

BENEFÍCIOS DA ESTIMULAÇÃO COGNITIVA APLICADA AO ENVELHECIMENTO

Aline Sant' Ana de Oliveira¹

Vívian Cristina Luiz da Silva²

Marilane Ferreira Confort³

Resumo

Este artigo tem por objetivo explicar sobre a importância da estimulação cognitiva em idosos, enfatizar o declínio cognitivo ocorrido no processo de envelhecimento e sinalizar que com o aumento da população idosa vem se tornando necessário estudos voltados para esta fase com metodologias variadas que atendam a este público, proporcionando uma melhor qualidade de vida física e cognitiva. Para a realização desse artigo foram utilizadas pesquisas bibliográficas tendo como aporte estudos de autores como Soccodato, Piaget, Lana Muniz, Paulo Freire dados da Organização Mundial da Saúde.

Palavras-chave: Processo de envelhecimento. Idoso. Estimulação cognitiva. Plasticidade cerebral. Intervenção Psicopedagógica.

BENEFITS OF COGNITIVE STIMULATION APPLIED TO AGING

Abstract

This article aims to explain the importance of cognitive estimation in the elderly, to emphasize the cognitive decline that occurred in the aging process and to signal with the increase of the elderly population, it is becoming necessary studies aimed at this phase with varied methodologies that attend this public, providing a better physical and cognitive quality of life. For the accomplishment of this article, bibliographical researches were used, articles by authors such as Soccodato, Piaget, Lana Muniz, Paulo Freire and data from the World Health Organization.

Keywords: Aging process. Old man. Cognitive stimulation. Brain plasticity. Psychopedagogical Intervention.

¹Especialista em Psicopedagogia pelo Centro Universitário Geraldo Di Biase.

²Especialista em Psicopedagogia pelo Centro Universitário Geraldo Di Biase.

³Especialista em Neuropsicopedagogia e Educação Especial pelo CENSUPEG.

Introdução

A população mundial está envelhecendo. Com a evolução tecnológica e medicinal, a qualidade de vida vem melhorando a cada dia, contribuindo para o aumento de sua expectativa. Segundo a Organização Mundial de Saúde, até o ano de 2050, o número de pessoas com 60 anos ou mais chegará a 2 bilhões, o que representará um quinto da população do planeta.

No processo do envelhecimento, os idosos podem sofrer um declínio cognitivo geral principalmente na função executiva, interferindo nas tarefas que exigem atenção, rapidez, concentração, raciocínio indutivo, precisão, priorização de foco e inibição de informações irrelevantes. Esse declínio não é linear e pode ser acentuado de acordo com o estilo da vida do indivíduo, além de outros motivos como genética, alimentação, vícios, sedentarismo, nível social, cultural e econômico, escolaridade, ansiedade, acuidade visual ou auditiva, doenças e outros.

O declínio cognitivo na terceira idade pode resultar em dependência, demência e doenças como Alzheimer. Tais explicações levaram a estudos e investigações de métodos que auxiliassem a manter o cérebro saudável, mantendo a qualidade cognitiva e o bem-estar dos idosos. Desta forma, salientamos a necessidade da Estimulação Cognitiva, que pode ser definida como diversas atividades que agucem o desenvolvimento do cérebro e do corpo, a fim de manter ambos saudáveis e ativos, melhorando a qualidade de vida.

Estudos comprovam a importância de atividades cognitivas e motoras para a vida do ser humano, inclusive para o cérebro, carro chefe do nosso organismo. Sabemos que o cérebro é um músculo e as atividades que estimulam esse órgão no decorrer da vida contribuem para uma vida cognitiva saudável e caso o cérebro de determinada pessoa não tenha sido estimulado, a estimulação cognitiva vem para auxiliar a pessoa para formar novas conexões para atividades cotidianas.

No decorrer deste artigo, explicaremos como ocorre a estimulação cognitiva nesta idade e os benefícios que ela causa na vida de uma pessoa em processo de envelhecimento. Ressaltamos que tal estimulação não é utilizada somente com idosos, mas com qualquer faixa etária variando somente o objetivo e as atividades a serem desenvolvidas de acordo com o público alvo.

