

A ESTIMULAÇÃO COGNITIVA NA PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL E NA PREVENÇÃO DO DECLÍNIO COGNITIVO DO PÚBLICO IDOSO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Artur Silveira Rosa¹; Felipe Martins Corrêa dos Santos²; Isabela Forner Costa³.

¹Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Ituiutaba, Minas Gerais.

<http://lattes.cnpq.br/6580534337731663>

²Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Ituiutaba, Minas Gerais.

<http://lattes.cnpq.br/3255722451105903>

³Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Ituiutaba, Minas Gerais.

<http://lattes.cnpq.br/3200085061953365>

PALAVRAS-CHAVE: Cognição. Envelhecimento. Atenção Básica.

ÁREA TEMÁTICA: Psicologia.

DOI: 10.47094/ICOLUBRASMU.2024/RE.8

INTRODUÇÃO

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2022, a porcentagem de pessoas com 60 anos ou mais no país chegou a representar 15,6% da população, com alta de 56,0% em relação a 2010, quando esse contingente representava 10,8%. Ademais, em 2023, Portugal foi o país que apresentou o maior índice de envelhecimento (24,0%) de toda a União Europeia (UE), superando, inclusive, os dados da própria União (21,3%), conforme o Eurostat.

Frente a esse cenário, o bem-estar e a qualidade de vida com que a população envelhece têm se apresentado como uma nova demanda para os campos da saúde não só destes países, mas de todo o mundo. Destarte, há uma preocupação global em investigar e desenvolver estratégias capazes de proporcionar um envelhecimento mais saudável, funcional e ativo a esse público, na tentativa de prevenir e frear o declínio cognitivo natural desse processo.

Nesse sentido, a perturbação neurocognitiva (PNC) é uma das condições mais comuns e que mais ameaçam a saúde mental dos idosos, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2017). Diante disso, uma intervenção de destaque para as perturbações neurocognitivas ligeiras (PNCLs) tem sido a estimulação cognitiva (EC), um tipo de terapia não-farmacológica (TNF) que, atualmente, detém as melhores evidências para a atenuação do declínio cognitivo-funcional no idoso, a qual objetiva estimular a neuroplasticidade e a reserva cognitiva do indivíduo por meio de atividades que exercitem a memória, a atenção, a linguagem, a percepção, a orientação, o raciocínio, as funções executivas, a cognição

social, entre outros.

Para uma melhor compreensão dessa prática, faz-se necessário distingui-la de outros dois termos semelhantes: treino cognitivo e reabilitação cognitiva. O treino cognitivo diz respeito a uma prática guiada de tarefas destinadas a reforçar uma ou mais funções cognitivas, de acordo com as necessidades identificadas no paciente. Por sua vez, a reabilitação cognitiva, construída sobre os mesmos princípios gerais, é normalmente indicada a indivíduos com comprometimentos cognitivos já instaurados e identificados – a exemplo dos pacientes com PNCs mais acentuadas.

Diante do exposto, um campo de grande importância no avanço das investigações dessa temática tem sido a Psicologia. Por meio de uma concepção biopsicossocial de saúde compartilhada com as demais áreas desse ramo, a Psicologia é a ciência que se dedica a estudar o comportamento, a cognição e os processos mentais dos seres humanos, tendo por compromisso e objetivo a promoção de saúde mental e qualidade de vida à todos – com especial destaque, nesta revisão, ao público idoso.

OBJETIVO

O objetivo desta revisão integrativa foi investigar as evidências científicas referentes aos efeitos da estimulação cognitiva na promoção de saúde mental e na prevenção do declínio cognitivo do público idoso através de estudos luso-brasileiros publicados nos últimos dez anos.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa de literatura, o que pressupõe uma consulta e avaliação sistemática de materiais acadêmicos revisados. O objetivo de uma revisão integrativa é verificar, sintetizar e atualizar o atual estado da arte de uma temática, fomentando novas reflexões e identificando possíveis lacunas do conhecimento sobre o tema investigado, de modo a viabilizar o surgimento de novas pesquisas que favoreçam seu avanço.

A busca por publicações científicas se deu através das bases de dados da SciELO e da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), por meio dos descritores “estimulação cognitiva” e “idosos”. Os critérios de inclusão foram: ser um artigo original; ter sido publicado entre 2014 e 2024; e ser de origem brasileira ou portuguesa. Ao todo, foram encontrados 75 artigos, sendo 29 da base SciELO e 46 da BVS. Foram excluídos os artigos incompletos, duplicados, virtualmente indisponíveis ou que não possuíam relação com o tema e objetivo do presente estudo. Por fim, foram selecionados 17 artigos, sendo 6 provenientes da primeira biblioteca e 11 da segunda.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com relação ao perfil sociodemográfico das populações que compõem esta revisão, foi observado a predominância do gênero feminino em todos os materiais investigados, com exceção de um que discutia a percepção de idosos institucionalizados sobre os Programas de Estimulação Cognitiva (PECs). Com relação à escolaridade, as amostras se demonstraram inconsistentes, uma vez que casos de analfabetismo e de posse de ensino superior, ainda que pontuais, ocorriam em uma mesma amostra, o que a levava a apresentar grandes desvios-padrões. Essas análises possuem similitude com os demais estudos e revisões desse campo temático.

