

Estimulação cognitiva em idosos institucionalizados

Sara Isabel Diegues Fernandes

*Trabalho de Projeto apresentado à Escola Superior de Educação de Bragança para
a obtenção de grau de mestre em Educação social*

Orientada por:

Mestre Pedro Augusto De Oliveira Salgueiro

Bragança, Dezembro de 2014

Estimulação cognitiva em idosos institucionalizados

Sara Isabel Diegues Fernandes

Orientada por:

Mestre Pedro Augusto De Oliveira Salgueiro

Bragança, Dezembro de 2014

Dedico este trabalho, aos clientes da Casa da Eira, ao meu orientador pela dinâmica de grupo, profissionalismo e motivação, á minha família e aos meus amigos.

Resumo

Devido ao aumento da esperança média de vida e, conseqüentemente o envelhecimento da população, é cada vez mais importante intervir no desenvolvimento cognitivo do idoso.

Com este estudo são pretendidos conhecimentos a nível da estimulação cognitiva em idosos institucionalizados e criar um programa que auxilie e potencie as habilidades cognitivas.

Em realização está um projeto que permita trabalhar as aptidões cognitivas através de um conjunto de exercícios e dinâmicas, com o propósito de apresentar melhorias cognitivas a nível das seguintes competências: orientação, retenção, atenção e cálculo, evocação, linguagem e habilidade construtiva.

Lerner & Hultsch (1983), citado por Fonseca (2006), afirma que a ideia de declínio universalizado e irreversível das capacidades cognitivas com a idade, já não é bem aceite e aparece como mais um estereótipo ligado ao envelhecimento. Mas, mesmo entre indivíduos idosos existem muitas diferenças a nível cognitivo. Algumas pessoas mantêm as suas capacidades cognitivas intactas até ao fim da vida, mas outras perdem a sua capacidade cognitiva mesmo antes que se possa falar de envelhecimento. Segundo Paúl e Fonseca (2001), citado por Fonseca (2006), a diminuição das capacidades cognitivas não se encontra ligada à idade cronológica, mas sim à saúde, ao comportamento, à Educação e à posição social dos indivíduos.

Esses estudos evidenciam um declínio cognitivo ao longo do envelhecimento, outras investigações importantes realizadas por outros autores tais como Fernández-Ballesteros (2004, 2007, 2009), Fonseca (2004, 2006, 2010) e Fontaine (2000), mostram que o exercício cognitivo origina um aumento da recuperação cognitiva de idosos.

Existem programas, testes, exercícios e dinâmicas que permitem fazer uma intervenção cognitiva e avaliar a plasticidade cerebral.

Nesse sentido, o objetivo da execução deste projeto é: Apresentar melhorias mentais através da implementação do projeto de estimulação cognitiva.

Neste projeto estão presentes uma amostra de 12 idosos residentes na Casa Da Eira (Lar de idosos) em Faílde, no distrito de Bragança.

Desta forma, como instrumento de recolha de dados foi administrado como pré e pós teste o Mini- Exame do Estado Mental (MEEM), uma escala de avaliação cognitiva que auxilia na investigação e monitoração da evolução de possíveis deficits cognitivos em pessoas com risco de demência, quais os seus pontos fortes e fracos a nível cerebral (anexo XI_ míni exame do estado mental). É um breve questionário de 30 pontos composto pelos seguintes módulos: orientação, retenção, atenção e cálculo, evocação, linguagem e habilidade construtiva. Entre o pré e pós testem foram reunidos um conjunto de testes, exercícios, jogo e dinâmicas com a pertinência de perceber a sua influência nos idosos.

Este projeto é de carácter longitudinal, com a duração de 3 meses (Fevereiro a Abril), a amostra foi recolhida através de 1 inquérito por questionário (Anexo II_inquérito por questionário), sendo que só idosos sem demência participaram no questionário (informação fornecida pela direção do lar).

Os resultados demonstram a importância da plasticidade cerebral e um impacto positivo após a aplicação deste projeto revelando resultados positivos em 4 das 6 habilidades cognitivas treinadas sendo elas: Orientação, Retenção, Atenção e cálculo, Evocação, Linguagem e Habilidade construtiva.

Palavras-chave: envelhecimento, estimulação cognitiva, educação social.

Abstract

Due to the increase in average life expectancy and the aging population, it is increasingly important for us to intervene in cognitive development of the elderly. With this study I seek to deepen knowledge the level of cognitive stimulation in institutionalized elderly and create a program to assist and enhance the cognitive abilities.

I am making a project that will allow us to work cognitive skills through a series of exercises and dynamic with the purpose of presenting improvements the cognitive level of the following cognitive skills: guidance, attention and calculation, visual attention, short term memory/retention/attention, evocation /language/flus verbal/praxis and constructive ability.

Lerner & Hultsch (1983), cited by Fonseca (2006), says that the intelligence and the intellectual capacities in general decayed with age between 18 and 25 years. The idea of decline universalised and irreversible of cognitive abilities with age, it is not well accepted and appears as a stereotype connected to aging. But, even among elderly individuals there are many differences in the cognitive level.

Some people keep their cognitive abilities intact until the end of life, but others are asking for their cognitive capacity even before you can speak of aging. Second Paúl and Fonseca (2001), cited by Fonseca (2006), the decline of cognitive abilities is not related to chronological age, but the health, behavior, Education and the social position of individuals.

These studies demonstrate a cognitive decline along the aging, other important investigations carried out by other authors such as Fernandez-Ballesteros (2004, 2007, 2009), Fonseca (2004, 2006, 2010) and Fontaine (2000), show that the cognitive exercise leads to an increase in cognitive recovery of elderly.

There are programs, tests, exercises and dynamics that allow you to do a cognitive intervention and assess the cerebral plasticity.

In this project are present a sample of 12 elderly subjects residents in Casa Da Eira (Home for the elderly) in Faílde, in the district of Bragança, Portugal.

In this way, as an instrument for data collection was administered as a pre and post-test the Mini- Mental State Examination (MMSE), a cognitive assessment scale that assists in research and monitoring of the evolution of possible cognitive deficits in people

with risk of dementia, including their strengths and weaknesses throughout the brain (Annex XI_ minimum mental state examination).

It is a brief questionnaire of 30 items composed of the following modules: orientation, retention, attention and calculation, recall, language skills and constructive. Between the pre and post test were gathered a set of tests, exercises, game and dynamic with the relevance of understanding of his influence in the elderly.

This project is a longitudinal character, with a duration of 3 months (February to April), the sample was collected using 1 questionnaire (Annex II_inquiry by questionnaire), being that only elderly people without dementia participated in the questionnaire (information provided by direction of home). Once you have selected the sample, we have gone to the implementation of activities stimulating the cognitive abilities of the elderly.

The results demonstrate the importance of cerebral plasticity and a positive impact after the implementation of this project showing positive results in 5 of the 6 cognitive skills trained them being: Orientation, Retention, Attention and calculation, Recall, Language Skills and constructive.

Keywords: aging, cognitive stimulation, social education.

Índice

Resumo	i
Abstract.....	iii
Índice de Imagens	vii
Índice de Gráficos.....	viii
Índice de Tabelas	ix
Siglas	x
Introdução.....	1
Parte I – Enquadramento teórico	4
Capítulo I.....	5
1. Envelhecimento e inteligência	5
1.1. A estrutura da Inteligência.....	7
1.2. Teorias da inteligência humana	7
2. Envelhecimento da personalidade	9
3. Envelhecimento ativo	11
Capítulo II.....	17
1. Cognição	17
1.1. O desempenho cognitivo do idoso.....	18
1.2. Neuroplasticidade	19
1.3. O efeito da estimulação cognitiva.....	22
Parte II – Estudo Empírico	23
1. Contextualização e objetivos do estudo.....	24
1.1. Reabilitação cognitiva	25
1.2. Cérebro-comportamento	25
2. Questão da investigação.....	28
2.1. Participantes/Material	28
2.2. Procedimentos.....	29
2.3. Desenho do estudo	30
2.4. Instrumentos de medida	30
2.5. Recolha e tratamento de dados/estratégias	31
2.6. Projeto de estimulação cognitiva aplicado	33
2.6.1. Orientação.....	34
2.6.2. Retenção (Memória a curto prazo)	34

2.6.3. Atenção e cálculo.....	35
2.6.4. Evocação.....	35
2.6.5. Linguagem/fluência verbal/praxia	36
2.6.6. Habilidade construtiva	37
2.7. Procedimentos Éticos e Deontológicos	37
2.8. Discussão de resultados	38
3. Conclusão	48
Referências bibliográficas	51
Anexos.....	56
Anexo I (termo de esclarecimento livre e informado).....	57
Anexo II (Inquérito por questionário aos idosos institucionalizados).....	59
Anexo III (pedido de autorização de implementação do projeto à amostra selecionada)	
64	
Anexo IV.....	66
Anexo V.....	80
Anexo VI.....	91
Anexo VII.....	102
Anexo VIII.....	113
Anexo IX.....	124
Anexo X (cronograma das sessões).....	135
Anexo XI (mini exame do estado mental).....	137

Índice de Imagens

Imagem 1: Envelhecimento ativo	132
Imagem 2: Ciclo do Envelhecimento	13
Imagem 3: Pirâmide do Estilo de Vida Anti-envelhecimento.....	143
Imagem 4: Políticas psicológicas de envelhecimento ativo	14
Imagem 5: Itens importantes para um bom envelhecimento ativo.....	16

Índice de Gráficos

Gráfico 1: resultados da estimulação cognitiva da habilidade (orientação) entre o pré e pós teste MEEM	44
Gráfico 2: resultados da estimulação cognitiva da habilidade (retenção) entre o pré e pós teste MEEM.....	44
Gráfico 3: resultados da estimulação cognitiva da habilidade (atenção e cálculo) entre o pré e pós teste MEEM	45
Gráfico 4: resultados da estimulação cognitiva da habilidade (evocação) entre o pré e pós teste MEEM.....	45
Gráfico 5: resultados da estimulação cognitiva da habilidade (linguagem) entre o pré e pós teste MEEM	46
Gráfico 6: resultados da estimulação cognitiva da habilidade (habilidade construtiva) entre o pré e pós teste MEEM	46

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Estatística descritiva da idade dos sujeitos.....	38
Tabela 2 – Dados sociodemográficos dos sujeitos.....	39
Tabela 3 – Problemas de saúde vs Toma medicação.....	39
Tabela 4 – Tempo de institucionalização vs Motivo de institucionalização	40
Tabela 5 - Análise de algumas questões sobre atividades diárias, estimulação cognitiva, e desenvolvimento mental dos sujeitos	41
Tabela 6 – Auto avaliação de memória, organização, raciocínio, imaginação e atenção dos sujeitos	41
Tabela 7 - Resposta dos sujeitos quanto à questão se apresentam dificuldade de pensamento e raciocínio	42
Tabela 8 – Sugestões.....	42
Tabela 9 - Mini Mental Test (Antes vs Depois) (Pontos)	43
Tabela 10 – Resultados do Mini Mental Test (Pontos).....	47

Siglas

OMS – Organização Mundial de Saúde

INE – Instituto nacional de estatística

MEEM- Mini Exame do Estado Mental

Introdução

O envelhecimento da população é um fenómeno mundial (Vega & Martinez, 2000).

O crescimento da população idosa é um traço relevante na sociedade atual. Devido a este crescimento, com o passar dos anos levantaram-se algumas problemáticas como o aumento da institucionalização e a qualidade de vida prestada aos idosos.

Em Portugal, segundo dados do INE, existe um grande decréscimo da natalidade, e por consequência, uma população cada vez mais envelhecida (Pordata, 2014).

O envelhecimento ativo é também um ponto muito importante no que diz respeito ao idoso e ao processo de envelhecimento. Segundo os censos, existe um decréscimo da atividade nos idosos (Pordata, 2014).

É cada vez mais notório que vivemos inseridos numa população cada vez mais envelhecida. Através de pesquisas de comparação do INE, verificou-se que, em 1961, o índice de envelhecimento era de 27,5%, em 2013, o valor percentual subiu para 133,5 % (Pordata, 2014).

Podemos verificar que, numa cultura onde a natalidade é cada vez mais escassa e a população está cada vez mais envelhecida e dependente, é de extrema importância analisar e estudar esta situação prolongada e persistente.

Cada pessoa envelhece a seu ritmo, o processo de deterioração das capacidades aumenta caso não sejam recebidos os estímulos que combatam esta degeneração.

A imagem social da velhice tem mudado ao longo da história. Antigamente, entendia-se que a evolução humana passava pelo desenvolvimento até á idade adulta, estabilizava e somente deteriorava na velhice. O desenvolvimento humano não é unidirecional, universal e irreversível.

O envelhecimento é um processo adaptativo, lento e contínuo que trás consigo uma vasta sequência de alterações marcadas por fatores biológicos, psicológicos e sociais é um processo universal e complexo que decorre ao longo de toda a vida, a maneira como envelhecemos depende de sujeito para sujeito, cada individuo interpreta as vivências, os estímulos e aprendizagens de maneira diferente. Algumas capacidades cognitivas podem deteriorar-se mas, com treino podem ser recuperadas e enriquecidas.

Relacionado com o envelhecimento está o declínio cognitivo. A manutenção da cognição é importante para a autonomia e funcionalidade do idoso. A cognição é modificável, os estímulos cognitivos podem alterar a plasticidade e tarefas cognitivas. O idoso pode e deve ser capaz de ter um papel ativo na sociedade. Uma boa qualidade de vida não passa somente por fatores biológicos, psicológicos e sociais, mas também pela interação e adaptação ao meio. A velhice não implica doença ou afastamento da sociedade, é necessário haver um trabalho de integração por parte do idoso e da sociedade que o acolhe (Silva et al., 2011).

As alterações cognitivas podem causar incapacidades e limitações; incapacidades de mobilidade, de tomar decisões. Assim, existe uma menor participação na sociedade e, por consequência aumenta a solidão e diminuem os laços familiares, o que leva à institucionalização. Por estas e outras razões, é de extrema importância a promoção do envelhecimento ativo para a inserção do idoso no meio, na vida social (Sequeira, 2010).

Segundo Vaz (2009) citado por Nordon, Guimarães, Kozonoe, Mancilha & Neto (2009), existem três riscos possíveis no decurso da institucionalização:

- Decréscimo da habilidade cognitiva, dificuldade na tomada de decisões, depressões e demências;
- Inaptidão física, principalmente de mobilização, diminuição das Atividades de Vida Diária (AVD), aumento de doenças crônicas, entre outros;
- Mudanças afetivas, sociais e económicas tais como a viuvez, o avançar da idade, a solidão, dificuldade nas relações familiares e de apoio social.

Alguns estudos mostram que a institucionalização pode afetar negativamente a função cognitiva, sendo o resultado do sedentarismo ou falta de incentivo (Nordon, Guimarães, Kozonoe, Mancilha & Neto, 2009).

Na maior parte das vezes, as perdas cognitivas existentes nos idosos resultam da inexistência, ou pouco treino do estímulo mental, assim, desenvolver programas de treino mental auxiliam e potenciam um envelhecimento ativo e saudável (Amodeo, 2010).

Desta forma, surgiu a pertinência da criação de um projeto que potencie as habilidades cognitivas do idoso institucionalizado.

Este projeto será de caráter descritivo, quantitativo, num plano longitudinal. Encontra-se estruturado em 2 partes: a 1ª parte diz respeito ao enquadramento teórico, dividida em 2 capítulos.

No capítulo I, que diz respeito ao envelhecimento, será evidenciado o envelhecimento e inteligência, a estrutura da inteligência, teorias da inteligência humana, o envelhecimento da personalidade e o envelhecimento ativo.

O Capítulo II, referente à cognição, aborda o desempenho cognitivo do idoso, a neuroplasticidade e o efeito da estimulação cognitiva.

Esta divisão dos capítulos foi feita com o intuito de, separadamente, distinguir numa 1ª parte a abordagem das estruturas do conhecimento e, na 2ª a manifestação das capacidades da mente.

A 2ª parte do projeto diz respeito ao estudo empírico onde está integrada a contextualização/objetivos do estudo e será referida a reabilitação cognitiva e o cérebro-comportamento.

O seu principal objetivo é avaliar a performance e plasticidade cognitiva do idoso institucionalizado através de um conjunto de testes, exercícios, jogos e dinâmicas ao longo de 3 meses (Anexo IV, V, VI, VII, VIII, IX_ planificação das sessões).

