

Gabriel Nogueira de Freitas

<http://lattes.cnpq.br/9470418959542645>

Centro Universitário Católica de Quixadá,
UNICATÓLICA, Brasil

Contato: 2017010465@unicatolicaquixada.edu.br

Maria Tatiana dos Santos Soares

Centro Universitário Católica de Quixadá,
UNICATÓLICA, Brasil

Contato: 2020010264@unicatolicaquixada.edu.br

Esp. Anice Holanda Nunes Maia

<http://lattes.cnpq.br/6837425747165900>

Centro Universitário Católica de Quixadá,
UNICATÓLICA, Brasil

Contato:

aniceholanda@unicatolicaquixada.edu.br

Esp. Mércia Capistrano Oliveira

<http://lattes.cnpq.br/8025255692047634>

Centro Universitário Católica de Quixadá,
UNICATÓLICA, Brasil

Contato: mercia@unicatolicaquixada.edu.br

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: PRÁTICAS
INTEGRATIVAS PARA IDOSOS E OS DESAFIOS DO
ENVELHECIMENTO COGNITIVO EM UMA CASA
DE ACOLHIDA**

INTRODUÇÃO

Este trabalho foi realizado no cenário das práticas integrativas do curso de psicologia da UNICATÓLICA em Quixadá. As atividades foram conduzidas na Casa de Acolhida São João Calábria, em Quixadá, Ceará conhecida popularmente como "Remanso da Paz". Trata-se de uma organização não governamental fundada pelo bispo Dom Adélio Tomassin e tem por missão promover a melhoria da qualidade de vida dos idosos e desenvolver diversas atividades, dentre as principais sendo a assistência médica, psicológica e social bem como a aplicação de atividades socioeducativas como dança, conto, música, artesanato, leitura e jogos.

A fase adulta tardia, se inicia a partir dos 65 anos, conforme definido por Papalia e Martorell (2022), e doravante os 60 anos completos, na perspectiva do Estatuto do Idoso do Brasil, é um período marcado por uma série de mudanças físicas, cognitivas e psicossociais. Essa complexa interação é fundamental para compreender as experiências e os desafios que os idosos enfrentam na fase adulta tardia, por isso uma abordagem mais aberta e não discriminatória em relação ao envelhecimento pode contribuir para uma melhor qualidade de vida e bem-estar dos idosos, permitindo que eles vivam de forma mais autêntica e satisfatória, desafiando estereótipos e maneiras negativas de se autoperceber no mundo.

As mudanças que ocorrem durante o processo de envelhecimento são caracterizadas por uma série de traços morfológicos, orgânicos e funcionais que podem ser agravados pelas doenças que afetam os idosos. No entanto, é fundamental exercer cautela, uma vez que nem tudo que se manifesta em um indivíduo idoso deve ser automaticamente considerado como uma doença. É crucial reconhecer a diferença entre os marcos fisiológicos do envelhecimento e as condições patológicas, uma vez que a linha que os separa é muitas vezes tênue, dada a estreita relação entre eles (Carvalho Filho, 1997; Jacob Filho; Souza, 2000).

Pesquisas atuais estão direcionando seu foco para a memória, a atenção e os sistemas perceptivos, visando compreender os diversos transtornos observados na clínica geriátrica. A plasticidade cognitiva e neuronal é uma característica intrínseca ao curso de vida do adulto, embora seja associada a uma redução no processo de envelhecimento (Abreu; Tamai, 2006). Com isso é essencial reconhecer que o envelhecimento é um processo complexo e multifacetado que afeta as funções cognitivas dos indivíduos. O declínio cognitivo associado à idade é uma preocupação comum, especialmente em uma sociedade em envelhecimento na América Latina. No entanto, pesquisas sugerem que o declínio cognitivo não segue um padrão rígido e linear estritamente determinado pela idade cronológica. Em vez disso, é influenciado por uma série de fatores interconectados (Santos, 2010).

