

8916

Funções Cognitivas no Idoso

Benilde Sofia Fernandes



Na sessão anterior...

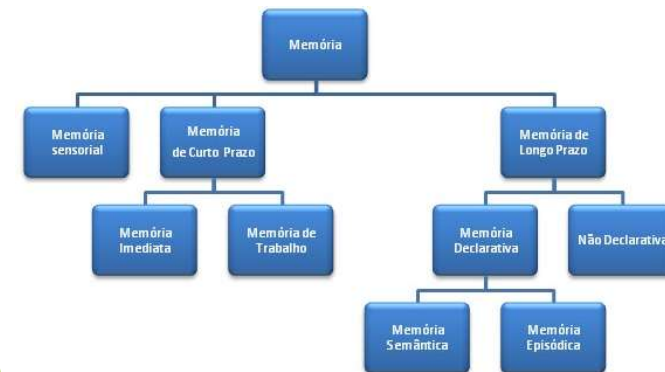
- ▶ Memória:
 - ▶ Processo de retenção, armazenamento e evocação da informação
- ▶ Processamento da Informação:

Codificação

Armazenamento

Recuperação

Tipos de Memória



Na sessão atual...

- ▶ Características das modificações na memória
- ▶ Atenção:
 - ▶ Modificações na atenção (visual e auditiva)
 - ▶ Tarefa de escuta dicotômica
- ▶ Aprendizagem:
 - ▶ Características das modificações na aprendizagem
 - ▶ Aprendizagem e características da tarefa



Dinâmica de Grupo

Olha o balão!

Características da Modificações na Memória

- ▶ O processo de fixação das informações depende, do ponto de vista psicológico, principalmente dos seguintes aspetos:
 - ▶ **Atenção global:** estar atento é um pré-requisito fundamental para armazenar as informações percebidas;
 - ▶ **Nível de consciência:** assim como a atenção, o nível de consciência fundamenta o funcionamento mental necessário para os registos mnésicos;
 - ▶ **Interesse emocional:** a memorização está ligada diretamente com o interesse e o vínculo afetivo do sujeito com a informação;

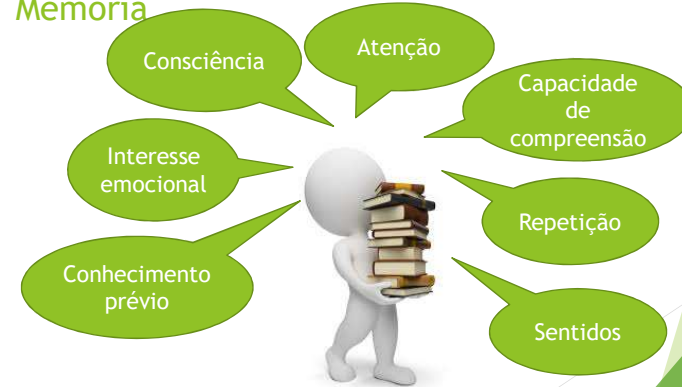
Características das Modificações da Memória

- ▶ **Conhecimento anterior:** a memorização de novas informações é facilitada quando já existem conteúdos prévios relacionados com as novas informações;
- ▶ **Capacidade de compreensão:** compreender a informação é um dos passos para o processo de fixação mnésica;

Características das Modificações da Memória

- **Organização temporal das repetições:** a memorização depende da repetição e da frequência desta durante o tempo;
- **Dos canais senso-perceptivos utilizados:** o ser humano possui sentidos dominantes, sendo que cada atividade exige um uso específico da percepção. A memorização será diferentemente influenciada pelas vias auditivas, olfativas, visuais, etc.

