

8916

FUNÇÕES COGNITIVAS NO IDOSO

TÉCNICAS DE GERIATRIA
(FMC 50 2021 - 01 - AMRT)

Formadora Cátia Martins

Cofinanciado por:



PO ISE
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
E EMPREGO



PORTUGAL
2020



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Índice

Objetivos

Conteúdos programáticos

1. Introdução: O envelhecimento em Portugal
2. Memória
 - Tipos de memória
 - Fatores que influenciam a capacidade de memorização
 - Características das modificações na memória
3. Atenção
 - Modificações na atenção (visual e auditiva)
 - Tarefa de escuta dicotómica
4. Aprendizagem
 - Características das modificações na aprendizagem
 - Aprendizagem e características da tarefa
5. Inteligência
 - Inteligência conceptual
 - Inteligência prática
 - Inteligência social
 - Fatores que influenciam a capacidade intelectual
6. Resolução de problemas
 - Identificação e estratégias de resolução de problemas
 - Análise dos principais problemas quotidianos do idoso
 - A importância da capacidade de resiliência
 - Atividade prática exemplificativas
7. Criatividade
 - A importância do estímulo da criatividade para a memória
 - A influência da criatividade na autoestima do idoso
8. Análise de escaladas de avaliação das funções cognitivas
9. Estimulação e treino cognitivo
 - A importância da estimulação e treino cognitivo
 - Exemplos de instrumentos
 - Planificação de atividades básicas de estimulação cognitiva
10. Conclusão
11. Referências Bibliográficas

Objetivos Gerais

- Identificar os diferentes aspectos cognitivos no idoso.
- Explicar as principais modificações dos diferentes aspectos cognitivos no idoso.
- Analisar as informações provenientes das escalas de avaliação das funções cognitivas no idoso.
- Reconhecer a importância dos aspectos avaliativos, para a preparação de atividades básicas de estimulação com idosos.
- Executar atividades básicas de estimulação das funções cognitivas, de acordo com as orientações da equipa técnica.

Objetivos Específicos

- Definir, se necessário com recurso ao manual, o conceito de memória;
- Identificar, pelo menos uma causa da modificação da memória;
- Identificar e definir, oralmente, o conceito de atenção e tarefa dicotómica;
- Identificar, sem recurso ao manual, as características e modificações principais da aprendizagem;
- Nomear, oralmente, as tipologias de inteligência;
- Reconhecer, uma característica distintiva, das tipologias de inteligência;
- Nomear, oralmente, as etapas do processo de resolução de problemas;
- Nomear, oralmente, um benefício da criatividade e da estimulação da memória;
- Identificar, pelo menos uma, das escalas de avaliação da função cognitiva;
- Definir, sem ajuda, o conceito de estimulação cognitiva;
- Nomear, oralmente, algumas atividades;
- Reconhecer oralmente e sem ajuda a perda de funções retratadas no filme “Para sempre Alice”.

Conteúdos programáticos

1. Memória
 - Tipos de memória
 - Fatores que influenciam a capacidade de memorização
 - Características das modificações na memória
2. Atenção
 - Modificações na atenção (visual e auditiva)
 - Tarefa de escuta dicotómica
3. Aprendizagem
 - Características das modificações na aprendizagem
 - Aprendizagem e características da tarefa
4. Inteligência
 - Inteligência conceptual
 - Inteligência prática
 - Inteligência social
 - Fatores que influenciam a capacidade intelectual
5. Resolução de problemas
 - Identificação e estratégias de resolução de problemas
 - Análise dos principais problemas quotidianos do idoso
 - A importância da capacidade de resiliência
 - Atividade prática exemplificativas
6. Criatividade
 - A importância do estímulo da criatividade para a memória
 - A influência da criatividade na autoestima do idoso
7. Análise de escalas de avaliação das funções cognitivas
8. Estimulação e treino cognitivo
 - A importância da estimulação e treino cognitivo
 - Exemplos de instrumentos
 - Planificação de atividades básicas de estimulação cognitiva

Introdução

O envelhecimento em Portugal

Nos últimos anos registou-se uma diminuição da fecundidade, um declínio da mortalidade e um aumento da esperança de vida. Fruto destas ocorrências, surgiu um aumento do envelhecimento demográfico. Do século XIX para a atualidade, ocorreu gradualmente uma inversão da pirâmide etária. Quer isto dizer que, em inícios do século XXI já era evidente que a população se evidenciava maioritariamente envelhecida, estando os idosos no topo da pirâmide e as crianças no final.

Em Portugal, segundo os resultados do Censos nacionais efetuados no ano de 2021 a população residente é de 10 343 066 habitantes, o que traduz um abrandamento do crescimento demográfico desde os Censos de 2011 (10 562 178 habitantes) e da última década em geral. Com o avanço da ciência. É possível obter uma vida mais longa, o que contribuiu de forma direta ou indireta para estas estatísticas. A inversão da pirâmide etária evidenciou-se novamente em 2021 com a superioridade numérica das pessoas idosas comparativamente às mais jovens. Segundo o INE, o número de idosos na população portuguesa aumentou de 2.007.646 (2011) para 2.449.743 (2022). O Índice de envelhecimento atual encontra-se nos 182,7, o qual em 2011 se encontrava nos 125,8. Relativamente aos jovens/adultos, verifica-se um decréscimo da população de todas as faixas etárias dos 0 aos 40 anos.

O envelhecimento da sociedade atual, com o aumento consistente da esperança de vida ao nascer, constitui um triunfo sobre a morte precoce verificada em anos anteriores e é, indubitavelmente, uma manifestação de progresso e de melhoria da condição humana. No entanto, importa salientar que o aumento da esperança de vida só constitui um progresso real da sociedade se não for acompanhado de uma diminuição da qualidade de vida das pessoas idosas. Neste sentido, importa prestar atenção e desenvolver respostas para os índices de dependência que têm vindo a aumentar (de 28,5 em 2011 para 36,9 em 2021), bem como ao agravamento da morbilidade e crescimento da vulnerabilidade da pessoa idosa.

Neste sentido, é clara a necessidade do investimento na população idosa a nível físico, mental, social e emocional, uma vez que esta população se mostra mais presente em Portugal e traz consigo novos desafios médicos, sociais e psicológicos que necessitam de ser resolvidos visando a melhoria da qualidade de vida desta população. Assim sendo, aprender, conhecer e dominar conhecimento relacionado com o idoso torna-se crucial e fundamental para os profissionais envolvidos no meio.

Memória

Tipos de memória

A memória é um processo cognitivo que inclui, consolida e recupera toda a informação que aprendemos. Esta capacidade funciona como um sistema de armazenamento que permite reter a informação aprendida e permite evocar essa mesma informação, isto é, permite lembrar de informação retida anteriormente. No entanto, a sua representação na memória não é uma reprodução fiel (memoriza a forma como interpretamos as coisas). Sem esta capacidade não conseguiríamos guardar todas as informações que nos ensinam ao longo da vida, como por exemplo andar, saber o nosso nome e idade e reconhecer a nossa família.