A velhice não implica doença ou afastamento da sociedade, é necessário um trabalho de integração, dinâmica e estimulação para criar um ambiente potenciador de um bom envelhecimento ativo. Porém, para intervir e trabalhar com idosos, primeiramente é necessário perceber um pouco da história das teorias sobre o envelhecimento, a sua evolução ao longo dos tempos e o que têm sido feito por esta faixa etária para melhorar a sua qualidade de vida.

Parte I – Enquadramento teórico

Capítulo I

O interesse pela velhice e pelos procedimentos do envelhecimento têm decorrido ao longo da nossa história (Fernández-Ballesteros, 2004).

O termo velhice deriva de velho, do latim *veclus*, *vetulum*, que por sua vez, é definida por uma pessoa de muita idade (Fernández-Ballesteros, 2004).

O envelhecimento pode ser definido de várias formas, não existindo apenas uma definição. De várias definições possíveis destacaram-se as seguintes:

Yates (1993), referido por Fonseca (2006, p.58), define o envelhecimento:

“Como um processo termodinâmico de quebra de energia, geneticamente determinado e condicionado sob o ponto de vista ambiental, deixando para trás resíduos que progressivamente aumentam a probabilidade de ocorrência de doenças e outras situações de instabilidade dinâmica, que por fim resultam na morte”.

Fonseca (2010), define envelhecimento “como um período do ciclo de vida em que a generalidade das características pessoais (biológicas, psicológicas e sociais) muda de uma forma relacionada entre si, orientando-se progressivamente para a construção de uma imagem de si mesmo como idoso” (p.125).

O envelhecimento instiga uma série de alterações, nomeadamente no cérebro, que transforma o comportamento e qualidade de vida do idoso.

1. Envelhecimento e inteligência

Nas teorias da inteligência, parece haver um consenso quando se diz que a inteligência e o envelhecimento devem ter uma abordagem cognitiva (Fontaine, 2000).

A inteligência é explicada como a capacidade de pensar em abstrato, o que a torna exclusiva do ser humano, encontra-se relacionada com a capacidade de responder aos problemas (Yuste Rossell, Herrera & Rico, 2004).

Para Fernández-Ballesteros, Zamarrón, Calero & Tárraga (2009), a inteligência é definida como a interação sinérgica de determinantes biológicos, sociais e culturais, resultando de seguimentos cognitivos como a aprendizagem, memória, afetividade, atenção e motivação.

Weschler (1939), citado por Yuste Rossell, Herrera & Rico (2004), observa a inteligência como uma faculdade composta ou global do sujeito, capaz de atuar adequadamente e relacionar-se com o meio.

Yuste Rossell, Herrera & Rico (2004), mencionam que existem três perspectivas para estudar a inteligência:

- Psicometria: mede a quantidade de inteligência do indivíduo pelas suas habilidades e tarefas;
- Orientação piagetiana: a inteligência desenvolve-se por fases levando à adaptação e eficácia nas decisões;
- Enfoque de processamento de informação: potencial biopsicológico que processa a informação para resolução de problemas.

Molina & Tarrés (2004), explicam que a inteligência pode ser interpretada e distinguida em dois tipos:

- Inteligência Fluída: relação com aspetos biológicos tais como a agilidade mental, o raciocínio e a experiência;
- Inteligência Cristalizada: raciocínio, atitudes e conhecimentos generalizados.

Belsky (2001), citado por Hernandis & Martínez, (2005), explicam que a inteligência fluída tem a ver com a capacidade cognitiva inata ligada à atividade fisiológica e neurológica. É exprimida na resolução de tarefas abstratas. As estruturas nervosas vão-se deteriorando-se assim como a inteligência fluída. A inteligência cristalizada tem a ver com conhecimentos e habilidades conquistadas ao longo da vida que, custa mais a deteriorar e pode ser melhorada

Baltes (1993, 1997), citado por Neri (2006), buscou avaliar duas dimensões de inteligência: inteligência mecânica e a pragmática. A primeira tem a ver com contexturas biológicas, entre as quais as neurofisiológicas do cérebro, a velocidade, o processamento de informação, a recessão dos estímulos, memória, discriminação, categorização, atenção seletiva e capacidade de raciocínio, ou seja, as capacidades que dependem diretamente da mecânica cognitiva, tais como o raciocínio, memória, orientação espacial e a velocidade perceptual tendem a declinar lentamente na idade adulta e mais rapidamente na velhice.

A inteligência pragmática diz respeito a: conhecimentos e experiência conservadas ao longo da vida e mantém-se estável até aos 60 ou 70 anos, contudo, a partir

dai o declínio pode ser mínimo. As habilidades de leitura, escrita, profissionalismo, educação e capacidade de resolver problemas, planejar a vida e conhecimento do “self” relacionam-se também com a inteligência cristalizada (Neri, 2006).

1.1. A estrutura da Inteligência

Woodcock (1993), citado por Fontaine (2000), mostra que a qualidade na resolução de problemas nos idosos depende dos seguintes fatores:

- *Memória a curto prazo*: testes dedicados ao envelhecimento da memória;
- *Conhecimentos guardados*: testes de exploração e raciocínio. Podem melhorar o desempenho do idoso;
- *Raciocínio*: processos e atividades cognitivas. Estimulação auditiva, de memória a longo prazo, raciocínio fluido e atividades mnésicas de reaquisição de informação. A lentidão na realização de tarefas pode afetar os resultados dos testes.

Hoyer (1979), citado por Fontaine (2000), investigou o envelhecimento e a velocidade e abrandamento de resposta. A amostra era de 60 pessoas divididas por faixas etárias (jovens, meia idade e idosos). Os estímulos foram apresentados e as conclusões salientam o declínio da inteligência fluida.

Lindenberger (1993), citado por Fontaine (2000), através de uma amostra de 149 pessoas idosas aplicaram 14 testes para avaliar a velocidade, o raciocínio, a memória, o conhecimento e a verbalização. A conclusão mostra um abrandamento e regressão de velocidade com a idade.

1.2. Teorias da inteligência humana

Howard e Gardner (1989), citados por Yuste Rossell, Herrera e Rico (2004), referem a teoria das inteligências múltiplas, onde não há só um tipo de inteligência.

Gardner (1983), referencia que temos oito inteligências:

- Inteligência linguística: verbalizações e comunicação;
- Inteligência lógico-matemática: raciocínio lógico e abstrato;
- Inteligência musical: percepção e transformação de ideias musicais;
- Inteligência espacial: domina formas, figuras e espaço;

- Inteligência corporal cinestésica: utiliza o corpo como revelação de sentimentos e ideias;
- Inteligência naturalista: capacidade de conhecer, observar, classificar e distinguir elementos;
- Inteligência interpessoal: compreensão, comunicação e empatia;
- Inteligência intrapessoal: auto conhecimento, auto consciência e auto compreensão.

Yuste Rossell, Herrera & Rico (2004), explicam que nem todos possuímos o mesmo perfil intelectual.

Segundo Horn (1970), citado por Belsky (1996), a inteligência adulta subdivide-se em vários tipos, dos quais resultam a inteligência cristalizada e a inteligência fluída. Relativamente à inteligência cristalizada pode dizer-se que o indivíduo absorve inteligência através da cultura e socialização ao longo da vida. Já a inteligência fluída, o mesmo autor referencia que esta reflete a nossa capacidade imediata de raciocínio que não se baseia na experiência.

Já para Robert Sternberg (1985), citado por Yuste Rossell, Herrera & Rico (2004), a inteligência assume três dimensões:

- Dimensão crítica: inteligência interna, capacidade de armazenar e comparar informação de forma seletiva, capacidade de planificação e resolução de problemas;
- Dimensão empírica: inteligência com o mundo exterior, recebe novas informações, baseadas na experiência;
- Dimensão contextual ou prática: Inteligência interior e exterior, avaliação na toma de decisões.

Como se fala de uma diminuição crescente das capacidades físicas ao longo da idade adulta, também se fala de uma diminuição das capacidades cognitivas (Yuste Rossell, Herrera & Rico, 2004).

A experiência e o conhecimento podem ser particularmente denominada de sabedoria (Baltes, Staudinger & Lindenberger, 1999, citados por Fonseca, 2006).

A sabedoria tem a ver com conhecimento, competências, capacidade de resolver problemas, avaliação e julgamento, tolerância, motivação e significado atribuído á vida (Baltes, Staudinger & Lindenberger, 1999, citados por Fonseca, 2006).

Para Cavanaugh (1997) citado por Fonseca (2006) as pessoas sábias possuem “capacidade para integrar pensamentos, sentimentos e ações numa perspectiva coerente na forma de solucionar um problema, pela capacidade em ser empático relativamente aos problemas daqueles que o rodeiam e pela profundidade com que se encaram as situações” (p.27).

Para Chiarottino (1999), a Inteligência Emocional tem a ver com a capacidade de tomar decisões e de raciocinar. O mesmo autor afirma que uma pessoa que possui inteligência operatória é alguém que parte de princípios verdadeiros para chegar a uma conclusão e enfrentar situações, mas, se não houver equilíbrio emocional a inteligência operatória não tem os efeitos esperados.

Muitos autores mostram a importância de estudar o funcionamento intelectual da pessoa idosa. No seu quotidiano, o idoso precisa da inteligência para executar as suas tarefas e o seu nível operatório ou funcional diminui conforme a idade. Com o envelhecimento vem a regressão das funcionalidades mentais (Fontaine, 2000).

Clayton e Overton (1973), citados por Fontaine (2000), explicam que os idosos tem um declínio no pensamento. Assim, o funcionamento do pensamento operatório decai com o envelhecimento.

Shaie (1977-78), citado por Fontaine (2000), esclarece que a participação ativa na sociedade é fundamental na estimulação cognitiva, é uma forma de reintegração e conservação da inteligência.

2. Envelhecimento da personalidade

Todas a pessoas tem personalidade mas, para os autores não há uma definição consensual (Fontaine, 2000).

Para Borkenau & Liebler (1993), citados por Fontaine (2000), a maioria das pessoas tem a mesma ideia de nós que nós próprios ou seja, a representação que fazemos de nós próprios é semelhante á representação que os outros fazem de nós.

Jung (1933), citado por Fontaine (2000), explica que a personalidade tem a ver com a nossa atitude com o exterior e com a maneira como vivemos as experiências interiormente.

Em relação ao envelhecimento da personalidade, Jung (1933), citado por Fontaine (2000), diz que a personalidade se altera até ao fim da nossa vida.

Erikson (1986), citado por Fontaine (2000), fez um modelo de desenvolvimento em oito estádios: primeira infância, infância, idade do jogo, idade escolar, adolescência, jovem adulto, adulto e velhice.

O estágio da velhice mostra uma orientação para as interações sociais, ansiedade face a idade avançada e á autonomia e um sentimento de sabedoria em relação ao mundo (Fontaine, 2000).

Loevinger (1976), citado por Fontaine (2000), acrescenta á pesquisa de Erikson novos estágios:

- Conformista (subjugado ás regras sociais);
- Conscioso-conformista (percebe que as suas ações podem afetar os outros);
- Conscioso (entende a importância das normas);
- Individual (a ação em si é mais importante que os efeitos);
- Autónomo (honra a independência da outra pessoa);
- Integrado (dissolve os seus conflitos internos).

Havighurst & Neugarten, citados por Fernández-Ballesteros, Zamarrón, Calero & Tárraga (2009), após um estudo feito em Kansas City, explicam as personalidades adaptativas que podemos desenvolver:

- Reorganizados: dedicados e competentes;
- Integrados e centralizados: escolhem atividades que os motivem e satisfaçam;
- Desligados com êxito: pessoas que estão satisfeitas com o baixo nível de atividades;
- Persistentes: mantem a mesma atividade ao longo de muito tempo;
- Limitados: reduzem as atividades;
- Procuradores de apoio: têm êxito com a ajuda de suporte;
- Apáticos: pouca satisfação, sem vontade de iniciar atividades;

Os Desorganizados: mostram défice cognitivo e desorientação (Fernández-Ballesteros, Zamarrón, Calero & Tárraga, 2009).

As personalidades das pessoas são portanto, o reflexo das suas vidas (Fernández-Ballesteros, Zamarrón, Calero & Tárraga, 2009).

Também o autoconceito condiciona as relações sociais. O autoconceito integra a imagem corpora e a identidade social. A sua autoconsciência filtra o que é importante ou não, o significado que é atribuído às coisas e às suas expectativas. O autoconceito influencia a personalidade do individuo, aquilo que pensamos de nós próprios, reflete-se em nós e na relação com os outros (Fernández-Ballesteros, Zamarrón, Calero & Tárraga, 2009).

Rogers (1980) & Maslow (1970), citados por Fontaine (2000), investigaram o desenvolvimento pessoal. Explicam que o processo de socialização e interação podem explicar o comportamento individual. O ambiente define o individuo e vice-versa ou seja, nós fazemos a nossa própria história e a história é influenciada por nós.

Uma vida ativa, um estilo de vida saudável, a prática de exercício físico, a participação em atividades socio-recreativas, uma interação positiva com o meio e uma atitude positiva podem ajudar a manter a mente sã e ativa.

3. Envelhecimento ativo

O termo Envelhecimento ativo foi adotado pela Organização Mundial de Saúde, nos anos 90 e reconhece que para além dos cuidados de saúde, existem outros determinantes para um envelhecimento saudável (Jacob, 2007).

Donald (1997), citado por Jacob (2007), formulou 5 classes:

- Bem-estar físico, em termos materiais, saúde, higiene e segurança;
- Relações interpessoais;
- Desenvolvimento pessoal e intelectual;
- Atividades recreativas;
- Atividades espirituais.

Assim, para o idoso ter uma boa qualidade de vida, é necessário ser detentor de autonomia, manter uma boa relação familiar, ter recursos económicos e executar atividades lúdicas e recreativas (Jacob, 2007).

Nem sempre o termo “envelhecimento ativo” teve o significado que hoje conhecemos, num contexto biológico, social e psicológico (Jacob & Fernandes, 2011).

Guralnik & Kaplan (1989), citados por Jacob & Fernandes (2011), referiam que o principal indicador para o envelhecimento ativo seria a ausência de doença e o bom funcionamento físico.

William & Wirths (1965), citados por Jacob & Fernandes (2011), afirmam que o bom envelhecimento depende do compromisso social e satisfação com a vida.

Um envelhecimento ativo deve envolver as dimensões biológicas e psicológicas, em conjunto com a família e a sociedade (Jacob & Fernandes, 2011).

Segundo Fernández-Ballesteros (2007), a saúde e uma qualidade de vida percebida e satisfeita são os principais indicadores de um envelhecimento ativo (imagem 1).

Imagem 1: Envelhecimento ativo



Fonte: Fernández-Ballesteros, Zamarrón, Calero & Tárraga, 2007.

A velhice bem-sucedida está ligada às condições de saúde, principalmente aquelas que provocam a perda de autonomia, ao funcionamento cognitivo e físico e ao bem-estar social.

As influências ambientais são fatores que também determinam o envelhecimento bem-sucedido.

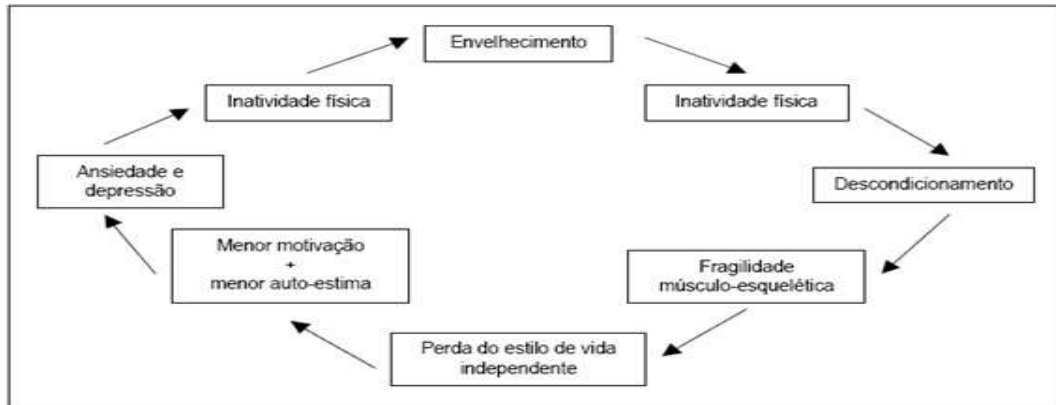
Baltes (1987), citado por Jacob (2007), refere três tipos de influências ambientais:

- Ligadas ao grupo etário;

- Ligadas ao período histórico;
- Ligadas à história pessoal.

