

PERFIL DOS PARTICIPANTES DE UM PROJETO DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA – OFICINA DA LEMBRANÇA

Anna Q. A. da Silva¹, André J. Xavier², *Lais Santos³, Luciana Heiderscheidt³, Gabriela Wagner³

1. Professora do Curso de Fisioterapia da UNISUL, Pesquisadora do NUPETI - Orientadora
2. Professor do Curso de Medicina da UNISUL, Pesquisador líder do NUPETI
3. Estudante IC da UNISUL; *lais0901@gmail.com

Introdução

A capacidade cognitiva é fundamental para saúde geral e determinante da sobrevivência em idosos.¹ e consequência das desigualdades sociais.² Medidas preventivas focadas em fatores de risco já conhecidos e estimulação da atividade física, cognitiva e social são capazes de influenciar a história natural deste processo diminuindo a incidência de novos casos, estabilizando quadros, retardando a evolução e também revertendo perdas cognitivas.³ Evidências consistentes advindas de ensaios clínicos controlados e randomizados e de metanálises mostram que várias formas de atividades cognitivamente estimulantes possuem efeito de retardar o declínio cognitivo até entre aqueles com Transtorno Cognitivo Leve e Doença de Alzheimer inicial.⁴

O objetivo deste estudo foi descrever o perfil dos participantes da Oficina da Lembrança quanto à cognição e sintomas depressivos.

Resultados e Discussão

A Oficina da Lembrança⁵ é um conjunto de atividades com embasamento teórico-científicas, para estimulação e reabilitação cognitiva para indivíduos com graus leves de perda de memória até quadros avançados de doenças cerebrais degenerativas por meio da inclusão digital, atividade física e atividade social.

As atividades são realizadas, com composição de grupo, em laboratório de Informática com computadores e internet, onde se desenvolvem atividades para estimular, compensar ou reverter problemas de memória em quatro níveis (Seta vertical indica aumento da complexidade e seta horizontal indica aumento da dificuldade):

| | | |
|---------|--|---|
| Nível 4 | Chat, Messenger, Netmeeting, jogos cooperativos, correio eletrônico, listas de discussão. | Nível 1 - Desenvolvimento da Psicomotricidade: movimento coordenado no espaço e tempo |
| Nível 3 | Máquina de busca, blogs, jogos de perguntas e respostas, jogos de realidade virtual. | Nível 2 - Identidade: surgimento do observador ao explorar os vários dispositivos e tarefas interativas |
| Nível 2 | Navegação na Internet, jogos individuais. | Nível 3 - Autoconsciência: crítica e responsabilidade no uso dos dispositivos e tarefas interativas |
| Nível 1 | Mouse, teclados, teclado virtual, MS paint, galerias de fotografias, apresentações em Power Point. | Nível 4 - Alteridade: autonomia e cooperação |

Participaram do projeto 19 indivíduos com idade média de 68,53±8 anos. Deste grupo, 6 indivíduos apresentaram sintomas depressivos porém nenhum deles com depressão maior. O perfil cognitivo foi mensurado pelo MoCA test (Montreal Cognitive Assessment test) em que o

score para transtorno cognitivo é considerado abaixo de entre 23 pontos para indivíduos com baixa escolaridade e 26 ou mais pontos para indivíduos com escolaridade acima de 12 anos. O grupo participante apresentou média de 22.79 ± 3.79 pontos, sendo que todos eles apresentaram escolaridade abaixo de 12 anos. Dentre os indivíduos, 12 apresentaram MoCA abaixo de 23, sendo considerados indivíduos com transtorno cognitivo leve indicando perfil para a realização da reabilitação cognitiva. Mesmo aqueles que apresentaram MoCA acima de 23 pontos, nenhum deles teve pontuação total de 30 pontos.

A avaliação cognitiva breve permite uma diferenciação entre a depressão e a demência. Indivíduos com depressão maior apresentam pior qualidade de vida. Apenas o uso do computador isoladamente com indivíduos com transtorno cognitivo não tem benefício na saúde dos indivíduos da comunidade, porém o uso da internet possui forte associação com a independência funcional.

Conclusões

Atividades como estas podem proporcionar melhora do desempenho cognitivo influenciando na saúde e sociabilização do indivíduo na sociedade.

Palavras-chave

Estimulação cognitiva, fragilidade, idosos

Autorização legal

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNISUL (CEP-UNISUL) sob o número de protocolo no 1.453.833.

Instituição de apoio

Universidade do Sul de Santa Catarina - UNISUL

Referências

1. Xavier AJ, d'Orsi E, Sigulem D, Ramos LR. Time orientation and executive functions in the prediction of mortality in the elderly: Epidoso study. *Rev Saude Publica*. 2010;44(1):148-58.
2. Marmot M, Banks J, Blundell R, Lessof C, Nazroo J. Health, wealth and lifestyles of the older population in England: The 2002 English Longitudinal Study of Ageing. Institute for Fiscal Studies; 2003.
3. Mangialasche F, Kivipelto M. Dementia prevention: current epidemiological evidence and future perspective. *Alzheimer's Res* 2012
4. Spector A, Orrell M, Davies S, Woods B. Reality orientation for dementia (Cochrane Review). Cochrane Library. Update Software; 2002. p. 4.
5. Xavier AJ, Ramos, Luiz R. d'Orsi E, Sigulem D, dos Santos, JB, Quilheiro A, Olivieri G, et al. Cognitive stimulation and rehabilitation mediated by computers and internet: A controlled study. *Alzheimer's Dement*. 2010 Jul;6(4):S163-S163.