No nosso dia-a-dia, somos bombardeados com milhões de informações que se traduzem em estímulos. No entanto, cerca de 99% da informação que entra no cérebro é posta de parte e é por esta razão que não nos recordamos da sensação da camisola de malha quando a vestimos de manhã.

A memória funciona através de 3 processos, por esta ordem: a codificação, o armazenamento e a recuperação. A codificação prepara as informações sensoriais (advindas do meio exterior recolhidas pelos 5 sentidos) para serem posteriormente armazenadas no cérebro.

A codificação funciona como uma tradução de dados num código acústico (som), visual ou semântico (significado). Para que a codificação das informações seja executada ela necessita de uma aprendizagem deliberada, ou seja, a aprendizagem que exige esforço e no qual o objetivo é memorizar a informação. Para que isto seja possível, será necessário dedicar mais atenção às informações que desejamos memorizar, o que leva a uma codificação mais profunda.

O armazenamento é a etapa seguinte à codificação. Depois da informação codificada, ocorre o seu registo, ou seja, a informação vinda do exterior é "guardada" no nosso cérebro, como quando guardamos documentos num disco externo. No entanto, a informação não fica guardada num só disco externo, ou seja, num só local do nosso cérebro. Memorizar é um processo que envolve várias partes do cérebro. Estudos verificaram que, pessoas que sofreram lesões cerebrais com diferentes localizações no cérebro evidenciaram igualmente défices de memória. Isto é explicado devido às diversas ligações que o cérebro tem entre si, sendo que o mesmo não funciona propriamente por partes.

A recuperação é a última etapa do processo de memorização. A recuperação permite recuperar uma informação que já foi armazenada, ou seja, permite lembrar, evocar, recordar uma informação. O que adianta guardar álbuns de fotografias se depois não sabemos onde os guardamos e não os conseguimos recuperar? A recuperação pode ser feita de duas formas:

- A recuperação automática, não envolve esforço na recordação. Permite-nos responder de imediato quando nos questionam quando nascemos ou qual o nosso nome.
- A recuperação não automática, já envolve esforço, é uma recordação não automática. Pode ser realizada através do *reconhecimento* ("eu recordo-me de dar essa lei da física") ou por *evocação* (lembrar exatamente a lei da física).

A imagem seguinte apresenta de forma resumida alguns dos tipos de memória.



Memória sensorial: é um tipo de memória que tem origem nos órgãos sensitivos. As informações obtidas pelos 5 sentidos (visão, olfato, paladar, audição e tato) são armazenadas por um curtíssimo espaço de tempo (0,1 a 2 segundos) e se a informação armazenada advinda dos mesmos for não for devidamente processada a mesma é perdida e não fica registrada na nossa memória. No entanto, se devidamente armazenada a informação passa para a memória a curto prazo.

Memória a curto-prazo: Este tipo de memória retém informação durante um período limitado, podendo ser esquecida ou passar para a memória de longo prazo. Na memória a curto prazo pode-se distinguir duas memórias:

Memória imediata: a retenção da informação é realizada num curto período de tempo e permite memorizar um número restrito de elementos (cerca de 7 elementos), como por exemplo memorizar uma curta lista de compras.

Memória de trabalho: esta capacidade não tem como objetivo memorizar a informação, mas sim utilizá-la para fazer e concluir uma determinada tarefa. A memória de trabalho permite manter a informação na memória apenas enquanto for necessária e, posteriormente, é esquecida. Por exemplo, se o nosso chefe solicitar entrar ao serviço uma hora mais cedo no dia seguinte, iremos recordar essa informação até ao momento necessário.

Memória de longo-prazo: é nesta memória que ficam armazenadas as informações importantes. O que ficar memorizado na memória de curto-prazo, poderá ficar guardado nesta memória num período longo de tempo (meses, anos). Tal como podemos verificar na imagem anterior, esta memória pode ser dividida em Memória declarativa (episódica e semântica) Memória não declarativa.

Memória declarativa: Também pode ser designada por memória explícita ou memória com registo. Esta capacidade implica a consciência do passado, levando a reportarmos-nos a acontecimentos, fatos que aconteceram no passado e pessoas que conhecemos. É ela que nos permite recordar o nome dos nossos amigos ou o aniversário do nosso pai. É denominada de memória declarativa uma vez que reúne tudo o que é possível evocar/declarar por meio de palavras.

A **memória declarativa episódica** está relacionada com questões temporais, ou seja, é ela que nos permite memorizar datas e diferenças temporais entre acontecimentos. É considerada uma memória pessoal, dado que é necessária uma relação íntima entre quem recorda e o que se recorda. Esta memória é utilizada quando lembramos o ataque terrorista do 11 de Setembro, o primeiro dia de trabalho na empresa X, o meu casamento.

A **memória declarativa semântica** é a que permite memorizar o significado das palavras. De igual forma, possibilita às pessoas manterem conversas com significado, dado que todos conhecemos o significado das palavras e por isso permite o entendimento. Mais ainda, permite armazenar os conhecimentos gerais sobre o mundo, tais como fórmulas matemáticas, regras gramaticais, leis da química e fatos históricos.

Memória não declarativa: também designada por memória implícita, esta memória difere da memória declarativa dado que esta não necessita de ser declarada (enunciada) e, por isso, é uma memória automática. A memória não declarativa permite armazenar procedimentos e habilidades, tais como, andar de bicicleta, caminhar e lavar os dentes.

Fatores que influenciam a capacidade de memorização

A importância da capacidade mnésica é inquestionável para o Ser Humano, pois ela permite a acumulação das aprendizagens, a recordação e a utilização das informações

armazenadas com fim à utilidade para o quotidiano da espécie. É ela que nos permite saber quem somos, reconhecer a nossa família e amigos, recordar que somos alérgicos a determinado alimento e relembrar a primeira viagem que fizemos.

A memorização pode ser influenciada por uma diversidade de fatores, sejam eles biológicos, psicológicos, ou fatores externos advindos do meio. Do ponto de vista psicológico, o processo de fixação da informação pode ser influenciado pelos seguintes aspetos:

- **Atenção global:** estar atentos 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;
- **Conhecimento anterior:** a memorização de novas informações é facilitada quando já existem conteúdos prévios relacionados às novas informações;
- **Capacidade de compreensão:** compreender a informação é um dos passos para o processo de fixação da informação na memória;
- **Organização temporal das repetições:** a memorização depende também 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.).

Para além dos fatores psicológicos, um conjunto de outros fatores poderão prejudicar o processo de memorização, sendo eles:

- Stress, ansiedade e depressão.
- Défices vitamínicos
- Alcoolismo
- Uso prolongado de alguns medicamentos e drogas
- Sedentarismo e alimentação desequilibrada

Características das modificações na memória

Com o avançar da idade ocorre o típico défice cognitivo considerado natural e normativo. No entanto, existe outro tipo de condições que podem originar défices de memória na pessoa idosa. Exemplo disso são as demências, salientando a doença de Alzheimer. De entre as várias demências, a doença de Alzheimer é o tipo de demência mais comum (corresponde a 50 a 70% de todos os casos de demência) e é caracterizada por uma acentuada perda de memória acompanhada por outras alterações cognitivas, emocionais e comportamentais. Caracteriza-se essencialmente pela perda de memória de curto prazo e pelas dificuldades em encontrar as palavras corretas dos objetos. A doença de Alzheimer poderá surgir devido a uma componente familiar ou, por outro lado, poderá surgir sem qualquer antecedente familiar (esporádica). Esta demência acarreta acentuadas alterações no doente, bem como para a sua retaguarda familiar. É progressiva, o que indica que tendencialmente a condição do doente vai-se agravando com o avançar do tempo.

