

ESTRATÉGIAS DE LINGUAGEM PARA PREVENÇÃO COGNITIVA NO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Área Temática: Saúde

Coordenador da ação: Maysa Luchesi Cera¹

Autores: Brenda Cardoso Silva de Souza², Tailah de Oliveira Barreiros, Teixeira², Maysa Luchesi Cera¹.

RESUMO

Introdução: Devido às mudanças na pirâmide populacional do Brasil, a saúde pública precisa de uma maior atenção à população idosa. Sabe-se que quanto maior a expectativa de vida, maior é a prevalência de doenças degenerativas associadas ao envelhecimento, como as demências, que podem gerar dependência. Destaca-se que é possível reduzir os fatores de risco para estas doenças a partir de conscientização da população. **Objetivo do estudo:** Conscientizar a população idosa sobre as formas de redução de riscos para as demências e orientar sobre estratégias de treino cognitivo. **Metodologia:** Foram desenvolvidas palestras expositivas dialogadas sobre os fatores de risco modificáveis para as demências e foram realizadas dinâmicas com atividades práticas de uso das habilidades linguístico-cognitivas. As palestras foram realizadas em centros de convivência e

associações de idosos de diversas regiões do Distrito Federal. Ao final foram entregues cartilhas com as principais orientações abordadas na palestra e os participantes esclareceram suas dúvidas, compartilharam experiências e debateram opiniões próprias, intermediadas pelas responsáveis pela ação. **Resultados:**

1- Professora Adjunta do curso de Fonoaudiologia e Coordenadora do projeto “Estratégias de Linguagem para Prevenção Cognitiva no Envelhecimento Saudável”, Faculdade de Ceilândia da Universidade de Brasília, maysacera@gmail.com

2- Graduandas do curso de Fonoaudiologia da Universidade de Brasília.

Observou-se um alto índice de adesão e motivação por parte dos participantes. A maioria afirmou ser a primeira vez que recebia orientação sobre esta temática. De acordo com os idosos participantes, a palestra foi de fácil entendimento e contribuiu

positivamente para suas vidas. Todos os grupos de idosos solicitaram a réplica da ação. **Considerações Finais:** Conclui-se que são necessárias ações de promoção do envelhecimento saudável em todo o país, visto que a maioria dos participantes deste projeto não conhecia as informações discutidas. Os conhecimentos populares sobre o funcionamento cognitivo no decorrer do processo de envelhecimento foram debatidos e mitos foram esclarecidos. Destaca-se, deste modo, o potencial da extensão universitária em contribuir para a qualidade de vida dos cidadãos, bem como para a formação do extensionista na atuação direta com a demanda da comunidade.

Palavras-chave: Demência, Cognição, Envelhecimento, Treino.

1 INTRODUÇÃO

O número de idosos nos últimos anos cresceu significativamente conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e tende a triplicar para aproximadamente 66,5 milhões até 2050. Com essa mudança na pirâmide demográfica, a saúde pública precisa valorizar suas ações destinadas à promoção da saúde da população idosa.

Estas ações também podem ser proporcionadas pelas universidades, por meio de projetos de extensão. Em áreas de atuação abrangentes, como as relacionadas ao processo de envelhecimento, as ações devem ser interdisciplinares. A Faculdade de Ceilândia oferece seis cursos da área da saúde, assim, apresenta grande potencial para o desenvolvimento de ações de extensão à comunidade.

Tendo em vista as informações acima mencionadas, observou-se a necessidade de conscientizar a população idosa sobre as formas de redução de riscos para as demências e orientar sobre estratégias de treino cognitivo, com ênfase na importância do treinamento e com exemplos práticos de como realizar este treino e obter uma cognição mais saudável.

Sabe-se que o estado de saúde depende do estilo de vida adotado. Cerca de 35% dos fatores de risco para demência são modificáveis, o que inclui nível de escolaridade, perda auditiva, hipertensão arterial, obesidade, fumo, depressão, inatividade física, isolamento social e diabetes (Livingston et al., 2017). Levando em consideração esses aspectos, espera-se que a conscientização da população quanto aos fatores de risco modificáveis para a demência e quanto ao treino cognitivo possa

proporcionar conhecimento e estímulo cognitivo e, conseqüentemente, melhor qualidade de vida.

2 DESENVOLVIMENTO

O projeto intitulado “Estratégias de linguagem para prevenção cognitiva no envelhecimento saudável” consiste em palestras expositivas dialogadas sobre os fatores de risco modificáveis para as demências, além de dinâmicas com atividades de uso das habilidades linguístico-cognitivas, para que o participante entenda de forma prática como usar cada uma delas. As ações são realizadas em locais onde há encontros de idosos, como associações e centros de convivência. Até o momento, esta ação foi desenvolvida nos centros de convivência de idosos de Taguatinga, Samambaia e da Asa Sul.