O envelhecimento ativo depende de uma multiplicidade de fatores e determinantes onde estão abrangidos determinantes da esfera pessoal; comportamental; económica; sociais, meio físico e, por último, os do domínio da disponibilização dos serviços sociais e de saúde como evidencia a imagem abaixo (Ribeiro & Paúl , 2011).

Imagem 2: ciclo do Envelhecimento



Fonte: Nóbrega, A. C. L [et al.], 1999.

A pirâmide anti envelhecimento que se apresenta na Imagem 3, tem por assentamento uma dieta de restrição calórica, exercício moderado e meditação para reduzir o stress para um envelhecimento saudável e ativo (Jacob et.al., 2011).

Imagem 3: Pirâmide do Estilo de Vida Anti-envelhecimento



Fonte: Sears, Barry,1999.

Segundo Jacob & Fernandes (2011), este modelo baseia-se em estudos longitudinais que assentam nos seguintes fatores:

- 1) Baixa probabilidade de adoecer e de incapacidade associada;
- 2) Alto funcionamento cognitivo;
- 3) Alto funcionamento físico;
- 4) Compromisso com a vida.

Os fatores psicológicos nos últimos anos são a base do envelhecimento com êxito, mais concretamente a capacidade de enfrentar situações, o controlo interno, o pensamento positivo, a autoeficácia, são condições psicológicas da personalidade que aparecem associadas à longevidade e ao envelhecimento ótimo (Jacob & Fernandes, 2011).

A intervenção psicológica deve fazer parte de qualquer modelo de envelhecimento ativo: promover a saúde e o ajuste físico e prevenir a incapacidade; otimizar e compensar as funções cognitivas, o desenvolvimento afetivo e da personalidade e maximizar a implicação social (Jacob & Fernandes, 2011).

A seguinte imagem clarifica a importância do trabalho psicológico em nos fatores físicos, psicológicos e psicossociais.

Imagem 4: políticas psicológicas de envelhecimento ativo

Políticas psicológicas que potenciam um bom envelhecimento ativo		
Fatores físicos - Promover a atividade física; - assegurar uma boa nutrição; - promover políticas de saúde.	Fatores psicológicos - realizar atividades que promovam a interação e autonomia; - promover programas de exercício cognitivo.	Fatores psicossociais - promover a conduta social nos idosos; - promover a participação e inclusão na sociedade.

Fonte: Fernández-Ballesteros, 2004.

É muito importante concretizar ações para potencializar o envelhecimento positivo para promover nos indivíduos as condições que otimizem um envelhecimento satisfatório (Jacob & Fernandes, 2011).

Para averiguar esta realidade, os autores aplicaram um questionário sobre uma amostra de cem sujeitos eleitos de uma população de 670 indivíduos de 65 anos e mais. Os resultados do estudo avaliaram uma correlação positiva entre o número de atividades realizadas e a adaptação dos indivíduos. A conclusão foi que as pessoas idosas que são mais ativas vivenciam a sua velhice com maior qualidade de vida (Jacob & Fernandes, 2011).

Tartler (1961), citado pelo mesmo autor, fortalece esta ideia declarando que o envelhecimento com êxito se liga aos papéis familiares, laborais, sociais e á autoestima do indivíduo.

Esta teoria tem como primórdios principais:

- Satisfação da vida vincula-se a papéis familiares, sociais e laborais;
- Continuar a atividade até idade adulta e a meia-idade;
- Valorizar a idade e atribuir ao idoso papéis estimados socialmente;
- Atividade depende do estado de humor;
- Satisfação está ligada com o tipo de atividade.

Fernández-Ballesteros (2000), citado por Jacob & Fernandes (2011), referem que esta teoria tem tido muita importância aplicada, no sentido de ter orientado políticas sociais até aos nossos dias.

Para Fontaine (2000), um envelhecimento com sucesso exige a baixa possibilidade de adoecer, a manutenção da capacidade cognitiva e física, funcionamento social e bem-estar.

Outros autores apontam para além destes, outros critérios tais como a satisfação com a vida, o controle e a produtividade social (Fontaine, 2000).

Segundo a OMS (2005), a evolução de programas e políticas para o envelhecimento ativo reúne muitos estímulos ao envelhecimento individual e coletivo.

O envelhecimento ativo emprega-se no indivíduo e na comunidade, permite obter um bem-estar físico, social e mental ao longo do seu ciclo vital e participar na sociedade de acordo com as suas necessidades, desejos e capacidades (Fontaine, 2000).

É um método de otimização das oportunidades de saúde, segurança e participação com o fim de melhorar a qualidade de vida (Fontaine, 2000).

Ser ativo é participar nas questões sociais, económicas, sociais, culturais, espirituais e cívicas. (Fontaine, 2000).

Manter a autonomia e a independência á medida que se envelhece é um objetivo primordial (Fontaine, 2000).

Reconhecer os direitos humanos das pessoas idosas é um princípio para um bom envelhecimento (Fontaine, 2000).

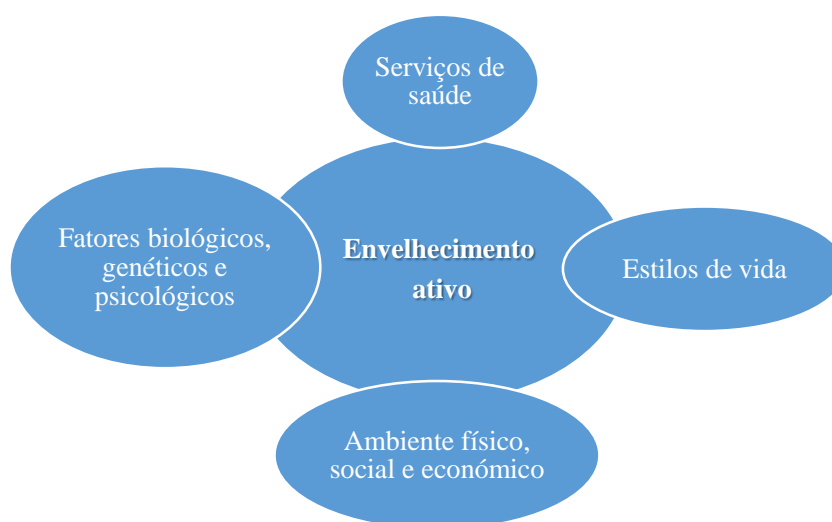
A OMS (2002), relata o envelhecimento ativo como sendo:

“ O processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança visando a melhoria do bem-estar das pessoas à medida que envelhecem”. Aponta fatores predominantes que determinam o envelhecimento ativo, sendo eles: económicos; sociais; ambiente físico; pessoais (biológicos e psicológicos); comportamentais (estilos de vida); serviços de saúde; género e cultura. Esta organização acrescenta que o envelhecimento ativo é “aumentar a qualidade de vida para todas as pessoas que estão a envelhecer, inclusive as que são frágeis, fisicamente incapacitadas e que requerem cuidados” (p.12).

Para a OMS (2002), a palavra ativo não quer somente frisar a capacidade física mas também outros aspetos como os aspetos emocionais, culturais, sociais e civis.

Para Fernández-Ballesteros, Zamarrón, Calero & Tárraga (2007), para um envelhecimento ativo são necessários os indicadores na imagem abaixo referidos, em harmonia no mesmo espaço de tempo.

Imagem 5: itens importantes para um bom envelhecimento ativo



Fonte: Fernández-Ballesteros, Zamarrón, Calero & Tárraga, 2007.

É muito importante que, para além do idoso, a sociedade coopere através de programas e ações, a fim de criar um ciclo de fatores e condições favoráveis ao envelhecimento saudável e ativo (Fontaine, 2000).

Capítulo II

1. Cognição

A palavra envelhecimento está muitas vezes associada à perda das capacidades cognitivas no idoso assim como ao comprometimento do seu comportamento e autonomia.

A palavra cognição pode expor diferentes definições:

Segundo Gatens & Musto (2011), citados por Yassuda & Abreu (2006), a cognição pode ser explicada como “a capacidade de processar e agir sobre informação com atenção e julgamento”. Quando os componentes da cognição (atenção, memória, orientação, julgamento, raciocínio, função executiva e resolução de problemas) estão íntegros reflete que as funções estão ativas. Contudo, durante o processo de envelhecimento pode haver deterioração (OMS, 2005). Estas alterações tem a ver diretamente com a autonomia e capacidades do indivíduo.

Para Abreu & Tamai (2006), citado por Pousada & Fuente (2007), a cognição é:

“A capacidade do indivíduo em adquirir e usar informação, com o objetivo de conseguir adaptar-se às modificações do meio ambiente”. Mais que a aquisição de conhecimento e adaptação, a cognição é a aptidão para aprender e expor o que foi aprendido (p.15).

O declínio cognitivo pode afetar não só a estrutura física como também a cognição, porém, nem todas as mudanças no cérebro são negativas. Por vezes algumas sinapses surgem, o que ajuda a explicar a capacidade de regeneração do cérebro. (Papalia & Olds, 2000).

Falando de declínio cognitivo no envelhecimento, há alguns estudos que tentam explicar essa teoria. Assim, tendo em conta o Estudo Longitudinal de Seattle (Schaie, 1996) e o estudo Base (Baltes & Mayer, 1999), Baltes e Smith (2003), citados por Fonseca (2004), explicam que conforme a idade avança, o deterioro cognitivo é maior e a

velocidade com que este acontecimento se dá, depende de indivíduo para indivíduo. Fatores culturais, económicos, biológicos e desenvolvimentais estão na base do que acontece no indivíduo.

Salthouse (1989, 1999), citado por Fonseca (2004), defende que o declínio cognitivo tem influência na velocidade de processamento do cérebro responsável pelo abrandamento cognitivo.

Uma avaliação da aprendizagem cognitiva dos idosos com testes de velocidade concluiu que ao envelhecer, pode haver a diminuição das capacidades e velocidade de resposta e percebeu que os idosos demoram mais tempo a responder (Hertzog, 1989, citado por Fonseca, 2004)

Zamarrón e Fernández-Ballesteros (2002), citados por Fonseca (2004), explicam que o tempo de aprendizagem para o idoso é mais demorado.

As funções cognitivas do idoso estão relacionadas com o envelhecimento ativo e com a qualidade de vida (Yassuda & Abreu, 2006).

A cognição é esclarecida como raciocínio, consciência, percepção e julgamento crítico. O desenvolvimento cognitivo envolve procedimentos de percepção, atenção, ação, solução de problemas, memória, formação de imagens mentais e representações sociais (Umphred, 2009).

As funcionalidades cognitivas determinam os processos pelos quais a pessoa “recebe, armazena e utiliza a informação da realidade bem como de si mesmo” não consigo mudar português (Molina & Tarrés 2004, p.12).

1.1. O desempenho cognitivo do idoso

Os adultos mais velhos conservam as suas funções cognitivas necessárias ao desempenho das tarefas básicas (Simões, 2006).

Weschler (1958), citado por Fonseca (2006), afirmava que as capacidades mentais e a inteligência decaíam progressivamente após os 25 anos de idade. Esta ideia é hoje refutada.

Salthouse (1989), citado por Fonseca (2006), confere o declínio cognitivo e o envelhecimento a uma diminuição da eficácia da velocidade de processamento da informação ao nível do Sistema Nervoso Central (SNC), em simultâneo com o

envelhecimento sendo refletido pelos défices cognitivos associados à idade, nomeadamente na neuroplasticidade.

1.2. Neuroplasticidade

Os avanços nas neurociências mostram cada vez mais, evidências favoráveis à plasticidade neural (Oliva, Dias & Reis, 2009).

A OMS (2005), explica que no processo de envelhecimento normal, algumas habilidades cognitivas diminuem, com a idade. Os progressos das neurociências apresentaram evidências benéficas à plasticidade neuronal (Oliva, Dias & Reis 2009).

A neuroplasticidade está presente ao longo de toda a vida. Advém de modificações do sistema nervoso, em função das experiências vividas pelo indivíduo (Oliva, Dias & Reis 2009). A aptidão de plasticidade que a maioria das contexturas do cérebro possui, permite a adaptação ao meio (Oliva, Dias & Reis 2009).

De acordo com os mesmos autores, a plasticidade expressa-se através da aprendizagem e da memória.

Azevedo & Teles (2011) explicam que existem modificações neuronais (perda ou mau funcionamento de neurónios), porém, o cérebro tem plasticidade para recuperar algumas conexões e melhorar de desempenho após o treino.

Kloutau, Monah & Bezerra (2009), explica o conceito de plasticidade cerebral: “refere-se às alterações criativas produzidas no sistema nervoso como resultado da experiência, de lesões ou de processos degenerativos”(p. 556).

O termo de plasticidade cerebral tem a ver com as alterações que resultam da experiência, de lesões ou de processos degenerativos. A plasticidade cerebral auxilia no desenvolvimento, mudança e ordenação do sistema nervoso (Kloutau, Monah & Bezerra, 2009).

No que diz respeito à plasticidade sináptica, esta tem a ver com a oscilação da porção de sinapses (Kloutau, Monah & Bezerra, 2009).

No que toca à plasticidade dendrítica ou axional, esta refere-se à capacidade proliferativa da árvore dendrítica ou axional que acontece como procedimento de recuperação compensatória perante uma carência de neurónios (Kloutau, Monah & Bezerra, 2009).

Para um envelhecimento saudável o cérebro deve ter plasticidade neuronal e cognitiva, ou seja, os neurónios sofrem alterações que podem ser estimuladas e, no que toca á parte cognitiva, o cérebro deve ser capaz de adaptar-se às mudanças (Kloutau, Monah & Bezerra, 2009).

Um estudo, com 46 idosos, com idades compreendidas entre os 60 e 85 anos testou a capacidade de plasticidade cognitiva através de jogos de computador. Os idosos jogavam 12 horas por 4 semanas. Passados 6 meses da aplicação houve uma melhoria nas tarefas, apesar da introdução de mudanças, o que prova a neuroplasticidade nestas idades (Kloutau, Monah & Bezerra, 2009).

Segundo Baltes & Schaie (1974, 1976), citados por Fernández-Ballesteros (2009), o envelhecimento não supõe degeneração cognitiva. A capacidade de reserva e plasticidade do funcionamento cognitivo mostram diferenças individuais no que diz respeito á multidimensionalidade e multidireccionalidade.

Fernández-Ballesteros, Zamarrón, Calero & Tárraga (2009), menciona que estudos de intervenção melhoram a plasticidade, cognição, e capacidade de reserva do cérebro. Muitos estudos indicam que se pode aprender em qualquer idade.

Uma vida cognitivamente ativa, ao longo do ciclo de vida, pode ter um impacto positivo a nível do funcionamento cognitivo (Fernández-Ballesteros, Zamarrón, Calero & Tárraga, 2009).

Baltes & Willis (1982), citados por Fernández-Ballesteros, Zamarrón, Calero & Tárraga (2009), explicam que o ser humano tem grandes capacidades de reserva, assim, usam estes mecanismos para fazer face aos danos cerebrais.

Damásio (2010), refere que os mapas cerebrais não são estáticos e alteram-se constantemente. Estas alterações mostram mudanças no nosso corpo e na relação com o exterior.

Assim, Ortega (2009), através de alguns autores explica as neurociências como:

“Ao contrário do que se acreditava, as conexões entre células nervosas do cérebro criadas na infância não se mantêm inalteradas durante toda a vida adulta do indivíduo. Tornou-se um ‘dado empírico’ (como se depreende da avalanche de artigos sobre o tema) que a estrutura e o funcionamento do cérebro pode modificar-se até idade bem avançada, e novos neurónios são criados” (p. 252).

Segundo Zimerman (2000, p.14) o conceito “estimular” é “o ato de instigar, ativar, encorajar e animar os indivíduos” sendo a melhor maneira de contestar os efeitos do envelhecimento.

Segundo Magalhães, (2011 p. 15):

“Qualquer programa que pretenda incrementar um envelhecimento ativo ou com êxito deverá prevenir a doença e a incapacidade associada, otimizar o funcionamento psicológico e em especial o funcionamento cognitivo, o ajuste físico e maximizar o compromisso com a vida, o que implica a participação social”.

Fontaine (2000), explica que é importante o treino cognitivo para modificação das capacidades. A plasticidade cerebral pode recuperar processos cognitivos.

Fernández-Ballesteros, Zamarrón, Calero Tárraga (2009), expõe investigações sobre a plasticidade cognitiva “pré teste - treino - pós teste” principalmente em idosos sem demência. Os resultados apontam melhorias nas áreas cognitivas após o treino. A estimulação física e social também são importantes para o treino cognitivo.

