

CADERNO DE EXERCÍCIOS COMO ESTRATÉGIA DE REABILITAÇÃO COGNITIVA PARA IDOSOS: CULINÁRIA EM EVIDÊNCIA

Autor(a): Marília Lopes Fonseca¹; Coautores: Joyce Pereira da Silva¹; Yury Dynnallyson Ferreira Oliveira²; Orientador: Luciana Silva do Nascimento³

Universidade Federal de Pernambuco: (1) Graduandos em Terapia Ocupacional, marilia_fonseca-@hotmail.com; joycep_s@outlook.com; (2) Terapeuta Ocupacional, yuryferreira.to@outlook.com; (3) Terapeuta Ocupacional, Especialista em Tecnologia Assistiva, nascimentoLuciana@hotmail.com

RESUMO

O envelhecimento é geralmente acompanhado do comprometimento das funções cognitivas, sendo a memória uma das habilidades mais afetadas, tornando-se fator agravante para interferir nas relações sociais e/ou nas atividades de vida diária. Estudos afirmam que os neurônios lesados podem ser substituídos funcionalmente por circuitos nervosos alternativos e que estes podem adaptar-se frente a estímulos e a modificações de sinapses. O processo de reabilitação visa compensar a perda da região alterada, através de uma reorganização das áreas não afetadas, que ocorre através de estímulos provenientes do meio externo, o uso da reabilitação cognitiva por meio de leituras e práticas de exercícios pode melhorar o funcionamento cognitivo do público idoso e contribuir para a manutenção da boa qualidade de vida e do bem-estar psicológico na velhice. Ciente da dinâmica cerebral e do impacto causado pelas lesões desta área, no comportamento humano, a Terapia Ocupacional visa tratar os indivíduos, a fim de promover o maior grau de autonomia na realização e/ou adaptação das atividades que fazem parte de sua rotina, para uma melhor interação no contexto e conseqüentemente melhoria na qualidade de vida. Deste modo, o presente estudo tem como objetivo principal, apresentar um caderno de exercícios como estratégia de reabilitação cognitiva para idosos. Trata-se de um estudo descritivo, explorativo, desenvolvido a partir da vivência de Estágio Supervisionado em Terapia Ocupacional 1, no Ambulatório de geriatria de um Hospital Universitário, no período de maio-junho de 2017. O caderno “50 exercícios para Estimulação Cognitiva: A Culinária em Evidência”, utilizado com alguns dos idosos em acompanhamento ambulatorial, contém exercícios de estímulos cognitivos, com a temática culinária, explorando também, memórias autobiográficas relacionadas ao tema. Foi realizada uma análise das demandas apresentadas pelos idosos, bem como, uma análise da atividade a ser realizada nas intervenções. O objetivo da estimulação cognitiva é resgatar as funções comprometidas, estimular as áreas bloqueadas e desenvolver os potenciais remanescentes do paciente. Concluiu-se que o caderno proposto como estratégia para reabilitação cognitiva, não só auxiliou as intervenções, como proporcionou prazer e satisfação aos pacientes que realizaram uma atividade significativa onde apresentavam domínio sobre a temática abordada.

Palavras-chave: Reabilitação; Terapia Ocupacional; Envelhecimento; Envelhecimento Cognitivo.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento normalmente vem acompanhado de declínio em funções cognitivas, sendo a memória uma das habilidades mais afetadas, podendo evoluir para um quadro demencial. Essas alterações naturais do organismo no processo de envelhecimento, tornam-se preocupantes quando passam a interferir nas relações sociais ou em atividades de vida diária.^{1,2}

O quadro cognitivo é ainda mais agravado quando existem outros problemas associados, podendo estar relacionado a alterações emocionais, ao descondicionamento físico, ao uso inadequado de medicamentos, a exposição a ambientes estressantes e até mesmo a alimentação.³

Porém, estudos afirmam que os neurônios lesados podem ser substituídos funcionalmente por circuitos nervosos alternativos e que estes podem se adaptar frente a estímulos e a modificações de sinapses. Sendo assim, o processo de reabilitação visa compensar a perda da região alterada, através de uma reorganização das áreas não afetadas, que ocorre através de estímulos provenientes do meio externo.⁴

A reabilitação cognitiva por meio de leituras e práticas de exercícios pode melhorar o funcionamento cognitivo do público idoso e contribuir para a manutenção da boa qualidade de vida e do bem-estar psicológico na velhice.⁵

A estimulação cognitiva com o idoso pode ser subdividida da seguinte forma: reminiscência, em que se utilizam experiências já vivenciadas pelos idosos, para assim estimulá-los cada vez mais, utilizando de estratégias que fixem a atenção do indivíduo; uso de apoios externos, que envolve o treino e a utilização de instrumentos presentes no cotidiano; terapia de orientação à realidade, através do uso de calendários, jornais, vídeos, fotografias de familiares; aprendizagem sem erros, que consiste em levar o idoso a aprender novas informações de forma correta, o que auxilia na execução das atividades de vida diária do idoso.^{6,7}

