

ATIVIDADES TERAPÊUTICAS OCUPACIONAIS PARA ESTIMULAÇÃO DA MEMÓRIA EM IDOSOS COM QUEIXAS COGNITIVAS

JÚLIA TRAUTMANN BANDEIRA¹; ALICE DIAS CRUZ²; ANA PAULA DUARTE MATOSO³; BEATRIZ SOARES PEPE⁴; FERNANDO COELHO DIAS⁵; ZAYANNA CHRISTINE LOPES LINDÔSO⁶

¹Discente e Bolsista do Curso de Terapia Ocupacional da UFPEL – juliatband@yahoo.com.br

²Discente do Curso de Terapia Ocupacional da UFPEL – alicediascruz@gmail.com

³Discente e Bolsista do Curso de Terapia Ocupacional da UFPEL – paula_matoso@hotmail.com

⁴Discente do Curso de Terapia Ocupacional da UFPEL – beatriz.pepe@hotmail.com

⁵Discente do Curso de Terapia Ocupacional da UFPEL – fc.dias95@yahoo.com

⁶Professora Adjunta do Curso de Terapia Ocupacional da UFPEL – zayannaufpel@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O Terapeuta Ocupacional é um dos profissionais que compõem os programas de reabilitação do idoso, potencializando suas habilidades residuais através de atividades (MELLO, 2011). Este profissional utiliza a Ocupação Humana (análise e uso terapêutico das atividades) em sua intervenção. “As atividades só se tornam terapêuticas quando, através de sua realização, se estabelece entre o terapeuta, o paciente, o grupo e a atividade, uma relação terapêutica.” (NASCIMENTO, 1990, p. 20). A fim de compreender o máximo possível sobre uma atividade, os profissionais de Terapia Ocupacional realizam um procedimento fundamental: a Análise de Atividade. Dessa forma, planejam o tratamento e selecionam as atividades que serão sugeridas para os seus pacientes (CREPEAU; SCHELL, 2011).

O presente estudo visa relatar as atividades desenvolvidas no Programa de Terapia Ocupacional em Gerontologia (PRO-GERONTO) e mencionar a importância dessas atividades para os idosos participantes. O projeto de extensão desenvolvido pelo Curso de Terapia Ocupacional da UFPEL tem como finalidade prevenir o declínio cognitivo dos idosos que apresentam queixas de memória residentes do bairro Fragata na cidade de Pelotas-RS, através de atividades terapêuticas ocupacionais grupais embasadas nas análises de atividades realizadas pelos alunos integrantes do projeto. Os dois encontros semanais possuem duração de uma hora e ocorrem na Unidade Básica de Saúde (UBS) do Fraget no bairro Fragata.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um Relato de Experiência vivenciado por estudantes inseridos no PRO-GERONTO em relação aos possíveis benefícios das atividades desenvolvidas no projeto nos idosos que apresentam queixas cognitivas. A amostra foi composta então pelos idosos que participam das atividades grupais realizadas na UBS Fraget todas as terças e quintas-feiras, das 15:00 às 16:00 horas.

O relato de experiência pretende detalhar as atividades terapêuticas ocupacionais desenvolvidas e explicar sobre as análises de atividades que são desempenhadas, bem como mencionar a importância que essas atividades proporcionam aos idosos, de acordo com suas declarações e sobre a perspectiva dos próprios estudantes.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades terapêuticas ocupacionais grupais (Grupo de Memória) desenvolvidas no PRO-GERONTO ocorrem nas terças e quintas-feiras, das 15:00 às 16:00 horas na UBS Fraget. Atualmente conta com dois alunos bolsistas e cinco voluntários. As atividades a serem aplicadas são escolhidas e elaboradas pelos alunos integrantes do projeto seguindo a um cronograma de atividades que é organizado no início de cada semestre. Em cada encontro um aluno fica responsável pela aplicação da atividade e os demais no apoio (ajudando os idosos em caso de dúvidas e/ou dificuldades). Para iniciar cada atividade, o aluno responsável explica como esta irá acontecer e responde a possíveis dúvidas. Os demais alunos auxiliam os idosos sempre que necessário. As atividades desenvolvidas visam a estimulação da memória para prevenção do declínio cognitivo e promoção do envelhecimento ativo. Para proporcionar interação integral dos idosos com todos os alunos do projeto; a cada dia a atividade é organizada por um determinado aluno. As atividades propostas são relatadas em um banco de atividades para evitar que elas sejam usadas frequentemente, dando oportunidade para a criação de recursos inovadores e a surpresa diária dos idosos em relação à atividade que irão realizar. Os alunos participantes idealizaram e estão organizando esse banco de atividades para transformar num livro de atividades terapêuticas ocupacionais para idosos da comunidade (esta ideia vem de encontro ao projeto de ensino anexo ao PRO-GERONTO intitulado “Terapia Ocupacional em Gerontologia – grupo de pesquisa”). Todas as atividades desenvolvidas no projeto levam em consideração o processo terapêutico ocupacional e suas bases teóricas.