Diante desse contexto, as práticas integrativas se propuseram a investigar a problemática central: "Como melhor atender às necessidades diversificadas dos idosos que utilizam os serviços da Casa de Acolhimento São João Calábria?" A justificativa para esta ação se fundamentou na necessidade de desenvolver práticas integrativas de abordagem psicológica direcionadas à estimulação cognitiva, promoção da autonomia, empoderamento e aumento da autoeficácia em um esforço para desafiar estereótipos associados ao processo de envelhecimento. Estas práticas não apenas visam aprimorar a saúde mental, mas também a qualidade de vida física e as relações interpessoais dos idosos, contribuindo assim para um envelhecimento mais saudável e satisfatório.

OBJETIVOS

O principal objetivo desta ação consistiu na investigação das demandas apresentadas pelos idosos que frequentam o Remanso da Paz, com o propósito de promover a estimulação cognitiva por meio de abordagens lúdicas, psicomotoras e artísticas, visando à melhoria da qualidade de vida e ao aprimoramento do bem-estar emocional. Os objetivos específicos das práticas estiveram relacionados à implementação de atividades que fomentassem a estimulação cognitiva e a interação social dos idosos, à execução de um programa de atividades artísticas voltado para a expressão dos sentimentos e afetos, bem como à realização de intervenções psicomotoras destinadas a melhorar a mobilidade funcional.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência sobre as práticas integrativas realizadas entre agosto e novembro de 2023 apontado por Grollms e Tarrés (2015) como uma narrativa que através da escrita o autor expressa um acontecimento vivido, ou seja, um conhecimento que se transmite com aporte científico. Este relato de experiência surgiu a partir das ações de intervenção realizadas na Casa de Acolhida São João Calábria.

No estágio inicial das atividades, foi estabelecida uma comunicação direta com a administradora da instituição, quando foram apresentados de forma detalhada os objetivos e a proposta das práticas integrativas que seriam implementadas. Esta etapa de contato e alinhamento de metas teve como finalidade garantir a compreensão mútua e estabelecer uma base sólida para o desenvolvimento das atividades.

Em seguida, foram agendadas e realizadas duas sessões de coleta de dados que possibilitaram pensar em intervenções que abordassem de forma equilibrada tanto as áreas de fraqueza quanto as áreas de força identificadas no grupo. A coleta de dados desempenhou um papel central na condução das práticas integrativas subsequentes. Ela possibilitou a personalização das intervenções de acordo com as necessidades e

preferências individuais dos idosos, levando em consideração não apenas suas características cognitivas, mas também suas particularidades emocionais e sociais. Esse enfoque orientado pelo levantamento de demandas, ancorado em dados concretos, guiou o desenvolvimento contínuo das atividades ao longo do projeto, com o propósito de otimizar a qualidade de vida e promover o bem-estar emocional dos idosos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante as sessões iniciais de levantamento de demandas foram conduzidas intervenções que tinham o propósito de perceber possíveis déficits cognitivos, motores e relacionados a atenção. O levantamento de dados foi realizado com 14 idosos, sendo cinco participantes do sexo masculino e nove do sexo feminino. No primeiro encontro foram realizadas a aplicação de atividades lúdicas grupais como jogo dos sete erros, atividades de memória e de pintura, constatou-se que, apesar dos estímulos oferecidos, os idosos apresentaram níveis baixos de participação e interesse. Observou-se que alguns idosos mantêm informações de curto prazo, como o nome do facilitador, o campo de estudo abordado e a cidade de residência, esses pontos foram questionados em três ocasiões distintas, com intervalos temporais entre as atividades, e outros apresentaram déficits na memória.

Para Ampessan (2005) e Efron (1979) a observação comportamental através da ludicidade é uma das técnicas que podem ser utilizadas para levantamento de demandas dos idosos, segundo a literatura alguns materiais lúdicos permitem a facilitação sobre temas de vida, expressão de pulsões sexuais, agressividade, impulsividade, reparação, mecanismos de defesa e criatividade.