Envelhecimento populacional

Estudos comprovam que a longevidade humana está avançando devido às tecnologias e os avanços da medicina. Fatores cruciais para este fato são: hereditariedade, estilo de vida, fatores sociais, culturais, ambientais e econômicos, além dos psicológicos. Todos eles têm sido influenciadores no processo do envelhecimento.

Conforme citado anteriormente, a Organização Mundial de Saúde já vem alertando que até o ano de 2050, o número de pessoas com 60 anos ou mais chegará a 2 bilhões, o que representará um quinto da população do planeta. Estima-se que no Brasil, no ano de 2025, o número de idosos irá exceder 30 milhões de pessoas no país. Isso fará com que o Brasil ocupe a sexta colocação entre os países com maior número de idosos.

A Organização Mundial de Saúde já lançou um alerta para os países, relatando a preocupação com este fato mundial, dizendo que os atuais sistemas de saúde não estão preparados para esta nova realidade, ou seja, se a situação atual não se modificar, teremos pessoas vivendo mais, porém, de forma inadequada.

Algumas políticas públicas foram criadas pelo Brasil, a fim de melhorar a situação das pessoas pertencentes à terceira idade, como é o caso da Política Nacional da Pessoa Idosa, revisada em 2006, cujo intuito principal é promover o envelhecimento saudável e melhoria/manutenção na funcionalidade do idoso. Para atingir tal objetivo, foram formuladas as seguintes diretrizes:

[...] promoção do envelhecimento ativo e saudável; atenção integral, integrada à saúde da pessoa idosa; estímulo às ações intersetoriais, visando à integralidade da atenção; provimento de recursos capazes de assegurar qualidade da atenção à saúde da pessoa idosa; estímulo à participação e fortalecimento do controle social; formação e educação permanente dos profissionais de saúde do SUS na área de saúde da pessoa idosa; divulgação e informação sobre a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa para profissionais de saúde, gestores e usuários do SUS; promoção de cooperação nacional e internacional das experiências na atenção à saúde da pessoa idosa; e apoio ao desenvolvimento de estudos e pesquisas. (Brasil, 2006a, p. 6)

Tais diretrizes formam um ideal de promoção de saúde não só no Brasil, mas no mundo. Porém, ainda há um caminho a percorrer para que sejam cumpridas em sua integridade.

É imprescindível ter um olhar humano, sensível para esse público, a fim de alcançar o bem-estar, prevenção e retardamento dos problemas envolvidos nesta fase, tirando a falsa imagem do idoso como um fardo para a sociedade, inútil, dependente, em declínio biológico e mental, etc.

Envelhecer, trata-se de um processo natural, inerente a todo ser humano. É um processo gradativo, iniciado no nascimento de todo ser, prolongando-se por todas as fases da vida, sendo que em cada fase, o indivíduo experimenta mudanças físicas e psíquicas. Conforme se envelhece, há um declínio natural de algumas funções do corpo e do cérebro, principalmente em suas funções executivas.

Fatores ambientais, sociais, psicológicos, econômicos e outros como hereditariedade e hábitos saudáveis, afetam a longevidade do ser humano. Vale ressaltar que a hereditariedade representa apenas 20% do fator de risco para a longevidade humana, sendo que os 80% restante, com cuidados durante a vida, como alimentação, hábitos saudáveis, convívio social, estimulação cognitiva e motora, contribuem para um envelhecimento saudável, consecutivamente, com mais probabilidades de vida.

No decorrer do processo de envelhecimento, o ser humano vai percebendo declínios naturais em suas funções, tanto do corpo quanto da mente, que nem sempre estão relacionados a doenças e sim a sintomas do envelhecimento. Cada ser humano possui seu processo de envelhecimento, que se difere dos outros devido ao seu estilo de vida. Entretanto, todos nós passamos pelo envelhecimento da idade biológica, que está ligada ao envelhecimento natural do organismo. Cada órgão sofre modificações ao longo do tempo, da idade social, que está ligada a cultura e hábitos de cada indivíduo e da idade psicológica, que está relacionada aos comportamentos.