O processo terapêutico é estabelecido a partir de um encontro do paciente através da realização de atividades (LIMA, 2004). “Terapeuticamente, a atividade é usada para avaliar, facilitar, restaurar ou manter as habilidades do cliente para serem envolvidas nas ocupações.” (SILVA, 2011, p. 112).

Para se averiguar se o recurso é considerado terapêutico ou não, além de verificar a possibilidade de adaptação e graduação deste acordo com as características dos idosos, se faz necessário à realização de uma análise de atividade. A Análise de Atividade é feita a partir de um roteiro, preenchendo-se todas as informações pertinentes à mesma. É na análise que se identifica os reais objetivos e metas do tratamento. De modo a adaptar uma atividade, pode-se alterar a fonte de letras e números, por exemplo, e graduar diminuindo ou aumentando o nível de dificuldade. É importante salientar que, de acordo com Silva (2011) cada Terapeuta Ocupacional registra uma análise de atividade diferente, com um olhar dirigido para aquele aspecto que mais lhe chamou atenção e que o induz a reabilitar.

Em um grupo, os participantes têm a possibilidade de experimentar outras formas de se relacionar e de vivenciar situações inéditas relativas ao fazer, possibilitando que a ação ganhe um sentido e um significado (BALLARIN, 2011). Por consequência, para dinamizar os encontros e promover a inclusão social dos participantes do PRO-GERONTO, são priorizadas atividades grupais. O grupo, composto em média por vinte idosos, apreciam as atividades sugeridas e participam assiduamente, relatando inúmeras vezes que o período de 60 minutos durante a realização da atividade passa rapidamente. Frequentemente é mencionado pelos idosos, de forma espontânea, o quanto benéfico às atividades são para eles e o quanto se sentem realizados em participar do projeto, tanto pelos estímulos que lhe são dados, como conhecimentos novos, amizades adquiridas e vínculos criados.

As atividades realizadas no projeto tem ênfase na estimulação cognitiva, exercitando a memória de curto e/ou longo prazo, além das demais funções cognitivas, e considerando os aspectos individuais e/ou coletivos de cada idoso. São priorizadas atividades que envolvam aspectos das atividades de vida diária (AVD) e atividades instrumentais de vida diária (AIVD). Concomitante, as atividades que proporcionam estimulação motora fina e ampla podem ser empregadas, energizando mais as atividades.

Outras atividades desenvolvidas proporcionam desafios ao cérebro do idoso através da neuróbica (exercícios para o cérebro) que são ótimos recursos a serem utilizados. A neuróbica proporciona o inesperado, uma quebra de rotina; exigindo maior atenção para sua plena efetivação (KATZ; RUBIN, 2000). Em geral, os idosos relatam dificuldades para realizar atividades que se valem da neuróbica, pois como são mais complexas, possuem resistência em realiza-las. Entretanto, também entendem a importância que essas atividades proporcionam a eles e não se negam em participar.

Atividades que envolvam conhecimentos específicos de determinada área, como cálculos matemáticos, história, geografia, linguagem escrita e leitura também são recursos bastante praticados, porém deve-se levar em consideração que alguns idosos não são alfabetizados e desconhecem de determinados assuntos (as adaptações são previstas na análise de atividade). Faz-se necessário auxílio de um aluno como mediador dessa atividade, para que o idoso aproveite da melhor maneira possível.