É importante que haja repetição e treinamento da atividade proposta, bem como, as estratégias de aprendizagem devem ser aplicadas a situações particulares, com contexto específico, e vinculadas a alguma necessidade do paciente em seu cotidiano. Dificilmente os pacientes com um grau de dificuldade elevado consegue desempenhar, sozinho, as atividades propostas, sendo necessário o auxílio de um familiar, profissional ou cuidador.⁸

Com base na dinâmica cerebral e ciente do impacto causado por algumas lesões cerebrais refletidas no comportamento humano, a Terapia Ocupacional visa reabilitar cognitivamente os indivíduos, a fim de promover o maior grau de autonomia na realização e/ou adaptação das atividades que fazem parte de sua rotina, para uma melhor interação no contexto do paciente e consequentemente melhora na qualidade de vida.⁴

Deste modo, o presente estudo tem como objetivo principal, apresentar um caderno de exercícios como estratégia de reabilitação cognitiva para o público idoso.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, explorativo, desenvolvido a partir de uma vivência de Estágio Supervisionado em Terapia Ocupacional 1, no Ambulatório de geriatria de um hospital universitário, no período de maio-junho de 2017. Os atendimentos aconteceram às sextas-feiras, com intervalos de 15 dias, no turno da manhã, com duração de 30 à 40 minutos por sessão. Todos os idosos acompanhados queixavam-se primordialmente de esquecimentos rotineiros.

O caderno “50 exercícios para Estimulação Cognitiva: A Culinária em Evidência”, utilizado com alguns dos idosos em acompanhamento ambulatorial referido, contém exercícios de estímulos cognitivos, com a temática culinária, explorando também, memórias autobiográficas relacionadas ao tema. O material visa favorecer a reabilitação cognitiva dos indivíduos, podendo ser utilizado por profissionais, cuidadores e familiares para estimular ou reabilitar habilidades cognitivas de adultos e idosos. O caderno inclui exercícios com diferentes graus de exigência cognitiva, facilitando o seu uso nos diferentes contextos, seja domiciliar, ambulatorial ou hospitalar.⁹

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi realizada uma análise das demandas apresentadas pelos idosos, bem como, uma análise da atividade a ser realizada nas intervenções (Tabela 1), baseadas na AOTA (2015). O terapeuta ocupacional é o profissional capacitado para analisar as demandas de uma atividade ou ocupação para entender as estruturas específicas do corpo, as funções do corpo, habilidades de desempenho e padrões de desempenho que são necessários e determinam as demandas genéricas da atividade ou ocupação realizada pelo paciente.¹⁰

Após avaliação, observou-se como interesse em comum de alguns pacientes, a culinária, dando a possibilidade de trabalhar dentro desta temática, explorando seus conhecimentos e memórias prévias sobre o assunto de uma forma significativa para esses idosos.

A cada sessão eram realizados novos exercícios, todos contidos no caderno e com o mesmo objetivo de estimular as variadas habilidades cognitivas. As atividades foram trabalhadas na presença do paciente, terapeuta e familiar/cuidador do idoso, sendo graduadas de acordo com a necessidade apresentada pelo idoso.

Tabela 1- Análise da atividade- 50 exercícios para Estimulação Cognitiva: A Culinária em Evidência
Funções do Corpo
Funções mentais
Funções mentais específicas
<ul style="list-style-type: none"> • Atenção • Memória • Pensamento
Funções mentais globais
<ul style="list-style-type: none"> • Consciência • Orientação
Funções sensoriais
<ul style="list-style-type: none"> • Função visual • Função auditiva
Funções do movimento
<ul style="list-style-type: none"> • Controle do movimento voluntário
Funções da voz e fala
Estruturas do corpo
<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura do sistema nervoso • Olhos, ouvidos e estruturas relacionadas • Estruturas envolvidas na voz e na fala • Estruturas relacionadas ao movimento
Habilidades de desempenho

Habilidades motoras
<ul style="list-style-type: none"> • Preensão • Manipulação • Coordenação (motora fina)
Habilidades processuais
<ul style="list-style-type: none"> • Foco • Atenção • Iniciativa • Continuidade • Finalização
Habilidades de interação social
<ul style="list-style-type: none"> • Fala fluente • Discordância • Reconhecimento e incentivo
Fonte: Autores

Um Programa Interdisciplinar de Geriatria e Gerontologia (PIGG) do Hospital Universitário Antonio Pedro (HUAP) da Universidade Federal Fluminense (UFF), desenvolveu um método não medicamentoso que inclui no tratamento dos pacientes com demência, a temática culinária como possibilidade de estratégia, tendo como objetivo estimular as habilidades cognitivas dos indivíduos. Algumas atividades que podem ser utilizadas nessa dinâmica da estimulação cognitiva estão apresentadas na Tabela 2.¹¹

Tabela 2- Método utilizado no Programa Interdisciplinar de Geriatria e Gerontologia (PIGG) do Hospital Universitário Antonio Pedro (HUAP) da Universidade Federal Fluminense (UFF). ¹¹	
Culinária	Utiliza-se livro receitas e discute-se sobre pratos favoritos. O homem pode ser estimulado no sentido de relembrar tipos de comidas que gostava.
Atividades da vida diária	Treina-se nomes de utensílios de cozinha, mobiliário, objetos de uso pessoal, etc.