Como já referido anteriormente, o envelhecimento traz consigo a natural perda de memória devido a alterações e degradações normais de algumas estruturas cerebrais e alterações funcionais, dentro das quais estão:

- **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. A sua quantidade também diminui com a idade;
- **O fluxo sanguíneo:** Há uma diminuição do fluxo sanguíneo para o cérebro, o que pode prejudicar a memória.

As alterações de memória quando notadas pelo idoso são fonte de angústia e sofrimento, pois confrontam-se diariamente com a incapacidade e com a dificuldade para a contornar.

A perda de memória pode também ser originada por lesões cerebrais adquiridas, como acidente vascular cerebral, o traumatismo crânio encefálico e por tumores cerebrais ou ainda por doenças neurodegenerativas. Contudo, a memória pode ser trabalhar e, graças à plasticidade cerebral que apesar de diminuída no idoso, continua presente e permite a recuperação ou melhoria desta capacidade através da sua estimulação e de cuidados redobrados:

1. **Estimular/treinar:** Utilizar recorrentemente esta capacidade, aprender coisas novas e enfrentar desafios.
2. **Foque:** Preste atenção e concentre-se naquilo que é mais importante, não queira guardar tudo.
3. **Relaxe.** Quando estamos sob tensão (stress e ansiedade) não temos tanta facilidade para memorizar porque o cérebro está focado noutros aspetos.
4. Associar fatos a imagens. As técnicas mneumônicas são muito úteis para uma fácil memorização.
5. **Visualizar imagens.** Utilize a sua memória visual, ver com os "olhos da mente".
6. **Alimentação:** 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.
7. **Água:** Proporciona o bom funcionamento dos sistemas da memória, especialmente em pessoas mais velhas.
8. **Sono.** A fim de se conseguir uma boa memória, é fundamental que se permita dormir o suficiente e permita o descanso do cérebro. A **insónia** leva a um estado de fadiga crónica e prejudica a concentração e o armazenamento de informações. É enquanto dormimos que as memórias são processadas e armazenadas e, por isso, é de grande relevância manter uma rotina do sono e uma higiene do mesmo.

Atenção

A atenção é a habilidade que permite escolher e concentrar apenas num estímulo relevante. É o processo cognitivo que permite escolhermos um estímulo relevante e, em consequência, dar-lhe uma resposta. É a capacidade atencional que nos permite “sintonizar” a informação, em detrimento de sensações e percepções que não são relevantes no momento, e focar a nossa energia na informação que é importante, sendo que é esta função cognitiva que afeta a forma como percebemos os estímulos que nos rodeiam. No fundo, é a capacidade atencional que escolhe direcionar o nosso foco para algo particular, levando-nos a ignorar todos os outros estímulos existentes. Por exemplo, graças a esta capacidade somos capazes de prestar atenção à aula, mesmo que os nossos colegas do lado mantenham conversas paralelas. A atenção é uma capacidade que pode ser perfeitamente exercitada e melhorada com o treinamento cognitivo adequado, independentemente se existe défice ou não.

A atenção pode ser dividida por quatro tipos:

1. **Atenção seletiva:** diz respeito à capacidade para focar num único estímulo. Por exemplo, quando lemos um livro e ignoramos a música de fundo do café.
2. **Atenção dividida:** refere-se à capacidade para dividir a atenção entre duas tarefas. Por exemplo, conversar enquanto conduzimos, fazer o jantar enquanto ouvimos/vemos a TV.
3. **Atenção alternada:** é a capacidade que nos permite alternar a atenção entre 2 ou mais estímulos. Por exemplo, ora faço o jantar, ora ponho a mesa, ora respondo a uma mensagem. Novamente vejo o jantar, continuo a pôr a mesa, respondo a uma nova mensagem.
4. **Atenção mantida:** é ela que nos permite focar atenção numa só tarefa durante um período mais longo de tempo. Por exemplo, ver um filme ou assistir a uma aula.

Modificações na atenção (visual e auditiva)

A atenção é uma capacidade restrita e depende de inúmeros fatores, tais como a falta de vontade ou ânimo por algum assunto, bem como da presença de perturbações cognitivas ou psicológicas, como a Perturbação do Défice de Atenção e Hiperatividade, que interferem na capacidade de atenção seletiva e dividida. Desta forma, podemos dizer que todos nós temos alguma dificuldade atencional. É crucial, posteriormente, compreender se a dificuldade sentida representa, de facto, um problema a ser tratado.

Como saber se as dificuldades atencionais são normais ou deverão ter uma atenção especial? Para compreender a significância do défice é importante realizar uma avaliação neuropsicológica (constituída por uma anamnese, observação clínica e testes neuropsicológicos), com intuito de avaliar o impacto dos défices na vida da pessoa (os défices impedem de realizar vida normal?), a sua gravidade, intensidade, duração e funcionalidade. As dificuldades na capacidade atencional podem originar outras dificuldades cognitivas, como por exemplo, manter uma conversa.

Tarefa de escuta dicotómica

Curiosamente, os estímulos que selecionamos chegam-nos através dos 5 sentidos, mas evidenciamos tendência para prestar mais atenção aos estímulos visuais e auditivos. A ciência afirma que não é possível prestar atenção a um grande número de estímulos ao mesmo tempo. Mediante a nossa convivência e com tantos estímulos diversos presentes no meio, sabe-se que, na maioria das vezes, tendemos a escolher o que queremos prestar atenção. Trata-se do que a literatura chama de atenção seletiva, conceito já mencionado anteriormente. Dessa forma, cada pessoa percebe um objeto ou uma situação de acordo com os aspetos que têm especial importância para si própria. Nesse sentido, pode-se entender a atenção como o início do processo de percepção, que nada mais é que um processo de observação seletiva.

Relativamente à captação dos estímulos auditivos, sabe-se que no campo da percepção auditiva há uma igual integração entre os estímulos captados em cada um dos ouvidos, o que se

torna útil e fundamental para a indicação da direção da origem do estímulo acústico. Neste sentido, a ciência teorizou que "numa situação de estimulação dicótica [...] o sujeito saberá relatar a informação fornecida a cada ouvido separadamente. Além disso, poderá concentrar-se, isto é, prestar atenção à estimulação recebida em cada ouvido separadamente". Isso ocorre porque uma das inúmeras possibilidades do sistema auditivo é "separar a informação que atinge os dois ouvidos", visto que um ouvido tende a inibir o outro. Contudo, não só os estímulos externos devem ser levados em consideração no que diz respeito à atenção, já que os internos são igualmente relevantes, como no caso da motivação (mediante a qual se justifica prestar muito mais atenção a tudo aquilo que nos interessa e nos dá prazer ou que a força do hábito faz com que prestemos mais atenção, pois são coisas que já se conhecemos e entendemos). Mais estudos se debruçaram sobre a escuta dicotômica e constataram que apesar de dicotômica, a escuta não é eficaz. Quer isto dizer que temos a capacidade de prestar atenção apenas a um ouvido e à informação vinda apenas de um ouvido intencionalmente, contudo, evidenciamos tendência para misturar a informação vinda dos dois ouvidos.