Dentre algumas perdas que obtemos ao longo da nossa vida, destacamos as físicas e sociais. O corpo passa a perceber limitações em suas capacidades de desempenhar atividades ao interagir no cotidiano. Os cinco sentidos sofrem alterações ao longo do tempo e isso resulta perdas significativas, uma vez que nós obtemos informações do meio através dos órgãos sensoriais.

A acuidade auditiva e visual sofre um decréscimo podendo acarretar cataratas, glaucoma, infecções de ouvidos, entre outros. O tato obtém redução da sensibilidade da pele e dor, sendo necessário o cuidado com tarefas na cozinha principalmente, que envolva fogo. As sensações reduzidas do olfato e paladar também ocorrem alterações. As papilas gustativas podem provocar, por exemplo, o excesso de sal ou açúcar nos alimentos e bebidas, prejudicando a saúde.

As limitações motoras também são perceptíveis. A dependência por alguém se torna mais evidente, embora isso possa ser reduzido se o idoso buscar ajuda de uma equipe multidisciplinar (profissionais tais como fisioterapeuta, psicólogos, nutricionistas, assistentes sociais e até o psicopedagogo para contribuir na melhoria de qualidade de vida) que irá orientá-lo a viver de uma maneira mais saudável e independente. Para isso é importante a aceitação de atividades que desenvolverão seu corpo e sua mente e reconhecer a necessidade de um novo estilo de vida.

Os fatores sociais também têm grande influência na saúde. O isolamento muitas vezes se torna parte da rotina de um idoso, mas seus familiares precisam compreender que a interação com grupos sociais e o contato social regular é indispensável para a diminuição de problemas na saúde.

Desta forma, vemos que para compreender o processo de envelhecimento de cada um é necessário primeiro compreender o contexto social em que este está inserido, analisar o estilo de vida, o grau de instrução, cultura, as situações econômicas e sociais e a hereditariedade. Após a verificação destes fatores será possível contribuir para a melhoria da qualidade de vida social, física ou psíquica, do idoso. Visando proporcionar integridade, saúde, autonomismo e a satisfação de ter vivido uma boa parte de sua história e de ter chegado até então, buscando ser melhor a cada dia.

Alterações Cognitivas Inerentes ao Envelhecimento

A cognição é um processo consciente que visa a aquisição de conhecimentos que ocorrem através da percepção, da atenção, associação, memória, raciocínio, juízo, imaginação, criatividade, solução de problemas, pensamento e linguagem. É

a capacidade do indivíduo de adquirir e utilizar informações, a fim de adaptar-se as demandas do meio.

É um processo pelo qual os seres se interagem, se modificam e modificam o meio, isso ocorre através dos conhecimentos que já possuem e os que são construídos no decorrer de suas vidas.

A percepção permitirá que o indivíduo identifique, organize e atribua significado aos estímulos do meio captados pelos órgãos sensoriais. Para que isso ocorra, é necessária atenção para que o indivíduo mantenha o foco em determinado estímulo, facilitando a codificação e a elaboração de novas informações. Assim, ele as organizará em sua memória, criando uma representação mental do estímulo essencial ao pensamento e raciocínio.

O raciocínio, por sua vez, permitirá a interpretação dos estímulos, a criação de soluções e conseqüentemente, a tomada de decisões. Junto à esta segue o julgamento das informações que possibilitará o indivíduo analisar coerentemente suas decisões, de acordo com as suas experiências e baseando-se em regras empíricas.

Entretanto, no processo de envelhecimento, o ser humano sofre declínios cognitivo e nas funções executivas, dificultando o êxito dessas etapas por já não possuir mais a mesma velocidade para o processamento das informações.

A área mais afetada por esse processo de envelhecimento são as funções executivas, encontradas no córtex frontal do cérebro que é responsável pelo planejamento e execução de tarefas. Incluindo iniciativas e memória de trabalho, que é o armazenamento temporal de informações pelo qual podemos manipular com facilidade, atenção, tomada de decisões, controle, criatividade, flexibilidade cognitiva e outras.

