

## A IMPORTÂNCIA DO ESTÍMULO COGNITIVO NA PESSOA IDOSA: EXPERIÊNCIA POR MEIO DA CONTAÇÃO DE HISTÓRIA

Dayana de Nazaré Antunes Fernandes<sup>1</sup>; Daiane de Souza Fernandes<sup>2</sup>; Crislen de Melo Conceição<sup>3</sup>; Heliton Matos da Silva<sup>4</sup>; Karina Barros Lopes<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Graduando em Enfermagem, Universidade Federal do Pará (UFPA);

<sup>2</sup>Enfermeira, Mestre em Enfermagem, UFPA;

<sup>3</sup>Graduando em Enfermagem, UFPA;

<sup>4</sup>Graduando em Enfermagem, UFPA;

<sup>5</sup>Graduando em Enfermagem, UFPA

dayy.fernandes@hotmail.com

**Introdução:** O estímulo à concentração e memorização é uma forma de garantir maior capacidade cognitiva, principalmente quando se trata da população idosa, a qual é mais sujeita a alterações fisiológicas consequentes do processo de envelhecimento. Sabe-se que o envelhecimento saudável, denominado senescência, conserva as funções cognitivas, ratificando a necessidade do exercício mental. A senilidade acontece quando há danos em significativa intensidade, com carências funcionais marcantes, levando ao déficit cognitivo com prejuízo nas realizações de atividades cotidianas<sup>1</sup>. Isso significa que quando não se trabalha a memória e capacidade cognitiva do idoso, muitas vezes, são geradas conseqüências acentuadas na vida desse indivíduo, afetando sua qualidade de vida e autonomia. Nesse sentido, para se ter bom desempenho cognitivo e, por conseguinte, preservação da capacidade funcional do ser idoso é relevante exercitar a memória e cognição<sup>2</sup>, assim como se aconselha atividades físicas aos idosos para conservar sua saúde física. Desta forma, deve-se instigar o cérebro com atividades que demandem atenção e concentração, pois isto contribui para o acréscimo da densidade sináptica cerebral. Considerando estes aspectos, entende-se que o processo de envelhecimento precisa ser compreendido numa perspectiva ampla a fim de atender as necessidades bio-psicossociais do idoso e manter sua saúde de maneira integralizada. Sendo assim, se tem como premissa promover a saúde do idoso e sua independência, mas para tanto, o desempenho cognitivo deve ser prioridade a ser trabalhada, visto que é pelo exercício mental que se realiza as atividades. Nesse viés, ao se considerar o exercício da cognição com idosos, essa prática se torna ainda mais relevante quando é executada em grupo, visto que contribui para a boa comunicação entre os componentes e conseqüente melhoria da desenvoltura das relações interpessoais, ratificando a importância do compartilhamento de experiências proposto pela Educação em Saúde. Por isso, a proposta é trabalhar para que os idosos exercitem a mente por meio de um recurso lúdico de maneira a ampliar as fronteiras do conhecimento sobre a importância dos estímulos e trabalhos cognitivos, sua capacidade de pensar, memorizar e ter consciência dos seus atos para manter a independência e preservar a sua saúde mental.

**Objetivos:** Relatar a experiência da prática de Educação em Saúde voltada a grupo de idosos, visando garantir a integralidade do cuidado por meio do estímulo ao exercício das funções cognitivas. **Descrição da Experiência:** Trata-se de um relato de experiência vivenciado por docente e discentes da Universidade Federal do Pará (UFPA), durante as aulas práticas e Estágio Vivencial da Atividade Curricular Atenção Integral a Saúde do Adulto e do Idoso (AISAI), junto a idosos do grupo de convivência “Celebra Idade”, que conta com aproximadamente 40 componentes. A atividade foi desenvolvida no município de Belém-Pará, no dia 21 de junho de 2017, nas dependências físicas da Unidade Municipal de Saúde do Guamá, em espaço anexo a unidade. Previamente, a ação educativa foi sistematizada pelos acadêmicos em Plano de Ação utilizando-se da ferramenta 5w2h, tendo como base referencial a leitura dirigida

