

INTERFACE COGNIÇÃO E EQUILÍBRIO EM IDOSOS DO PROJETO MEXA-SE PELA VIDA DA UNIDADE MUNICIPAL PARAÍSO DOS PÁSSAROS

Camila Alcântara Fernandes¹; Ana Júlia Cunha Brito²; Deizyane dos Reis Galhardo³;
July Ellem Paixão Pinheiro⁴; Roberta Figueiredo Pamplona⁵

¹Graduando, Universidade do Estado do Pará (UEPA);

²Mestrado, UEPA;

³Graduando, UEPA;

⁴Graduando, UEPA;

⁵Graduando, UEPA

camisfernandes10@gmail.com

Introdução: O envelhecimento populacional já é uma realidade em muitos países, inclusive no Brasil. Nesse sentido, o desenvolvimento de comprometimentos sistêmicos começa a surgir principalmente no âmbito musculoesquelético, como os distúrbios no equilíbrio. O controle do equilíbrio requer a manutenção do centro de gravidade sobre a base de sustentação durante situações estáticas e dinâmicas. Para isso, é necessária ampla atuação sobre os três sistemas captadores: o visual, o vestibular e o somatossensorial¹. Todavia, na terceira idade, geralmente esses sistemas são afetados, o que contribui para a supressão de várias etapas do controle postural, e conseqüentemente, o aumento da instabilidade. Diante desse contexto, surge um fenômeno muito preocupante nessa fase da vida, as quedas². Tais episódios comumente estão associados à diminuição da acuidade visual e perda da força muscular, porém também se relacionam intimamente com a cognição, uma vez que o envelhecimento biológico provoca modificações em áreas de funções cognitivas, como os lobos frontal e temporal, tornando-os, portanto, mais propensos a esse tipo de acidente³. Logo, as quedas em idosos são um grave problema de saúde pública, por sua alta frequência e as conseqüências geradas pelo imobilismo. Entender a correlação entre o equilíbrio e a função cognitiva é vital para reduzir sua incidência e gravidade. Neste cenário, a atuação preventiva tem a finalidade de evitar agravos secundários do envelhecimento, gerando bem-estar e preservando sua independência. Desse modo, o Projeto “Mexa-se pela Vida”, assim como outros programas vinculados ao Ministério da Saúde visam promover saúde e melhorar a qualidade de vida da população idosa, estando o profissional de Fisioterapia fortemente atrelado a esse contexto, visto que, pode atuar nos três níveis de atenção à saúde prevenindo agravos e promovendo importantes ganhos na capacidade física e funcional desses indivíduos. **Objetivos:** Interpretar a interface cognição e equilíbrio em idosos do projeto Mexa-se pela Vida da Unidade Municipal Paraíso dos Pássaros. **Descrição da Experiência:** Trata-se de um estudo descritivo e observacional do tipo relato de experiência, realizado por acadêmicas do Curso de Fisioterapia da Universidade do Estado do Pará, dentro do eixo disciplinar Atividade Integrada II. O estudo foi desenvolvido nos meses de abril e maio de 2017, durante encontros semanais com o grupo participante do Projeto “Mexa-se pela Vida” vinculado à Unidade Municipal de Saúde Paraíso dos Pássaros, em Belém-Pará. Dos 24 sujeitos do grupo apenas 06 são classificados como idosos por apresentar idade superior a 60 anos e foram submetidos aos dois instrumentos de investigação propostos. Inicialmente foi utilizado o teste de Avaliação Cognitiva Montreal (MoCa) seguido do Teste de Avaliação da Marcha e Equilíbrio Orientada pelo Desempenho (POMA). O MoCA se configura com uma forma de triagem breve que avalia vários aspectos cognitivos, como: memória, funções executivas, raciocínio abstrato, habilidades viso-espaciais e orientação. Apresenta um tempo de aproximadamente 20 minutos e score máximo de 30 pontos, no qual um score igual ou acima de 26 pontos indica normalidade e abaixo de 25 representa