Segundo Soccodato (2015), em decorrência do envelhecimento, muitos fatores contribuem para essas alterações cognitivas. Dentre eles, podemos destacar:

- Fatores genéticos: responsável por cerca de 20% das alterações cognitivas.
- Saúde: quanto maior o nível, melhor para o desenvolvimento cognitivo do idoso.
- Instrução: seu nível de conhecimento acerca do mundo e conhecimentos especializados também é influenciador no desenvolvimento cognitivo.

- Personalidade e bom humor: a depressão, o mal humor e a insuficiência auto percebida estão ligadas a redução da memória e déficits de desempenho.

- Treino Cognitivo: idosos que treinam o cérebro são beneficiados, pois estimulam capacidades cognitivas específicas que diminui as perdas nas funções.

- Meio social e cultural: muitas vezes o ambiente em que o idoso vive é inibidor, devido ao grau de julgamento de seus comportamentos e atitudes.

As alterações e declínios cognitivos variam de pessoa para pessoa, de acordo com os fatores citados acima. O que é capaz de contribuir com o desenvolvimento cognitivo ou prejudicá-lo.

Ao contrário do que muitos pensam, o cérebro é o órgão que menos envelhece no decorrer da vida, devido a sua capacidade de se regenerar. Embora haja habilidades que sofrem declínios significativos, o cérebro possui a capacidade de se renovar e superar perdas obtidas ao longo do tempo. Essa ação é dividida em dois processos: neurogênese e neuroplasticidade.

A neurogênese é a capacidade de criar novos neurônios quando há a estimulação do cérebro. A neuroplasticidade está ligada à capacidade de criar novas conexões, as sinapses, gerando novas informações para o cérebro durante toda a vida.

A plasticidade do cérebro e a vitalidade cognitiva no idoso é a chave para a aprendizagem permanente. (Organização para cooperação e Desenvolvimento econômico, 2003. p.99)

A partir deste conceito, estudos são realizados para diminuir o impacto do processo de envelhecimento na vida de um idoso. Atualmente, vemos o aumento da doença de Alzheimer em idosos acima de 60 anos.

Essa doença gera perdas de funções cognitivas dentre elas atenção, orientação, concentração, linguagem e memória. No início da doença, há perda de memórias recentes e, ao longo do tempo, percas mais significativas, como por exemplo, o não reconhecimento de familiares e lembranças mais antigas.

Com exceção do Alzheimer, há outras doenças degenerativas que influenciam grandemente a vida pessoal, social e profissional destes idosos, tornando-os cada vez mais dependentes de outras pessoas. Em decorrência disto, estudos apontam a necessidade de cativar o cérebro com atividades de estimulação cognitiva. Mesmo que o processo de informação seja mais lento, é preciso que não

se deixe perder os estímulos que o cérebro necessita para continuar trabalhando depois de determinada idade.

Em suas observações, Piaget afirma que o conhecimento e consequentemente, o desenvolvimento cognitivo, é adquirido através do contato com o meio. Quanto mais estímulos tiver, maior será o desenvolvimento intelectual.

Passando por processos de desequilíbrio rumo à assimilação, quando ainda não há o conhecimento de determinada informação, o indivíduo a capta do meio, organizando mentalmente a acomodação. Quando isso ocorre, o indivíduo faz do objeto um conhecimento e se adapta a ele, juntamente com experiências obtidas em seus esquemas mentais. Por fim, chega ao equilíbrio, no qual essas informações se tornam conhecidas num ciclo que se estenderá por toda a vida.

Embora Piaget tenha realizado seus estudos com crianças, vemos que este ciclo abrange toda a existência. Desta forma, entendemos a importância de se ter diversos estímulos não somente na fase da infância, mas durante toda nossa trajetória, pois quanto mais se tem, mais enriquecido é o desenvolvimento cognitivo. Independente da sua fase, ser estimulado permite que a mente continue saudável e trabalhando ativamente. Para minimizar a perda das funções executivas, em favor de maior independência e redução dos riscos de doenças no geral.