A palestra possui duração de 30 minutos. Além dos assuntos de treino cognitivo, também são abordados outros fatores importantes que ajudam a reduzir os fatores de risco, como atividade física regular e boa alimentação. Os exercícios e o conteúdo da palestra são ministrados pelas integrantes do projeto em formato de slide, projetado por meio de data show para facilitar a visualização de todos os presentes. Para grupos sem acesso a estes recursos, bem como com predomínio de idosos analfabetos, são desenvolvidas dinâmicas com dramatizações e apoio visual de imagens impressas, distribuídas aos participantes.

Terminada a palestra, os participantes podem tirar suas dúvidas a respeito do tema e compartilhar experiências e opiniões de como a palestra contribuiu para o crescimento pessoal de cada um. Após este momento, uma cartilha é entregue aos participantes para que os conteúdos ministrados na palestra não sejam esquecidos. O conteúdo da cartilha é semelhante ao conteúdo da palestra, porém de forma mais resumida, objetiva e com ilustrações. No final da cartilha também contém uma lista com exemplos de exercícios simples que podem ser realizados no cotidiano e ao mesmo tempo treinam as habilidades cognitivas.

Em alguns centros de idosos, após a palestra inicial, a coordenação do local pede para que o projeto volte outras vezes com mais treinos de estimulação das habilidades cognitivas. Por isso, além da palestra, as integrantes do projeto também elaboram atividades específicas de treino cognitivo para que, desta forma, os idosos possam ter um momento de interação com os outros participantes durante a realização de estratégias linguístico-cognitivas.

3 ANÁLISE E DISCUSSÃO

Com base nas ações que ocorreram, observou-se um alto índice de adesão dos participantes que se sentiram muito motivados após o conteúdo fornecido. Segundo os participantes, a palestra foi de fácil entendimento e contribuiu para suas vidas. A maioria não tinha conhecimento a respeito das habilidades linguístico-cognitivas e sua importância na redução de risco para as demências.

Durante a palestra, um dos assuntos abordados é sobre a importância de aprender informações novas e de não se sentir incapaz devido à idade. Neste momento, muitos participantes discutem sobre a vontade de realizar sonhos antigos, como aprender a tocar um instrumento, viajar para um lugar novo, e são incentivados a se organizarem para realização de planos viáveis, seguros e novos.

Ademais, também é desmistificado que perder a memória é algo natural da idade. O comum é que, com o envelhecimento, atividades cognitivas sejam realizadas apenas de uma forma menos hábil. Assim, são orientados que a queixa de memória é comum para os idosos. Porém, são esclarecidos que a perda de memória é um caso patológico quando prejudica a realização de atividades de vida diária anteriormente desenvolvidas sem dificuldades. Na presença de dependência para alguma atividade de vida diária, são incentivados a relatarem estes fatos aos seus médicos.

O conceito de saúde está relacionado ao bem estar pessoal e não apenas à ausência de doenças, sendo assim, as habilidades e a efetividade da comunicação pessoal são aspectos muito importantes na manutenção da saúde (Goulart e Chiari, 2007). Por isto, promover a saúde e prevenir doenças são aspectos muito importantes e é o motivo da criação do projeto de extensão citado acima.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a promoção à saúde é de suma importância para conscientização da população sobre os fatores de risco para as doenças. O conhecimento proporcionado por meio destas ações tem enorme potencial de alcançar melhor qualidade de vida da população, especialmente em países em desenvolvimento e com alto índice de analfabetismo.

Este projeto destaca a relevância da conscientização para a população que mais cresce no país e que apresenta a maior incidência de doenças. A quantidade de idosos que participaram da palestra e não conheciam as habilidades linguístico-

cognitivas e a importância do treino cognitivo para redução dos fatores de risco para as demências foi alta, o que reforça a ideia de que as ações de promoção precisam se tornar mais frequentes no Brasil, especialmente para a população com menor acesso à educação.

A extensão universitária é uma ponte permanente entre a universidade e os diversos setores da sociedade (Nunes e Silva, 2011). A universidade possui a incrível capacidade de contribuir com a qualidade de vida dos cidadãos e consequentemente com a melhoria da saúde e esta interação universidade-sociedade é bastante presente no projeto de treino cognitivo no envelhecimento saudável.

AGRADECIMENTOS

Agradecimento especial à coordenadora deste projeto, Dra. Maysa Luchesi Cera, por todo estudo e por compartilhar suas experiências acerca do tema; À todas as integrantes do projeto pelo empenho e dedicação ao realizar as ações; Aos responsáveis pelos centros de idosos que nos receberam e aos participantes que se interessaram pela ação; e à Universidade de Brasília por nos proporcionar a criação do projeto de extensão que beneficia tanto a população quanto a comunidade acadêmica.

REFERÊNCIAS

GOULART B. N. G; CHIARI B. M. Avaliação clínica fonoaudiológica, integralidade e humanização: perspectivas gerais e contribuições para reflexão. Rev Soc Bras Fonoaudiol, v.12, n.4, p.335-40. 2007

IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2017). Acesso em 20 de julho de 2018.

LIVINGSTON, G. et al. Dementia prevention, intervention, and care. The Lancet, v,390, p.2673-734, 2017.

NUNES, A. L. P. F; SILVA, M. B. C. A extensão universitária no ensino superior e a sociedade. Mal-Estar e Sociedade, IV, n.7, p.119-133. 2011