Aprendizagem

Características das modificações na aprendizagem

A aprendizagem é um processo essencial à vida humana e de outras espécies, sem o qual não nos seria permitido evoluir. Aprendemos desde o nascimento até ao término da vida. É a aprendizagem que nos permite adaptar às circunstâncias. No cérebro humano existem inúmeros neurónios (células do cérebro) interconectados e em contacto uns com os outros através de sinapses. A virtualidade e a velocidade da transmissão nervosa dessas sinapses tornaram-se sequencialmente mais longas, permitindo ao Ser Humano uma performance não só mais monitorizada, bem como mais planificada e regulada. A cognição, a conação e a execução que fazem parte da plenitude das faculdades mais subtis e superiores do Ser Humano emanam, portanto da coatividade de milhões de neurónios e resulta, consequentemente, de mecanismos biológicos e substratos neurológicos do cérebro, demonstrando a impossibilidade de separar a função do sistema nervoso de qualquer forma de aprendizagem, seja da mais natural, simples e não-verbal, seja a mais cultural, complexa e verbal, sendo por isso (entre outras razões) a importância do sistema nervoso inquestionável para a nossa espécie.

Qualquer aprendizagem humana emerge, consequentemente, de múltiplas funções, capacidades, faculdades ou habilidades cognitivas interligadas, quer de receção (componente sensorial - input), quer de integração (componentes percetiva, conativa, mnésica e representacional), quer de planificação (componentes antecipatória e decisória), quer finalmente, de execução ou de expressão de informação (componente motora - output). Quer isto dizer que a capacidade de aprendizagem está dependente do correto funcionamento de outras capacidades cognitivas como, por exemplo, a memória e a atenção.

Sendo a aprendizagem um processo complexo, foram já vários os estudiosos que se debruçaram ao seu conhecimento. Daqui resultaram diversas teorias explicativas do funcionamento do processo de aprendizagem:

- **O Construtivismo:** corrente teórica que defende que a inteligência humana se desenvolve e é determinada pelas ações mútuas entre indivíduo e meio. Acreditam que o Homem não nasce inteligente, mas que também não é um sujeito passivo no mundo. Mesmo sendo estimulado pelo meio externo, o Homem é capaz de agir sobre estes estímulos para construir e organizar o seu próprio conhecimento. Esta teoria é defendida por Piaget, Emília Ferreiro, Vygotsky e Wallon.
- **Os Comportamentais:** os autores que defendem as teorias comportamentais acreditam que o processo de aprendizagem ocorre entre a pessoa e os estímulos do meio ambiente. Autores como Pavlov, Watson e Skinner defendem esta perspetiva.
- **Os Cognitivistas:** estas teorias não focam a interação da pessoa com o meio, mas sim os processos internos e mentais da pessoa (a cognição), através dos quais a pessoa atribui significados à realidade em que se encontra. Piaget, Vygotsky, Ausubel, Bruner e Gardner são apoiantes destas teorias.
- **Os Humanistas:** relatam que a aprendizagem depende da satisfação das nossas necessidades e daquilo que nos é necessário, bem como nos desperta interesse e motivação. Estas teorias são defendidas por Maslow, Wallon e Rogers.

Todas estas teorias contribuíram para aquilo que se conhece na atualidade relativamente à capacidade de aprendizagem. Dos estudos realizados ao longo dos anos, surgiu a ideia de aprendizagem como um processo reflexivo, em que aprender consiste em:

1. **Entrada da Informação:** Recolhemos a informação do exterior através dos 5 sentidos. Exemplo: cheiro de uma flor.
2. **Compreensão e organização da informação:** O cérebro compreende e organiza a informação no devido "lugar". Exemplo: O cérebro reconhece estímulo olfativo.
3. **Transformação em conhecimento:** Transforma a informação recebida em conhecimento. Exemplo: aprendemos que aquele cheiro corresponde àquela flor.
4. **Armazenamento do conhecimento:** Cérebro guarda a informação recebida. Exemplo: guarda a associação do cheiro àquela flor.
5. **Saída do conhecimento:** Podemos utilizar aquilo que aprendemos. Exemplo: dizer a alguém que o cheiro daquela flor é agradável.

Aprendizagem e características da tarefa

O envelhecimento provoca um declínio cognitivo natural que surge na meia-idade e aumenta gradualmente. Nesse declínio cognitivo, ocorre a diminuição da memória, que atinge de forma agressiva a vida dos idosos, seja em maior ou menor intensidade. Na idade muito avançada há um aumento da incidência de doenças neurodegenerativas, dentro das quais as que se denominam por demências (já mencionadas anteriormente). Recebem esse nome, porque comprometem de forma significativa a memória e também outras funções cognitivas, com intensidade suficiente para produzir perda funcional, incluindo até a realização de atividades da vida diária ou o reconhecimento de pessoas e lugares familiares e habituais.

Os sintomas que caracterizam a velhice possuem variabilidade sob vários aspectos, sejam eles econômicos, culturais ou psicossociais. Segundo alguns autores, a senescência, não é uma ladeira que todos descem com a mesma velocidade. É uma sucessão de degraus irregulares, em que alguns despencam mais depressa que outros. Isto indica que o envelhecimento e o consequente declínio cognitivo não são lineares e não ocorrem da mesma forma e na mesma velocidade para todos. Nas últimas décadas surgiram muitas definições para caracterizar este declínio cognitivo durante o envelhecimento. Atualmente aponta-se que apenas a idade cronológica não pode ser usada como variável para elucidar o processo de envelhecimento, tornando-se relevante realizar investigações acerca de fatores ambientais, econômicos, psicossociais, educacionais e de estilo de vida, para que seja avaliado em conjunto com as modificações do envelhecimento. Muitos são os fatores que podem interferir na cognição do idoso e que terão impacto no processo de envelhecer, sejam eles positivos ou negativos. Além de que, no envelhecimento normal há um determinante importante que é a individualidade de cada sujeito. Vale ressaltar que a escolaridade possui um papel relevante na manutenção cognitiva do indivíduo. Os idosos relatam muitas queixas e dificuldades para memorizar e recordar coisas que fazem parte do cotidiano, porém muitas vezes os sintomas fazem parte da normalidade física da senescência. O comprometimento da memória corresponde à maioria dos declínios cognitivos que acometem nos idosos. Segundo investigadores, estas alterações são normais, no entanto, o idoso passa a necessitar de mais tempo para reter informações, muitas vezes sendo necessário maior número de repetições para que retenha uma informação nova.

