

Estimulação cognitiva e memória: relato de experiência em um Centro de Referência de Assistência Social - CRAS

Cognitive stimulation and memory: experience report in a Social Assistance Reference Center - CRAS

<https://doi.org/10.29327/1108645.4-35>

Marcia Liliane Barboza Kurz¹✉

Resumo

O trabalho aqui desenvolvido apresenta-se como um relato de experiência sobre a realização de um grupo de Estimulação Cognitiva e Memória realizado no Centro de Referência de Assistência Social de um município de pequeno porte I. Após a pandemia Covid-19 e o retorno das atividades presenciais, buscou-se realizar atividades diferenciadas e de estimulação cognitiva, considerando as sequelas ocasionadas pelo Covid-19 ou pelo isolamento social. A participação no grupo garante a prevenção, proteção e estimulação da memória, garantindo o ganho de reserva cognitiva e o rastreio de possíveis demências.

Palavras-chave: Estimulação cognitiva. Memória. Envelhecimento ativo.



¹Assistente Social. Autor- Marcia Liliane Barboza Kurz, Tapera, Brasil. Email: marciakurz@yahoo.com.br

Introdução

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS) “o envelhecimento da população é um dos maiores triunfos da humanidade e um dos nossos grandes desafios”. Enquanto profissional da gerontologia social, um desafio é em relação aos idosos ativos, em manter sua autonomia e funcionalidade, preservando sua saúde mental e cognitiva.

Diante desse contexto, após a pandemia Covid-19, com o retorno das atividades presenciais e pelas demandas das idosas que frequentam o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos – SCFV do Centro de Referência de Assistência Social – CRAS do município, organizou-se o Grupo de Estimulação Cognitiva para Pessoas Idosas, com o objetivo de realizar atividades de estimulação e cuidado à saúde mental.

Destaca-se que entre as demandas advindas com o envelhecimento populacional na área da saúde e da assistência social, o declínio cognitivo, as demências, acometem uma parcela significativa da população 60+, doenças neurodegenerativas que irão repercutir diretamente na capacidade funcional e autonomia da pessoa idosa (GOMES et al, 2020).

Em relação ao envelhecimento ativo, a capacidade funcional e a autonomia são indicadores para um envelhecimento bem sucedido, sendo a capacidade cognitiva, a memória um fator de funcionalidade e de participação e envolvimento da pessoa idosa na sociedade, na realização das atividades da vida diária (AVD), atividades instrumentais da vida diária (AIVD) e atividades avançadas da vida diária (AAVD) que envolvem o físico, mental e social do indivíduo, desenvolvendo vários papéis sociais, mantendo sua saúde mental, para além da faixa etária e o número de doenças crônicas, mas considerar que a saúde da pessoa idosa relaciona-se com a capacidade individual de satisfazer suas necessidades biopsicossociais. (BARROS; GOLDBAUM, 2018).

Com o objetivo de promover, aprimorar e prevenir a perda da capacidade da memória e demais habilidades cognitivas, surge o grupo para pessoas idosas ativas, coordenado por assistente social especialista em gerontologia social e estimulação cognitiva e psicóloga.

Materiais e métodos

Trata-se de um relato de experiência desenvolvido com grupo de Estimulação Cognitiva e Memória para idosas, realizado no Centro de Referência de Assistência Social – CRAS em um município de pequeno porte I. As atividades foram desenvolvidas de fevereiro de 2022 a setembro de 2022 pelas profissionais do serviço social e psicologia.

Resultados e discussão

A realização do grupo iniciou em fevereiro de 2022, semanalmente, contando com a participação de 12 idosas, por demanda espontânea. Destas idosas, apenas uma apresentava início de Alzheimer, sendo as demais ativas, sem quadro neurodegenerativo. Todas são alfabetizadas, com pouca escolaridade, com idades entre 62 a 73 anos.

As atividades são planejadas considerando uma habilidade cognitiva a ser trabalhada no dia: memória de curto e longo prazo, atenção, funções executivas, linguagem,

visuopercepção, visuoespacial, visando proporcionar aumento da destreza, conhecimento, contribuindo para as relações interpessoais, através de desafios cognitivos diversificados, com música, vídeos, dinâmicas, jogos, atividades impressas, com a utilização de materiais pedagógicos diversos.

Orienta-se para quem faz uso de notebook, tablets ou smartfone, aplicativos específicos para estimulação da memória, como jogos, quebra-cabeças, palavras cruzadas, dentre outros, conforme interesse, para baixarem e praticarem quando desejarem, sendo incentivadas no universo da tecnologia.

A participação no grupo garante a prevenção, proteção e estimulação da memória, garantindo o ganho de reserva cognitiva e o rastreio de possíveis demências. Conforme situações e dificuldades trazidas pelas participantes do grupo, realiza-se individualmente anamnese, questionários, escalas e a aplicação de testes de rastreio cognitivo como MEEM – Miniexame do Estado Mental, FAS – Fluência Verbal, Teste do Desenho do Relógio, Escala de Depressão Geriátrica (GDS) – avaliação de humor e rastreio de sintomas de depressão para encaminhamentos ao neurologista, psiquiatra ou psicóloga, caso necessário.

O atendimento em grupo além de otimizar o tempo dos profissionais, proporciona o atendimento de um número maior de pessoas, além dos benefícios da atividade grupal para as integrantes manterem o engajamento social que é um dos pilares para o envelhecimento bem-sucedido, trazendo benefícios para o desempenho cognitivo, promove a socialização, sentimento de identificação e pertencimento combatendo a solidão e o isolamento social, fatores de risco para o surgimento de demências.

Por estarem em grupo, considera-se uma atividade de estimulação cognitiva, pois para nos relacionar utilizamos várias habilidades cognitivas, para conversar, trocar informações, conhecimentos, resolver problemas, exercitando o controle inibitório, flexibilidade cognitiva, automonitoramento, linguagem, favorecendo o ganho de reserva cognitiva.

Destaca-se a importância da manutenção da capacidade cognitiva para a funcionalidade e participação da pessoa idosa na sociedade, interagindo, manifestando opinião, fazendo escolhas e administrando sua vida (GOMES et al, 2020).

Conclusão

Na realização do Grupo observa-se os efeitos positivos da estimulação cognitiva e cuidado com a memória das participantes, melhorando seu desempenho nas atividades da vida diária, bem como o desempenho em cuidar e prevenir o surgimento de demências neurodegenerativas, além da socialização e melhora na qualidade de vida e de suas relações interpessoais. A oferta do grupo no CRAS evidencia a possibilidade para os técnicos em ofertar um serviço diferenciado e de impacto na vida das pessoas.

Agradecimentos

As participantes do grupo de estimulação e ao Centro de Referência de Assistência Social.

Referências

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo; GOLDBAUM, Moisés. **Desafios do envelhecimento em contexto de desigualdade social.** Revista Saude Publica. 2018. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/153928/150245>
Acesso em: 27 de setembro de 2022.

GOMES, E. C. C.; SOUZA, S. L. de; MARQUES, A. P. O.; LEAL, M. C. C. **Treino de estimulação de memória e a funcionalidade do idoso sem comprometimento cognitivo: uma revisão integrativa.** Ciência & Saúde Coletiva [online]. 2020, v. 25, n. 6. Disponível em: Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.24662018>>
Acesso em 23 de setembro de 2022.