

## PRÁTICAS DE ESTIMULAÇÃO MOTORA E COGNITIVA EM UMA INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSOS

Ana Eloísa Cruz de Oliveira<sup>1</sup>  
Michelle Alves de Carvalho<sup>2</sup>  
Carla Braz Evangelista<sup>3</sup>

### INTRODUÇÃO

O crescimento acelerado do envelhecimento populacional apresenta-se como um grande desafio para a saúde pública. Diante do aumento significativo e progressivo da longevidade no mundo e no Brasil, ações de promoção de saúde e de educação específicas para adultos idosos saudáveis são essenciais e socialmente relevantes (AMODEO; NETTO; FONSECA, 2010).

Conforme a Organização Mundial da Saúde, o envelhecimento saudável é um processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, que proporciona bem-estar aos indivíduos em uma idade avançada (WHO, 2015). A capacidade funcional, por sua vez, pode ser compreendida como a associação da capacidade física e psicossocial do indivíduo, características ambientais relevantes, como o contexto de vida e suas relações sociais, e as interações existentes entre o indivíduo e essas características (BEARD *et al.*, 2016).

Ao longo do envelhecimento, os idosos podem se deparar com um declínio motor e cognitivo, interferindo nas tarefas diárias que exigem precisão, rapidez, atenção, concentração, raciocínio indutivo, priorização de foco e inibição de informações irrelevantes. Esse declínio pode ser influenciado pelo estilo da vida do indivíduo, além de outros motivos como genética, nível social, cultural e econômico, escolaridade, alimentação, vícios, sedentarismo, ansiedade, acuidade visual ou auditiva, doenças, dentre outros (OLIVEIRA; SILVA; CONFORT, 2017).

No entanto, é possível reverter a situação, quando o quadro já se encontra instalado, e evitar ou adiar tais déficits investindo em ações preventivas por meio de intervenções terapêuticas de estimulação multissensorial, motora e cognitiva. Essa resposta positiva à estimulação é uma demonstração importante da permanência de plasticidade cerebral na pessoa idosa (OLIVEIRA *et al.*, 2014).

O aumento da população idosa com necessidades de cuidado reverberou na procura por Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs). Apesar de dispenderem cuidados básicos, essas instituições muitas vezes não são capazes de ofertar estímulos multissensoriais, motores e cognitivos aos idosos, seja por falta de pessoal ou por incapacitação dos funcionários que desconhecem a importância dessas práticas. O estilo de vida institucionalizado pode contribuir para o agravamento do declínio cognitivo senil de forma mais intensa do que o observado em idosos vivendo em comunidade, principalmente entre os que se encontram em isolamento social e familiar (VOLKERS; SCHERDER, 2011). Tal problemática, faz com que seja imprescindível o desenvolvimento de práticas de estimulação motora e cognitiva nesses espaços.

<sup>1</sup> Doutoranda pelo Programa de Pós-Graduação em Modelos de Decisão e Saúde da Universidade Federal da Paraíba - UFPB. Professor do Centro Universitário de João Pessoa- UNIPÊ, [elocruz17@hotmail.com](mailto:elocruz17@hotmail.com);

<sup>2</sup> Mestre em Enfermagem pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba – UFPB. Professor do Centro Universitário de João Pessoa- UNIPÊ, [michellealvespb@yahoo.com.br](mailto:michellealvespb@yahoo.com.br);

<sup>3</sup> Doutoranda em Enfermagem pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba - UFPB. Professor do Centro Universitário de João Pessoa- UNIPÊ, [carlabrazevangelista@gmail.com](mailto:carlabrazevangelista@gmail.com).