A aprendizagem é um processo que implica um conjunto de outras capacidades cognitivas, como a memória, a percepção, a motricidade, a inteligência, a atenção e até as emoções. Neste sentido, importa lembrar novamente que a memória tem um papel crucial no processo de aprendizagem: Sem memória os processos de aprendizagem estariam sempre a iniciar-se, estando em causa todo o processo de adaptação do ser humano. É a partir de aprendizagens retidas que se processam novas aprendizagens. É a memória que permite que as aprendizagens se mantenham e que possam ser usadas quando necessário. A aprendizagem faz-se a nível interno e pessoal, mas depende dos fatores externos e do meio ambiente e é graças a este processo de aprendizagem que o Ser Humano se adapta ao meio envolvente. Neste sentido, a maior parte das aprendizagens que o Homem adquire são consequência da imitação de outras pessoas. A memória intervém decisivamente no processo de imitação, já que ela permite a retenção daquilo que observamos para posteriormente reproduzirmos.

Uma vez comprovada a importância da aprendizagem para o idoso, bem como as alterações sofridas nesta capacidade com o envelhecimento ou com outras patologias que possam surgir devido a este processo, resta partilhar algumas estratégias que possam ser úteis na facilitação do processo de aprendizagem dos idosos, sendo elas:

- Repetição simples
- Repetição organizadora
- Categorização e classificação das informações
- Formação de imagens
- Processamento episódico

Inteligência

Inteligência é um conjunto que forma todas as capacidades intelectuais de um indivíduo, ou seja, a faculdade de conhecer, compreender, raciocinar, pensar e interpretar. A inteligência é uma das principais distinções entre o Ser humano e os outros animais. Etimologicamente, a palavra "inteligência" tem origem no latim *intelligentia*, oriundo de *intelligere*, em que o prefixo *inter* significa "entre", e *legere* quer dizer "escolha". Assim sendo, o significado original deste termo faz referência à capacidade de escolha de um indivíduo entre as várias possibilidades ou opções que lhe são apresentadas. Para a escolha da melhor e mais adequada oportunidade, entre as várias opções, uma pessoa precisa avaliar ao máximo todas as vantagens e desvantagens das hipóteses, necessitando para isso da capacidade de raciocinar, pensar e compreender, ou seja, a base do que forma a inteligência. A inteligência está na base de funções mais ou menos complexas, como a percepção, a memória, a aprendizagem, a cognição, o conhecimento, o entendimento, a compreensão, as ideias, os conceitos, o pensamento, o raciocínio e a resolução de problemas, mas também a intuição, a atenção, a criatividade, a simbolização e mesmo a afetividade. Assim sendo, a inteligência é um conceito complexo, estudado por diversos estudiosos com opiniões e definições diferentes sobre a mesma. Vejamos as teorias mais clássicas:

- **Teoria Fatorial (psicométrica ou diferencial):** as teorias fatoriais centram-se no produto, ou seja, nos resultados cognitivos e não nas operações ou no processo que está subjacente a este. É por isso, um modelo descritivo e estático. Para alguns autores a inteligência pode ser definida como um fator geral (Spearman), para outros como um conjunto de fatores específicos havendo um fator remanescente geral (Thurstone) ou ainda, como Guilford que considera existir uma multiplicidade de fatores sem a existência de um dominante.
- **Teoria Desenvolvimentista:** este modelo é mais dinâmico e intencional, considerando que é a procura pelo equilíbrio o motor do desenvolvimento cognitivo. Tendo como autores que lhe fazem jus, Piaget, Vygotsky e Bruner.
- **Teoria Cognitivista:** esta é uma abordagem que se preocupa com a definição da inteligência e os processos que estão subjacentes à cognição. Tem como o autor mais representativo o Sternberg.

Para além das abordagens mais clássicas, o psicólogo Howard Gardner apresentou a Teoria das Inteligências Múltiplas, igualmente importante e com grande contributo para a compreensão da inteligência. O psicólogo apresentou a Teoria das Inteligências Múltiplas, na qual a inteligência é um conjunto de no mínimo 8 processos mentais diferentes existentes dentro do cérebro. De acordo com esta teoria, cada ser humano possui um pouco de cada uma dessas "inteligências", sendo que, em algumas pessoas, há um tipo de processo específico que pode ser mais desenvolvido do que em outras, fazendo com que se destaque em determinados campos ou áreas de atividade, nomeadamente:

- **Lógico-matemática:** Facilidade para solucionar problemas matemáticos e habilidade no raciocínio dedutivo. Os cientistas possuem esse tipo de inteligência.
- **Linguística:** Gosto pelas palavras e pela sua exploração. Domínio da linguagem e dos idiomas. Predominante em jornalistas, poetas, escritores e linguistas.
- **Musical:** Habilidade para compor e executar padrões musicais. Pode ser associada a inteligência linguística, espacial ou corporal-cinestésica. Presente em compositores, sonoplastas, maestros e músicos.
- **Espacial:** Capacidade de compreender o mundo visual com precisão, transformando-o e modificando percepções. Por terem essas habilidades, publicitários, designers, fotógrafos, arquitetos e escultores conseguem recriar experiências visuais sem estímulos físicos.

- **Corporal-cinestésica:** Maior habilidade para controlar os movimentos do corpo. Característica predominante entre atores e aqueles que praticam dança ou desportos.
- **Intrapessoal:** Capacidade de se conhecer e entender crenças e limites. Também relacionada com o autocontrole. É o tipo de inteligência mais raro.
- **Interpessoal:** Habilidade para entender as intenções, motivações e desejos dos outros. É mais desenvolvida em profissionais de relações públicas, marketing, publicitários, políticos, religiosos e professores.
- **Naturalista:** Sensibilidade em compreender a natureza, os seus fenómenos e padrões. Facilidade no convívio com plantas e animais. É a característica dos biólogos.
- **Existencial:** Capacidade de refletir sobre questões existenciais. É a habilidade de líderes espirituais e de pensadores filosóficos.

Thorndike também distinguiu três tipos de inteligência que interagem de forma constante e construtiva segundo o tipo de exigências a que estamos sujeitos e é sobre elas que nos iremos debruçar.

Inteligência Conceptual: Tipo de inteligência que se manifesta na capacidade de resolver problemas recorrendo à linguagem e a outros sistemas simbólicos. Manifesta-se em capacidades de compreensão, raciocínio, na resolução de problemas e tomadas de decisão.

Inteligência prática: Tipo de inteligência que recorre a ações e representações percetivas para resolver problemas. A inteligência prática permite resolver, de forma concreta, problemas práticos do quotidiano.

Inteligência social: Tipo de inteligência que se manifesta na vida relacional e social e na resolução de problemas interpessoais, recorrendo predominantemente à intuição.

De uma forma geral, é possível compreender que diversos autores se debruçaram sobre o estudo desta capacidade, resultando em teorias e abordagens distintas. Resta ainda mencionar o conceito de **inteligência emocional**, conceito criado por Daniel Goleman e que é caracterizado pela capacidade de reconhecer emoções em si mesmo e nos outros, regular as próprias emoções e gerir os relacionamentos (conflitos, liderança...).