Características das modificação na Memória



Disfuncionalidade na memória

- Perda de memória
 - Esclerose ou demência



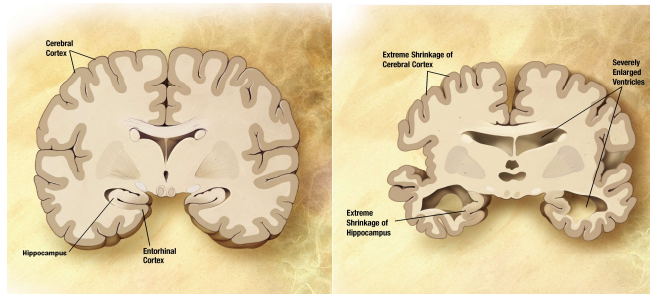
- A demência mais comum é a **doença de Alzheimer**, que se caracteriza por acentuada perda de memória acompanhada de graves manifestações psicológicas como, por exemplo, a alienação

50% - 70%

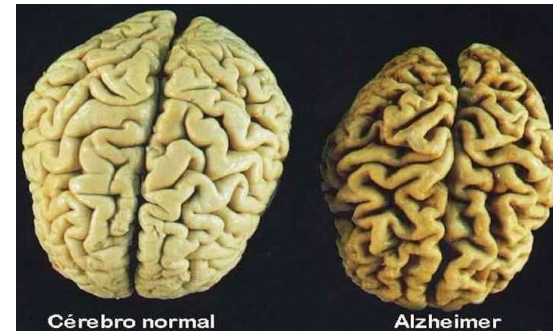
Doença de Alzheimer

- A Doença de Alzheimer é um tipo de demência que provoca uma deterioração global, progressiva e irreversível de diversas funções cognitivas (memória, atenção, concentração, linguagem, pensamento, entre outras)
- Esta deterioração tem como consequências alterações no comportamento, na personalidade e na capacidade funcional da pessoa, dificultando a realização das suas atividades de vida diária.

Alzheimer

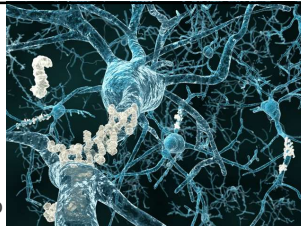


Alzheimer



Doença de Alzheimer

- ▶ À medida que as células cerebrais vão sofrendo uma redução, de tamanho e número, formam-se **tranças neurofibrilares** no seu interior e **placas senis** no espaço exterior existente entre elas.
- ▶ Esta situação **impossibilita a comunicação** dentro do cérebro e danifica as conexões existentes entre as células cerebrais.
- ▶ Estas acabam por morrer e isto traduz-se numa **incapacidade de recordar a informação**.
- ▶ Deste modo, conforme a Doença de Alzheimer vai afetando as várias áreas cerebrais vão-se perdendo certas funções ou capacidades.



Disfuncionalidade na memória

Outros problemas que afetam a memória são:

- ▶ Estados psicológicos alterados como o stress, a ansiedade e a depressão;
- ▶ A falta de vitamina B1 (tiamina) e o alcoolismo;
- ▶ Doenças da tiroide, como o hipotireoidismo;
- ▶ O uso de medicação como os calmantes, ou drogas por tempo prolongado.
- ▶ A vida sedentária com excesso de preocupações e insatisfações, bem como uma dieta deficiente, que favorece a perda de memória.

Disfuncionalidade na memória

Contrariamente ao esquecimento comum ocorrido normalmente no dia-a-dia de nossas vidas, existem algumas doenças no cérebro que causam **perda de memória e também interferem com a capacidade de aprender**



AMNÉSIA

(traumatismos, tumor, encefalites e AVC)

Estratégias para melhorar a memória

- ▶ **Estimular a memória:** utilizar ao máximo a capacidade mental do utente; desafiar o novo; aprender novas habilidades e competências;
- ▶ **Prestar atenção:** não tentar guardar todos os factos que acontecem, mas focalizar a atenção e concentrar-se naquilo que é mais importante;
- ▶ **Relaxar:** é impossível prestar atenção se estivermos tensos ou nervosos;
- ▶ **Associar factos a imagens:** aprender técnicas mnemónicas - são uma forma muito eficiente de memorizar grande quantidade de informação;
- ▶ **Visualizar imagens:** ver as figuras com os "olhos da mente";

Ex: VeRPaNuCaMâFoRo

Estratégias para melhorar a memória

- ▶ **Alimentos:** algumas vitaminas são essenciais para o funcionamento apropriado da memória: tiamina, ácido fólico e vitamina B12. São encontradas no pão e cereais, vegetais e frutas.
- ▶ **Água:** ajuda a manter bem funcional os sistemas da memória, especialmente em pessoas mais velhas;
- ▶ **Sono:** afim de se conseguir uma boa memória, é fundamental que se permita sono suficiente e descanso do cérebro.