Um dos profissionais que deve atuar realizando atividades de estimulação é o enfermeiro, haja vista sua presença no cotidiano das ILPIs. Para isso ocorrer, o enfermeiro deve estar capacitado para prestar assistência a pessoa idosa, sabendo reconhecer e intervir no processo de déficit motor e cognitivo. Nesta acepção, faz-se necessário despertar um maior interesse sobre a geriatria e gerontologia desde a formação, para que seja possível aprofundar os estudos sobre a temática, capacitando os discentes não apenas para atuar profissionalmente com a estimulação, mas torná-los capazes de aprimorar tais práticas.

Ante ao exposto, o presente estudo objetiva relatar a experiência de docentes no desenvolvimento de atividades de estimulação motora e cognitiva para com idosos residentes em uma ILPI.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência realizado durante a supervisão docente no Estágio Curricular Supervisionado I, da Graduação em Enfermagem do Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ em uma ILPI para idosos, localizada no município de João Pessoa-PB. Para tanto, propôs-se que os discentes desenvolvessem um plano de intervenção tendo como norteador teórico metodológico o arco de Magueres, uma metodologia problematizadora que possui como ponto de partida uma realidade observada nos diversos ângulos, permitindo que o discente possa identificar problemáticas presentes e buscar hipóteses de solução, aplicando-as a realidade (PRADO *et al.*, 2012).

Ao iniciar as atividades do estágio, foi possível realizar uma observação do cenário de prática e constatar a necessidade do desenvolvimento de um projeto de estimulação motora e cognitiva com os idosos da instituição. Além disso, percebeu-se que para que as atividades de estimulação pudessem ser mantidas em desenvolvimento a longo prazo, era essencial capacitar os profissionais atuantes na instituição, uma vez que a permanência dos discentes e docentes possui um período limitado de tempo.

A partir da identificação de tal problemática, iniciou-se um planejamento das ações, traçando um plano de ação que pudesse contemplar as necessidades detectadas. O planejamento, bem como as intervenções práticas contaram com a colaboração de docentes, discentes e funcionários da instituição, totalizando o quantitativo de 30 pessoas. Ao analisar a realidade posta, concluiu-se que as estratégias de estimulação adotadas no plano de ação seriam a construção de um calendário e um diário de memórias.

Inicialmente foi realizado um treinamento com a equipe de cuidadores, a fim de replicar e tornar sustentável a continuidade da aplicação dos estímulos cognitivos e motores entre os residentes. Os demais encontros já tiveram a participação dos idosos para a efetiva construção do calendário e do diário de memórias.

Para a prática de estimulação cognitiva e motora foram realizados seis encontros no decorrer do semestre letivo. Durante três encontros foi confeccionado um calendário utilizando um quadro magnético, EVA, cola, tesoura, imãs. Os idosos participaram tanto da confecção, como foram instruídos a realizarem atualização diária da marcação do dia do mês e da semana.

Nos últimos dias produziu-se um diário a partir de cadernos do tipo capa dura, brochura ¼ com 96 folhas. Foi distribuído um caderno para que cada idoso decorasse sua capa, mediante o uso de cartolina, EVA, papel celofane, papel crepom, fitas, colas coloridas, canetas coloridas, lápis hidrocor e de cera, tesoura, cola branca, entre outros. Após a confecção, cada idoso iniciou a escrita do diário apontando a construção desse material, além dos outros afazeres diários.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Durante a elaboração e implementação do projeto, os discentes puderam compreender a importância da estimulação cognitiva e motora para o desenvolvimento da pessoa idosa que se encontra em ILPIs, a partir da leitura prévia de materiais científicos sobre o tema e acompanhamento dos idosos ao longo dos encontros. Tal fato, fez com que eles despertassem o interesse e o pensamento crítico-reflexivo para realização de condutas que vão além da administração de medicamento e de cuidados comuns, permitindo ao futuro profissional a realização de atividades junto ao idoso que promova seu bem-estar e o auxilie a reduzir problemas comuns do envelhecimento.

