

GUIA PRÁTICO DE ESTIMULAÇÃO DA MEMÓRIA PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE PESSOAS IDOSAS



Kênia Abrantes da Nóbrega
Olivia Galvão Lucena Ferreira
2021



Universidade Federal da Paraíba
Centro de Ciências da Saúde
Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia

Ficha Técnica

Autoras

Kênia Abrantes da Nóbrega
Olivia Galvão Lucena Ferreira

Ilustração

Designed by Freepik - Premium licence

Capa

Adriana Araújo

Projeto Gráfico

Adriana Araújo

Apoio

UFPB

CCS

Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia



Sumário



1. Apresentação	04
2. Função Cognitiva	05
3. Memória e suas classificações	06
4. Modificações que ocorrem na memória durante o processo de envelhecimento	07
5. Estimulação da Memória	08
6. Por que estimular a memória do idoso?	08
7. Anamnese	09
8. Como avaliar a cognição	09
9. O que orientar na consulta	13
10. Habilidades cognitivas	15
11. Orientações adicionais	16
12. Exercícios para estimular a memória	17
13. Conclusão	30
14. Referências	31

1.

Apresentação

O envelhecimento é um processo natural de transformações fisiológicas e estruturais que acontecem no corpo e na mente ao longo da vida. Seu início não tem previsão cronológica exata; vai depender de cada indivíduo que sofre as influências sociais, ambientais e culturais.

Neste sentido, em relação à repercussão da idade sobre o desempenho cognitivo, observou-se que o tipo de memória mais afetado pela idade é a memória de curto prazo, principalmente a memória de trabalho, devido possivelmente à menor capacidade de armazenamento. Desse modo, o guia tem a finalidade de despertar o interesse dos profissionais de saúde para os diversos aspectos voltados para estimulação da memória dos idosos, além de promover de forma prática a observação dos principais pontos que devem ser avaliados e orientados na consulta, bem como estratégias e instrumentos para trabalhar a memória do idoso.

A construção do material foi subsidiada após realização de uma revisão integrativa e pesquisa de campo com profissionais de saúde, tornando-se um produto informativo educacional realizado a partir de estudos sobre saúde mental, que resulta de uma dissertação de mestrado do Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia da Universidade Federal da Paraíba.



2.

Função cognitiva



A cognição pode ser entendida como um conjunto de capacidades mentais que permite a aquisição, o acesso e a manutenção de conhecimentos e se organiza em domínios cognitivos como memória, linguagem, funções executivas, atenção e habilidades visioespaciais (VICENTIN, 2019). Além disso, o funcionamento psicomotor (tempo de reação, tempo de movimento, velocidade de desempenho).

Ocorre declínios importantes na capacidade de tecidos neurais em função do envelhecimento no córtex frontal, parietal e temporal. Isso pode ser explicado em razão de uma quebra do equilíbrio entre a lesão e o reparo neural. O cérebro é sensível a diversos fatores que resultam em danos neurais. De forma semelhante aos outros tecidos, ele possui a capacidade de auto-reparação/auto-adaptação, ou mesmo uma compensação pela perda de neurônios. Se ocorrer um desequilíbrio entre lesão neural e reparação, essa capacidade de plasticidade neural é prejudicada estabelecendo o envelhecimento cerebral (ANTUNES et al, 2006).



3.

Memória e suas classificações

Parece simples né?! Diríamos que memória é o ato de lembrarmos algo, mas será que é só isso? Para podermos lembrar algo, necessitamos de que a informação da lembrança nos tenha sido apresentada anteriormente. Assim, é necessário que tenhamos aprendido aquela informação em algum momento da vida.

Portanto, a memória pode ser definida como o aprendizado, armazenamento e evocação de informações que já nos foram apresentadas (SOUSA E SALGADO, 2015). A memória pode ser dividida quanto ao tempo de duração e classificadas em:

Memória operacional

Dura poucos segundos, o tempo suficiente para você trabalhar ativamente com a informação. Ler um parágrafo e lembrar do que foi lido ao virar a página exige a memória operacional; colocar a panela no fogo e lembrar os temperos que já colocou no arroz enquanto lava os legumes e tira a carne da geladeira, também utiliza a memória operacional.

Memória de curta duração (ou memória de curto prazo)

Dura algumas horas... A propósito, o que comeu no café da manhã? Esta é a sua memória de curta duração.

Memória de longa duração (ou memória de longo prazo)

Dura dias, anos e até a vida toda!



4.

Modificações que ocorrem durante o processo de envelhecimento



Diminuição da Velocidade De Processamento

Com o avançar da idade ocorre a diminuição da velocidade de processamento das informações reduzindo a velocidade com que muitas operações cognitivas são executadas, levando a déficits no funcionamento cognitivo (CHARIGLIONE; ROCHA, 2020).

Atenção

A capacidade de concentração num estímulo específico e de processar a informação relevante, sofre alterações com o envelhecimento, particularmente no que se refere às tarefas de atenção complexas, como a atenção seletiva (habilidade para focar a atenção na informação relevante ou atenção dividida (capacidade de dirigir a atenção para diversas tarefas em simultâneo). Já para a atenção mantida (capacidade para manter a concentração numa tarefa durante um período de tempo longo), algumas evidências têm sugerido a sua preservação num contexto de envelhecimento saudável.

Função executiva

Os recursos cognitivos incluídos nas funções executivas incluem aspectos como planeamento, a organização, a flexibilidade mental e senso estratégico, e a capacidade de resolver problemas, de adaptar a novas situações e de comportamento ajustado durante a interação social. Alguns estudos mostram declínio de alguns desses aspectos com o envelhecimento. A capacidade de raciocínio também apresenta um declínio dependente da idade.

Linguagem

As capacidades linguísticas tendem a permanecer preservadas ao longo da vida, podendo até enriquecer o vocabulário dependendo do nível de escolaridade e a cultura em que vivem.