A estimulação cognitiva então passa a ganhar cada vez mais espaço nesta fase da vida. Atualmente, muitos estudos são realizados para desenvolver novas atividades que cativem o cérebro nesta fase, porém, devemos levar em consideração que os hábitos de uma alimentação saudável e atividades físicas também contribuem para o bom desenvolvimento cognitivo.

Benefícios da Estimulação Cognitiva Aplicada ao Processo de Envelhecimento

A Estimulação Cognitiva aplicada ao processo de envelhecimento é um método interativo e dinâmico cujo objetivo é auxiliar na melhora do desempenho cognitivo dos participantes, a fim de alavancar o desempenho nas atividades diárias.

A estimulação é o melhor meio para minimizar os efeitos negativos do envelhecimento e levar as pessoas a viverem em melhores condições. (Zimerman, pag.133, 2000)

O método se pauta em atividades e jogos diversos isolados e simultâneos, já que entre as perdas mais significativas, vindas com o envelhecimento, estão a capacidade de realizar duas tarefas ao mesmo tempo (motora+cognitiva), pois elas disputam atenção do sistema nervoso central. Sua função é exercitar funções cognitivas e motoras, pois parafraseando Aristóteles: “nada está no intelecto antes de ter passado pelos sentidos”.

A Estimulação Cognitiva busca desenvolver habilidades, como: atenção, concentração, equilíbrio, memória, percepção espacial, visual, auditiva, olfativa, tátil, gustativa, coordenação ampla e fina, organização espaço-temporal, raciocínio, sequência lógica, entre outros.

O método proporciona a ampliação e estimulação da plasticidade cerebral por programas de treinos cognitivos. A plasticidade cerebral é a capacidade do sistema nervoso de mudar, adaptar-se a nível estrutural e funcional ao longo do desenvolvimento neuronal e quando sujeito a novas ideias proporciona o aumento de desempenho de diferentes domínios.

Zimerman define o termo estimular como a capacidade de criar meios para manter a mente, as emoções, as comunicações e os relacionamentos em atividade.

Em seu livro “Neurociências e os Exercícios Mentais”, Iana Muniz explica que nosso cérebro é um músculo que se fortalece com sua utilização, ou seja, exercícios físicos e ginásticas cerebrais auxiliam para um melhor desempenho do cérebro para um envelhecimento saudável.

Atitudes simples que nos fazem fugir da rotina já ajudam o cérebro a trabalhar. Aliás, rotina é um veneno para o cérebro, pois diminui o trabalho do córtex cerebral de fazer novas associações. Coisas inusitadas estimulam a comunicação entre os neurônios. Diante do exposto, é possível concluir que o que acontece no cérebro de um indivíduo à medida que envelhece depende do que essa pessoa fazia anteriormente, enquanto jovem.

Focando no trabalho com idosos, podemos sintetizar que a Estimulação Cognitiva vem ao encontro com a busca de qualidade de vida do paciente, pois propicia melhora no desempenho psicomotor; melhoria na capacidade funcional,

autonomia; melhoria no equilíbrio; integração social; melhoria da atenção, concentração, memória, aprendizagem, velocidade de raciocínio, linguagem mais eficiente, entre outros.

Existem exercícios simples que desafiam o cérebro e o estimulam a trabalhar criando conexões que o mantém saudável, como:

- Escovar os dentes, pentear os cabelos com a mão oposta ao que normalmente é utilizada;
- Modificar a ordem das atividades de rotina;
- Alterar o caminho feito para ir a algum local;
- Alternar as coisas de lugar na decoração da casa.

Vale ressaltar que cada ser é único e como aponta inúmeros estudos já comprovam, cada um possui uma forma de processar informações e aprender. É importante realizar atividades que estimulem os diversos estilos de aprender.

O Papel do Psicopedagogo

Desde sua criação, a Psicopedagogia passou por muitas mudanças e, atualmente, sua área de atuação não se limita somente às escolas e clínicas, mas sim, a todos os locais onde há relação de aprendizagem com suas vertentes e atribuições.