De acordo com Felix *et al.* (2014), a atuação do profissional de enfermagem ao idoso institucionalizado poderá centrar-se na promoção da saúde, mediante a oferta de um cuidado humanizado e integral, que proporcione a melhoria da qualidade de vida. Sendo as ILPIs locais que podem levar o idoso ao isolamento, e a um declínio físico e mental, oferecer cuidados que melhorem a qualidade de vida e minimizem o sofrimento diante do processo de envelhecimento são necessários. Além do cuidado técnico, o enfermeiro deve compreender o processo de envelhecimento para elaborar e implementar ações que possam atender as necessidades da pessoa idosa.

A partir da realização de práticas de estimulação motora e cognitiva percebeu-se que as atividades auxiliaram na coordenação motora, memória e interação social dos participantes. Durante a vivência percebeu-se que alguns desses idosos, antes, estavam isolados nos quartos ou passavam a maior parte do tempo na ociosidade, sem nenhum afazer que lhes despertasse interesse para se juntar ao coletivo.

A prática de recortar, colar e decorar os materiais para o calendário e o diário proporcionou o fortalecimento da coordenação motora, prática essencial ao envelhecimento ativo, bem como para manutenção da memória de procedimento. Outra prática tão importante quanto a habilidade motora é a perpetuação e/ou melhoramento do estado cognitivo, algo alcançado tanto pelo calendário (orientação), como através do diário de memórias, o qual contribuiu para solidificação da memória de curto prazo, dada a possibilidade de reler e relembrar as atividades diárias realizadas.

Alguns idosos apresentaram dificuldades para manusear os instrumentos necessários para criação dos produtos, obtendo auxílio dos discentes, entretanto a maioria conseguiu manuseá-los sem ajuda de uma terceira pessoa. Em relação as lembranças, o uso do diário permitiu que cada idoso registrasse ao seu tempo e da forma mais conveniente suas memórias, através da escrita ou de figuras que lhes trouxessem a lembrança do sentimento e do feito realizado, possibilitando que indivíduos com baixa escolaridade também fossem integrados as atividades.

Ressalta-se que algumas características do envelhecimento, acarretam em esquecimento de fatos que aconteceram recentemente, dificuldade para calcular, e alterações na atenção que somente são percebidos quando existe um dano maior. Logo, a estimulação cognitiva e motora poderá auxiliar neste processo, permitindo que hajam melhorias no desempenho psicomotor, na autonomia, nas atividades de vida diária, no equilíbrio, na percepção sensorial, na interação social, na autoestima, na atenção, concentração, memória, aprendizagem, raciocínio, dentre outros. Para tanto, podem ser utilizados diversos materiais que vão desde colheres e copos plásticos coloridos até jogos interativos (SOCCODATO, 2015).

A estimulação cognitiva auxilia na saúde cognitiva do idoso, de modo a retardar a instalação de quadro de demência e melhorar a autonomia e a independência deste. Logo, práticas de estimulação devem ser incluídas nos programas voltados para as pessoas idosas, contribuindo assim para a preservação da capacidade cognitiva e motora (APÓSTOLO *et al.*, 2011).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que as práticas de estimulação motora e cognitiva são ferramentas interativas simples, dinâmicas e de fácil aplicabilidade, essenciais para promover uma diminuição do risco de declínio motor e cognitivo, prevenindo ou retardando quadros de demência, atuando na integração social, melhoria no desempenho psicomotor, na capacidade funcional, no equilíbrio, na concentração, memória e aprendizagem, e ainda na ampliação da autonomia dos idosos na sua rotina de vida, bem como na sua saúde e no exercício do autocuidado.

É preciso ter um olhar humano, sensível para esse público, auxiliando sua busca por bem-estar, atuando na prevenção e retardamento dos problemas envolvidos nesta fase, como o declínio motor e cognitivo, e desestigmatizando a imagem de dependência atrelada ao idoso.

Com isso, o conhecimento acerca do envelhecimento saudável sob a perspectiva do idoso poderá subsidiar ações de profissionais que atuam junto a esse público de modo a estimular e valorizar práticas de estimulação para proporcionar aos idosos um envelhecer saudável, abordando as dimensões biológica, psicológica, espiritual e social.