Apresentam-se alguns estudos para comprovar as ideias acima referidas:

Com o objetivo de investigar a influência do treino cognitivo em idosos institucionalizados no que diz respeito á memória, um estudo levado a cabo por Chariglione (2010), utiliza estímulos relacionados com rotinas diárias dos idosos e outra com estímulos não tao relacionados. Destas duas maneiras, foram estimuladas as seguintes funções: a atenção, a sequência visual, a lista de palavras, aprendizagem associativa, memória auditiva, categoria de memória, memória de imagem e memória para histórias, respetivamente. Cada sessão de treino durou 60 minutos, aplicada duas vezes por semana. Os resultados mostram que o treino cognitivo ajuda no desempenho das funcionalidades acima referidas.

Estudos mostram que através de treinos multifatoriais (várias técnicas) que se obtêm melhores resultados e possibilidades de vantagens cognitivas (Herrmann & Searleman, 1994; Stigsdotter & Backman, 1989, citado por Chariglione, 2010).

Pesquisas indicam que resultados de treino cognitivo comprovam a plasticidade cognitiva durante o envelhecimento. Os idosos, quando estimulados, podem apresentar melhor desempenho em tarefas cognitivas (Chariglione, 2010).

1.3. O efeito da estimulação cognitiva

Não há dados que comprovem a relação entre o declínio cognitivo e o envelhecimento normal, não há indicações que garantam que envelhecer implica a perda de capacidades. (Paúl, 2001, citado por Fonseca, 2006).

Rogers, Meyer & Mortel (1990), citados por Fonseca (2006), atestaram, num estudo longitudinal de quatro anos que os idosos reformados com um estilo de vida sedentário, revelaram um declínio a nível cerebral e piores resultados em testes cognitivos.

Segundo o mesmo autor, a atividade física e o treino cognitivo é muito importante para as capacidades cognitivas. Quando o cérebro é estimulado, tem tendência a não sofrer de declínio ou ser mais tardio.

Um estudo de intervenção realizou-se com grupo controle submetidos avaliação pré e pós-treino, 21 idosos participaram em oito sessões de treino e 12, apenas, realizaram as avaliações pré e pós-teste com o fim de comprovar que a estimulação cognitiva era benéfica para o cérebro. O treino baseava-se nas tarefas diárias, como a memorização das compras e o uso do dinheiro. O autor refere que houve melhorias notórias e propõe assim, que o treino cognitivo melhora o desempenho e vida nos indivíduos (Silva et al., 2011).

Parte II – Estudo Empírico

1. Contextualização e objetivos do estudo

A casa da eira localiza-se em Faílde, pertencendo ao distrito de Bragança, situada a 15 minutos desta cidade.

A missão desta instituição é prestar um serviço de apoio social de qualidade, garantindo os cuidados básicos, respeito, dignidade e inclusão do idoso tratando-o de forma individualizada.

As suas estratégias passam por uma qualidade excelente no serviço prestado, recolha de ferramentas para melhoria de qualidade, a adequação de modelos às necessidades dos idosos e, por ultimo a criação de uma equipa multidisciplinar que trabalha em conjunto para proporcionar uma estimulação física, cognitiva, social, comportamental e artística.

O envelhecimento começa inevitavelmente e as alterações e dificuldades começam a surgir. Frequentemente esta mudança faz se acompanhar por declínios que podem ser físicos ou cognitivos.

O idoso deve ser ativo e autónomo, deve ser dono de um papel na sociedade.

Vários autores afirmam que, quando estimulados e motivados, os idosos melhoram as suas habilidades e qualidade de vida.

Será importante implementar projetos de treino cognitivo em idosos institucionalizados?

O objetivo geral deste projeto é avaliar e melhorar a performance cognitiva do idoso institucionalizado sem demência ou com declínio cognitivo leve através da estimulação cognitiva.

Para este projeto foi escolhido um grupo de idosos sem demência através de um questionário. Depois de escolhido, o grupo foi submetido ao teste Mini Exame Do Estado Mental (MEEM), para avaliar as capacidades cognitivas, seguidamente foi executado o programa de treino cognitivo e, finalmente, foi implementado o mesmo teste (MEEM) para avaliar os resultados.

Especificamente, é pretendido aplicar este mesmo projeto, constituído por 60 sessões, em 3 meses e avaliar as possíveis melhorias na cognição do idoso.

Cada uma das sessões baseia-se numa atividade que estimule a habilidade cognitiva em questão, correspondendo aos objetivos pretendidos. As atividades foram

escolhidas após uma pesquisa bibliográfica aprofundada acerca destas capacidades cognitivas.

No final, o mesmo teste feito inicialmente provou as alterações cognitivas.

1.1. Reabilitação cognitiva

A reabilitação cognitiva surge para dar resposta às limitações de cada pessoa. A intervenção com idosos pode retardar e reabilitar o deterioro cognitivo (Freitas et al,2006).

As capacidades cognitivas cabem a um lugar específico no cérebro. As investigações na área da neurologia tem feito ligações entre a cognição e os comportamentos (Freitas et al., 2006).

A plasticidade cognitiva possibilita uma melhoria no idoso (Nyberg, Jones e Backman, citado por Freitas et al., 2006).

O declínio cognitivo nos idosos pode ocorrer devido á idade mas também por outros fatores tais como: traumatismos cranianos, acidente vascular cerebral, demências e doenças crónicas (Freitas et al., 2006)

A intervenção, no que toca ao estímulo cognitivo pretende diminuir o declínio e melhorar o desempenho do idoso (Freitas et al., 2006).

1.2. Cérebro-comportamento

Segundo Freitas et al., (2006), o comportamento tem a ver com o desempenho e reabilitação cognitiva, assim sendo, é necessário fazer uma breve análise das estruturas cerebrais:

- Lobo frontal: é responsável pelo julgamento, raciocínio, intenção, praxia, vigília e o ato motor. A falta de iniciativa para a ação motora pode mostrar algo errando nesta parte do cérebro;
- Lobo temporal: responsável pela visão, audição, memória e emoção. A perceção sonora e memória auditiva ficam alteradas quando ocorre algo nesta parte do cérebro;
- Lobo parietal direito: perceção espacial e temporal, praxia construtiva. A desorientação pode ser um indício de alguma falha neste campo do cérebro;

- Lobo parietal esquerdo: cálculo, leitura e escrita;
- Lobo occipital: diz respeito á visão, ou seja, á cor e ao movimento. A perda de funções neste campo pode germinar um comprometimento da visão.

Para Wilson (2003), citado por Freitas et al., (2006), a reabilitação cognitiva é:

“ um processo em que as pessoas com lesão cerebral cooperam com profissionais de saúde, familiares e membros da comunidade mais ampla para tratar ou aliviar deficiências cognitivas resultantes de danos neurológicos. O objetivo da reabilitação cognitiva é capacitar pacientes e familiares a conviver, lidar, contornar, reduzir ou superar as deficiências cognitivas” (p.11).

A intervenção cognitiva tem o propósito de melhorar a habilidade do idoso, maximizar os ganhos e minimizar as perdas (Freitas et al 2006).

As equipas multidisciplinares reúnem-se para investigar esta teoria, desde a neuropsicologia, a psicologia e a educação (Freitas et al 2006).

Segundo Madrigal (2007), as áreas cognitivas que devem ser reforçadas em treinos são:

- Orientação e atenção: fundamentais para as tarefas do dia-a-dia;
- Memória: a memória conserva o “eu interior”, assim como as funções cognitivas básicas;
- Linguagem: compreensão, vocabulário e identificação de objetos;
- Cálculo: compreensão de números e cálculos;
- Praxia: capacidade de realizar movimentos, domínio do corpo, coordenação.

A estimulação das habilidades cognitivas proporcionam autonomia, aprendizagem e desenvolvimento. Reforçar estas áreas cognitivas favorece a que o deterioro cognitivo seja menos significativo.

Os principais objetivos da estimulação cognitiva são:

- Manter as aptidões intelectuais (orientação, atenção, memória, linguagem, calculo, praxia...);
- Criar estímulos de atividade motora;
- Trabalhar a afetividade, sociabilidade e relações familiares;
- Melhorar relações interpessoais.

Depois de planejada a sessão cognitiva, Madrigal, (2007) explica que é necessário ter em atenção:

- Explicar ao indivíduo o que vai ser feito;
- Começar a sessão com perguntas casuais, ter um início de conversa;
- Fazer um pequeno exercício de orientação temporal e espacial;
- Perguntar se há dúvidas em relação ao que vai ser feito;
- Dar reforço positivo;
- Minimizar uma situação de fracasso;
- No final de cada sessão, fazer um resumo do que foi feito.

Devido ao impacto de envelhecimento, o idoso vai alterando os seus hábitos e rotinas diárias, substituindo-as por ocupações e atividades que exijam um menor grau de esforço. Esta diminuição ou mesmo a inatividade pode acarretar sérias consequências como a redução da capacidade de concentração, coordenação e reação, auto desvalorização, diminuição da autoestima, apatia, desmotivação, solidão, isolamento social e repressão (Madrigal, 2007).

A implementação de um treino cognitivo pode favorecer as capacidades cognitivas e a qualidade de vida, daí a pertinência de uma intervenção nestes parâmetros.

2. Questão da investigação

Em Portugal, o estudo da estimulação cognitiva no idoso é escassa. Rodrigues (2008), no seu estudo com programas cognitivos em idosos confirma o aumento das capacidades intelectuais. O mesmo autor explica também que, idosos em instituições estão mais propensos ao sedentarismo devido á falta de motivação e objetivos de vida.

Estimulado, o cérebro reforça ligações e ajuda na prevenção de deterioração. Vários estudos mostram que a estimulação intelectual é a melhor forma de ajudar o cérebro e proporcionar um envelhecimento saudável e ativa.

Após um levantamento de necessidades através de uma pesquisa aprofundada de dados do INE e a leitura de alguns autores, foi formulada a questão de investigação e o objetivo sendo os seguintes:

Qual o efeito de um projeto de estimulação cognitiva em idosos institucionalizados sem demência?

Objetivo:

- Apresentar melhorias mentais de algumas habilidades cognitivas através da implementação do projeto de estimulação que abrange as seguintes capacidades: Orientação, Retenção, Atenção e cálculo, Evocação, Linguagem e habilidade construtiva.

2.1. Participantes/Material

Para a execução do projeto em estudo foi selecionada a instituição Casa Da Eira (Lar de Idosos) no distrito de Bragança.

A amostra foi escolhida por questionário e foram definidos os seguintes critérios:

- Idosos institucionalizados na Casa Da Eira;
- Idosos sem demência (ou com declínio cognitivo leve).

De 23 clientes existentes no lar, o grupo de participantes reduziu após o acesso aos seus processos para averiguação da existência de demência. O grupo final foi

constituído por 12 idosos tendo também em conta as respostas mais positivas e de maior compreensão (anexo II_inquérito por questionário).

Para a execução deste projeto, foi disponibilizada pela instituição, uma sala equipada e para a estimulação das habilidades cognitivas (anteriormente utilizada pelos clientes do lar como local de aprendizagem).

Os recursos materiais utilizados para a realização deste projeto basearam-se em: folhas, onde foram impressas as atividades, cadeiras, lápis, canetas e algum material acessório descrito nas planificações das sessões (anexo IV, V, VI, VII, VIII, IX_ planificação das sessões).

Os recursos humanos foram fundamentais para a execução deste projeto, nomeadamente, os participantes e as funcionárias da instituição.

2.2. Procedimentos

Foi enviado um pedido de autorização á diretora do lar Casa Da Eira para a aplicação do projeto de estimulação cognitiva em idosos sem demência ou declínio cognitivo leve.

Foi autorizado dia 20/01/2014 (anexo I_termo de esclarecimento livre e informado). Foi concedido o acesso aos processos de cada cliente para verificação da existência de demência e, após esse procedimento, foi aplicado um questionário para compreensão da participação no projeto, as respostas mais positivas foram escolhidas para fazer parte do grupo de participantes.

Todos os participantes assinaram de consentimento informado e foram elucidados para o que era pretendido e o modo como iria ser feito o projeto em questão (anexo I_consentimento informado).

Após este processo, foi aplicado um teste, o Mini Exame do Estado Mental. Seguidamente foi aplicado o projeto de estimulação cognitiva durante 3 meses, de fevereiro a abril. No final, foi novamente aplicado o MEEM, para leitura e compreensão de resultados (anexo XI_mini exame do estado mental).

Este projeto de estimulação cognitiva consiste na aplicação de sessões de trabalho, planificadas, conseguidas através da recolha bibliográfica de exercícios, jogos, dinâmicas e estudos referentes ao estímulo de cada habilidade cognitiva trabalhada.

O projeto mencionado contém 60 sessões dividindo-se em 10 sessões por capacidade cognitiva (Orientação, retenção, atenção e cálculo, evocação, linguagem e habilidade construtiva).

Todo o material reunido para a execução das sessões encontra-se em dossier, pronto a ser utilizado.

A sua composição encontra-se planificada com todo o material necessário à planificação das mesmas (anexo IV, V, VI, VII, VIII E IX). As atividades foram retiradas de autores com estudos, investigações e análise sobre a estimulação cognitiva tais como Fernández-Ballesteros, Fonseca, Fontaine e maioritariamente Jacob, através do livro “Animação de Idosos” onde é evidenciado e descrito pertinentemente o que vai ser feito assim como qual o papel do Educador Social em cada atividade. Todos os autores mencionados foram utilizados para enquadramento teórico deste projeto.

2.3. Desenho do estudo

Este estudo é de natureza quantitativa e longitudinal.

Este tipo de investigação visa proporcionar recursos teórico-práticos sobre o procedimento de investigação na área social.

Foca-se em metodologias qualitativas de compreensão, descrição e interpretação no que diz respeito às planificações integradas no projeto onde, posteriormente, são analisados os problemas e realiza-se uma leitura dos resultados.

2.4. Instrumentos de medida

Para a realização deste projeto foi construído um questionário para auxiliar na escolha da amostra.

O questionário têm como objetivo caracterizar os indivíduos a nível social, pessoal, profissional, género, habilitações literárias, entre outros.

O Mini Exame do Estado Mental pode ajudar no reconhecimento de distúrbios cognitivos não detetados no dia-a-dia, Foi introduzido por Folstein *et al.* em 1975.

Este teste tem como principal foco os seguintes módulos: Orientação (10 perguntas, cada uma a valer 1 ponto), retenção (3 perguntas, cada uma a valer 1 ponto), atenção e cálculo (5 perguntas, cada uma a valer 1 ponto), evocação (5 perguntas, cada

uma a valer 1 ponto), linguagem, 8 perguntas, cada uma a valer 1 ponto) e habilidade construtiva (1 pergunta a valer um ponto).

Uma classificação igual a 24 ou menor, usualmente, mostra algum grau de disfunção cognitiva, contudo alguns pacientes com demência podem obter resultados acima de 24 pontos. Uma baixa pontuação no MEEM pode refletir as áreas de deficiência cognitiva o que pode ajudar a adaptar e a melhorar a relação da equipa de reabilitação com o paciente (Umphred, 2009).

O MEEM é empregado para averiguar e investigar, avaliar e reabilitar disfunções cognitivas mas também pode ser utilizado para calcular as modificações na cognição do idoso com o passar do tempo. Este teste é aplicado em, aproximadamente 15 minutos e consegue-se com ele uma avaliação imediata.

2.5. Recolha e tratamento de dados/estratégias

Para a realização do tratamento estatístico, foi preciso tratar algumas variáveis. Assim, foi considerada como variável dependente: a performance cognitiva dos idosos institucionalizados e como variáveis independentes os seguintes itens: estado civil, sexo, ex profissão, número de filhos, escolaridade, problemas de saúde, tempo de institucionalização, análise de algumas questões diárias e de auto avaliação

A seleção destas variáveis independentes foi considerada com a finalidade de poder correlacioná-las com a variável dependente (a performance cognitiva do idoso institucionalizado), contudo com o tamanho da amostra este objetivo não foi concretizado.

Para a concretização deste estudo considerou-se necessário avaliar a compreensibilidade das respostas, de possíveis dificuldades no seu preenchimento e de recolher alguns comentários que fossem relevantes para o aperfeiçoamento dos questionários.

Para o efeito recorreu-se a um pré-teste que visou a identificação de tais aspetos relativos à compreensão das questões, tendo sido aplicado a uma amostra de 12 clientes da instituição, no período de 24 de janeiro de 2014. Estabeleceu-se como critério prévio que poderiam ser introduzidas alterações caso o considerassem importante e pertinente.