comprometimento cognitivo leve (CCL)⁴. O teste POMA compreende duas formas de avaliação: equilíbrio em pé e equilíbrio sentado. É um teste de boa objetividade, que classifica os aspectos da marcha como velocidade, distância do passo, simetria e equilíbrio em pé, o girar e também as mudanças com os olhos fechados. A contagem para cada exercício varia de 0 a 1 ou de 0 a 2; a pontuação máxima é 12 pontos para a marcha; e 16 para o equilíbrio; totalizando 28 pontos. Na pontuação total do teste, valor menor que 19 pontos indica uma restrição da habilidade física, quando há alto risco de quedas.
Resultados: A adesão do gênero feminino corresponde a 83,3% (05) dos participantes em relação ao masculino – 16,6% (01), o que corrobora o panorama já conhecido na saúde, no qual as mulheres visam à prevenção e ao bem-estar mais do que os homens. No que diz respeito à faixa etária, a média foi de 65 anos (mínimo= 60; máximo= 68;), de modo que conhecer o nível de heterogeneidade da amostra é de fundamental importância para a relação do equilíbrio e o nível de cognição dos idosos. Quanto ao Teste de MoCA, observou-se que apenas 01 participante estava dentro da normalidade, com escore de 30 pontos, enquanto que os outros 05 indivíduos foram identificados como abaixo da faixa considerada normal, com escore \pm 19 (mínimo=13; máximo=23), demonstrando um comprometimento cognitivo leve. Já no Teste de POMA, notou-se que 33,33% (02) dos idosos apresentaram elevado risco de queda, com escore médio de 14,5; 66,66% (04) deles apresentaram risco moderado com escores entre 19 e 23 pontos, permitindo inferir que os efeitos deletérios do envelhecimento sobre o aparelho locomotor e a “ negligência” com o estado de saúde favorecem os distúrbios do equilíbrio. **Conclusão ou Considerações Finais:** Os idosos que apresentaram escore inferior a 19 pontos no teste de POMA para equilíbrio e marcha, ou seja, que possuíam risco elevado de sofrer quedas foram os que apresentaram menor pontuação para a cognição. Assim como, aqueles que obtiveram maior pontuação no POMA, foram os que demonstraram um resultado mais satisfatório quanto ao nível cognitivo, apresentando os maiores valores. Desse modo, constatou-se a existência da interface cognição e equilíbrio em idosos do Projeto Mexa-se pela Vida, tendo em vista que o declínio de habilidades importantes que competem à cognição, como a memória, atenção, concentração e raciocínio interferem diretamente na capacidade funcional do idoso, como o ato de manter seu equilíbrio na execução de suas atividades diárias. Sendo assim, a associação entre comprometimento cognitivo e quedas reforça a necessidade de investimentos não apenas na saúde do idoso, mas também na educação de toda a população, a fim de que possam envelhecer com autonomia e independência, sem experimentar esses efeitos deletérios ainda tão observáveis na sociedade.

Descritores: Idoso, Cognição, Equilíbrio Postural.

Referências:

1. MACIEL, A. C. C.; GUERRA, Ricardo Oliveira. Prevalência e fatores associados ao déficit de equilíbrio em idosos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v.13, n.1, 2008.
2. MESSIAS, Manuela Gomes; DA FONSECA NEVES, Robson. A influência de fatores comportamentais e ambientais domésticos nas quedas em idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 12, n. 2, p. 275-282, 2009.
3. DA CRUZ, Danielle Teles et al. Associação entre capacidade cognitiva e ocorrência de quedas em idosos. *Cadernos Saúde Coletiva*, v. 23, n. 4, 2015.

4. CECATO, Juliana Francisca et al. Poder preditivo do MoCa na avaliação neuropsicológica de pacientes com diagnóstico de demência. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 17, n. 4, p. 707-719, 2014.
5. KARUKA, Aline H.; SILVA, José AMG; NAVEGA, Marcelo T. Análise da concordância entre instrumentos de avaliação do equilíbrio corporal em idosos. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, v. 15, n. 6, 2011.