O objetivo da estimulação cognitiva é resgatar as funções comprometidas, estimular as áreas bloqueadas e desenvolver os potenciais remanescentes do paciente, utilizando das áreas conservadas para reconstruir o que estiver alterado e compensar o que foi perdido.¹¹ Tanto o profissional, quanto cuidador e/ou familiar, devem incentivar o idoso, de modo que o faça acreditar que é possível através dos exercícios diários, associados ao tratamento farmacológico, alcançar uma melhora significativa das habilidades cognitivas e conseqüentemente no desempenho ocupacional das atividades de vida diária.

CONCLUSÃO

É importante que o profissional habilitado para reabilitação cognitiva, observe os interesses de cada paciente, objetivando proporcionar intervenções significativas e favorecer o desempenho do indivíduo na realização da atividade proposta. Um outro ponto relevante, de competência do terapeuta ocupacional, no tratamento é analisar a atividade sugerida.

A análise da atividade ressalta a singularidade do sujeito, levando em conta os interesses, objetivos, habilidades e contextos da pessoa em particular para desempenhar uma atividade com todas as suas respectivas exigências.¹²

Por fim, levando em consideração todos os critérios de relevância, concluí-se que o caderno proposto como estratégia para reabilitação cognitiva, não só auxiliou as intervenções, como proporcionou prazer e satisfação aos pacientes que realizaram uma atividade significativa, onde apresentavam domínio sobre a temática abordada.

REFERÊNCIAS

- 1 Melo, MB. Impacto da estimulação cognitiva sobre o desempenho de idosos com demência de Alzheimer em tarefas de memória lógica e recordação livre. 2008.
- 2 Pergher GK, Stein LM. Compreendendo o esquecimento: teorias clássicas e seus fundamentos experimentais. *Psicol USP*. 2003; 14(1):129-55.
- 3 Wilson BA. Reabilitação da memória. In: Nitrini R, Caramelli P, Mansur LL. *Neuropsicologia: das bases anatômicas à reabilitação*. Clínica neurológica, Hospital das Clínicas, (22): 331-345, FMUSP, S.P. 1996.
- 4 Muragaki CS, Okamoto KH, Furlan L, Toldrá RC. A utilização de jogos pela terapia ocupacional: contribuição para a reabilitação cognitiva. *Anais do X Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e VI Encontro Latino Americano de Pós-Graduação-Universidade do Vale da Paraíba*, 2006; 2554-2527.
- 5 Irigaray TQ, Schneider RH, Gomes I. Efeitos de um treino cognitivo na qualidade de vida e no bem-estar psicológico de idosos. *Psicol. Reflex. Crit*. 2011; 24(4), 810-818.
- 6 Gauthier S, Cummings J, Ballard C, Brodaty H, Grossberg G, Robert P, et al. Management of behavioral problems in Alzheimer's disease. *Int Psychogeriatr* [Internet]. 2010 [Acesso em: 2017 maio 15] 22(3):346-72. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/international-psychogeriatrics/article/management-of-behavioral-problems-in-alzheimers-disease/A553FFA3A0C7B347864E6258E5B981F9>
- 7 Camara VD, Gomes SS, Ramos F, Moura S, Duarte R, Costa SA, et al. [Cognitive Rehabilitation of Dementia]. *Rev Bras Neurol* [Internet]. 2009 [Acesso em: 2017 jun 19] 45(1):25-33. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/0101-8469/2009/v45n1/a003.pdf> Portuguese.
- 8 Baddeley A, Wilson BA. When implicit learning fails: amnesia and the problem of error elimination. *Neuropsychologia* 1994; 32:53-58.
- 9 Leite AK, Mendes AP. 50 exercícios para estimulação cognitiva: a culinária em evidência. Ed. 2, Recife- PE, 2015.

10 American Occupational Therapy Association. Estrutura da prática da Terapia Ocupacional: domínio & processo-traduzida. Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo. 2015; 26(esp), 1-49.

11 Camara VD. Gomes S. Ramos F. Moura S. Duarte R. Costa AS et al. Reabilitação cognitiva das demências. Rev Bras Neurol, 45(1), 25-39. Reabilitação cognitiva das demências. Rev Bras Neurol. 2009; v. 45, n. 1, p. 25-39.

12 Crepeau, E. Analyzing occupation and activity: A way of thinking about occupational performance. In E. Crepeau, E. Cohn, & B. A. Boyt Schell (Eds.), Willard and Spackman's occupational therapy Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, ed. 10, p. 189-198, 2003.