(...) o objeto de estudo da Psicopedagogia deve ser entendido a partir de dois enfoques: preventivo e terapêutico. O enfoque preventivo considera o objeto de estudo da Psicopedagogia o ser humano em desenvolvimento, enquanto educável. Seu objeto de estudo é a pessoa a ser educada, seus processos de desenvolvimento e as alterações de tais processos. Focaliza as possibilidades do aprender, num sentido amplo. Não deve se restringir a uma só agência como a escola, mas ir também à família e à comunidade. Poderá esclarecer, de forma mais ou menos sistemática, a professores, pais e administradores sobre as condições determinantes de dificuldades de aprendizagem. O enfoque terapêutico considera o objeto de estudo da psicopedagogia a identificação, análise, elaboração de uma metodologia de diagnóstico e tratamento das dificuldades de aprendizagem. (GOLBERT, 1985, p. 13 citado por BOSSA, 2000, p. 20)

O enfoque no idoso nos permite realizar tais reflexões: Até quando temos a necessidade de aprender? Por que precisamos do conhecimento nesse período da vida? E a mais importante: Como queremos chegar à terceira idade?

Com tais reflexões abordamos a importância da psicopedagogia e como ela vem assumindo um caráter preventivo de suma importância para a melhoria de qualidade de vida do idoso. Através da “blindagem” de possíveis problemas futuros, auxiliando na reinserção social e valorização do sujeito.

No enfoque terapêutico, o psicopedagogo vem ao encontro de técnicas, estratégias para remediar as queixas do paciente. Segundo LIMA (2000) é preciso que os idosos se libertem do cárcere que os calam e os limitam do convívio social e profissional.

Muitos são os mitos que se formaram em torno da velhice. Teme-se aquilo que se desconhece. A visão tradicional do idoso como alguém inútil, isolado, em declínio biológico e mental, marcado por um tempo linear, com problemas de saúde, e na maioria das vezes, dependente física e economicamente de alguém, ainda prevalece. (LIMA, 2000, p. 21 apud CLETO E PENA, p. 14)

Nessa nova perspectiva observamos que é preciso modificar essa visão e contribuir para que o idoso deixe de ser um sujeito passivo, e seja ativo, participativo e independente. Percebemos nos dias de hoje que tem crescido o número de idosos que buscam estudos, como realização de sonhos e atualização e, não deve haver declínio, pelo contrário, isso deve ser estimulado para que aumente cada vez mais.

A busca por independência entre idosos tem sido inspirado estudiosos pesquisarem novos caminhos para atender essa demanda. Essa busca por parte da terceira idade é primordial para uma qualidade de vida, pois esse desejo alimenta a vontade, e quando há vontade, há também receptividade à proposta de trabalho no qual o resultado final é melhor sem se tornar um fardo.

Este novo olhar para o envelhecimento mostra a importância de um trabalho multidisciplinar entre profissionais da área da saúde e da educação, que devem atuar em conjunto, tendo em vista o desenvolvimento holístico do ser humano.

Freire (1983) utilizou frequentemente em seus discursos, o sujeito dialógico, agregando leitura de mundo e da palavra para auxiliá-lo a ler o contexto no qual vive e utilizar os saberes para transformá-lo. Segundo o autor, todo ser humano traz

consigo uma bagagem única de conhecimentos e vivências de sua história que devem ser aproveitadas e potencializadas.

Esta mudança de percepção, que se dá na problematização de uma realidade concreta, no entrelaço de suas contradições, implica um novo enfrentamento do homem com sua realidade. Implica admirá-la em sua totalidade: vê-la de dentro e, desse interior, separá-la em suas partes e voltar a admirá-la, ganhando assim, uma visão mais crítica e profunda da sua situação na realidade que não condiciona. (Freire, 1983, p. 60, apud CLETO E PENA, p. 15)

Para que essa autonomia e independência ocorram, é importante o desenvolvimento de projetos educativos que visem minimizar essa distância. O psicopedagogo, nesta visão, tem um papel marcante para atuar na prevenção e intervenção no processo cognitivo do idoso. Sua ação é de estimulação das funções cerebrais, fomentar a produção de neurônios, para que o idoso não se torne um “sedentário” mental.