Após a análise das respostas e um contacto informal com alguns elementos, verificou-se que os inquiridos consideraram o questionário fácil de preencher, claro e conciso.

A concretização deste estudo exigiu, inicialmente, a solicitação da autorização oficial para a colheita de dados, em Janeiro de 2014, dirigida ao Chefe do Departamento de Recursos Humanos da Instituição, com a exposição da temática, objetivo e garantia em respeitar as normas de sigilo, anonimato e ética profissional.

Todos os pedidos de autorização foram acompanhados de uma carta de pedido de colaboração aos colaboradores e respetivos instrumentos de colheita de dados a utilizar (anexo III_pedido de autorização de implementação do projeto à amostra selecionada).

Cada questionário possuía as instruções necessárias para o seu correto preenchimento, para além de uma breve introdução sobre o estudo e uma referência ao carácter anónimo dos resultados.

Foram tidos como aspetos de inclusão, apenas idosos institucionalizados que assume características semelhantes a ter em conta para a escolha do grupo de participantes em estudo, sendo que, só serão entregues a idosos que não padeçam de demências ou acamados. Serão tidos em conta para este estudo, idosos com declínio cognitivo leve. Note-se que estes dados são de carácter estritamente profissional.

No final de Janeiro de 2014 procedeu-se, a entrega do questionário, sendo este entregue a 23 idosos, sendo apenas válidos 12. Seguidamente procedeu-se á entrega do termo de esclarecimento e autorização (anexo I_termo de esclarecimento livre e informado).

Após a colheita de dados é necessário organizar os dados obtidos para que possam ser analisados e tratados a fim de fornecer respostas aos objetivos de investigação previamente colocados.

Para o estudo dos objetivos colocados nesta investigação, tal como a caracterização da amostra e estudo psicométrico das escalas, os dados colhidos foram tratados estatisticamente através do programa estatístico SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 20.

Numa primeira parte realizou-se uma análise estatística descritiva com o objetivo de descrever e analisar a amostra em estudo recorrendo às medidas de localização e de tendência central (média, mediana e moda) e às medidas de Dispersão (Desvio-padrão).

Numa segunda fase, por meio da estatística inferencial, recorreu-se a testes estatísticos visando deste modo obter uma resposta à questão central de investigação e à verificação dos objetivos apresentados.

A apresentação dos resultados é feita através de quadros, nos quais são destacados os resultados mais relevantes.

2.6. Projeto de estimulação cognitiva aplicado

Seguidamente será exposto o projeto de treino cognitivo, constituído por 10 sessões para cada habilidade cognitiva trabalhada, as quais decorreram ao longo de 3 meses, cinco vezes por semana com a duração de, aproximadamente, uma hora e meia cada sessão.

Os principais objetivos deste projeto são:

- Exercitar a orientação, retenção, atenção e cálculo, evocação, linguagem e habilidade construtiva;
- Desenvolver um envelhecimento ativo;
- Criar autonomia;
- Aumentar a estimulação cognitiva;
- Prevenir o aparecimento de demências;
- Desenvolver o papel social e pessoal;
- Desenvolver a plasticidade cerebral.

No que diz respeito à seleção de atividades a realizar, este projeto foi centrado em estudos com objetivos semelhantes.

O projeto acima mencionado teve como pré e pós teste o MEEM (Mini Exame Mental), com o objetivo de avaliar as capacidades cognitivas iniciais do idoso e as suas mudanças depois da aplicação do projeto (anexo XI).

Este teste está dividido em 6 capacidades cognitivas: Orientação, retenção, atenção e cálculo, evocação, linguagem e habilidade construtiva.

Desta forma, foi feita uma pesquisa sobre estas habilidades cognitivas para salientar a importância de trabalhar e estimular as mesmas. Como validação científica, decidi dividir as planificações do projeto nestes 6 parâmetros de habilidades mentais descritos no MEEM e trabalhá-los individualmente.

Assim sendo, serão apresentadas as planificações das sessões implementadas (anexo IV, V, VI, VII, VIII, IX_planificação das sessões).

2.6.1. Orientação

Para esta capacidade cognitiva, foram planejadas 10 sessões, desde o dia 03-02-2014 até dia 14-02-2014. Cada atividade tem como principais objetivos a orientação pessoal, espacial e temporal, captar a atenção ao meio ambiente e desenvolver a agilidade mental.

Cada planificação possui um título alusivo ao que pretende ser realizado, passando a citar:

- Jogos de apresentação e autorretrato;
- Orientação;
- Jogos de seleção;
- “Entra na conversa”;
- Nomeação de objetos/ordem de dedos;
- Mapas/Orientação temporal;
- Dinâmica da novidade;
- “Onde estou”, “Quem sou”/ descobrir a profissão;
- Dinâmica da vida/ função do objeto/objeto oculto/batata quente da memória;
- A sala do olfato/o tato/ escola de música/ estimulação multissensorial.

2.6.2. Retenção (Memória a curto prazo)

Para esta capacidade cognitiva, foram planejadas 10 sessões, desde o dia 17-02-2014 até dia 28-02-2014. Cada atividade tem como principais objetivos a melhoria da memória e o desenvolvimento da agilidade mental.

Cada planificação possui um título alusivo ao que pretende ser realizado, passando a citar:

- Diferenças;
- Memorização de palavras;
- Repetir palavras e números;
- Memorização de palavras;
- Lista de palavras/lista de imagens;
- Criando o jogo de memória/jogo de memória;

- Passeio da memória/história em cadeia;
- Associação de imagens/adivinha a imagem;
- Associação de palavras/memorização de uma lista de palavras;
- Formas geométricas.

2.6.3. Atenção e cálculo

Para esta capacidade cognitiva, foram planejadas 10 sessões, desde o dia 03-03-2014 até dia 14-03-2014. Cada atividade tem como principais objetivos fortalecer o raciocínio abstrato, treinar as capacidades mentais e melhorar o funcionamento cognitivo.

Cada planificação possui um título alusivo ao que pretende ser realizado, passando a citar:

- Resolução de equações mentalmente;
- Operações aritméticas elementares;
- Contas simples;
- Visualização de uma cifra;
- Operações aritméticas rápidas;
- Triângulos matemáticos;
- Decompor números;
- Problemas matemáticos;
- Resolver problemas correspondentes ao desenho/ligar imagens com números por ordem crescente;
- Problemas matemáticos.

2.6.4. Evocação

Para esta capacidade cognitiva, foram planejadas 10 sessões, desde o dia 17-03-2014 até dia 28-03-2014. Cada atividade tem como principais objetivos a estimulação da percepção, atenção e fluência verbal, colaborar para a conservação do desempenho cognitivo e fortalecer a flexibilidade mental.

Cada planificação possui um título alusivo ao que pretende ser realizado, passando a citar:

- Compreensão de ordens;
- Praxia ideativa;
- Exercícios de evocação;
- Quem sabe, sabe;
- Ordenar palavras por categoria/procurar palavras;
- Reconhecimento de palavras;
- Sinónimos, stop (falado) / exercícios de evocação;
- Sinónimos / contagem de fonemas;
- Diálogo gestual;
- A minha viagem com/o dia da nuvem/a personagem dos desenhos animados/inventa uma fábula/transforma a negação em afirmação.

2.6.5. Linguagem/fluência verbal/praxia

Para esta capacidade cognitiva, foram planificadas 10 sessões, desde o dia 31-03-2014 até dia 11-04-2014. Cada atividade tem como principais objetivos a estimulação da percepção, atenção e fluência verbal, colaborar para a conservação do desempenho cognitivo e fortalecer a flexibilidade mental.

Cada planificação possui um título alusivo ao que pretende ser realizado, passando a citar:

- Copiar e completar texto;
- Responda às questões;
- Provérbios populares;
- A escolha de um astronauta;
- Histórias loucas;
- “Nim”
- Jogo de sons;
- Comunicar através do corpo;
- Inventa uma fábula;
- Transforma uma negação em afirmação.

2.6.6. Habilidade construtiva

Para esta capacidade cognitiva, foram planificadas 10 sessões, desde o dia 14-04-2014 até dia 25-04-2014. Cada atividade tem como principais objetivos a estimulação da capacidade construtiva, a orientação pessoal e a coordenação das capacidades motoras. Cada planificação possui um título alusivo ao que pretende ser realizado, passando a citar:

- Cópia a imagem (desenho 1);
- Cópia a imagem (desenho 2);
- Cópia a imagem (desenho 3);
- Cópia a imagem (desenho 4);
- Puzzle;
- Desenhos criativos;
- Fotocópia;
- Desenha o teu sonho;
- Manchas;
- Teste do relógio.

2.7. Procedimentos Éticos e Deontológicos

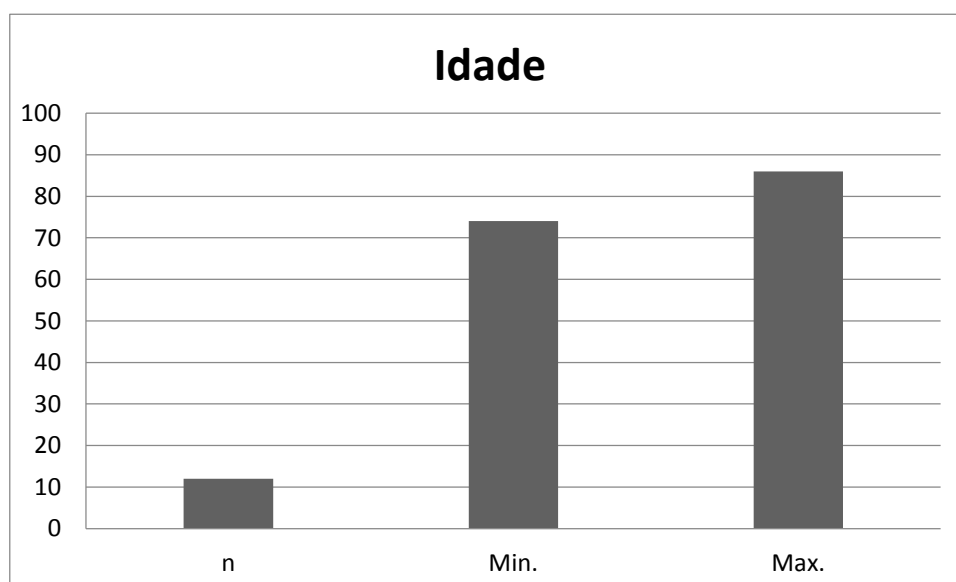
Foram considerados aspetos éticos relativos ao desenvolvimento metodológico do projeto, ou seja, como elucidar os participantes relativamente ao estudo, condições de participação e anonimato, esclarecendo que o envolvimento no estudo poderá não trazer benefícios e que podem desistir a qualquer momento.

2.8. Discussão de resultados

Pela exposição dos resultados da tabela 1, há a referir que a média de idades do grupo da amostra que participou no estudo, é de 80,4 anos, sendo que o valor mínimo de idade é de 74 anos e o máximo de 86 anos.

Tabela 1 – Estatística descritiva da idade dos sujeitos

	N	Min.	Max.	M	Dp
Idade	12	74	86	80,42	3,60



A tabela seguinte apresenta alguns aspetos sociodemográficos dos participantes que entraram no estudo.

No que se refere ao estado civil, há a referir que 75,0% dos participantes são viúvos, quanto ao sexo dos indivíduos, a maioria são do sexo feminino (66,7%).

Em relação à profissão, 66,7% referem que exerceram a profissão de agricultor, estando estes a representar a maioria do grupo de participantes.

Quanto ao número de filhos, a maioria dos participantes afirma ter dois filhos, representando a amostra em 16,7%.

Ainda referente à tabela 2, podemos observar que a maioria dos participantes que entraram no estudo apresenta níveis de escolaridade nula (75,0%)

Tabela 2 – Dados sociodemográficos dos sujeitos

		N	%
Estado Civil	Casado	2	16,7
	Viúvo	9	75,0
	Solteiro	1	8,3
	Total	12	100,0
Sexo	Masculino	4	33,3
	Feminino	8	66,7
	Total	12	100,0
Ex Profissão	Agricultor	8	66,7
	Operário fabril	2	16,7
	Auxiliar de limpeza	2	16,7
	Total	12	100,0
Número de filhos	0	2	16,7
	1	1	8,3
	2	5	41,7
	3	1	8,3
	4	1	8,3
	8	2	16,7
	Total	12	100,0
Escolaridade	Sem escolaridade	9	75,0
	4ºano	3	25,0
	Total	12	100,0

Analisando a tabela 3, observa-se que todos os participantes no estudo tomam medicação, sendo que 83,3% apresentam problemas de saúde e 16,7% tomam medicação mas não apresentam problemas de saúde.

Tabela 3 – Problemas de saúde vs Toma medicação

		Toma Medicação		Total
		Sim		
Problemas de Saúde	Sim	n	10	10
		%	83,3%	83,3%
	Não	n	2	2
		%	16,7%	16,7%
Total		n	12	12
		%	100,0%	100,0%

Pela análise da tabela seguinte podemos verificar que a maioria dos participantes encontram-se a frequentar a instituição à 5 anos (33,3%).

No que respeita ao motivo da institucionalização, 7 dos 12 participantes afirmam estar institucionalizados por motivo de incapacidade e 5 por solidão.

Tabela 4 – Tempo de institucionalização vs Motivo de institucionalização

			Motivo da institucionalização		Total
			Incapacidade	Solidão	
Tempo de institucionalização (anos)	0,5	n	0	1	1
		%	0,0%	20,0%	8,3%
	1,0	n	0	1	1
		%	0,0%	20,0%	8,3%
	3,0	n	1	2	3
		%	14,3%	40,0%	25,0%
	4,0	n	3	0	3
		%	42,9%	0,0%	25,0%
	5,0	n	3	1	4
		%	42,9%	20,0%	33,3%
	Total	n	7	5	12
		%	100,0%	100,0%	100,0%

Pela exposição dos resultados da tabela 5, há a referir que todos os participantes consideram-se pessoas ativas nas tarefas da instituição, afirmam que a atividade contribui para o bem-estar próprio, afirmam que é importante o desenvolvimento mental e afirmam que participam nas atividades organizadas pela instituição.

Os sujeitos participantes no estudo, quando questionados sobre o que é a estimulação cognitiva, a maioria representada por 83,3% afirma não saber.

Das tarefas importantes para o desenvolvimento mental, surgem os jogos e a produção artística, como as mais importantes para os sujeitos participantes no estudo (25,0%).

Tabela 5 - Análise de algumas questões sobre atividades diárias, estimulação cognitiva, e desenvolvimento mental dos sujeitos

		n	%
Pessoa ativa nas tarefas da instituição?	Sim	12	100,0
Atividade contribuem para o bem-estar?	Sim	12	100,0
É importante haver atividades?	Sim	12	100,0
O que é estimulação cognitiva?	Não sei	10	83,3
	Lembrar aquilo que sabemos	1	8,3
	Treinar o cérebro	1	8,3
	Total	12	100,0
É importante o desenvolvimento Mental?	Sim	12	100,0
Tarefas importantes para o desenvolvimento Mental?	Animação	2	16,7
	Jogos	3	25,0
	Ler	2	16,7
	Passeios	2	16,7
	Produção artística	3	25,0
	Total	12	100,0
Participaria nestas atividades?	Sim	12	100,0

A tabela seguinte apresenta os resultados gerais à autoavaliação referente a varias dimensões, onde numa escala de 1 a 10, os sujeitos apresentam um valor médio mais elevado ao nível da autoavaliação referente à imaginação (M=7,17), seguindo-se a organização (M=6,50), memória (M=5,75), raciocínio (M=5,42) e atenção (M=7,17).

Tabela 6 – Auto avaliação de memória, organização, raciocínio, imaginação e atenção dos sujeitos

Auto avaliação	N	Min.	Max.	M	Dp.
Memória	12	4	9	5,75	1,54
Organização	12	5	9	6,50	1,62
Raciocínio	12	4	8	5,42	1,62
Imaginação	12	5	9	7,17	1,27
Atenção	12	4	8	5,33	1,50

A tabela seguinte apresenta as respostas em função da questão dificuldade de pensamento e raciocínio, onde podemos observar que 50,0% afirma apresentar dificuldades de raciocínio e pensamento.