Capacidade visioespacial

A compreensão do espaço em duas e três dimensões envolve diversos recursos cognitivos que sofrem alterações com o envelhecimento, particularmente no que se refere à capacidade de construção visual, ou seja, a capacidade de associar partes individuais para construir um todo coerente. Já aspectos como a percepção de objetos, o reconhecimento da familiaridade, a percepção espacial, a noção estética, tendem a estar preservados num contexto de envelhecimento normal, apresentando-se comprometidos em situações de demência.

5.

Estimulação da memória



O treinamento da memória é realizado através de treinamento padronizado de exercícios cognitivos que envolvem práticas repetidas e aumento do nível de dificuldade, com o objetivo de prevenir ou minimizar a perda cognitiva relacionada à idade em idosos saudáveis (IRIGARAY, GOMES, SCHNEIDER, 2012).

6.

Por que estimular a memória dos idosos?



O declínio da memória não está relacionado apenas às alterações anátomo-fisiológicas, mas também da diminuição do exercício cognitivo e da motivação do processo de aprendizagem e memória, para garantir que certa informação seja preservada é preciso que ela seja solicitada, assim para funcionar de forma adequada o cérebro precisa ser solicitado. Da mesma forma que é recomendado exercícios físicos aos idosos para manter sua saúde física, deve-se estimular o cérebro com as atividades que exijam concentração e pensamento lógico, o que contribui para o aumento da densidade sináptica do cérebro (SOUZA; CHAVES, 2005).



7.

Anamnese



O idoso deve ser avaliado de forma ampla, dentro do seu contexto social, de acordo com a história da doença atual. Dois pontos importantes são destacados: a cognição e o humor. A avaliação cognitiva está intimamente ligada ao humor, pacientes depressivos podem ter queda nos índices de testes cognitivo, sendo assim ATENÇÃO! O idoso não necessariamente apresenta declínio da cognição. Corrija o distúrbio psiquiátrico e volte a realizar os testes abaixo.

8.

Como avaliar a cognição



Mini Exame Do Estado Mental (MEEM)

(Folstein, Falstein & Mchugh, 1975)

É um teste neuropsicológico, sendo um dos poucos testes validados e adaptados para população brasileira. Ele não deve ser usado para diagnóstico, mas serve para indicar que funções devem ser melhor investigadas.

Objetivo

Avaliar a função cognitiva

Avaliação dos resultados

Pontuação total = 30 pontos.

As notas de corte sugeridas são: Analfabetos = 19; 1 a 3 anos de escolaridade = 23; 4 a 7 anos de escolaridade = 24; > 7 anos de escolaridade = 28.

Providências com os achados/resultados

Escore muito baixos associados aos outros testes de função cognitiva sugerem encaminhamento para avaliação neuropsicológica específica.

Mini Exame do Estado Mental (MEEM)

1. Orientação temporal (0 a 5 pontos)	Em que dia estamos?	Ano Semestre Mês Dia Dia da semana	1 1 1 1 1
2. Orientação espacial (0 a 5 pontos)	Onde estamos?	Estado Cidade Bairro Rua Local	1 1 1 1 1
3. Repita as palavras (0 a 3 pontos)	Peça ao idoso para repetir as palavras depois de dizê-las. Repita todos os objetos até que o entrevistado o aprenda (máximo 5 repetições).	Caneca Tijolo Tapete	1 1 1
4. Cálculo	O(a) Sr.(a) faz cálculos?	Sim (vá para 4a) Não (vá para 4b)	1 1
4a. Cálculo (0 a 5 pontos)	Se de R\$ 100,00 fossem tirados R\$ 7,00, quanto restaria? E se tirarmos mais R\$ 7,00? (total 5 subtrações)	93 86 79 72 65	1 1 1 1 1
4b.	Soletre a palavra MUNDO de atrás para frente.	O D N U M	1 1 1 1 1
5. Memorização	Repita as palavras que disse a pouco.	Caneca Tijolo Tapete	1 1 1



Mini Exame do Estado Mental (MEEM)

6. Linguagem (0 a 3 pontos)	Mostre um relógio e uma caneta e peça ao idoso para nomeá-los.	Relógio Caneta	
7. Linguagem (1 ponto)	Repita a frase:	NEM AQUI, NEM ALI, NEM LÁ.	1
8. Linguagem (0 A 2 pontos)	Siga uma ordem de três estágios:	Pegue o papel com a mão direita; Dobre-o ao meio; Ponha-o no chão.	1 1 1
9. Linguagem (1 ponto)	Escreva em um papel: «feche os olhos». Peça ao idoso para que leia a ordem e a execute.	FECHER OS OLHOS	1
10. Linguagem (1 ponto)	Peça ao idoso para escrever uma frase completa		1
11. Linguagem (1 ponto)	Copie o desenho:		1

Teste do Relógio

É Teste válido e confiável para rastrear pessoas com lesões cerebrais.

Desenho do relógio

Consiste em solicitar à pessoa idosa que desenhe um mostrador de relógio com números. Em seguida, solicita-se que sejam acrescentados os ponteiros do relógio, de horas e minutos, representando ali um horário específico, por exemplo, 2 horas e 50 minutos.

Objetivo

Verificar a habilidade visuoespacial ou praxia construcional que é a capacidade de desenhar ou construir a partir de um estímulo (no caso, um comando verbal). Independe da linguagem verbal e por essa razão é considerada uma prova cognitiva não-verbal. A tarefa tende a ser mais complexa e mais abstrata dada sua natureza integradora com input auditivo e output motor e maior necessidade de utilização de memória.

Avaliação dos resultados

Se o paciente desenha um mostrador pequeno, onde não cabem os números, já há evidencia preliminar de uma dificuldade com o planejamento. Na negligência unilateral, os números serão colocados apenas na metade do relógio. Pacientes com disfunção executiva (lesão frontal) podem apresentar dificuldade para colocar os ponteiros.