Assim, será possível fazer com que o próprio idoso possa se enxergar de uma nova forma, sentindo-se independente, autoconfiante e elevando a autoestima, o que consequentemente irá proporcionar a ele uma grande qualidade de vida com melhores atitudes.

**Palavras-chave:** Envelhecimento cognitivo, geriatria, instituição de longa permanência para idosos, enfermagem.

## REFERÊNCIAS

AMODEO, M.T; NETTO T.M.; FONSECA, R.P. Desenvolvimento de programas de estimulação cognitiva para adultos idosos: modalidades da literatura e da neuropsicologia.

**Letras de Hoje**, v. 45, n. 3, p. 54-64, 2010. Disponível em:

[revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/fale/article/download/8121/5810](http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/fale/article/download/8121/5810). Acesso em: 07 jun. 2019.

APOSTOLO, J.L.A. *et al.* Efeito da estimulação cognitiva em Idosos. **Referência**, v. 3, n. 5, p. 193-201, 2011. Disponível em:

[http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0874-02832011000300020](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0874-02832011000300020). Acesso em: 09 jun. 2019.

BEARD, J.R. *et al.* The World report on ageing and health: a policy framework for healthy ageing. **Lancet**, v. 387, n. 10033, p. 2145-2154, 2016. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26520231>. Acesso em: 06 jun. 2019.

FELIX, R.S. *et al.* Cuidados de enfermagem ao idoso na instituição de longa permanência:

relato de experiência. **Rev enferm UFPE on line**, v. 8, n. 12, p. 4391-4394, 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/download/10188/10741>.

Acesso em: 09 jun. 2019.

OLIVEIRA, A.S. de; SILVA, V.C.L. da; CONFORT, M.F. Benefícios da estimulação cognitiva aplicada ao envelhecimento. **Rev Episteme Transversalis**, v.8, n.2, p.16-31, 2017.

Disponível em: [revista.ugb.edu.br/index.php/episteme/article/download/866-25-1947-4-10-20190116%20](http://revista.ugb.edu.br/index.php/episteme/article/download/866-25-1947-4-10-20190116%20) Acesso em: 07 jun. 2019.

OLIVEIRA T.C. *et al.* Beneficial effects of multisensory and cognitive stimulation on age-related cognitive decline in long-term-care institutions. **Clin Interv Aging**, v. 9, p. 309-321, 2014. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3933247/>. Acesso em: 07 jun. 2019.

PRADO, M.L. *et al.* Arco de Charles Maguerez: refletindo estratégias de metodologia ativa na formação de profissionais de saúde. **Esc Anna Nery Rev Enferm**, v.16, n.1, p. 172-177, 2012. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-81452012000100023](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452012000100023). Acesso em: 07 jun. 2019.

SOCCODATO, J. **As contribuições e os benefícios das atividades de estimulação cognitiva e motora (ECM) em idosos**. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Psicomotricidade) – AVM Faculdade Integrada, Universidade Cândido Mendes, Rio de Janeiro, 2015. Disponível em: [http://www5.ensp.fiocruz.br/biblioteca/dados/ani\\_294973956.pdf](http://www5.ensp.fiocruz.br/biblioteca/dados/ani_294973956.pdf). Acesso em: 06 jun. 2019.

VOLKERS, K.M.; SCHERDER, E.J. Impoverished environment, cognition, aging and dementia. **Rev Neurosci**, v. 22, n. 3, p. 259-266, 2011. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/8de3/892a32cd683a7f17875342d3df2ee2374705.pdf>. Acesso em: 06 jun. 2017.

WHO. World Health Organization. World report on ageing and health. Geneva: WHO, 2015. Disponível em: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811\\_eng.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811_eng.pdf?ua=1). Acesso em: 06 jun. 2019.