Tabela 7 - Resposta dos sujeitos quanto à questão se apresentam dificuldade de pensamento e raciocínio

		n	%
Dificuldade de pensamento e raciocínio?	Sim	6	50,0
	As vezes	4	33,3
	Não	2	16,7
	Total	12	100,0

Pela análise da tabela 8, podemos verificar que 58,3% dos participantes sugerem a realização de mais atividades, 33,3% não apresentam sugestões e 8,3% sugere haver mais trabalho de equipa.

Tabela 8 – Sugestões

		n	%
Sugestões	Não tenho	4	33,3
	Mais atividades	7	58,3
	Trabalho em equipa	1	8,3
	Total	12	100,0

A tabela 9, apresenta os resultados individuais referente ao Mini Mental Test, onde é possível verificar que de um modo geral existe uma evolução positiva nos resultados da dimensão orientação, atenção e calculo, evocação, uma vez que a todos os participantes, os resultados numa segunda fase são iguais ou mais elevados, face à primeira observação, logo podemos afirmar que existe um aumento dos níveis cognitivos, há exceção da retenção e habilidade construtiva uma vez que os resultados são iguais quando comparada a primeira e a segunda fase, e linguagem que apenas regista evolução num participante.

Ao nível da variável orientação, o participante 11 é o que apresenta uma maior evolução sendo que este apresenta um nível de 4 pontos na primeira fase, e numa segunda fase apresenta um nível de 8 pontos.

Ao nível da variável atenção e cálculo, o participante 9 é o que apresenta uma maior evolução sendo que este apresenta um nível de 3 pontos na primeira fase, e numa segunda fase apresenta um nível de 5 pontos.

Ao nível da variável evocação, o participante 6 é o que apresenta uma maior evolução sendo que este apresenta um nível de 0 pontos na primeira fase, e numa segunda fase apresenta um nível de 3 pontos.

Por último, ao nível da variável linguagem, o participante 6 é o único que apresenta evolução positiva uma vez apresenta um nível de 6 pontos na primeira fase, e numa segunda fase apresenta um nível de 8 pontos.

Tabela 9 - Mini Mental Test (Antes vs Depois) (Pontos)

Sujeito	Orientação		T2-T1	Retenção		T2-T1	Atenção e Cálculo		T2-T1	Evocação		T2-T1	Linguagem		T2-T1	Habilidade Construtiva		T2-T1
	Antes (T1)	Depois (T2)		Antes (T1)	Depois (T2)		Antes (T1)	Depois (T2)		Antes (T1)	Depois (T2)		Antes (T1)	Depois (T2)		Antes (T1)	Depois (T2)	
	1	8	9	1	3	3	0	4	4	0	1	2	1	8	8	0	0	0
2	8	9	1	3	3	0	4	4	0	0	2	2	8	8	0	0	0	0
3	6	7	1	3	3	0	5	5	0	3	3	0	8	8	0	0	0	0
4	7	9	2	3	3	0	4	5	1	0	1	1	8	8	0	0	0	0
5	9	9	0	3	3	0	2	2	0	2	3	1	8	8	0	0	0	0
6	5	7	2	3	3	0	0	0	0	0	3	3	6	8	2	0	0	0
7	6	9	3	3	3	0	3	4	1	2	3	1	8	8	0	0	0	0
8	10	10	0	3	3	0	5	5	0	3	3	0	8	8	0	1	1	0
9	8	10	2	3	3	0	3	5	2	2	2	0	8	8	0	0	0	0
10	9	10	1	3	3	0	5	5	0	3	3	0	8	8	0	0	0	0
11	4	8	4	3	3	0	0	0	0	0	2	2	7	7	0	0	0	0
12	7	9	2	3	3	0	1	2	1	0	1	1	8	8	0	0	0	0

Para uma observação mais evidenciada da tabela 9, passa-se á apresentação dos gráficos com as habilidades cognitivas trabalhadas:

Gráfico 1- resultados da estimulação cognitiva da habilidade (orientação) entre o pré e pós teste MEEM

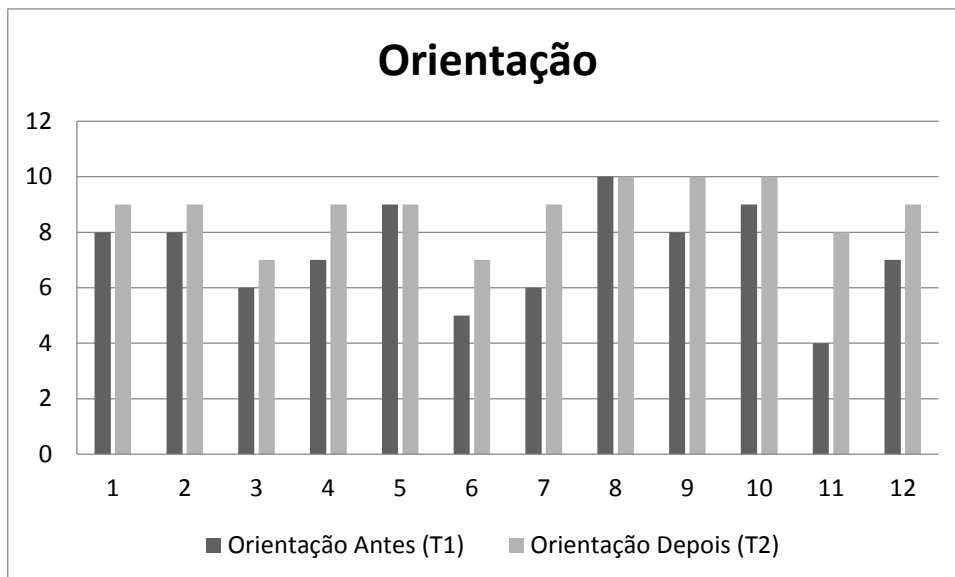


Gráfico 2- resultados da estimulação cognitiva da habilidade (retenção) entre o pré e pós teste MEEM

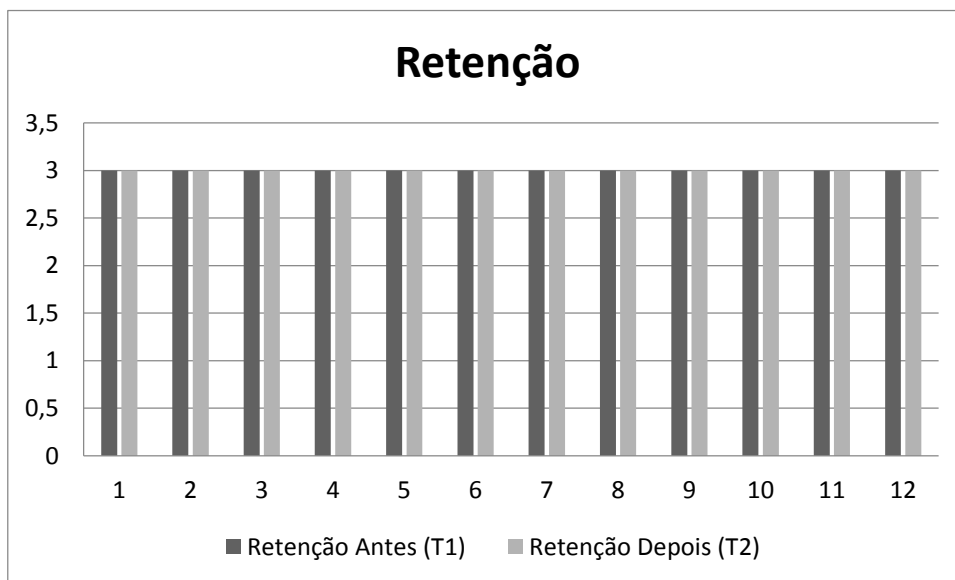


Gráfico 3- resultados da estimulação cognitiva da habilidade (atenção e cálculo) entre o pré e pós teste MEEM

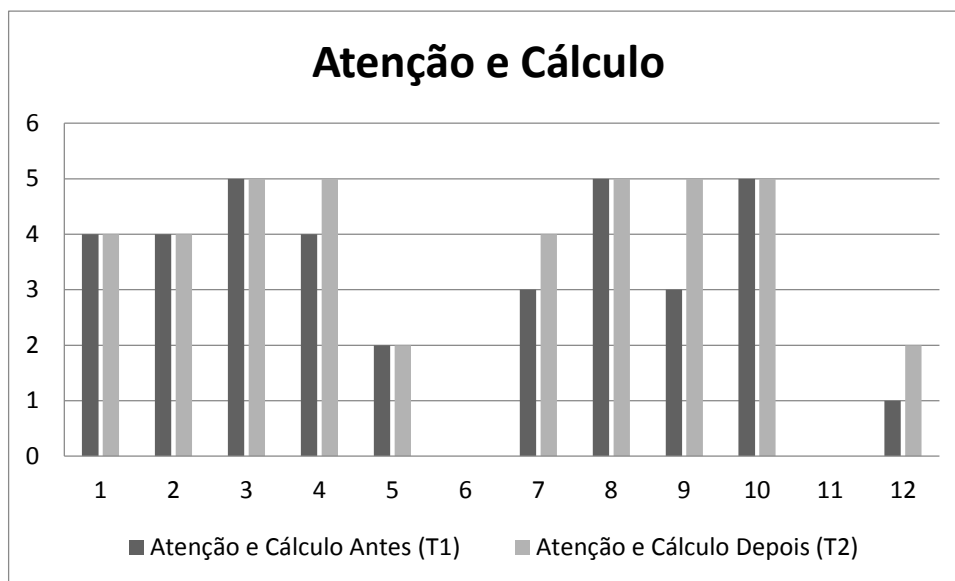


Gráfico 4- resultados da estimulação cognitiva da habilidade (evocação) entre o pré e pós teste MEEM

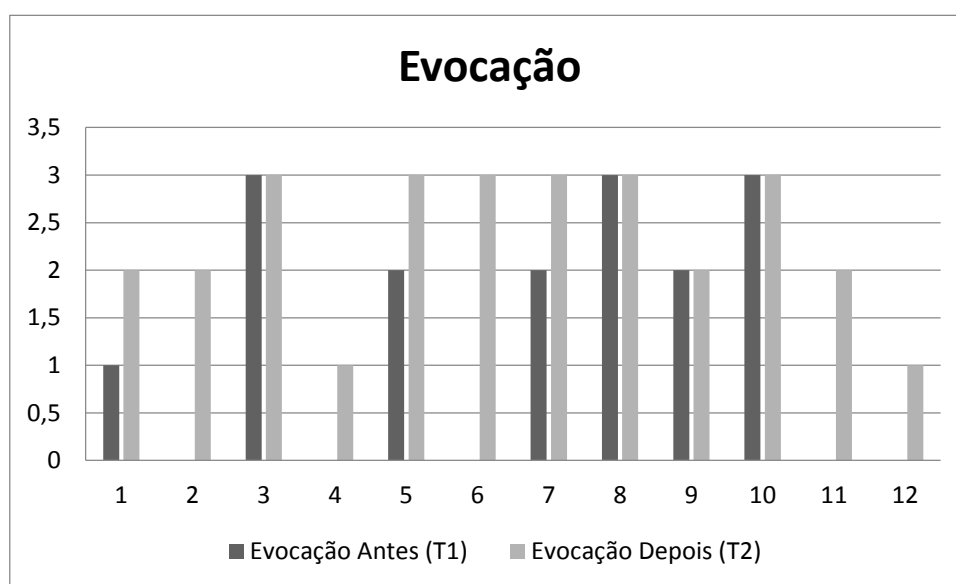


Gráfico 5- resultados da estimulação cognitiva da habilidade (linguagem) entre o pré e pós teste MEEM

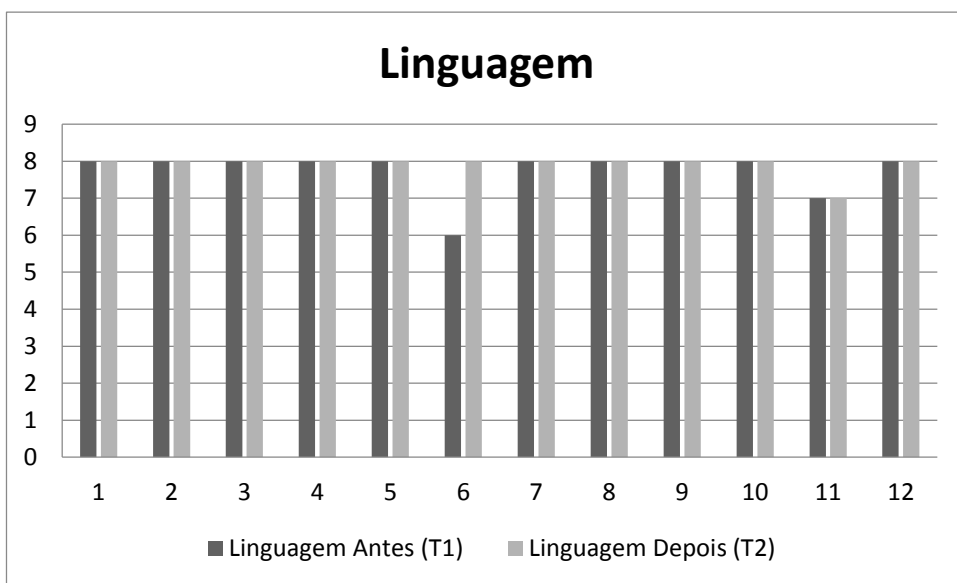
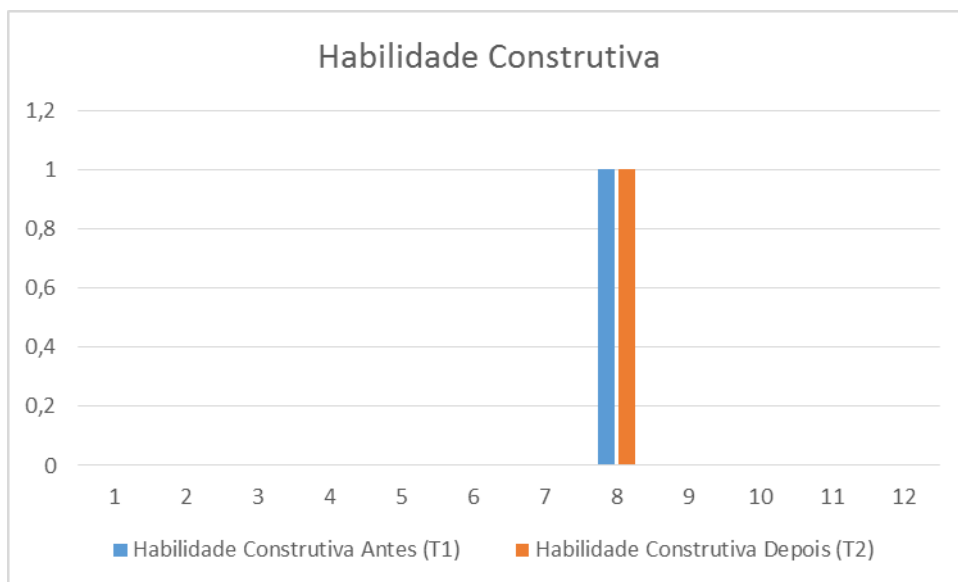


Gráfico 6- resultados da estimulação cognitiva da habilidade (habilidade construtiva) entre o pré e pós teste MEEM



Com o intuito de verificar se as diferenças dos resultados da tabela anterior são estatisticamente significativas, foi realizado o Teste t, sendo que os resultados apresentam

diferenças estatisticamente significativas ao nível da orientação, retenção e cálculo, e evocação. Desta forma podemos afirmar que os sujeitos apresentam com o tempo, e com a estimulação cognitiva um maior índice destes fatores.

Tabela 10 – Resultados do Mini Mental Test (Pontos)

Mini Mental Test		n	Min.	Max.	M	Dp.	Sig.*
Orientação	Antes	12	4	10	7,25	1,76	0,00
	Depois		7	10	8,83	1,03	
Retenção	Antes	12	3	3	3,00	0,00	---
	Depois		3	3	3,00	0,00	
Atenção e Cálculo	Antes	12	0	5	3,00	1,86	0,05
	Depois		0	5	3,42	1,93	
Evocação	Antes	12	0	3	1,33	1,30	0,00
	Depois		1	3	2,33	0,78	
Linguagem	Antes	12	6	8	7,75	0,62	0,33
	Depois		7	8	7,92	0,29	
Habilidade Construtiva	Antes	12	0	1	,08	0,29	---
	Depois		0	1	,08	0,29	

*sig - $p \leq 0,05$

3. Conclusão

Este projeto teve a duração de 3 meses sendo aplicado a idosos institucionalizados sem demência.