Fatores que influenciam a capacidade intelectual

A inteligência é uma capacidade influenciável por diversos fatores. A literatura e a investigação científica acreditam que a genética, o meio, a nutrição e a experiência anterior em situações de aprendizagem fazem parte do conjunto desses fatores.

Genética: Embora a capacidade intelectual não seja totalmente determinada pela hereditariedade genética, ela estabelece limites dentro dos quais o desenvolvimento da inteligência é possível.

O meio: O meio refere-se ao lugar onde crescemos e vivemos, incluindo o ambiente físico e social. As condições económicas e um meio rico em estímulos afetam o desenvolvimento da capacidade intelectual.

A nutrição: Deficiências nutricionais graves em crianças podem prejudicar seriamente o desenvolvimento intelectual. Podem inclusive causar atrasos mentais, principalmente, quando ocorrem durante os nove meses de gestação e nos dois ou três primeiros anos de vida.

Experiência anterior em situação de aprendizagem: O conhecimento obtido por meio da experiência da criança dá-lhe uma sólida base para seus raciocínios futuros. Assim, aqueles que aprendem a resolver um problema têm a possibilidade de transferir esse conhecimento para outros problemas que poderão encontrar mais tarde.

Resolução de problemas

Identificação e estratégias de resolução de problemas

Um problema corresponde a uma situação cujo objetivo não é óbvio nem automático, sendo necessário pensar para o resolver. A resolução de problemas é a capacidade que nos permite identificar este problema/obstáculo/desafio, explorar as várias possíveis soluções para a sua resolução, ponderar as mesmas com vista a escolher a mais eficaz e, por fim, implementar a solução considerada mais indicada. Esta é uma capacidade que envolve muitas outras como a criatividade, a resiliência, a tomada de decisão e o pensamento crítico. A Psicologia tem vindo a estudar esta capacidade no sentido de explorar o modo como o nosso cérebro procede na resolução de um problema, quais são os mecanismos de funcionamento, bem como os limites e as potencialidades cognitivas para esta tarefa.

Os problemas podem ser considerados bem-estruturados, como os problemas matemáticos que apresentam uma solução definida ou, por outro lado, vagos, como resolver uma infiltração em casa, diminuir a poluição numa grande cidade, os quais não evidenciam uma resolução clara da situação.

A resolução de problemas atua na seguinte forma:

1. Reconhecer ou identificar a existência do problema
2. Definir e representar mentalmente qual é o problema
3. Desenvolver uma estratégia ou plano de solução
4. Organizar o conhecimento sobre o problema
5. Monitorizar o progresso em direção ao objetivo
6. Avaliar se a solução é adequada

Se no final do processo se considerar que o problema inicial não foi resolvido, o processo reinicia do ponto 3, no qual será desenvolvida uma nova estratégia de solução diferente da anterior.

Análise dos principais problemas quotidianos do idoso

A resolução de problemas pode evidenciar-se afetada ou não em idosos. Aquilo que é apontado nos estudos é que, apesar dos idosos tendencialmente evidenciarem um declínio cognitivo, os mesmos mostram um aumento da capacidade de resolução de problemas devido à evolução de dois tipos de inteligência:

Inteligência mecânica: subjacente à aprendizagem, à memória, ao raciocínio e às capacidades espaciais, como um processo básico de processamento de informação

Inteligência pragmática: subjacente aos conhecimentos académicos e às mais diversas aquisições de ordem cultural adquiridas com a experiência, como um produto de conhecimento cultural.

Apesar desta função se poder apresentar preservada no idoso, o mesmo pode não ser capaz de identificar e solucionar problemas devido a outros défices cognitivos presentes, tais como défice mnésicos e de concentração. Estando a resolução de problemas prejudica os principais problemas no quotidiano dos idosos passam pela dificuldade na sua gestão financeira, na resolução de problemas do foro pessoal, dificuldades em manter a atividade laboral e até dificuldades em executar atividade de vida diária. O idoso torna-se mais demorado na realização de tarefas que desde sempre executou. De realçar a enorme importância de estimular esta capacidade nos idosos para que não caia em “desuso”.

A importância da capacidade de resiliência

A resiliência é um conceito que nasceu na Física e diz respeito à capacidade de um corpo recuperar a sua forma original após sofrer choque ou deformação. O conceito de resiliência foi transportado para a Psicologia de forma a definir a capacidade humana para voltar ao estado

normal, ou seja, capacidade de enfrentar e superar as adversidades da vida, recuperando o seu estado de equilíbrio emocional.

Esta é uma capacidade útil em qualquer faixa etária e em qualquer fase de vida. No idoso esta é uma capacidade crucial para a adaptação face às novas dificuldades e desafios impostos pelas condições físicas, cognitivas e sociais que o envelhecimento acarreta. Neste sentido, a resiliência será colocada em prática perante os desafios do dia-a-dia do idoso face à dificuldade em dar solução a determinado problema.

Criatividade

A importância do estímulo da criatividade para a memória

A criatividade pode ser definida como um processo intuitivo que permite solucionar um problema sem passar por um procedimento estruturado, utilizando o conjunto de todos os conhecimentos que o indivíduo possui de forma a resolver o desafio em questão. A criatividade é uma capacidade que está dependente do conhecimento sobre o tema, das habilidades para lidar com o tema, das necessidades de solucionar (ou de dar resposta) e dos valores pessoais.

A perda da capacidade mnésica provocada pelo avanço da idade é uma adaptação do cérebro à nova condição de vida iniciada na terceira idade, dado que o idoso evidencia dificuldades na utilização da memória recente, em contraposição à memória remota. O estímulo à criatividade é uma forma de exercitar a memória para acontecimentos recentes. Quando bem utilizada, a criatividade é capaz de enriquecer a memória no que toca à apreensão de novas informações e elaboração de novas memórias, originando novas conexões. A falta de estimulação da criatividade pode provocar nos idosos atitudes de conformismo, mecanização, rigidez e apego aos padrões estabelecidos, bem como a consolidação do medo de falhar e da crítica, e consequente desistência para realizar a tarefa antes de tentar. Neste sentido, cabe aos profissionais contribuir para um exercício da criatividade constante e regular por meio de atividades lúdicas e artísticas para que, experimentando novas possibilidades os idosos se permitam a redescobrir possíveis talentos e até readquirir novas habilidades profissionais. Neste sentido, a estimulação da criatividade não passa apenas pelo lazer ou pela ocupação do idoso, mas sim pela mudança nos hábitos de vida a fim de melhorar a qualidade da mesma.

A influência da criatividade na autoestima

A criatividade tem o poder de trazer para a vida do idoso novos sentidos e capacidades não antes descobertas ou o exercício de talentos já existentes. Permite criar um sentimento de autodescoberta e renovação existencial que acompanham o processo criativo e estendem-se às suas vidas. A criatividade permite interpretar o desconhecido com curiosidade e isso faz com que o mesmo seja encarado com menos medo, menos ansiedade e menos julgamento. A criatividade passa por desenvolver pequenas expertises dos idosos sobre coisas que lhes interessam, pequenos talentos, mas também passa por pequenas mudanças quotidianas que facilmente podem ser implementadas: escolher um caminho diferente para casa, fazer uma rotina diferente, arriscar fazer coisas novas. Estimular a criatividade traz bem-estar para a vida do idoso, proporciona prazer, aumenta os níveis de serotonina (hormona associada ao bem-estar e à felicidade), faz com que haja uma maior originalidade na procura de soluções para a resolução dos problemas e, consequentemente, uma melhoria na autoestima (perceção que tenho de mim mesmo; avaliação que faço de mim mesmo).