9.

O que orientar na consulta com o idoso

A saúde do cérebro depende de vários fatores como: alimentação, exercícios físicos, exercícios mente-corpo, controle do estresse e exercícios cognitivos.

Alimentação

Os alimentos para o cérebro são aqueles ricos em nutrientes que contribuem para melhorar ou para manter as funções de seu cérebro. Um dos nutrientes necessários para um cérebro mais ativo é o ômega 3, o maior responsável pela saúde mental. Vários estudos têm mostrado que uma dieta que apresente quantidades generosas dessa substância tem grande potencial para melhorar o desempenho cognitivo e o funcionamento do cérebro, porque favorece o funcionamento dos neurônios e melhora a atividade cerebral, prevenindo o envelhecimento dos tecidos e mantendo suas funções intactas por mais tempo.



Boas fontes de nutrientes são os peixes de água fria como atum, arenque e sardinha. Os peixes são uma fonte rica de fósforo. Este mineral ajuda a fortalecer o cérebro, especialmente, melhorando a memória.



Uma alimentação rica em vegetais, azeite de oliva e o consumo de grãos integrais devem fazer parte da dieta diária.



A ingestão diária de frutos secos nos proporciona diversos minerais e vitaminas, dentre eles, fósforo, magnésio, potássio, vitaminas do complexo B e vitamina E. O consumo de frutas vermelhas, como morango, amora e mirtilos, deve ser feito regularmente — seus benefícios ajudam a evitar ou a retardar doenças degenerativas do cérebro, e também são antioxidantes. O consumo de beterraba aumenta o fluxo de sangue no cérebro, e isso pode contribuir para o melhor desempenho cerebral. As sementes de chia são consideradas a maior fonte de ômega 3 que conseguimos na natureza.

Água é vida

Persista no hábito de beber líquidos com regularidade. Líquidos são: água, sucos, chás, água-de-coco, leite, sopa, gelatina; frutas ricas em água, como melão, melancia, abacaxi, laranja e tangerina, também funcionam.



Exercícios físicos e o cérebro

Durante a atividade física a quantidade de oxigênio inspirado é maior, as trocas gasosas no sangue se fazem em maior número, desta forma os neurônios terão mais oxigenação. A capacidade de concentração e a velocidade cognitiva melhoram.

O exercício reduz a depressão, pois libera estímulos, produz endorfina, ativa o sistema nervoso, melhora a forma do corpo e reforça a autoestima.

Benefícios do exercício físico

- A melhoria da força e do tônus muscular;
- O aumento da flexibilidade;
- O fortalecimento dos ossos;
- A diminuição dos riscos de doenças crônicas;
- A contribuição para o controle de distúrbios como a depressão e a demência, resultando no aumento da autonomia e da qualidade de vida do idoso.



10.

Habilidades cognitivas



Uma das habilidades cognitivas que tende a ser tornar mais lenta é a de deslocar a atenção de uma tarefa ou função para outra. Durante o envelhecimento, é comum que as pessoas mostrem dificuldades em gerenciar várias informações como também em reter dados durante uma atividade. Isso desacelera a capacidade de alternar as tarefas, prejudicando consideravelmente o desempenho. Esse declínio do tempo de reação - à incapacidade de responder rapidamente a estímulos sensoriais - afeta todas as ações: desde acelerar o carro, quando a luz do semáforo está verde, a entrar no ônibus imediatamente quando ele abre a porta, ou mesmo, a contar o troco em um caixa de supermercado. Uma forma de lidar com isso é estimular o cérebro com exercícios cognitivos e com atividades que envolvam tarefas simultâneas. O treino cognitivo pode aumentar a velocidade de processamento, sua habilidade para processar informações mais e mais complexas, em períodos de tempo cada vez mais curto.



11.

Orientações adicionais

Incluir exercícios para o cérebro na vida dos idosos. Para isso, oriente o idoso a realizar diariamente, ao final de cada encontro disponibilizar exercícios para realizar em casa:

Resolver palavras cruzadas, caça-palavras, ou os mais variados tipos de quebra-cabeça de origem japonesa, além de enigmas ou charadas — exemplos de atividades cognitivas que são uma verdadeira ginástica para o cérebro.

Fazer exercícios de raciocínio, pelo menos uma vez ao dia, ajuda na renovação das conexões neuronais. Quanto mais esse exercício para o cérebro é praticado e estimulado, mais novas células nervosas serão requisitadas e mais sinapses (comunicação entre os neurônios) serão feitas.

Fazer caminhos diferentes e alternativos quando for ao trabalho, ao visitar familiares ou amigos, ir ao mercado ativa o córtex cerebral e o hipocampo fornecendo novas paisagens, cheiros e sons, novas decisões de quais direções seguir e, assim, fortalecendo o cérebro.

Em vez de elaborar uma lista de compras toda vez em que for ao supermercado, tentar memorizar aquilo que precisa comprar. Utilizando técnicas de memorização ou separando mentalmente os produtos de que precisa.

Ler muito e diariamente, seja revista, jornal ou livro; e não só isso: conversar com alguém sobre o que leu.

Estudar um novo idioma;

Realizar diversos tipos de esportes, a competição estimula a memória;

Atividades de artes como teatro, música, artesanato, contação de histórias;

Passeios turísticos revivendo lugares visitados no passado;

12.

Exercícios para estimular a memória

Raciocínio Lógico

Objetivo: Estimular a compreensão de argumentos, deduções, sequência, estatística e coerência.

Recomendação: Caso o idoso não seja alfabetizado passar para os próximos exercícios.

1 - Quais seriam as horas marcadas nos relógios seguintes sabendo que eles estão marcando:

2 horas e 40 minutos a mais:

02:30 _____ _____ _____

1 hora e 20 minutos a menos:

02:30 _____ _____ _____

2 - Qual a combinação possíveis entre os números 3, 4 e 2 está faltando?