Em um segundo encontro deu-se a continuidade com o levantamento de demandas através do instrumento de rastreio Miniexame do Estado Mental, que é utilizado para verificar possíveis quadros demenciais de forma rápida, objetiva e enxuta (Dalgalarondo, 2019). O instrumento avalia memória, atenção, orientação e habilidade

de compreensão e nomeação. Os resultados da aplicação do instrumento foram coletados e organizados em uma tabela. Ao analisar os escores obtidos, foi observado que a capacidade de evocação (memória) demonstrou resultados mais baixos em comparação com os aspectos de orientação, atenção e linguagem. Isso pode estar relacionado à baixa escolaridade dos idosos (todos com ensino fundamental incompleto), ao analfabetismo, à lentidão mental, à falta de motivação para responder às questões e à falta de interesse pessoal.

De acordo com Dunlosky (1998), mesmo em idosos que não são afetados por doenças neurodegenerativas, observa-se um declínio nas funções cognitivas, particularmente na memória, atenção e funções executivas. Esse declínio, embora associado ao envelhecimento, não é exclusivamente resultado do processo natural de envelhecimento em si. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005) ressalta que muitas vezes o declínio cognitivo é ocasionado por fatores além do envelhecimento, como o desuso cognitivo, doenças subjacentes, aspectos comportamentais, aspectos psicológicos, aspectos sociais, escolaridade e contexto familiar.

Após coleta e levantamento de demandas foi realizado o planejamento das atividades para as sessões. No terceiro encontro realizou-se a devolutiva dos resultados das demandas iniciais com os idosos após explicação foi aplicado uma oficina de integração dinâmica com atividades que promovessem a estimulação do equilíbrio e da coordenação motora, atenção dividida e memória de curto prazo e a memória de longo prazo. Todas as atividades foram adaptadas para a realidade do público que apresenta baixa instrução e níveis altos de analfabetismo percebeu-se que alguns participantes se mostraram mais ativos e motivados a falar, pensar e participar quando o assunto se voltava para seu contexto e história de vida, alguns outros se mantiveram mais reclusos e optaram por não participar.

Durante a execução das sessões, notou-se uma notável preservação do conhecimento cultural dos participantes, especialmente no que diz respeito ao reconhecimento e nomeação de características típicas da região. No entanto, também se observou uma tendência geral de dificuldade na retenção de informações por parte

da maioria dos idosos. Um achado relevante deste estudo foi a identificação de dificuldades prevalentes nos participantes, relacionadas principalmente à perda de audição e à dificuldade auditiva. Além disso, observou-se uma discrepância na participação entre os gêneros, com as mulheres demonstrando maior envolvimento nas atividades em comparação com os homens. Durante os encontros, verificou-se que a memória de longo prazo dos idosos permaneceu relativamente bem preservada, uma vez que muitos deles conseguiram recordar vivamente memórias de suas infâncias, incluindo brincadeiras e preferências alimentares.

Promover a participação ativa em atividades intelectualmente desafiantes, como a aprendizagem de novas habilidades, a participação em grupos sociais e a prática de exercícios mentais, é fundamental para preservar e melhorar as funções cognitivas em idosos. Santos (2010) nos aponta que é crucial investir em estratégias que permitam que os idosos desfrutem de uma vida plena e ativa, minimizando os impactos negativos do declínio cognitivo e promovendo a saúde mental e cognitiva ao longo do ciclo de vida.

Nas últimas sessões foram implementadas atividades que visavam estimular as capacidades cognitivas, com foco na atenção, memória e funções executivas, bem como o desenvolvimento da psicomotricidade. Essas atividades incluíram a aplicação de exercícios de pintura, jogos que demandavam habilidades de navegação em labirintos, reprodução de desenhos, e a associação de formas geométricas às suas respectivas sombras.