Dessa forma, o profissional produz formas e estratégias, para despertar as atividades mentais e psicomotoras nos idosos para que eles desenvolvam novas habilidades, que por sua vez os ajudarão nesse mecanismo da manutenção cerebral.

Devem-se ofertar atividades cognitivas e lúdicas que estimulem a criatividade, inteligência e memória, mas não podemos deixar de salientar que a psicomotricidade é de fundamental importância para o desenvolvimento cognitivo.

Vale acrescentar que nosso sistema nervoso controla todas as atividades do organismo, interpreta os estímulos e reage sobre eles. A psicomotricidade abrange o estudo do desenvolvimento motor e perceptivo, tais como: a coordenação motora, memória visual, esquema corporal e estruturação espacial. Os exercícios psicomotores devem trabalhar em conjunto com as atividades cognitivas.

Atividades como quebra-cabeças, jogos de memória, criação de objetos a partir de imagens, jogos de tabuleiros, enigmas e fixação para treinar o cérebro são de extrema significância para o desenvolvimento da memória, raciocínio lógico e verbal, criatividade, imaginação, agilidade mental, concentração, atenção e outros.

Alguns autores se dedicaram a estudar maneiras de expandir o poder cerebral, como é o caso de Carter e Russell(2009), que “utilizam testes e quebra-

cabeças que abrangem as áreas de pensamento criativo, memória, pensamento lógico, agilidade mental e inteligência”.

(...) embora seja impossível melhorar as memórias passadas, é possível aperfeiçoá-las para o presente e o futuro, praticando a recordação ativa durante o aprendizado, por meio de revisões periódicas e estudo constante do material até dominá-lo por completo. (CARTER E RUSSEL, 2009, p. 32, apud CLETO E PENA, p. 16)

Algumas atividades sugeridas por autores como a ginástica cerebral proposto por Le Poncin, testes e atividades utilizando quebra-cabeça aconselhados por Russell, Carter e jogos para treinar o cérebro evidenciados por Batllori são utilizados como base para compreensão do trabalho psicopedagógico em estimulação cognitiva com idosos.

A intervenção psicopedagógica pode ir ao encontro de uma melhor qualidade de vida e proporcionar uma maior autoestima, otimizando o tempo e a vida da pessoa idosa.

Considerações Finais

De acordo com os estudos realizados para a o desenvolvimento deste artigo, concluímos que a expectativa de vida vem aumentando, como consequência, a quantidade de idosos vem crescendo significativamente. O declínio cognitivo é acentuado a partir dos 70 anos e atualmente, a expectativa de vida mundial ultrapassa essa idade, portanto, é imprescindível a organização de estudos e metodologias que ajudem esse público a ter qualidade de vida. Para isso, tornam-se necessárias ações e diretrizes que promovam uma saúde melhor no Brasil.

O ser humano é holístico, ou seja, é muito importante trabalhá-lo em sua totalidade. Teoricamente, existem políticas públicas voltadas à terceira idade, mas, na realidade, ainda há lacunas a serem preenchidas para que a tão almejada qualidade de vida seja alcançada. Além das lacunas governamentais, ainda temos a social para preencher, o denominado preconceito. Mesmo com o aumento da

expectativa de vida, ainda vemos a terceira idade ser rotulada como um fardo, como pessoas incapazes.

Entendemos que o envelhecimento é uma continuidade de todo o caminho percorrido durante a vida e traz consigo tudo o que incorporamos ao nosso ser ao longo dessa trajetória, mas salientamos que ele se desenvolve melhor num todo quando há mudança no estilo de vida, mesmo que seja somente na terceira idade.

Com a estimulação cognitiva, o idoso irá desenvolver melhor suas funções executivas, que muitas vezes são afetadas devido ao envelhecimento, e isso contribuirá para a realização de tarefas básicas em seu cotidiano, proporcionando ao mesmo uma melhor autonomia que lhe dará mais confiança e motivação para continuar sua vida em sociedade de uma forma saudável.