Em termos de instrumentação e metodologia, é importante destacar que todas as pesquisas de caráter interventivo utilizaram o Mini Exame do Estado Mental (MEEM), de maneira direta ou indireta, para avaliar a função cognitiva dos participantes tanto no estágio pré-intervenção – servindo-se como critério de seleção das amostras, por meio do rastreio de quadros demenciais – quanto pós-intervenção – a fim de mensurar os resultados obtidos.

No que tange aos efeitos da EC para idosos com PNCL, destaca-se que não foi evidenciado nenhum resultado negativo após às intervenções; o estado cognitivo dos idosos manteve-se estável – sem baixas nos escores gerais – ou, ainda, apresentou moderadas melhoras – especialmente nas funções da memória, atenção, orientação visuoespacial e nas funções executivas e motoras. Para os quadros de perturbação neurocognitiva maior (PNCM), tal como a Doença de Alzheimer (DA), os mesmos efeitos foram percebidos, porém com níveis menores de significância.

Dessa forma, a EC demonstrou-se eficaz em impedir o agravamento dos quadros clínicos, bem como em mitigar os sintomas depressivos e aprimorar a capacidade funcional dos idosos ante as atividades básicas e instrumentais da vida diária (ABVD e AIVD, respectivamente). Nesse viés, notou-se que os PECs, mormente os desenvolvidos em modelo de grupo, impactaram positivamente na autoestima dos idosos, resultado atribuído ao senso de cuidado e ao ambiente social em que o programa ocorria. Esses efeitos corroboram a metodologia da Taxonomia de *Bloom* encontrada – a qual postula que a aprendizagem se dá pela estimulação das esferas da cognição, do afeto e da psicomotricidade.

Em vista disso, faz-se necessário destacar que a variabilidade dos efeitos percebidos deveu-se, principalmente, à modalidade da intervenção ofertada, isto é, individual ou em grupo. Por um lado, observou-se que as atividades grupais foram capazes de despertar um sentimento de pertencimento e utilidade nos idosos, em detrimento da queixa de isolamento social e familiar. As sessões individuais, por sua vez, possibilitaram uma maior atenção às especificidades clínicas dos pacientes, sendo possível personalizar as atividades de EC às suas demandas singulares.

Por fim, percebeu-se a relevância multidisciplinar do tema na literatura científica. A revisão pôde agrupar visões de diferentes domínios científicos que compõem a área da saúde – tais como a Gerontologia, a Terapia Ocupacional, a Enfermagem e a Psicologia –,

o que evidencia a dimensão biopsicossocial do processo de envelhecimento. Diante dessa multifatorialidade, conclui-se que as intervenções voltadas ao público idoso devem se voltar para a ampliação das possibilidades de atuação do profissional competente, em termos de multidisciplinaridade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão pôde concluir que a EC se mostrou eficiente na promoção da qualidade de vida e na manutenção do estado cognitivo das pessoas idosas, conservando suas aptidões cognitivas e fornecendo ambientes e oportunidades para a socialização e o desenvolvimento do autocuidado. Esses resultados, ainda, refletiram na elevação da autoestima, na diminuição da sintomatologia depressiva e ansiosa e, principalmente, no impedimento de maiores degenerações neurocognitivas.

De qualquer forma, constata-se uma carência na sistematização dos PECs. Nesse sentido, merece destaque um estudo português, de 2021, que, a partir dos pressupostos teóricos da Terapia de Orientação à Realidade (TOR), da Terapia da Reminiscência (TR) e da Terapia de Estimulação Cognitiva (TEC), desenvolveu um protocolo de intervenção individual de significativa relevância para a área. O protocolo propõe um esquema padronizado de sessões e atividades que viria a facilitar a implementação desses programas, aprimorando, portanto, ainda mais seus resultados e sua eficácia.

Outrossim, é vital que os novos profissionais da saúde dimensionem os efeitos benéficos do cuidado preventivo se comparados aos desdobramentos do processo de cura, como a reabilitação de uma condição de saúde. Em se tratando de saúde pública, convém investir na manutenção da saúde para que se possa debruçar sobre outras carências do sistema.

Finalmente, ressalta-se a necessidade de que novos estudos, especialmente os longitudinais, sejam desenvolvidos, de modo a validar, com robustez ainda maior, a efetividade da estimulação cognitiva para a saúde mental do público idoso.

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

FERREIRA SANTANA, R. et al. Oficinas de estimulação cognitiva para idosos com queixa subjetiva de memória e humor. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 8, n. 4, 2018. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/270299437.pdf>. Acesso em: 10 jun. 2024.

GONZAGA, A. R.; JESUS, L. M. V.; DUQUE, A. M. Proposta de um guia educativo sobre envelhecimento ativo e estimulação cognitiva para idosos. **Rev. Interinst. Bras. Ter. Ocup.**, v. 6, n. 4, p. 1308-27, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.47222/2526-3544.rbto53872>. Acesso em: 10 jun. 2024.

JUSTO-HENRIQUES, S. I. Protocolo de intervenção individual baseado na terapia de

estimulação cognitiva em idosos com perturbação neurocognitiva ligeira. **Revista de Enfermagem Referência**, v. 5, n. 5, e20100, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.12707/RV20100>. Acesso em: 10 jun. 2024.

NÓBREGA, M. P. S. S. et al. Programas de estimulação cognitiva para idosos com ou sem síndromes demenciais supervisionados ou aplicados por enfermeiros: revisão integrativa. **Cogitare Enfermagem**, v. 27, [s.n.], e78943. Disponível em: Acesso em: <https://dx.doi.org/10.5380/ce.v27i0.78943>. 10 jun. 2024.