Algumas atividades sugeridas são de caráter competitivo, dividindo o grupo em duas ou mais partes e buscando um vencedor. Apesar do espírito competitivo de alguns, os idosos que apresentam mais facilidade em determinada atividade auxiliam os colegas que apresentam mais dificuldade, proporcionando trocas de conhecimentos entre eles. Do mesmo modo, quando alguma atividade sugerida ao grupo é de caráter individual, onde cada participante realiza a atividade em um determinado momento, os auxílios como reexplicação da tarefa ou dicas de respostas também aparecem para aqueles que possuem mais dificuldade.

Ao final das intervenções terapêuticas efetua-se o *feedback*, questionando ao grupo sobre suas opiniões a respeito da atividade realizada, com o intuito de compreender seus sentimentos, dificuldades, conquistas, lembranças e sugestões. Comumente, o aluno que aplica a atividade procede o *feedback*. O retorno do grupo em relação às atividades é fundamental para que seja possível repensar em aspectos importantes, possibilitando o crescimento do projeto através da opinião dos idosos. Usualmente o retorno é positivo, onde é enfatizado o prazer em participar das atividades, já que elas proporcionam estímulos grandiosos como novos conhecimentos gerais e específicos. Esse retorno é também fundamental para manutenção da capacidade funcional dos idosos.

O aumento das condições crônicas na vida adulta tem uma influência direta na capacidade funcional e autonomia do idoso e está relacionado diretamente à qualidade de vida (MELLO, 2011). Tendo isto em vista, é fundamental realizar atividades que estimulem o indivíduo cognitivamente, possibilitando um envelhecimento ativo.

A inclusão dos idosos no PRO-GERONTO proporciona diariamente a manutenção da rotina, aprendizados, vínculos afetivos, discussões sobre temas pertinentes relacionados às suas atividades de vida diária (AVD), atividades de instrumentais de vida diária (AIVD) e interesses pessoais, gerando um bem-estar que reflete em seu cotidiano, otimizando sua saúde, participação social e

contribuindo para sua autonomia. Os resultados confirmam a importância de atividades terapêuticas ocupacionais desenvolvidas por profissionais da Terapia Ocupacional em idosos com queixas cognitivas.

4. CONCLUSÕES

O Programa de Terapia Ocupacional em Gerontologia proporciona meios para um envelhecimento ativo, através de suas diversas atividades de estimulação cognitiva.

Os idosos participantes demonstram satisfação ao final de cada atividade realizada, salientando a importância de se manter ativos por meio de atividades que julgam ser prazerosas. Mediante suas falas e assiduidade, os idosos evidenciam para os discentes que o PRO-GERONTO e suas atividades de estimulação de memória são indispensáveis para a prevenção do declínio cognitivo, promoção da interação social e melhor qualidade de vida, comprovando resultados positivos em relação às atividades terapêuticas ocupacionais.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CREPEAU, E.B; SCHELL, B.A.B. Analisando Ocupações e Atividades. In: WILLARD, H.S.; SPACKMAN, C.S. **Terapia Ocupacional**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. Cap. 35, p.363 – 378.

BALLARIN, M.L.G.S. Abordagens Grupais. In: CAVALCANTI, A.; GALVÃO, C. **Terapia Ocupacional Fundamentação e Prática**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. Cap. 07, p.38 – 43.

SILVA, S.N.P. Análise de Atividade. In: CAVALCANTI, A.; GALVÃO, C. **Terapia Ocupacional Fundamentação e Prática**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. Cap. 12, p.110 – 124.

MELLO, M.A.F. Terapia Ocupacional Gerontológica. In: CAVALCANTI, A.; GALVÃO, C. **Terapia Ocupacional Fundamentação e Prática**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. Cap. 39, p.367 – 376.

NASCIMENTO, B.A. O mito da atividade terapêutica. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, São Paulo, v.1, p. 17-21, 1990.

KATZ, L. C.; RUBIN, M. **Mantenha seu cérebro vivo**. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.