342 324 423 243 432 _____

3 - Descubra qual é o segredo deste quadro e complete:

3	2	1	4	7	5	6	9	8
9			12			18		

2 - Encontre na imagem maior as seguintes partes abaixo:



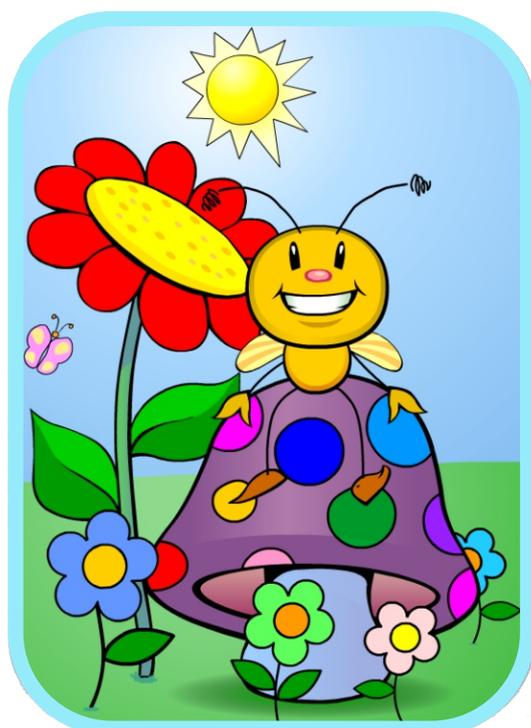
3 - Separe as palavras do quadro abaixo em 4 categorias. Memorize-as. Quando estiver pronto, reescreva as 16 palavras, divididas em quadro categorias.

Morango	Cachorro	Mosca	Carneiro
Leão	Abelha	Melão	Borboleta
Mosquito	Abacaxi	Arroz	Laranja
Batata	Rabanete	Cavalo	Milho

Atividade de percepção visual

Objetivo: Identificar semelhanças e diferenças por meio da análise visual, Desenvolver a atenção e o pensamento lógico; desenvolver a coordenação motora, estimular a percepção.

Observe as figuras e encontre os sete erros:

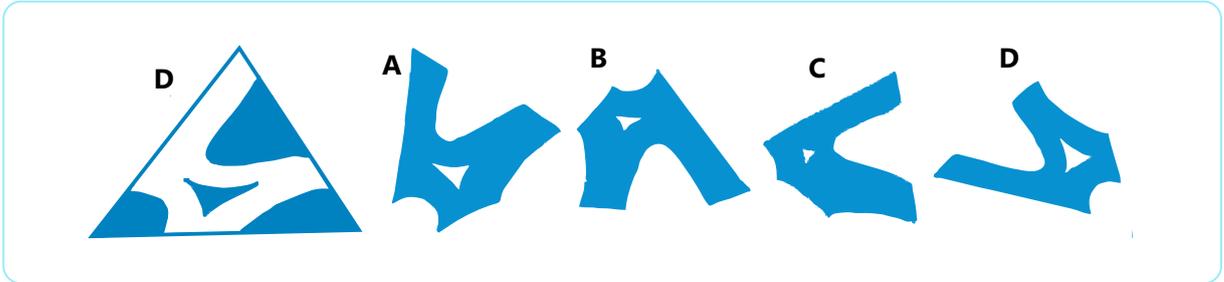




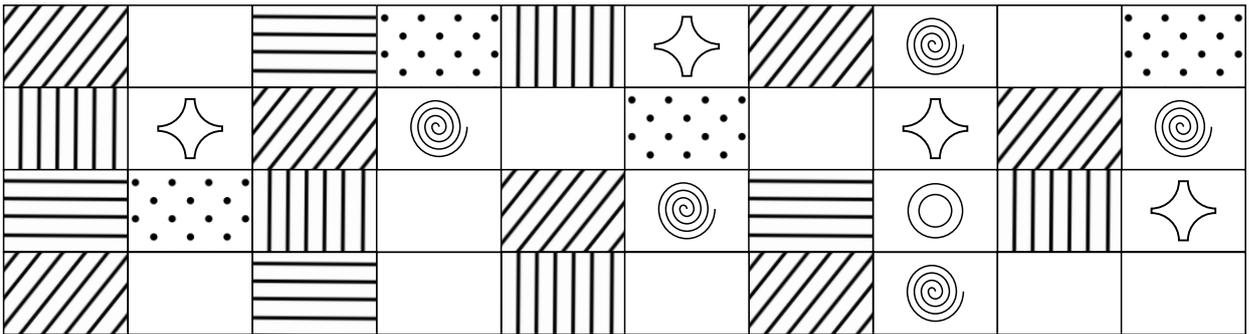
Atividade viso espacial

Objetivo: avaliar distâncias, superfícies, volumes e distribuição das coisas no espaço.