Atividade

Memoriza as palavras

Pão

Sapato

Barco

Carta



Furador



Pedra



Mar



Rato

An abstract graphic design featuring a white rectangular area with a black border. On the right side, there is a complex, layered geometric pattern of various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. The pattern consists of overlapping triangles and polygons. A thin, light gray diagonal line runs from the bottom-left corner of the white area towards the green pattern.

Sono

An abstract graphic design featuring a white rectangular area with a black border. On the right side, there is a complex, layered geometric pattern of various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. The pattern consists of overlapping triangles and polygons. A thin, light gray diagonal line runs from the bottom-left corner of the white area towards the green pattern.

Moeda

An abstract graphic design featuring a white rectangular area with a black border. On the right side, there is a complex, layered geometric pattern of various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. The pattern consists of overlapping triangles and polygons. A thin, light gray diagonal line runs from the bottom-left corner of the white area towards the green pattern.

Xilofone

An abstract graphic design featuring a white rectangular area with a black border. On the right side, there is a complex, layered geometric pattern of various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. The pattern consists of overlapping triangles and polygons. A thin, light gray diagonal line runs from the bottom-left corner of the white area towards the green pattern.

Pijama



Atividade

Memoriza as palavras - parte 2

Sola

Queijo

Computador

An abstract graphic design featuring a white rectangular area with the word 'Folha' centered. To the right of the text is a complex, layered geometric pattern of various shades of green, including lime, forest, and olive green. The pattern consists of overlapping triangles and polygons, creating a sense of depth and movement. A thin, light gray line extends from the bottom left of the green pattern towards the center of the white area.

Folha

An abstract graphic design featuring a white rectangular area with the word 'Cadeirão' centered. To the right of the text is a complex, layered geometric pattern of various shades of green, including lime, forest, and olive green. The pattern consists of overlapping triangles and polygons, creating a sense of depth and movement. A thin, light gray line extends from the bottom left of the green pattern towards the center of the white area.

Cadeirão

An abstract graphic design featuring a white rectangular area with the word 'Porta-chaves' centered. To the right of the text is a complex, layered geometric pattern of various shades of green, including lime, forest, and olive green. The pattern consists of overlapping triangles and polygons, creating a sense of depth and movement. A thin, light gray line extends from the bottom left of the green pattern towards the center of the white area.

Porta-chaves

An abstract graphic design featuring a white rectangular area with the word 'Fotografia' centered. To the right of the text is a complex, layered geometric pattern of various shades of green, including lime, forest, and olive green. The pattern consists of overlapping triangles and polygons, creating a sense of depth and movement. A thin, light gray line extends from the bottom left of the green pattern towards the center of the white area.

Fotografia

An abstract graphic design featuring a white rectangular area with a black border. On the right side, there is a complex, layered geometric pattern of various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. The pattern consists of overlapping triangles and polygons. A thin, light gray diagonal line runs from the bottom-left corner of the white area towards the green pattern.

Golfinho

An abstract graphic design featuring a white rectangular area with a black border. On the right side, there is a complex, layered geometric pattern of various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. The pattern consists of overlapping triangles and polygons. A thin, light gray diagonal line runs from the bottom-left corner of the white area towards the green pattern.

Alegria

An abstract graphic design featuring a white rectangular area with a black border. On the right side, there is a complex, layered geometric pattern of various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. The pattern consists of overlapping triangles and polygons. A thin, light gray diagonal line runs from the bottom-left corner of the white area towards the green pattern.

Bolo

An abstract graphic design featuring a white rectangular area with a black border. On the right side, there is a complex, layered geometric pattern of various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. The pattern consists of overlapping triangles and polygons. A thin, light gray diagonal line runs from the bottom-left corner of the white area towards the green pattern.

