

ESTIMULAÇÃO COGNITIVA E ENVELHECIMENTO ATIVO: UMA REVISÃO NARRATIVA

Letícia Silva Saraiva

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: leticiasilvasaraiva.98@gmail.com

Keteney Lohanna Farias Barbosa

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: lo.hanna2010@hotmail.com

Yasmim Farias Ferreira

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: yasffarias@gmail.com

Aglauvanir Soares Barbosa

Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: aglauvanirsoares@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

Assunto: Dados demográficos apontam o acentuado crescimento da população idosa, evidenciando uma significativa mudança epidemiológica, como o aumento da expressividade das doenças crônicas e incapacitantes que geram dependência física e mental. Destaca-se o risco de declínio cognitivo, podendo ser próprio do envelhecimento ou decorrente de patologias, todavia, existem formas de prevenir ou retardar o agravamento dessa condição por meio da estimulação cognitiva (EC), o que implica diretamente na promoção do envelhecimento ativo e saudável. Objetivo: Revisar na literatura como a EC pode contribuir para o envelhecimento ativo. Método: Trata-se de uma revisão narrativa de literatura realizada em Novembro de 2022 por meio da base de dados Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Utilizou-se os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): "Idoso", "Terapia Cognitiva" e "Enfermagem", combinados com o operador booleano AND. Incluiu-se estudos de domínio público com temática pertinente ao tema da pesquisa. Excluiu-se cartas, editoriais, artigos reflexivos e resumos de congressos. Resultados: A busca resultou em 25 artigos, e após a filtragem de inclusão e exclusão obteve-se uma amostra final de 03 artigos. Um dos estudos selecionados contempla uma abordagem quantitativa e utilizou-se de um teste antes e depois da aplicação de técnicas EC, resultando que os idosos que participaram da pesquisa conseguiram manter ou aumentar a pontuação do teste. Outro artigo selecionado é um estudo de intervenção também com abordagem quantitativa, neste estudo foi percebida uma melhora na memória em 92% dos participantes. O terceiro estudo selecionado trata-se de uma revisão integrativa que buscou identificar, descrever e avaliar a eficácia de programas de EC aplicados/supervisionados por enfermeiros, e identificou a precariedade na padronização de instrumentos pré e pós implementação desses programas, entretanto, com o uso de escalas de avaliação comprovou-se a eficácia desses programas. Os três estudos citaram a utilização do Miniexame do Estado Mental (MEEM), que é uma avaliação quantificada e validada para avaliar a função cognitiva dos indivíduos após a implementação de práticas de EC. Preservar o bom estado cognitivo dos idosos é importante para a manutenção geral da saúde e bem-estar, uma vez que afeta diretamente na autonomia do indivíduo, podendo gerar problemas sociais, culturais e de estilo de vida, dificultando o envelhecimento saudável. As técnicas de EC se mostram eficientes para a prevenção do declínio da saúde mental do idoso. Existe uma vasta gama de possibilidades de atividades para serem implementadas, sendo indicado a aplicação práticas que vão de encontro às origens socioculturais e gostos de cada indivíduo e com foco nos objetivos delineados para cada caso. Conclusão: Conclui-se que as práticas de EC são eficazes para a promoção da saúde, prevenindo e tratando o declínio cognitivo da terceira idade, estimulando a manutenção da independência e um envelhecimento ativo e saudável, e chama atenção para a importância e necessidade de desenvolvimento de mais políticas públicas voltadas para o envelhecimento que valorizem a implementação de atividades de EC.

Palavras-chave: Idoso. Terapia Cognitiva. Enfermagem.