Análise de escalas de avaliação das funções cognitivas

A avaliação cognitiva da pessoa idosa tem um enorme peso nas fases que se seguem: o planeamento da intervenção e a sua execução. O trabalho com o idoso deve ir ao encontro das suas dificuldades e necessidades e, para isso, é necessário compreender o que está em défice e o que causa mal-estar na vida do idoso, levando à diminuição da sua funcionalidade. A avaliação cognitiva deve sempre ser realizada por profissionais qualificados para tal, como médicos, psicólogos ou terapeutas, pois são eles que se mostram qualificados para o uso de instrumentos de avaliação que permitem observar as dificuldades e défices.

Esta avaliação passa por uma entrevista bem pensada e desenhada, bem como pela utilização de instrumentos de avaliação cognitiva ou neuropsicológica e funcional. Em Portugal existem vários instrumentos traduzidos e validados para a população portuguesa e que podem ser utilizados para o efeito suprarreferido na população idosa. Nesta formação, iremos abordar os seguintes:

- Montreal Cognitive Assessment (MOcA)
- Mini Mental Examination
- Escala de Depressão Geriátrica
- Escala de Ansiedade Geriátrica
- Atividade Básicas de Vida Diária - Índice de Barthel

Montreal Cognitive Assessment (MOcA): O Montreal Cognitive Assessment (MoCA) foi desenvolvido como um instrumento breve para rastreio do défice cognitivo ligeiro. Este instrumento avalia diferentes domínios cognitivos: atenção e concentração, função executiva, memória, linguagem, capacidade visuo-construtiva, raciocínio abstrato, cálculo e orientação. O tempo de administração é de aproximadamente 10 minutos. A pontuação máxima possível é de 30 pontos; uma pontuação igual ou superior a 26 é considerada normal.

Mini Mental Examination: este é o teste cognitivo breve mais difundido e com a maior diversidade de aplicações no âmbito da avaliação do estado mental, nomeadamente em estudos epidemiológicos, de investigação clínica e na prática clínica. O MMSE é um teste clássico de papel/lápis, de fácil e rápida aplicação (5 a 10 minutos), sendo o tempo de execução não cronometrado. O teste é constituído por 30 questões (pontuadas com valor 0 - quando o indivíduo não responde ou dá uma resposta incorreta ou 1 - quando o examinado fornece uma resposta correta) organizadas em seis domínios cognitivos: orientação, retenção, atenção e cálculo, evocação, linguagem e capacidade construtiva. O teste permite obter uma pontuação máxima de 30 pontos, sendo que as pontuações mais elevadas indicam melhores desempenhos.

Escala de Depressão Geriátrica: escala utilizada para o rastreio da depressão, avaliando aspetos cognitivos e comportamentais tipicamente afetados na depressão do idoso. A escala de Yesavage tem uma versão completa, com 30 questões e uma versão curta com 15 questões. A versão curta está validada pelo autor e os seus resultados são sobreponíveis aos da versão completa, pelo que é a mais utilizada. É constituída por 15 questões com resposta dicotómica (Sim ou Não). As respostas sugestivas de existência de depressão correspondem a 1 ponto. Se os resultados caírem entre 0 e 5, estes indicam ausência de sintomas depressivos, entre 6 e 10 indicam sintomas ligeiros de depressão e, entre 11 e 15 sintomas graves de depressão.

Escala de Ansiedade Geriátrica: esta escala permite avaliar a sintomatologia ansiosa presente no idoso através de 20 questões com resposta dicotómica (Concordo – 1 ponto ou Discordo – 0 pontos). A pontuação total resulta do somatório de todas as respostas, podendo corresponder a uma pontuação mínima 0 pontos (sem ansiedade) e máxima de 20 pontos (ansiedade alta).

Atividade Básicas de Vida Diária - Índice de Barthel: O Índice de Barthel avalia o nível de independência do sujeito para a realização de dez atividades básicas de vida diária (ABVD): comer, higiene pessoal, uso dos sanitários, tomar banho, vestir e despir, controlo de esfíncteres, deambular, transferência da cadeira para a cama, subir e descer escadas. Pretende avaliar se o doente é capaz de desempenhar determinadas tarefas independentemente. Cada atividade apresenta entre 2 a quatro níveis de dependência, em que 0 corresponde à dependência total e a independência pode ser pontuada com 5, 10 ou 15 pontos de acordo com os níveis de

dependência. Numa escala de 10 itens o seu total pode variar de 0 a 100, sendo que um total de 0-20 indica Dependência total; 21-60 Grave dependência; 61-90 Moderada dependência; 91-99; Muito leve dependência e 100 Independência.

Por fim, importa concluir que os instrumentos apresentados anteriormente constituem uma avaliação breve do estado cognitivo, emocional e funcional do idoso, mas não uma avaliação extensa da capacidade cognitiva da pessoa idosa. Este tipo de avaliações são realizadas por profissionais com experiência na área, os quais utilizam protocolos de avaliação amplos e bem estruturados. Nessas avaliações podem ser usados instrumentos como a *Wechsler Memory Scale*, Escala de Inteligência de *Wechsler* para Adultos, Teste do relógio, *Trail Making Test*, Figura Complexa de *Rey*, Teste da Fluência Verbal, *Hopking Verbal Learning Test*, entre outros.

Estimulação e treino cognitivo

A importância da estimulação e treino cognitivo

A estimulação, o treino cognitivo e a reabilitação cognitiva são procedimentos distintos, mas com o mesmo propósito, visando a obtenção de melhorias no desempenho cognitivo de uma ou várias funções e no retardar do declínio cognitivo do idoso.

Algumas das alterações cognitivas relatadas pelos idosos e verificadas na avaliação cognitiva podem ser indicativas de estados iniciais de doenças ou de demências, como a doença de Alzheimer. No entanto, existem estados de transição entre o envelhecimento normal e a demência, como o declínio cognitivo ligeiro sem demência, que tem vindo a ser bastante estudado e que serve de alerta para uma possível progressão do deterioro cognitivo. Este declínio cognitivo ligeiro, posteriormente poderá evoluir para demência, daí a necessidade de prevenção da evolução. Identificar a doença de Alzheimer ou qualquer outra doença do foro cognitivo nos seus estádios pré-clínicos é de importância fundamental para que a terapêutica farmacológica e outro tipo de intervenções possam ser iniciadas o mais precocemente possível.