Taça

Quadro



Integração da Atividade

Memoriza as palavras

Disfuncionalidade na memória

- ▶ A **insónia** leva a um estado de fadiga crónica e prejudica a habilidade de concentrar-se e armazenar informações.
- ▶ A diminuição da memória na Terceira Idade, angustia o idoso
 - ▶ O hipocampo: com o avançar da idade, esta região do cérebro, que é responsável pela formação e recuperação de memórias, deteriora-se;
 - ▶ As hormonas: responsáveis por proteger, restaurar e despertar o crescimento das células do cérebro também diminuem com a idade;
 - ▶ Há uma diminuição do fluxo sanguíneo para o cérebro, o que pode prejudicar a memória.

Alzheimer vs. Demência típica

Sinais de alerta de Alzheimer	Perda de memória associada ao processo natural de envelhecimento
Não se lembrar de parte ou da totalidade de um acontecimento	Ter uma vaga memória de um acontecimento
Perder a capacidade de seguir indicações verbais ou escritas de forma progressiva	Manter a capacidade de seguir indicações verbais ou escritas

Alzheimer vs. Demência típica

Sinais de alerta de Alzheimer	Perda de memória associada ao processo natural de envelhecimento
Esquecer-se progressivamente de informação que até então se recordava (por exemplo: dados históricos ou acontecimentos políticos)	Não se lembrar de certos nomes ou palavras, mas recordar-se mais tarde
Não conseguir lavar-se, vestir-se ou alimentar-se de forma autónoma	Apesar das limitações de mobilidade, manter a capacidade de lavar-se, vestir-se e alimentar-se sozinho

Alzheimer vs. Demência típica

Sinais de alerta de Alzheimer	Perda de memória associada ao processo natural de envelhecimento
Deixar de conseguir tomar decisões por si próprio de uma forma progressiva como, por exemplo, gerir o próprio orçamento	Pontualmente, tomar uma decisão menos acertada
Não saber em que data ou estação do ano se encontra	Confundir-se sobre o dia da semana, mas lembrar-se posteriormente

Alzheimer vs. Demência típica

Sinais de alerta de Alzheimer	Perda de memória associada ao processo natural de envelhecimento
Não conseguir manter uma conversa coerente, esquecendo-se com facilidade do que foi dito alguns momentos antes	Esquecer-se, por vezes, de qual a melhor palavra que deve usar num determinado contexto
Guardar um objeto e não ser capaz de fazer o processo mental retroativo para se recordar	Perder algum objeto de vez em quando, mas conseguir encontrá-lo após um raciocínio lógico

Síntese

- Processo de codificação, armazenamento e evocação



- Estimular a memória
- Atenção Focada
- Relaxar/Descontrair
- Associar factos a imagens
- Visualizar imagens

- Jogo de diferenças
- Dominó
- Sudoku
- Sopa de letras
- Palavras cruzadas
- Cruzadex

Atenção

- ▶ Processo cognitivo que permite escolhermos um estímulo relevante e, em consequência, dar-lhe uma resposta
- ▶ Pode ser melhorada com treino cognitivo adequado

“é a tomada de posse pela mente, de forma clara e vivida, de um entre diversos objetos ou esquemas de pensamento simultaneamente possíveis. O foco e a concentração da consciência são sua essência. Implica na retirada de algumas coisas com a finalidade de lidar efetivamente com outras”

Atenção

- ▶ A atenção permite “sintonizar” a informação, em detrimento de sensações e percepções que não são relevantes no momento, e focar sua energia na informação que é importante
- ▶ Altera a nossa percepção dos estímulos



Atividade

Diga-me o que vê

Atenção



Atenção



Atenção



Atenção



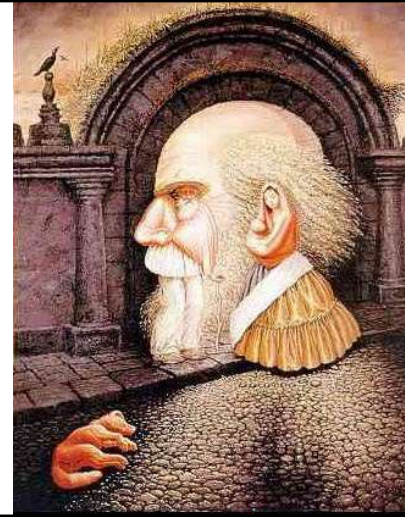
Atenção



Atenção



Atenção



Atenção



Integração da Atividade

Diga-me o que vê



Modificações na Atenção

Atenção Seletiva

- ▶ Focamo-nos num só estímulo
- ▶ Ler um livro com a TV ligada
- ▶ Ler o jornal no café
- ▶ Conversar num bar

