br/index.php/episteme/article/view/866>>. Acesso em: 06 de maio de 2019.

Organização Mundial da Saúde (OMS). **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**. 2015. Disponível em: <<https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>>. Acesso em: 04 de maio de 2019.

MORAIS, O. N. P. D. Grupos de idosos: atuação da psicogerontologia no enfoque preventivo. **Psicologia: Ciência e Profissão**, 29(4), 846-855, 2009.

PIAGET, J. (1954) **Les relations entre l'affectivité et l'intelligence dans le développement de l'enfant**. Bulletin de Psychologie. p. 69-71.

PIAGET, J. (2005). Inteligência y afectividad. Buenos Aires: Aique.

SCORALICK-LEMPKE, Natália Nunes; BARBOSA, Altemir José Gonçalves. Educação e envelhecimento: contribuições da perspectiva Life-Span. **Estud. psicol. (Campinas)**, Campinas , v. 29, supl. 1, p. 647-655, Dec. 2012 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-

166X2012000500001&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 05 de maio de 2019.
<http://dx.doi.org/10.1590/S0103-166X2012000500001>.

SILVA JUNIOR, Edivan Gonçalves da et al . A capacidade de resiliência e suporte social em idosos urbanos. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 24, n. 1, p. 7-16, Jan. 2019 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019000100007&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 18 de maio 2019.
<http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018241.32722016>.

TAVARES, Renata Evangelista et al . Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 20, n. 6, p. 878-889, Dez. 2017 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232017000600878&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 05 de maio de 2019.
<http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562017020.170091>.

VARGAS, Liane da Silva de; LARA, Marcus Vinícius Soares de; MELLO-CARPES, Pâmela Billig. Influência da diabetes e a prática de exercício físico e atividades cognitivas e recreativas sobre a função cognitiva e emotividade em grupos de terceira idade. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 17, n. 4, p. 867-878, Dec. 2014 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232014000400867&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 18 de maio de 2019.
<http://dx.doi.org/10.1590/1809-9823.2014.13178>.