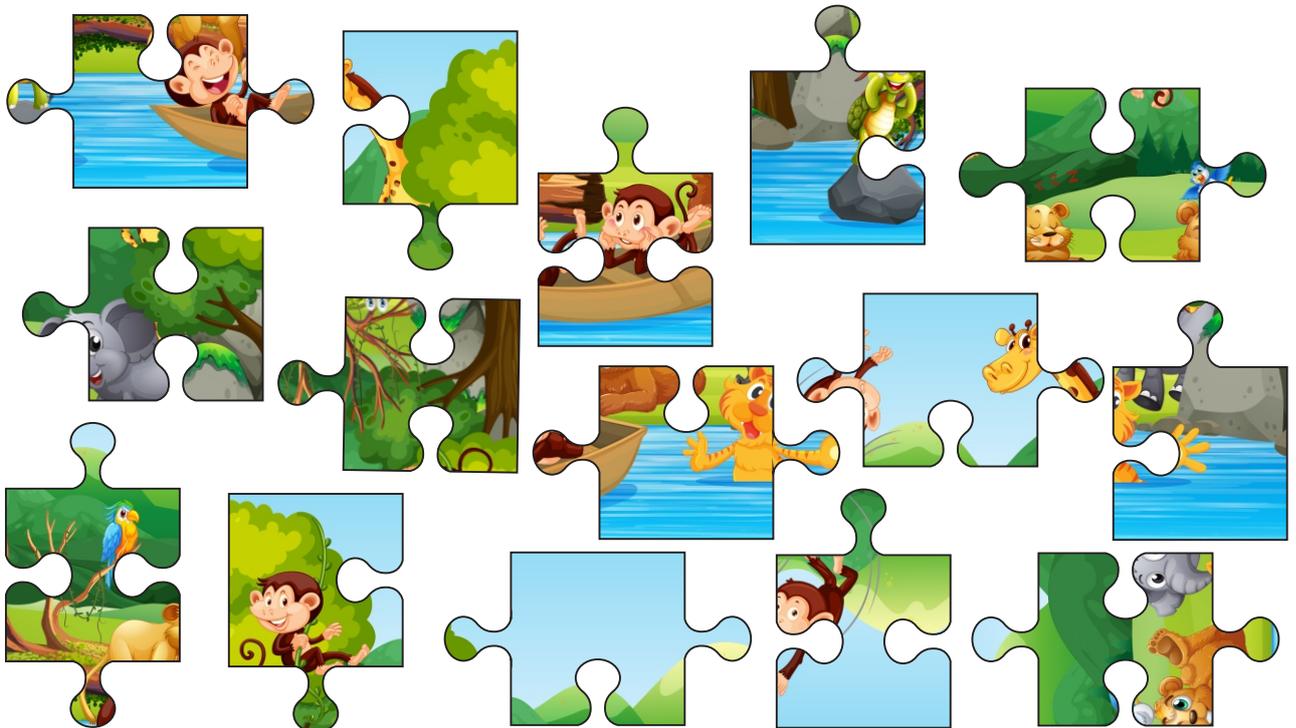
1- Observe atentamente as opções e identifique qual delas se encaixa exatamente no triângulo abaixo:



2- Observe esta figura e procure completar a sequência lógica da sucessão de desenhos:



3- Procure montar todas as peças do quebra-cabeças corretamente:



Atividade verbal

Objetivo: treinar o manuseio da palavra escrita e verbal com a definição correta do concreto e do abstrato.

Recomendação: Caso o idoso não seja alfabetizado passar para os próximos exercícios.

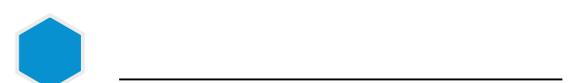
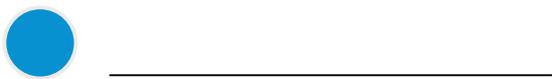
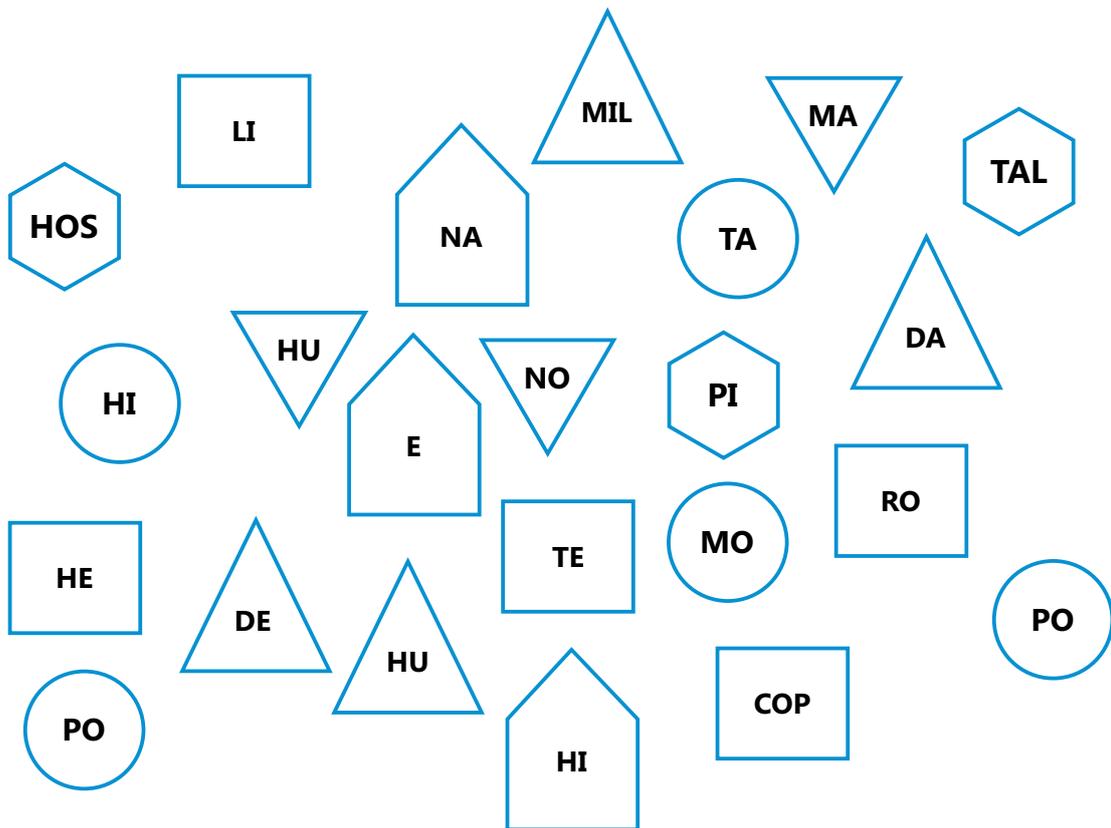
1- Veja quantas palavras você consegue formar utilizando estas letras:

A F C R _____

E T I G _____

O L P S _____

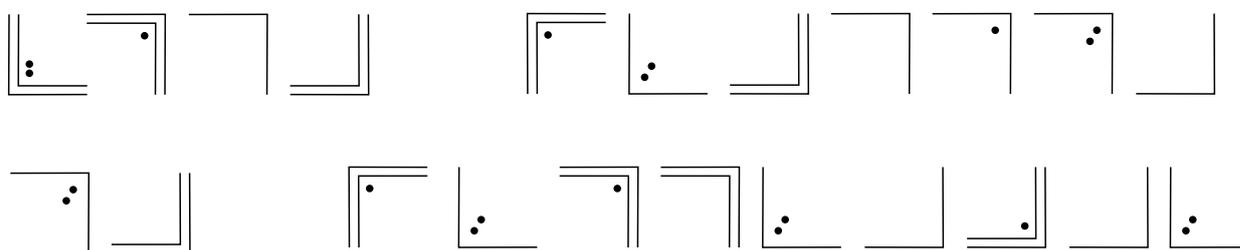
2 - Reúna as figuras iguais e descubra as palavras:



3- Observe o alfabeto abaixo:

A	B	E	F	I	J	M	N	Q	R	U	V
C	D	G	H	K	L	O	P	S	T	X	Z

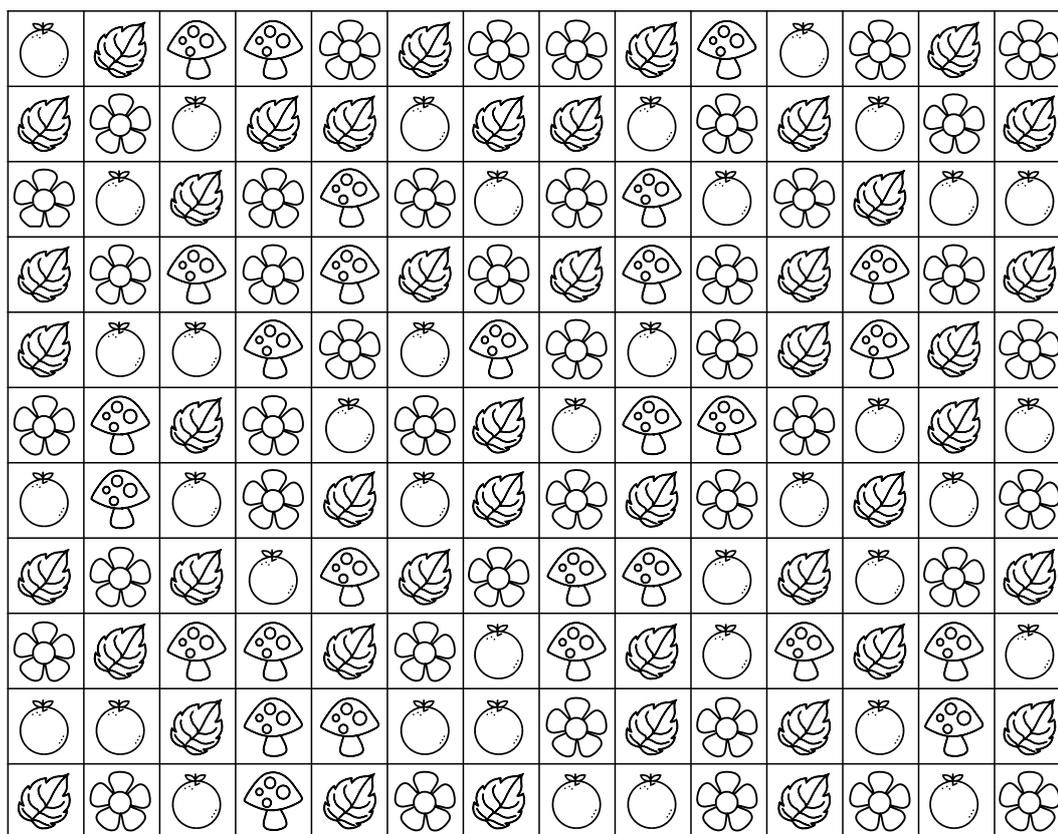
Agora procure ler o que está escrito na mensagem cifrada:



Atividade perceptiva

Objetivo: treinar os cinco sentidos (visão, audição, tato, paladar e olfato) visando maior rapidez, precisão, acuidade e discriminação.

1- Observe o quadro abaixo e identifique quantas vezes a sequência abaixo se repete:

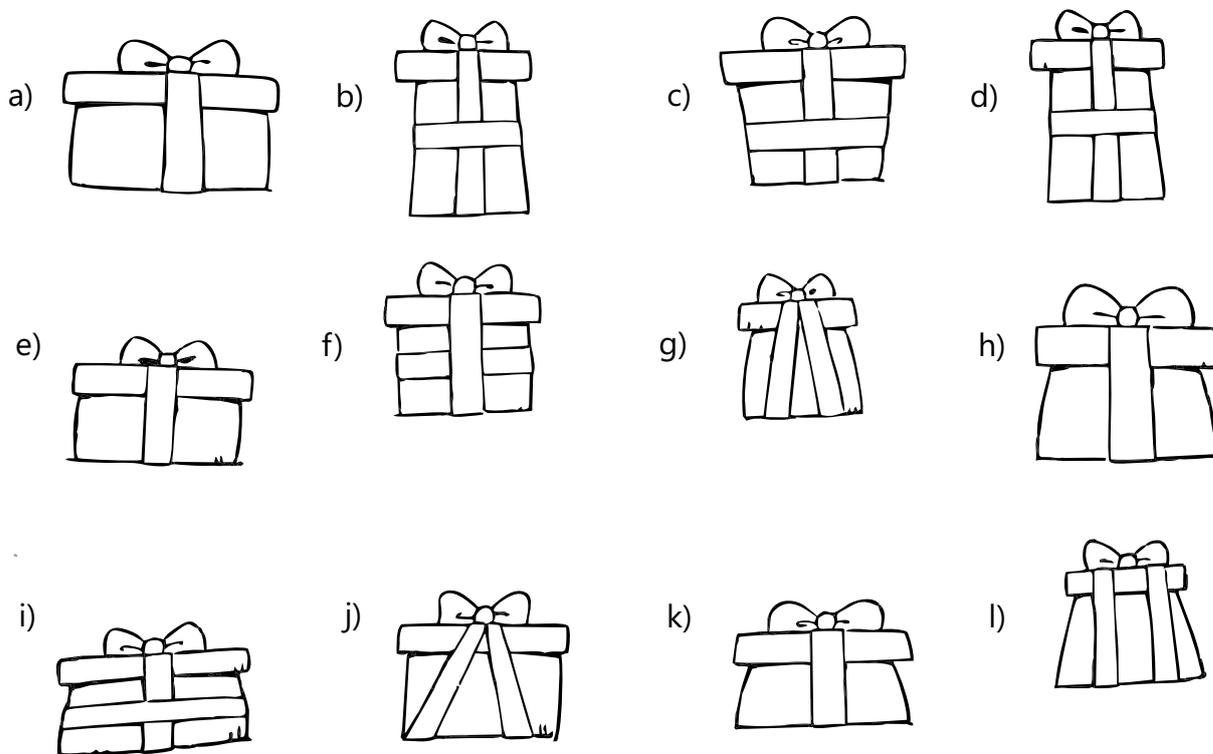


2- Olhe abaixo e diga em voz alta as cores que você enxerga, as cores, não as palavras:

AMARELO • LARANJA • VERDE • VERDE • PRETO • ROSA • ROXO • ROSA • LARANJA
VERMELHO • AZUL • PRETO • AZUL • ROXO • AMARELO • CINZA • VERMELHO • AZUL
PRETO • VERDE • ROXO • LARANJA • CINZA • VERDE • VERMELHO • ROXO • ROSA
AMARELO • AZUL • PRETO



3- Observe os presentes abaixo e marque aqueles que são exatamente iguais:



Gabarito das atividades

Raciocínio lógico:

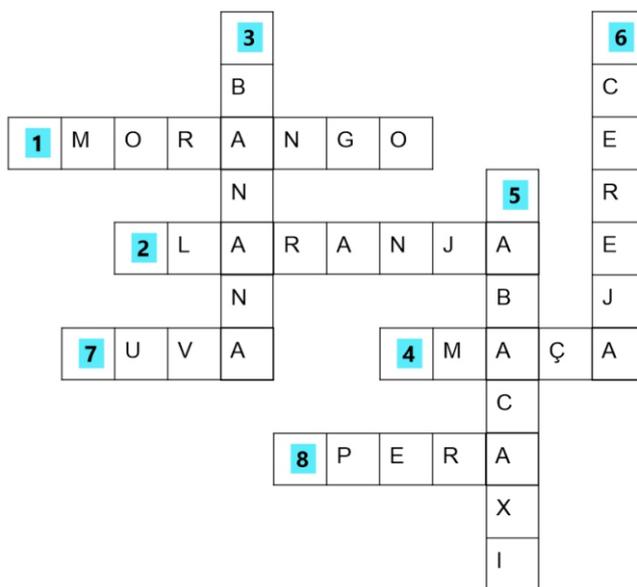
1- 5:10 7:50 10:30
 11:20 10:00 8:40

2- 234

3 -

3	2	1	4	7	5	6	9	8
9	6	3	12	21	15	18	27	24

Associação

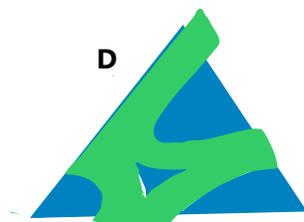


Atividade de percepção visual

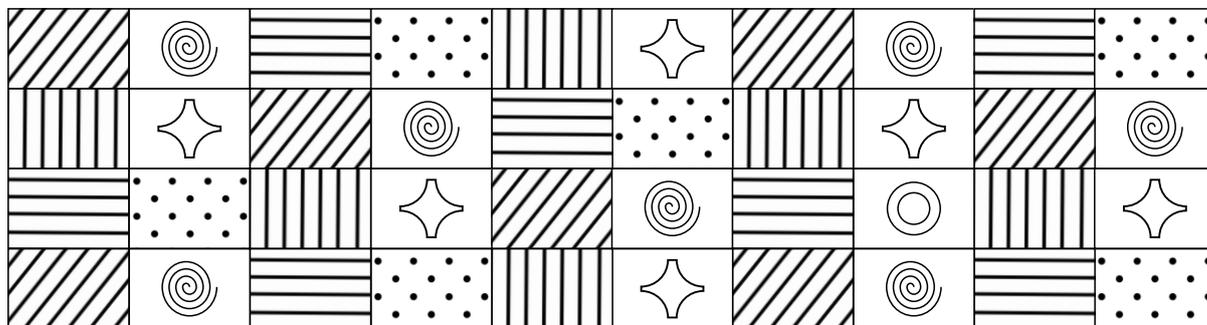


Atividade viso espacial

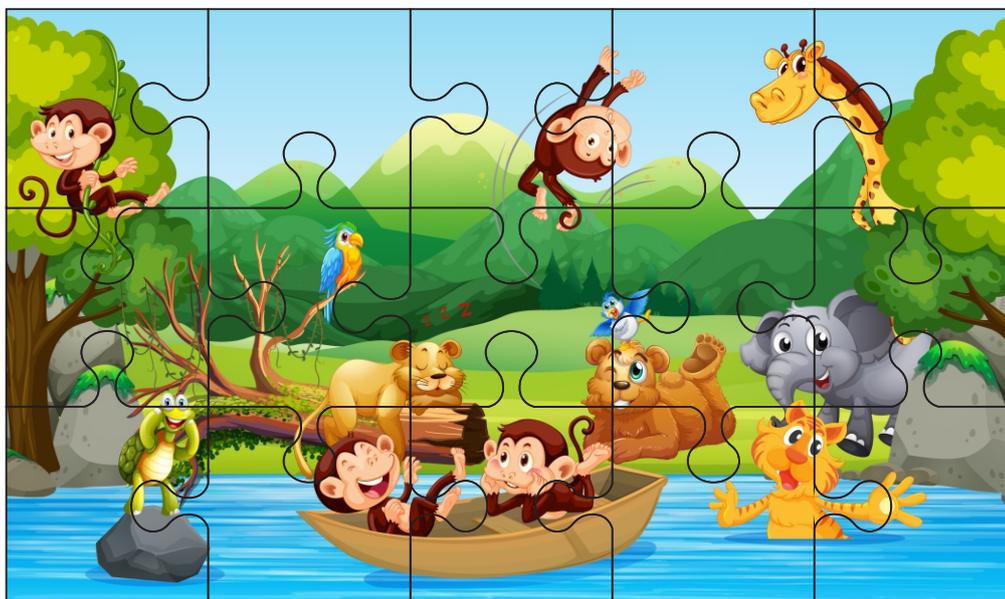
1-



2-



3-



Atividade verbal

1 - Tigre, gola, certo, Egito, salto, grito, lápis, sapo, rato, feio.
(O máximo de palavras que conseguir).

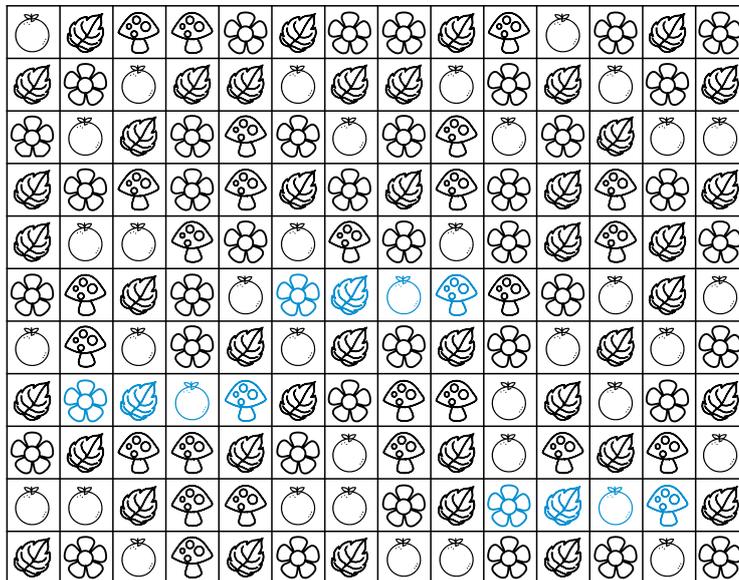
2 -

	HIPOPOTAMO		HELICOPTERO
	HUMILDE		HOSPITAL
	HIENA		HUMANO

3 - Você precisa se programar

Atividade perceptiva

1-



3 - B e D

Os exercícios constantes para estimulação da memória aumenta a produção de neurotransmissores, produz mais ramificações neuronais e mobiliza neurônios adormecidos. Dessa forma é possível manter o cérebro saudável e eficiente por toda vida.

Os exercícios aparecem como uma proteção contra o declínio cognitivo, levando o indivíduo para um futuro onde ele possa manter-se independente e com autonomia para realizar as atividades de vida diária.

Sugestão de referências para aprofundamento do tema:

VICENTIN, Ana Paula. Envelhecimento Populacional e a Preservação das funções cognitivas. Mais60. Estudos sobre Envelhecimento. v. 30; n. 74; p. 74 a 93, 2019.

GOMES, Erika Carla et al. Treino de estimulação de memória e a funcionalidade do idoso sem comprometimento cognitivo: uma revisão integrativa. Ciência & Saúde Coletiva, v.25; n. 6; p. 2193-2202, 2020.

PEREIRA, Xianka et al. Prevalência e fatores associados ao déficit cognitivo em idosos na comunidade. Ver. Geriatr. Gerontol. v. 23; n. 2; p. 102 a 110, 2020.

ANTUNES, Hanna. et al. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. Rev Bras Med Esporte. v. 12, n. 2; p. 108 - 114, 2006.

CHARIGLIONE, Isabelle; ROCHA, Fernanda. Memória Episódica e Idoso: Principais Alterações a partir de Diferentes Intervenções Cognitivas. Psicologia: Teoria e Pesquisa. v. 36; p. 36-37; 2020.

IRIGARAY, Tatiana Quarti; GOMES, Irenio; Schneider, Rodolfo Herberto. Efeitos de um Treino de Atenção, Memória e Funções Executiva na Cognição de Idosos Saudáveis. Psicologia: Reflexão e Crítica, v. 25, n. 1, p. 188-202, 2012.

SOUSA, Aline Batista; SALGADO, Tania Denise. Memória, aprendizagem, emoções e inteligência. Revista Liberato, v. 16, n. 26, p. 101-220, 2015.

SOUZA, Juliana; CHAVES, Eliane. O efeito do exercício de estimulação da memória em idosos saudável. Rev Esc Enferm USP. v. 39; n. 1; p. 13-9, 2005.

VICENTIN, Ana Paula. Envelhecimento Populacional e a Preservação das funções cognitivas. Mais60. Estudos sobre Envelhecimento. v. 30; n. 74; p. 74 a 93, 2019.