Conforme explanado no trabalho, muitos idosos se desmotivam e muitas vezes se entregam às doenças, principalmente emocionais, por se tornarem dependentes de outros para realizar funções básicas.

Quando ele consegue enxergar uma nova maneira de se sentir independente, sua autoconfiança e autoestima aprimoram, conseqüentemente irá proporcionar a ele uma grande qualidade de vida com melhores atitudes quanto a sua saúde.

Nesta fase, o papel do psicopedagogo, juntamente com uma equipe multidisciplinar, assume a função de mediador entre o idoso e a construção/reconstrução de conhecimentos, reinserção na sociedade, auxiliando na busca de soluções para problemas apresentados pelo paciente.

É importante, auxiliá-lo a ver além da moldura e a quebrar paradigmas, pois sua história de vida moldou seu comportamento e nem sempre essa história de vida o incentivou a ser questionador, ativo e criativo.

Referências

BORTOLANZO, Maria Lourdes; KRAHL, Simone; BIASUS, Felipe. Um Olhar Psicopedagógico a Velhice. **Revista Psicopedagogia**. Erechim: v. 22, n. 68, p. 162-170, 2005.

BOSSA, Nádia Aparecida. **A Psicopedagogia no Brasil**: contribuições a partir da prática. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional do Idoso**. Brasília, 2006. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html> Acesso em: 23 set. 2017.

CARTER, Philip RUSSELL, Ken. **Aumente o Poder do seu Cérebro**: melhore sua criatividade, memória, agilidade mental e inteligência. São Paulo: Madras, 2009.

CLETO, Maria Regina Zanardini; PENNA, James dos Santos. **Orientações psicopedagógicas no processo cognitivo do idoso** . 2011. 13 p. Dissertação (Pós graduação em Psicopedagogia) UnG, [S.I.], 2011. Disponível em: <<http://revistas.ung.br/index.php/3setor/article/view/1254>>. Acesso em: 10 set. 2017.

FREIRE, P. **Educação e mudança**. Coleção Educação e mudança. 9 ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1983.

GOLBERT, Clarissa S. **Considerações sobre as atividades dos profissionais em Psicopedagogia na Região de Porto Alegre**, in Boletim da Associação Brasileira de Psicopedagogia, ano 4, no. 8, ago. 1985.

KONFLANZ, Felipe; COSTA, Kevin de; MENDES, Thais. **A Neuropsicologia do Envelhecimento**: As “faltas” e “falhas” do cérebro e do processo cognitivo que podem surgir na velhice. Osório, 13 ago. 2017. Disponível em: <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1103.pdf>>. Acesso em: 5. set. 2017.

MUNIZ, Iana . Práticas psicomotoras estimulam o cérebro. In: MUNIZ, Iana. **Neurociência e os exercícios mentais** . 1 ed. Wak Editora, 2014.

PREGNOLATO, Mariuza. **Estimulação Cognitiva**: Estimulação cognitiva para adultos e idosos. Disponível em: <<http://mariuzapregmolato.com.br/estimulacao-cognitiva/>> Acesso em: 02. set. 2017.

SOCCODATO, Juliana . **As contribuições e os benefícios das atividades de estimulação cognitiva e motora (ecm) em idosos**. 2015. 44 p. Dissertação (Especialista em Psicomotricidade) - AVM Faculdade Integrada, Universidade Cândido Mendes. Rio de Janeiro, 2015.

VIANA, Marinaldo. **O Envelhecimento da População**: Uma diretriz para o trabalho do psicopedagogo. Curitiba, 2007. Disponível em: <<http://tcconline.utp.br/wp-content/uploads//2011/04/Envelhecimento-da-popula%C3%A7%C3%A3o-uma-nova-diretriz-para-o-trabalho-do-psicope-dagogo.pdf>> Acesso em: 02. dez. 2017

ZIMERMAN, Guite I. **Velhice**: Aspectos Biopsicossociais . Porto Alegre: Artmed, 2000.