Atenção Dividida

- ▶ Focamo-nos em vários estímulos
- ▶ Conversar enquanto conduz
- ▶ Cozinhar enquanto fala ao telemóvel

Modificações na Atenção

- ▶ Capacidade de concentração restrita
- ▶ Depende de vários fatores:
 - ▶ Ânimo / Interesse
 - ▶ Problemas neurológicos (PHDA)

Teste de Stroop



Atividade

Teste de Stroop

Amarelo

Vermelho

Verde

Azul

Vermelho

Verde

Amarelo

Amarelo

Amarelo

Azul

Vermelho

Amarelo

Verde

Azul

Azul

Azul

Amarelo

Amarelo

Verde

Vermelho

Amarelo

Azul

Verde

Verde

Amarelo



Integração da Atividade

Teste de Stroop

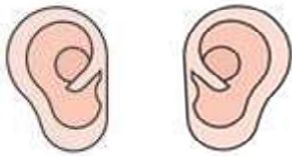
Escuta Dicotômica

- ▶ Não é possível prestar atenção a um grande número de estímulos ao mesmo tempo
- ▶ Numa situação de estimulação auditiva dicotômica o sujeito saberá relatar a informação fornecida a cada ouvido separadamente...

...mas...

Escuta Dicotômica

- ▶ Presta só atenção a um ouvido
- ▶ Mistura a mensagem dos dois ouvidos



Síntese

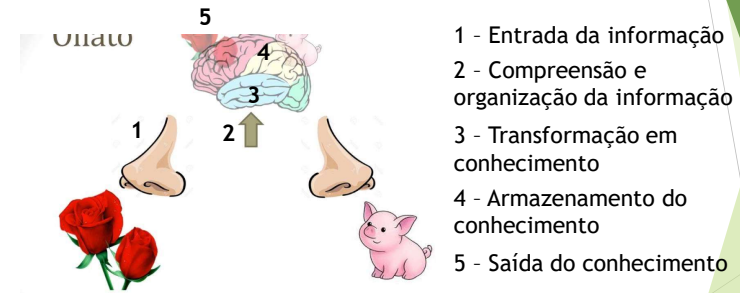
- ▶ A atenção é o processo que nos permite escolher um estímulo relevante e dar-lhe resposta
- ▶ Pode ser melhorada com treino cognitivo
- ▶ Atenção seletiva e atenção dividida
- ▶ O défice ou se deve a falta de interesse/motivação para com o assunto, ou a problemas cognitivos mais graves
- ▶ Na Atenção, a escuta é dicotômica (mas não eficaz)
 - ▶ “estar com um olho no burro e outro no cigano”

Aprendizagem

- ▶ Está relacionada com a complexidade do Sistema Nervoso

“A arquitetura do funcionamento do sistema cognitivo humano ilustra, assim, a interação contígua, contínua e holística da informação entre o envolvimento e o organismo materializada em redes neuronais que asseguram a conexão das unidades de entrada, com as unidades de saída, ambas mediadas por redes centrais que permitem a integração, a retenção, a recirculação, a reciclagem, a auto-organização e a retroação da informação, isto é, tornam-na uma rede neurofuncional especialmente apta para aprender”

Processamento Reflexivo



Modificações na Aprendizagem

- ▶ Envelhecimento → declínio cognitivo natural (falência biológica)
- ▶ Avanço da idade → aumento da prevalência das doenças degenerativas (demências)

↓
comprometem memória e outras funções

↓
Perda funcional: desde realização de AVD's*
ao reconhecimento de pessoas e lugares

*Atividades da Vida Diária

Modificações na Aprendizagem

- ▶ O declínio cognitivo no idoso não é linear
- ▶ A escolarização é um fator protetor



Próximas Sessões

- ▶ Inteligência
- ▶ Resolução de Problemas