A manutenção da saúde cognitiva tem uma importância elementar na prevenção do compromisso cognitivo e no atraso da instalação do quadro demencial, da dependência e da (in)capacidade do idoso para se autocuidar. Estudos internacionais sobre a estimulação cognitiva sugerem que: (1) a estimulação se associa a uma diminuição do risco de declínio cognitivo e do surgimento da perturbação depressiva; (2) melhora a autonomia dos idosos, aumentando a proteção contra o aparecimento de demência; e (3) deve ser uma componente essencial do cuidado ao idoso. Assim sendo, nos idosos com declínio cognitivo a estimulação cognitiva pode representar uma potencial e promissora intervenção para a redução dos sintomas depressivos e da vulnerabilidade depressiva.

Neste sentido, estes tipos de intervenções acarretam diversos benefícios para os idosos no sentido de prevenir, proteger, intervir e cuidar da sua integridade mental, trabalhando na sua saúde cognitiva, emocional e social, melhorando a sua saúde de modo geral e a plenitude da sua vivência.

Exemplos de instrumentos

O treino, reabilitação ou estimulação cognitiva devem ser planeados e direcionados para as capacidades em défice. Neste sentido, poderão ser criados diversos materiais adaptados e ajustados aos idosos conforme as suas necessidades e limitações. No entanto, existem já diversos programas de reabilitação programas e estruturados para aplicação. Apesar disto, atividades lúdicas poderão facilmente servir de atividades de estimulação.

Exemplos de jogos que poderão ser utilizados na estimulação cognitiva:

- Dominó: trabalha atenção mantida, atenção seletiva, memória de trabalho.
- Jogo da Sueca: treina memória de trabalho, vários tipos de atenção, percepção visual.
- Jogo do Bingo: estimula concentração, reconhecimento numérico, atenção alternada, visuo-construção e visuo-percepção.
- Jogo de Damas: estimula estratégia, planeamento, organização, visuo-percepção, concentração.
- Xadrez: treina estratégia, planemanento, organização, visuo-percepção, concentração.
- Sudoku: memória de trabalho, vários tipos de atenção, reconhecimento numérico.
- Sopa de letras: reconhecimento, vocabulário, raciocínio.

Planificação de atividades básicas de estimulação cognitiva

Como já mencionado anteriormente, a planificação das atividades de estimulação cognitiva ou treino e reabilitação deve ser feita conforme a funcionalidade do utente. É importante compreender quais as funções que se encontram com desempenho abaixo do esperado para a

sua faixa etária, bem como perceber quais as capacidades que se encontram preservadas e as que estão no limiar. Importa também compreender as prioridades e as expectativas do idoso, no sentido de alinhar a intervenção de forma benéfica e adaptada ao mesmo.

Assim sendo, é possível criar e construir uma série de atividades adaptadas e ajustadas ao idoso ou idosos (caso a estimulação seja feita em grupo), como por exemplo:

- Criação de uma autobiografia com fotografias: memória retrógrada e autobiográfica
- Criação de um calendário atualizável manualmente: orientação temporal
- Karaoke com músicas que aprecia e da sua época de juventude: memória de longo-prazo e sensorial
- Jogo da memória com caras de familiares próximos: memória visual e imediata e de trabalho.

Conclusão

O envelhecimento da população portuguesa é inegável e com ele surgem questões associadas à qualidade desse mesmo envelhecimento, questões essas que necessitam da atenção de todos nós, principalmente das entidades competentes. Enquanto profissionais de saúde, cabe-nos colmatar as dificuldades da melhor forma possível, dentro das circunstâncias e dos recursos proporcionados.

A memória é uma capacidade imprescindível para a aprendizagem, sem a qual não evoluímos. Esta é a capacidade que mais queixas apresenta pela parte dos idosos. A perda de memória pode ser natural devido à degradação comum de algumas estruturas cerebrais consequência do processo de envelhecimento. No entanto, não deve ser ignorada, pois poderá evoluir e acentuar. Mais tarde, poderão também surgir estádios demenciais. O seu treino/estimulação e a gestão da angústia devido aos défices são essenciais para o bem-estar do idoso.

A capacidade atencional tem igualmente a sua importância, dado que sem ela não direccionaríamos o nosso foco para onde desejamos. Défices nesta capacidade levam a dificuldades com grandes prejuízos no dia-a-dia e funcionamento do idoso.

A aprendizagem é um processo cognitivo fundamental a qualquer espécie e em especial ao Ser Humano, uma vez que nos permite saber o que fazer perante diversas situações devido às aprendizagens adquiridas anteriormente e, por isso, permite a nossa sobrevivência. Por sua vez, a inteligência tem também o seu papel fulcral para nós, o que leva a ser estudada por vários estudiosos e investigadores de diversas áreas.

A resolução de problemas começa a mostrar-se em declínio devido ao défice de outras capacidades cognitivas que estão subjacentes a esta capacidade. No entanto, exercitar o cérebro é sempre benéfico para a perseveração desta capacidade.

Por sua vez, a criatividade quando estimulada acarreta uma série de benefícios para o idoso, proporcionando bem-estar e prazer.

A avaliação cognitiva deve ser cuidadosa e devidamente pensada, com uma escolha de instrumentos indicados para o idoso. As escalas permitem-nos obter informação acerca do funcionamento cognitivo do idoso e compreender o que é necessário dar atenção e ser trabalhado. Importa referir que é crucial a compreensão das necessidades do idoso, bem como as suas dificuldades funcionais.

A estimulação/ treino cognitivo vem tentar colmatar os défices verificados na avaliação cognitiva. A sua importância está já comprovada, bem como os seus benefícios para a saúde mental e bem-estar geral do idoso.

Referências Bibliográficas

- Anaut, M. (2005). A resiliência - ultrapassar os traumatismos. Lisboa: Climepsi editores.
- Apóstolo, J. L. A., Cardoso, D. F. B., Marta, L. M. G., & Amaral, T. I. D. O. (2011). Efeito da estimulação cognitiva em idosos. *Revista de Enfermagem Referência*, (5), 193-201.
- Arandiga, A, V., & Tortosa, C, V. (2000). *Inteligencia emocional: aplicaciones educativas (edição)*. Madrid: Editorial EOS;
- Brandes, D., & Phillips, H. (1977). *Manual de Jogos Educativos (1028)*. Lisboa: Moraes;
- Machado, F., Machado, A., & Soares, S. (2013). Comparação entre a capacidade e desempenho: um estudo sobre a funcionalidade de idosos dependentes. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 21, 1321-1329.
- Pereira, T. (2019). A função cognitiva no Envelhecimento. *Abordagem geriátrica ampla na promoção de um envelhecimento ativo e saudável: componentes do modelo de intervenção AGA@ 4life*, (1), 179-194.
- PORDATA. (2022). <https://www.pordata.pt/subtema/portugal/populacao+residente-28>
- Ribeiro, F. C., & Guerreiro, M. G. (2002). Envelhecimento e declínio cognitivo ligeiro. *Psicologia*, 16(1), 59-77.
- Vieira, M. L. (2016). *Resiliência e funcionalidade em idosos institucionalizados: estudo comparativo entre idosos participantes em sessões de psicomotricidade e não participantes. Tese* (Mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Ativo). Escola Superior de Educação e Ciências Sociais e Escola Superior de Saúde. Instituto Politécnico de Leiria. Leiria.