Observou-se uma participação ativa e engajada por parte de todos os idosos, e a satisfação decorrente da realização dessas atividades foi prontamente identificada. Contudo, tornou-se evidente que alguns idosos apresentaram características notáveis de desorganização em suas pinturas, com traços desorientados e confusos, bem como incoerência na seleção e mesclagem de cores. Em contrapartida, outros demonstraram habilidades notáveis na execução das atividades de pintura e exibiram capacidades lógicas apuradas ao enfrentar os desafios propostos. É relevante salientar que os idosos se engajaram em interações sociais significativas dentro de seus grupos de preferência,

estabelecendo conversas relativas às atividades, colaborando na resolução de tarefas e demonstrando solidariedade ao auxiliar uns aos outros.

É importante destacar que para Fleuri (2013) a prática de atividades prazerosas para os idosos influenciam suas vidas positivamente contribuindo significativamente para o estabelecimento e manutenção de fatores biológicos, psicológicos e sociais podendo a estimulação cognitiva realizada por meio da ludicidade trazer benefícios como o retardamento do quadro de demências, a estimulação da capacidade de raciocínio e socialização do idosos (Pinheiro; Gomes, 2014).

CONCLUSÃO

Após a realização das práticas integrativas nas instalações da Casa de Acolhida São João Calabria, foi possível realizar uma avaliação abrangente das habilidades cognitivas e emocionais dos idosos atendidos. Foi observado que apesar dos esforços para envolvê-los em atividades estimulantes, alguns idosos apresentaram níveis baixos de participação e interesse que pode estar relacionado a diversos fatores, incluindo a baixa escolaridade, analfabetismo, lentidão mental e falta de motivação para responder às atividades propostas.

Os resultados refletem a complexidade do envelhecimento cognitivo, que não se limita ao envelhecimento natural, mas é influenciado por uma variedade de fatores, incluindo desuso cognitivo, doenças subjacentes, aspectos comportamentais, psicológicos, sociais, escolaridade e contexto familiar. Portanto, abordar o envelhecimento cognitivo requer uma abordagem multifacetada.

Recomenda-se a continuação do desenvolvimento de práticas integrativas que promovam a estimulação cognitiva por meio de atividades lúdicas, psicomotricidade, neuropsicologia e arte, adaptadas à realidade e necessidades específicas dos idosos. Além disso, considerando a importância da solidariedade e interações sociais, incentivar a criação de redes de apoio e grupos de preferência entre os idosos pode ser uma orientação futura relevante.

REFERÊNCIAS

- BEZERRA, Á. L. A. *et al.* Realização de um bingo em uma instituição de longa permanência: um relato de experiência. *In: Congresso Internacional de Envelhecimento Humano*, 6., 2019, Campina Grande. **Anais [...]**. Campina Grande: Realize, 2019.
- CARVALHO, F. C. R. **Treino de Memória episódica com idosos normais**. 2006. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) – Universidade de Campinas, Campinas, 2006.
- FERRARI, M. A. C. Desenvolvendo oficinas de terapia da memória. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 1, n. 6, p. 340-343, 1997.
- FLEURÍ, A. C. P. *et al.* Atividades lúdicas com idosos institucionalizados. **Enfermagem Revista**, v. 16, n. 1, p. 50-57, 2013.
- MILITÃO, A; MILITÃO, R. **Jogos, Dinâmicas e Vivências Grupais**. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2000.
- MIRANDA, S. **Oficina de dinâmicas de grupos para empresas, escolas e grupos comunitários**. vol. II. São Paulo: Papyrus, 1996.
- PINHEIRO, S. B; GOMES, M. L. Efeitos das atividades lúdicas no idoso com alteração do cognitivo leve: uma revisão sistemática. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 4, n. 1, p. 71-77, 2014.
- SALTHOUSE, T. A. **Theoretical perspectives ou cognitive aging**. New Jersey: Erlbaum, 1991.
- SANTOS, I. B. **Oficinas de estimulação cognitiva em idosos analfabetos com transtorno cognitivo leve**. 2010. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Gerontologia) – Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2010.
- XAVIER, G. F. A modularidade da memória e o sistema nervoso. **Revista Psicológica USP**, São Paulo, v. 4, n. 1/2, p. 61-115, 1993.
- YASSUDA, M. S. *et al.* **Tempo: rio que arrebatava**. São Paulo: Holambra, 2005.