Teve como instrumento de recolha de informação o Mini Exame Do Estado Mental (MEEM) como pré e pós teste, avaliando as capacidades cognitivas, e o SPSS como análise dos resultados obtidos.

O projeto de estimulação cognitiva em estudo foi dividido em 6 habilidades importantes para estimulação da capacidade intelectual: Orientação, retenção, atenção e cálculo, evocação, linguagem e habilidade construtiva. Para cada uma destas habilidades cognitivas foram planificadas 10 sessões de treino, procurando assim ir de encontro á especificidade das aptidões em preparação.

O objetivo geral deste projeto é avaliar e melhorar a performance cognitiva do idoso institucionalizado sem demência ou com declínio cognitivo leve através da estimulação cognitiva.

As questões colocadas para a execução e pertinência deste trabalho foram essencialmente se seria importante implementar um projeto de estimulação cognitiva e qual seria o seu efeito no grupo de participantes.

Os resultados da implementação deste projeto referente ao Mini Exame Do Estado Mental, mostram que de um modo geral existem diferenças estatisticamente significativas ao nível da orientação, atenção e, cálculo e evocação. A habilidade “linguagem” apresenta resultados positivos apenas num individuo. A habilidade “retenção” não obteve mudanças, porém, comprovou ser uma capacidade cognitiva ativa devido à sua pontuação elevada. No que diz respeito ao parâmetro “habilidade construtiva”, este não teve qualquer alteração aos resultados iniciais do pré-teste, não tendo assim alterações positivas no pós-teste.

Desta forma podemos afirmar que os participantes apresentam com o tempo e com estimulação cognitiva, melhorias significativas.

Com o intuito de verificar se as diferenças dos resultados do pré e pós teste MEEM são estatisticamente significativos, foi realizado o Teste t, sendo que os resultados apresentam diferenças estatisticamente significativas ao nível da orientação,

retenção e cálculo, e evocação. Desta forma podemos afirmar que os participantes apresentam com o tempo, e com a estimulação cognitiva um maior índice destes fatores.

Pode-se dizer que os objetivos, no que diz respeito à concretização deste projeto foram alcançados, indo também de encontro à pesquisa e estudo bibliográfico executado.

Este trabalho foi fruto de um interesse e curiosidade incessante pelo desempenho cognitivo. Teve como principal objetivo avaliar, melhorar e estimular cognitivamente as funções intelectuais.

Para além do interesse no envelhecimento e nas mudanças que esta acarreta, houve uma grande motivação para estudar aquilo que o educador social pode fazer para evitar ou retardar as alterações da velhice.

As reais necessidades dos idosos institucionalizados passam pelo trabalho para o exercício mental. Assim sendo, é de constatar a importância da criação e implementação de projetos de estímulo cognitivo.

A aplicação deste projeto parece ter contribuído para uma maior motivação e consciencialização dos indivíduos para a prática do exercício mental assim como a necessidade de continuação desta prática.

Como limitações posso salientar o fato da amostra ser relativamente pequena devido ao estudo ser restrito a idosos sem demência ou com declínio cognitivo leve, a dificuldade de adesão, criar interesse e motivação para o sucesso das atividades e a dificuldade de inserir a população analfabeta nas atividades, sendo que, houve a preocupação e foram tomadas as devidas precauções para não criar constrangimentos e sentimentos de incapacidade. O número de elementos da amostra condicionou a possibilidade de estudar variáveis tais como a profissão, género e estado civil.

Apesar da existência de 1 programa anual de atividades variadas implementado pela instituição, é uma mais-valia a estimulação de funções personalizadas para uma intervenção, avaliação e resultados mais assertivos e individualizados.

A grande arma do Educador social é a capacidade de agir face a mudança, da utilização de ferramentas de aprendizagem e inovação, da forma como identifica necessidades e desejos. Através de uma intervenção adequada e ativa junto do idoso, o educador pode garantir melhorias cognitivas por via de uma estimulação bem estruturada e pertinente.

A estimulação cognitiva influencia o desempenho cognitivo e traz uma melhoria significativa no intelecto do idoso confirmando assim a plasticidade cerebral e a

aprendizagem ao longo da vida. Os resultados deste projeto asseguram esta realidade e potencializam a intervenção junto do idoso institucionalizado. É importante que esta temática seja estudada a fim de aperfeiçoar o treino cognitivo e a capacidade do idoso.

É de extrema importância que o idoso potencie e utilize as suas capacidades.

Para o Educador social, no que diz respeito ao trabalho com esta temática, será uma longa jornada de programação de sessões, de trabalho em rede, investindo em parceria e na relação com a família.

Todo este processo proporciona uma vida ativa e saudável.

“A idade não é decisiva; o que é decisivo é a inflexibilidade em ver as realidades da vida e a capacidade de enfrentar essas realidades e corresponder a elas interiormente”.

Fonte: Max Weber (2011).

Referências bibliográficas

- Amodeo, M., Netto, T. & Fonseca, R. (2010). *Desenvolvimento de programas de estimulação cognitiva para adultos idosos: modalidades da Literatura e da Neuropsicologia* (pp. 54-64). Letras de Hoje, Porto Alegre, V. 45, nº 3.
- Azevedo, M. J. & Teles, R. (2011). *Revitaliza a sua mente. In O. R. Paúl, Envelhecimento Ativo*. Lisboa: Lidel, 77-112.
- Belsky, J., (1996) *psicologia del envejecimiento*. Paraninfo thomson learning.
- Charliglione, I. (2010). *A influência de diferentes tipos de treinos cognitivos na memória de idosos institucionalizados*. Acedido a 5 de janeiro de 2014, em: http://repositorio.bce.unb.br/bitstream/10482/8164/1/2010_IsabellePatriciaFreitasChariglione.pdf
- Chiarottino, Z. R. (1999). *Inteligência humana e inteligência operatória*. Revista do Cogeime n.º 14 julho. Universidade São Paulo. Acedido a 10 de Maio de 2014 em: www.cogeime.org.br/revista/cap0314.pdf
- Damásio, A. (2010). *O livro da Consciência. A Construção do Cérebro Consciente*. Maia: Círculo de Leitores.
- Fernández-Ballesteros, R. (2004). *Gerontologia Social*. Madrid: Pirámide.
- Fernández-Ballesteros, R., Zamarrón, M. D., Calero, M. D. & Tárraga, L. (2007). *Cognitive plasticity and cognitive impairment*. En R. Fernández-Ballesteros (Ed.). *GeroPsychology. European Perspectives for an Ageing World*. Göttingen: Hogrefe & Huber.(Traducción española, Pirámide, 2009).
- Fernández-Ballesteros, R., Zamarrón, M. D., Tárraga, L. (2009). *Plasticidade Cognitiva y Deterioro Cognitivo. Psicogerontologia Perspectivas Europeas para um Mundo que Envejece*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Fonseca, A. (2004). *O Envelhecimento: Uma abordagem psicológica*, (2º ed). Lisboa: Universidade Católica.
- Fonseca, A. M. (2006). *O Envelhecimento Uma Abordagem Psicológica* (2 ed.). Lisboa: Universidade Católica.

- Fonseca, A. M. (2010). *Promoção do desenvolvimento psicológico*. Acedido a 12 de outubro de 2014, de Periódicos Eletrónicos em Psicologia, em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S198334822010000200006&script=sci_arttext
- Fontaine, R. (2000). *Psicologia do Envelhecimento* (1º ed.). Lisboa: CLIMEPSI.
- Freitas, E.V., Py, L., Aluizio, F., Cançado, X., Doll, J., Gorzoni.L. (2006). *Tratado de geriatría e gerontologia*. (2ª Edição). Editora Guanabara.
- Guerreiro, M. P., Botelho, A. P., Leitão, M. A., Castro-Caldas, O., & Garcia, C. (1994). Adaptação à população portuguesa da tradução do “Mini Mental State Examination (MMSE)”. *Revista Portuguesa de Neurologia*. 9, Vol. 1.
- Hernandis, S. P. & Martínez, M. S. (2005). *Gerontologia. Actualización, innovación y propuestas*. Madrid: Pearson.
- Jacob, L. (2007). *Animação de Idosos*. Editora Âmbor
- Jacob L. & Fernandes H. (2011). *Ideias para um Envelhecimento Activo*. Almeirim. Edição: RUTIS.
- Klautau, P. W., Monah; Bezerra Jr. B. (2009). Normatividade e plasticidade: algumas considerações sobre a clínica psicanalítica com pacientes neurológicos. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, vol. IX, 2, 550-570.
- Madrigal, L.M. (2007) la estimulación cognitiva en personas mayores (cadernos socialgest nº4). *Revista Cúpula*.
- Magalhães, E., (2011). *O Envelhecimento Activo: Uma Perspectiva Psicossocial*. In Jacob, L., *Ideias para um Envelhecimento Activo* . Almeirim: Rutis, 11-39.
- Molina, P. & Tarrés, P. (2004). *Terapia ocupacional en geriatría: principios y práctica*, 2º ed. Barcelona.
- Neri, A. L. (2006). *O legado de Paul B. Baltes à Psicologia do Desenvolvimento e do Envelhecimento*. Acedido a 17 de dezembro de 2014, de Periódicos Eletrónicos em Psicologia, em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v14n1/v14n1a05.pdf>

- Nordon, D., Guimarães, R., Kozonoe, D., Mancilha, D., & Neto, V., (2009). Perda cognitiva em idosos. *Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba* (pp. 5-8), Vol. 11 nº 3. Acedido a 21 de abril de 2012 acedido em:<http://revistas.pucsp.br/index.php/RFCMS/article/view/1874/1288>
- Nóbrega, A. C. L [et al.] (1999). *Revista Brasileira de medicina do esporte*. Vol 5. São Paulo. Acedido a 15 de Outubro de 2014 em : http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86921999000600002
- Oliva, A., Dias, P. & Reis, A. (2009). *Plasticidade Sináptica: Natureza e Cultura Modelando o Self. Psicologia: Reflexão Crítica* (pp.128-135), vol. 22, nº1.
- Organização Mundial de Saúde (2002), *Envelhecimento Ativo uma política de Saúde*: Brasília: World Health Organization
- Organização Mundial de Saúde. (2005). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Acedido a 25 de fevereiro de 2014, em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf
- Ortega, F. (2009), *Neurociências, neurocultura e autoajuda cerebral, Comunicação Saúde Educação*, vol. 13, nº 31.
- Papalia, D. & Olds, S. (2000). *Desenvolvimento físico e cognitivo na Terceira-idade. In Desenvolvimento Humano* (7ª ed.). Porto Alegre. Artmed , 491-520.
- Pousada, M. & Fuente, J. (2007). *La memoria y la atención: qué son y para qué nos sirven. In: Triadó, Psicología De La Vejez*. Madrid. Alianza Editorial.
- Pordata. (2014). *Taxa bruta de natalidade em Portugal*. Consultado a 15 de janeiro de 2014, em: <http://www.pordata.pt/Portugal/Taxa+bruta+de+natalidade-527>
- Pordata. (2014). *Indicadores de envelhecimento em Portugal*. Consultado a 27 de fevereiro de 2014, em: <http://www.pordata.pt/Portugal/Esperanca+de+vida+aos+65+anos+total+e+por+sexo-419>
- Pordata. (2014). *Índice de envelhecimento Europeu*. Consultado a 27 de fevereiro de 2014, em:

<http://www.pordata.pt/Portugal/Esperanca+de+vida+aos+65+anos+total+e+por+sexo-419>

Pordata. (2014). *Número de indivíduos em idade ativa segundo os censos*. Consultado a 27 de fevereiro de 2014, em: <http://www.pordata.pt/Portugal/Esperanca+de+vida+aos+65+anos+total+e+po>

Ribeiro, O. & Paúl. C. (2011). *Manual de envelhecimento ativo*. Lidel Edições, 1-112.

Rodrigues, L. S. (2008). *Qualidade de vida no idoso e envolvimento comunitário, Lisboa, Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Dissertação de Mestrado em Psicologia Comunitária*. Acedido a 27 de abril em: <http://hdl.handle.net/10400.12/866>

Sears, B. (1999). *The anti-aging zone*. Harper Collins

Sequeira, C. (2010). *Cuidar de Idosos com Dependência Física e Mental*. Lisboa: Lidel.

Simões, A. (2006). *A nova velhice. Um novo público a Educar*. Porto: Ambar.

Silva, B. L.T. Oliveira, A. C. V.; Paulo, D. L.V.; Malagutti, M. P.; Danzini, V. M. P. & Yassuda, M. S. (2011). Cognitive training for elderly adults based on categorization strategies and calculations similar to everyday tasks. *Revista Brasileira Geriatria Gerontologia*.

Umphred, D. A. (2009). *Reabilitação Neurológica*. São Paulo: Elsevier.

Vega, J. L., & Martínez, B. B. (2000). *Desarrollo Adulto y Envejecimiento* (2º ed.). Madrid: Editorial Síntesis, S.A.

Weber, M. (2011). *Frases para a terceira idade*. Acedido a 15 de maio de 2014, em http://www.mensagenscomamor.com/frases_para_terceira_idade.htm

Yassuda, M. & Abreu, V. (2006). *Avaliação Cognitiva*. In: Freitas, E., Py, L., Cançado, F., Doll, J., & Gorzoni, M. *Tratado de Geriatria e Gerontologia* (2ª ed.) Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1250-1259.

Yuste Rossell, N., Herrera, R. R. & Rico, M. A. (2004). *Introducción a la Psicogerontología*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Zimerman, G. I. (2000). *Velhice: aspetos biopsicossocias*. Porto Alegre: Artmed Editora.

Anexos

Anexo I (termo de esclarecimento livre e informado)

Consentimento Informado

Aceito participar no Programa de Estimulação Cognitiva, inserido no âmbito do Projeto de Mestrado “educador social: a estimulação cognitiva como método de melhoria da qualidade de vida no Idoso Institucionalizado” da aluna Sara Isabel Diegues Fernandes, sob a orientação do Professor Mestre Pedro Salgueiro, que decorrerá no lar de idosos “Casa da Eira” em Failde, concelho de Bragança.

Nome: _____

Data: ___/___/___

Assinatura:

Anexo II (Inquérito por questionário aos idosos institucionalizados)

Inquérito por questionário aos idosos institucionalizados

No âmbito do 2º ano de Mestrado em Educação Social, subordinado ao tema do projeto “Estimulação cognitiva em Idosos Institucionalizados”, pretende-se encontrar um conjunto de idosos institucionalizados que assume características semelhantes a ter em conta para a escolha da amostra em estudo, sendo que, só serão entregues a idosos que não padeçam de demências ou acamados. Serão tidos em conta para este estudo, idosos com declínio cognitivo leve. Note-se que estes dados são de carácter estritamente profissional.

- **Alguns dos critérios seguidos para a escolha da população- alvo serão a sua compreensão (razoável) acerca do treino cognitivo.**

Grupo 1- Caracterização individual

1. Idade: _____

2. Estado civil _____

3. Sexo:

3.1. Feminino

3.2. Masculino

4. Profissão que exercida antes da reforma?

5. Número de filhos _____

6. Grau de escolaridade?

Grupo 2 – critérios pessoais

1. Tem algum problema de saúde?

Sim

Não

2. Toma algum tipo de medicação?

Sim

Não

Se sim, qual? _____

3. Tempo de institucionalização:

1 a 2

2 a 3

3 a 4

4 a 5

5 a 6

Outros: quantos? _____

4. Quais foram os motivos da institucionalização?

Iniciativa da institucionalização

Falta de recursos económicos

Falta de apoio familiar

Doença

5. Considera-se uma pessoa ativa na participação de tarefas organizadas pela instituição?

6. Se sim, considera que as atividades que realiza o/a ajuda a ficar mais ativo socialmente e contribuem para o seu bem-estar?

6.1. Sim

6.2. Não

6.3. Justifique a resposta dada. _____

7. Pensa ser pertinente a execução de atividades na instituição?

7.1. Justifique a resposta dada

8. O que entende quando se fala em estimulação cognitiva?

9. Considera importante atividades que permitam o seu desenvolvimento mental?

10. Enumere algumas tarefas onde considera fundamental a atividade mental.

11. Gostaria de participar em atividades que desenvolvessem e estimulassem o cérebro e as suas funcionalidades?

Grupo 3. Critérios comportamentais

1. De um a 10, avalie as suas capacidades no que diz respeito a:

➤ Memória

➤ Organização

➤ Raciocínio

➤ Imaginação

➤ Atenção

2. Enuncie alguma/s dificuldade/s que sinta na execução de tarefas do dia-a-dia que exijam o uso de uma linha de pensamento e raciocínio.