em artigos científicos sobre cognição e memória no processo do envelhecimento para o desenvolvimento da ação voltada a esses temas. Inicialmente, ocorreu o acolhimento com os discentes com a apresentação a cada um dos idosos, os quais se sentaram em círculo para iniciar a atividade. Após o acolhimento, na apresentação propriamente dita, junto aos idosos do grupo “Celebra Idade” explanamos sobre como seria a dinâmica, em que os partícipes dispostos em círculo, sentados, com os discentes no centro, iriam escutar a história de autoria desconhecida, denominada “A árvore dos problemas” discorrida por um discente facilitador da atividade. Tal conto continha palavras-chave, criadas pelos discentes, que indicavam um comando para os partícipes efetivarem. As palavras eram: ônibus, rua, árvore, casa e homem. Cada uma correspondia aos seguintes comandos em seqüência: girar, colocar as mãos nos joelhos, levantar as mãos e balançar, ficar imóvel e abraçar o amigo ao lado. A história foi discorrida duas vezes calmamente e com clareza para que cada palavra-chave pudesse ser associada aos comandos a serem realizados pelos idosos. Em seguida, perguntou-se aos partícipes se eles conseguiram se concentrar na história e realizar concomitantemente as ações correlacionadas às palavras-chave da mesma. Indagamos também se eles obtiveram estimulação da memória e compreensão da moral da história contada. Posteriormente, houve a explanação sobre os conceitos de cognição, memória e como o fator da idade pode influenciar nesses aspectos, abordando a importância de estar buscando estímulos para se trabalhar com os fatores relacionados à mente. Por último, realizamos a leitura da história sem a solicitação da realização dos comandos das palavras-chave para que pudessem, enfim, entender a moral do conto narrado. **Resultados:** A comunicação inicial com os idosos permitiu a maior interatividade com os discentes, ratificando a importância do acolhimento. Sendo assim, todos os idosos se mostraram dispostos a realizar as atividades e as executaram efetivamente. Durante a narração da história, percebeu-se a concentração dos partícipes somente nas palavras de comando para não realizarem os gestos erroneamente; isso resultou no não entendimento da moral da história por nenhum deles ao serem questionados o que tinham entendido sobre. Ao serem indagados da maior dificuldade da atividade, discorreram sobre a memorização dos gestos referentes às frases de comando para realização da tarefa. Com isso, os discentes explanaram acerca da importância de se realizar atividades que estimulam a memória, cognição, concentração e outros fatores relacionados à mente, além de enfatizarem a relevância da comunicação efetiva para a boa manutenção das relações interpessoais, visto que a maioria dos idosos compreendeu a história incorretamente. Além disso, os idosos do grupo “Celebra Idade” efetivaram o compartilhamento de saberes com os acadêmicos, sincretizando de experiências sobre o que fazem no cotidiano para estimular a cognição, alguns utilizando de jogos como palavras cruzadas. A partir das reflexões oriundas das discussões feitas, foi possível também averiguar que os discentes compreenderam o quão necessário se faz o planejamento de dinâmicas lúdicas para trabalhar com idosos, uma vez que assegura o compartilhamento de conhecimentos. Pelos recursos metodológicos aplicados foi possível, com êxito, trabalhar a cognição dos idosos na proporção em que todos realizaram os gestos e ações solicitados no decorrer da história discorrida, estimulando e exercitando assim a cognição e memória dos idosos partícipes, o que corroborou com o objetivo do presente trabalho. **Conclusão ou Considerações Finais:** A experiência possibilitou perceber que, durante processo de envelhecimento, é preciso que a cognição seja trabalhada e estimulada por meio de múltiplos recursos, visto que esta é afetada ao longo do tempo. A narração da história contendo palavras-chave de comando a ser realizado pelo grupo de idosos possibilitou exercício mental de forma lúdica e descontraída, garantindo que

os mesmos pudessem entender sobre o tema abordado na dinâmica e estimular eles a continuarem realizando práticas que exercitem a memória.

**Descritores:** Idoso, Cognição, Enfermagem em Saúde Comunitária.

**Referências:**

1. Toledo EHR, Diogo MJD. Idosos com afecção onco-hematológica: ações e as dificuldades para o autocuidado no início da doença. Rev. Latino-Am. Enfermagem [Internet]. 2003 nov [acesso em 2017 set 12]; 11(6): [707-712].Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-11692003000600002&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692003000600002&lng=en). <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692003000600002>.
2. Souza JN, Chaves EC. O efeito do exercício de estimulação da memória em idosos saudáveis. Rev. esc. enferm. USP [Internet]. 2005 Mar [acesso em 2017set 12]; 39(1): [13-19]. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0080-62342005000100002&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342005000100002&lng=en). <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342005000100002>.