3. Apresente sugestões de atividades que gostaria de realizar ou “pontos fracos” que gostaria de trabalhar

Obrigada pela sua colaboração!

Anexo III (pedido de autorização de implementação do projeto à amostra selecionada)

Pedido de Autorização

O meu nome é Sara Isabel Diegues Fernandes e, no âmbito do Mestrado em Educação Social, estou a elaborar um projeto que se intitula: “educador social: a estimulação cognitiva como método de melhoria da qualidade de vida no Idoso Institucionalizado”.

Esta investigação tem como objetivo nuclear recolher uma amostra de clientes desta instituição para trabalhar a cognição através de exercícios, testes e jogos, para a melhoria da plasticidade cognitiva, memória, atenção, raciocínio, resumindo, a melhoria da qualidade de vida do idoso.

Trata-se de uma investigação que possibilitará alargar conhecimentos sobre a estimulação cognitiva no envelhecimento ativo.

A pesquisa não acarretará nenhum risco direto para o participante. A (o) participante poderá interromper a sua participação a qualquer momento, assim como retirar o seu consentimento, se for da sua vontade.

Esta investigação tem um carácter sigiloso e confidencial de qualquer informação prestada por parte do (a) participante.

Assim sendo, solicita-se a vossa prestimosa colaboração e permissão, autorizando que este projeto se aplique no Lar de idosa “Casa da Eira” em Failde.

Assinatura da investigadora

(Direção)

Data: ___/___/___

Anexo IV
Planificação das sessões
Orientação

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

		Sessão n.º 1	Data	Horário
Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 2 horas	03/02/2014	10:00 h
Local: Casa Da Eira-Faílde		Recursos materiais: Papel e lápis		12:00 h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Jogos de Apresentação e Auto-retrato	<ul style="list-style-type: none"> • Identificação individual (gostos, hobbies); • Novelo de lã (passar o novelo sem largar a ponta, passar pelos clientes até todos falarem um bocado de si; • Auto-retrato (escrever ou desenhar algo representativo da própria pessoa). 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Promover o convívio e a socialização; ❖ Estimular a perceção, compreensão e memória; ❖ Aumentar a capacidade de expressão e comunicação; ❖ Conhecimento recíproco; ❖ Orientação pessoal. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES		Sessão n.º 2	Data	Horário
Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora		10:30h
			04/02/2014	11:30h
Local: Casa Da Eira-Faílde		Recursos materiais: Papel e caneta		
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Orientação	<ul style="list-style-type: none"> As integrantes da orientação são: o nome, mês, dia da semana, estação, local e hora. Os clientes devem responder às questões e ter em atenção as pistas que o meio que oferece. Quando as respostas não corresponderem á realidade, serão orientados para a perceção e compreensão das perguntas e respostas. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Estimular o raciocínio ❖ Desenvolver o vocabulário; ❖ Intervir nos instrumentos biológicos que promovem a plasticidade neuronal; ❖ Desenvolver a agilidade mental; ❖ Aumentar as reservas cognitivas; ❖ Atenção ao meio ambiente. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 3

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora	05/02/2014	10:30h
Local: Casa Da Eira-Failde		Recursos materiais: Nenhum		11:30h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Jogos de Seleção	<ul style="list-style-type: none"> Os clientes organizam-se por idades sem falarem uns com os outros. Posteriormente verifica-se se estão dispostos corretamente organizando-se por altura. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Estimular as funções percetivas, da atenção, da concentração, do pensamento abstrato, da orientação no espaço e da coordenação psicomotora; ❖ Demonstrar quais as pessoas que se destacam e sabem o caminho correto. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 4

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar De idosos)		Duração: 1:30 hora		10:00h
			06/02/2014	11:30h
Local: Casa Da Eira-Faílde		Recursos materiais: Nenhum		
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Entra na conversa	<ul style="list-style-type: none"> Com os clientes sentados em círculo, cada um, por sua vez, sai da sala enquanto os restantes iniciam uma conversa sobre 1 tema á sua escolha. Quando a conversa fluir, é pedido ao cliente que está fora da sala para entrar e procurar inserir-se no grupo e na conversa. <p>O tempo de adaptação dada é livre e depende de pessoa para pessoa.</p> <p>No final, faremos uma dinâmica onde conversaremos sobre a atividade, dificuldades e satisfações.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Estimular a concentração; ❖ Melhorar as capacidades cognitivas, percetivas e de concentração. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 5

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)	Duração: 1 hora	07/02/2014	10:30h
			11:30h
Local: Casa Da Eira-Faílde	Recursos materiais: Papel e caneta		

Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos
<p>Nomeação de objetos</p> <p>Ordem dos dedos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pede-se ao cliente para dizer o nome de 12 objetos e para que servem, se o cliente não responder, então deve ser ajudado na semântica e compreensão; • Em seguida, pede-se ao cliente para dizer o nome dos dedos pela seguinte ordem: polegar, mínimo, indicador, médio, anelar; podem ser usados sinónimos destas palavras pra uma melhor compreensão. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Estimular o raciocínio; ❖ Desenvolver a flexibilidade mental; ❖ Estimular as capacidades de compreensão e de aprendizagem; ❖ Despertar as capacidades de reserva cerebrais.

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 6

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 2 horas	10/02/2014	10:00h
Local: Casa Da Eira-Faílde		Recursos materiais: Mapa da Europa, calendário, materiais para construção de um calendário (cartolina, borronas, cola, papel)		12:00h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Mapas Orientação Temporal	<ul style="list-style-type: none"> No mapa da Europa, os clientes tem de encontrar o seu país, mais ou menos a localização da cidade, apontarem alguns rios, cidades ou países que conheçam. Com o calendário, os clientes terão que indicar o dia, mês, estação e ano em que estão. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Desenvolver o raciocínio; ❖ Desenvolver a perceção temporal e espacial; ❖ Praticar as capacidades mentais; ❖ Progredir na atividade cognitiva. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES		Sessão n.º 7	Data	Horário
Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1:30 horas	11/02/2014	10:00h 11:30h
Local: Casa Da Eira-Faílde		Recursos materiais: Papel		
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Dinâmica da Novidade	<ul style="list-style-type: none"> Os clientes organizam-se em pequenos grupos, cada grupo tira um papel com uma frase, que será comentada e refletida em conjunto. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Estímulo mental/raciocínio ❖ Partilha de vivências entre os participantes; ❖ Promover a comunicação, interação e socialização. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 8

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 2 horas	12/02/2014	10:00h
Local: Casa Da Eira-Faílde		Recursos materiais: Papel com imagens		12:00h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
<p>Onde estou? Quem sou?</p> <p>Qual a minha profissão?</p> <p>Descobrir a profissão</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Por equipas pequenas, os clientes vão tirar imagens e criar uma situação para que as outras equipas percebam qual a época que está a ser retratada; • Os clientes vão formar pequenos grupos, vão retirar um papel onde está a imagem e a palavra de uma profissão, especificamente profissões da sua época e terão que recria la para os restantes grupos acertarem; • Através de frases lidas pela técnica, os clientes vão formar pequenos grupos e, à vez, tentarão descobrir a profissão. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fortalecer a agilidade mental; ❖ Praticar a memória e a concentração (reviver acontecimentos passados); ❖ Desenvolvimento do desempenho Cognitivo. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 9

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1:30 horas		10:00h
Local: Casa Da Eira-Faílde		Recursos materiais: Objetos, caixa, rádio	13/02/2014	11:30h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Dinâmica da vida Função do objeto Objeto oculto Batata quente da memória	<ul style="list-style-type: none"> Os clientes vão completar verbalmente a frase: (adoro...detesto...fico contente quando...); No salão, são expostos vários objetos (chapéu, rádio, pincéis...) e os clientes tem que falar da sua utilidade; Numa caixa estão vários objetos, os clientes tem que descobrir qual é o objeto oculto conforme as pistas que lhe são dadas; 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fortalecer a agilidade mental e a perceção; ❖ Estimular a memória; ❖ Desenvolver métodos criativos; ❖ Otimizar a atenção e concentração; ❖ Desenvolver e/ou recuperar funções cognitivas. 		

- | | | |
|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Entrega-se uma caixa aos participantes com várias perguntas, a caixa vai passando ao som de uma música, quando a musica parar, a técnica vai ler uma das perguntas da caixa (ex: contar uma história). | |
|--|--|--|

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 10

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)	Duração: 1:30 horas		09:30h
		14/02/2014	11:00h
Local: Casa Da Eira-Faílde	Recursos materiais: Frutos, areia, protetor solar, rádio, flores, cd, pacote de pipocas, panelas, talheres		

Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos
<p>A sala do olfacto</p> <p>O tacto</p> <p>Escola de música</p> <p>Estimulação multissensorial</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Os clientes fecham os olhos e vão cheirar alguns frutos. No final, por ordem, terão que identificar os cheiros que experimentaram; • Em grupos de duas pessoas, com os olhos abertos, tocarão no rosto dos elementos de cada grupo, terão que tocar no rosto de outras equipas, seguidamente, com vendas, tocarão no rosto dos colegas e terão que identifica-los; 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Estimular a criatividade; ❖ Estimular os sentidos; ❖ Facilitar o auto conhecimento e conhecimento recíproco; ❖ Desenvolver o raciocínio.

- Atribuir um som, (ex: palmas), a um símbolo (ex: triangulo), e assim sucessivamente com os restantes sons e no final, confirmar se todos os clientes tem o mesmo código de símbolos;
- Os sentidos dos clientes são estimulados com a recriação através de materiais, dos seguintes contextos: praia, campo, cinema e cozinha.

Anexo V
Planificação das sessões:
Retenção

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 1

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora		10:30h
			17/02/2014	11:30h
Local: Casa Da Eira-Faílde		Recursos materiais: Papel e caneta		
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Diferenças	<ul style="list-style-type: none"> • Será entregue aos clientes uma folha onde consta 1 imagem. Posteriormente, é-lhe dada outra folha com a mesma imagem mas com diferenças entre elas. É pedido que observem a última imagem e que identifiquem as diferenças entre as duas. Este processo é repetido com outra imagem para identificar as diferenças. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Desenvolver a agilidade mental e percetiva; ❖ Promover a atenção e a concentração; ❖ Aumentar a atividade cerebral. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 2

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa D a Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora		10:30h
Local: Casa Da Eira-Faiíde		Recursos materiais: Papel e caneta	18/02/2014	11:30h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Memorização de palavras	<p>Para quem sabe ler:</p> <ul style="list-style-type: none"> Os clientes vão memorizar o máximo de palavras possíveis presentes num quadro. Seguidamente, num quadro branco, vão escrever todas as palavras de que se lembram; <p>Para quem não sabe ler:</p> <ul style="list-style-type: none"> Serão evocadas as palavras do quadro, seguidamente os clientes terão de repetir as palavras que ouvirem. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Melhorar as habilidades cognitivas; ❖ Desenvolver a atenção visual; ❖ Estimular a atenção bem como outras habilidades da inteligência incluindo a memória. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 3

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de idosos)		Duração: 1:30 horas		10:00h
			19/02/2014	11:30h
Local: Casa Da Eira-Faílde		Recursos materiais: Nenhum		
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Repetir palavras e números	<ul style="list-style-type: none"> • Será evocada uma sequência de palavras e de números que os clientes irão repetir. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Desenvolver o raciocínio abstrato e vocabulário; ❖ Treinar a concentração; ❖ Estimulação cognitiva; ❖ Desenvolvimento da memória a curto prazo. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 4

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora	20/02/2014	10:30h
Local: Casa Da Eira-Faílde		Recursos materiais: Papel e caneta		11:30h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Memorização de palavras	<p>Para quem sabe ler:</p> <ul style="list-style-type: none"> Os clientes vão memorizar o máximo de palavras possíveis presentes num quadro. Seguidamente, num quadro branco, vão escrever todas as palavras de que se lembram; esta atividade tem tempo limite <p>Para quem não sabe ler:</p> <ul style="list-style-type: none"> Serão evocadas as palavras do quadro, seguidamente os clientes terão de repetir as palavras que ouvirem. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fortalecer a flexibilidade mental; ❖ Treinar a memória e a concentração; ❖ Colaborar para a conservação do desempenho Cognitivo; ❖ Desenvolver a capacidade de memorização; ❖ Aumentar a memória a curto prazo, através da retenção de informação por um breve período de tempo. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 5

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora	21/02/2014	10:30h
Local: Casa Da Eira-Faílde		Recursos materiais: Papel		11:30h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
<p>Lista de palavras</p> <p>Lista de imagens</p>	<p>Para quem sabe ler:</p> <ul style="list-style-type: none"> Os clientes vão memorizar o conjunto de 15 palavras, que será recordada posteriormente. Seguidamente serão expostas 10 imagens, os clientes devem recorda las posteriormente ou assinala-las numa grelha de 20 imagens. <p>Para quem não sabe ler:</p> <ul style="list-style-type: none"> Os clientes vão tentar memorizar as 10 imagens e assinala-las na grelha. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fortalecer a flexibilidade mental; ❖ Treinar a memória e a concentração; ❖ Colaborar para a conservação do desempenho Cognitivo; ❖ Desenvolver a atenção visual; ❖ Desenvolver a capacidade de memorização; ❖ Aumentar a memória a curto prazo, através da retenção de informação. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES		Sessão n.º 6	Data	Horário
Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora	24/02/2014	10:30h
Local: Casa Da Eira-Faílde		Recursos materiais: Cartas com imagens		11:30h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Criando o Jogo da memória Jogo da memória	<ul style="list-style-type: none"> Os clientes vão criar um jogo de memória em conjunto com a técnica. O jogo deve consistir em virar cartas, de 2 em 2 até encontrar os pares; Por equipas, os clientes devem virar cartas de 2 em 2 até encontrar os pares. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Desenvolver a memória e a atenção visual; ❖ Estimular a flexibilidade mental; ❖ Treinar a capacidade de concentração; ❖ Aumentar a memória a curto prazo, através da retenção de informação por um breve período de tempo. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 7

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora	25/02/2012	10:30h
				11:30h
Local: Casa Da Eira-Faílde		Recursos materiais: Nenhum		
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Passeio da memória História em cadeia	<ul style="list-style-type: none"> • A técnica inicia a dinâmica com uma frase: Fui a feira... o cliente a seguir continua a história descrevendo um objeto que lá comprou. O método repete-se com todos os clientes, de referir que o cliente seguinte deve continuar a história com a dinâmica anterior, ou seja, repetindo também o que o outro cliente disse; • Os clientes dispõem-se em roda e, o primeiro começa a contar uma história. O cliente seguinte deve continuar a história. Os clientes podem ajudar no caso de algum ter mais dificuldades em recordar a história anterior. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Aumentar a agilidade mental; ❖ Estimular a concentração; ❖ Fortalecer a coordenação visual, ❖ Desenvolvimento da memória, concentração e atenção. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 8

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora		
			26/02/2014	10:30h
Local: Casa Da Eira-Faiíde		Recursos materiais: Imagens		11:30h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
<p>Associação de imagens</p> <p>Adivinha a imagem</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Por equipas, os clientes vão ter que associar imagens a categorias que lhes são proporcionadas. São os clientes que vão criar as categorias para inserir as imagens; • Vão ser expostas imagens, os clientes devem tentar adivinhar qual é a figura escondida á medida que a imagem vão sendo destapadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Desenvolver a estrutura intelectual; ❖ Promover a aprendizagem através do entretenimento; ❖ Desenvolvimento da memória, concentração e atenção. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 9

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora		10:30h
			27/02/2014	11:30h
Local: Casa Da Eira-Faílde		Recursos materiais: Jogos didáticos		
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Associação de palavras Memorização de uma lista de palavras	<p>Para quem sabe ler:</p> <ul style="list-style-type: none"> Os clientes divididos em 2 grupos tentam associar o maior número de palavras a um tema (ex: carnaval); <p>Para quem não sabe ler:</p> <ul style="list-style-type: none"> Os clientes devem memorizar e em seguida repetir uma lista de 8 palavras. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Estimular a interação social, atenção e concentração; ❖ Desenvolver capacidades de competitividade; ❖ Estimular a memória e atenção; ❖ Desenvolver a agilidade mental. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 10

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora	28/02/2014	10:30h
Local: Casa Da Eira-Faílde		Recursos materiais: Papel, caneta e objetos.		11:30h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Formas Geométricas	<ul style="list-style-type: none"> • Será proporcionada uma folha com diferentes figuras, onde terão que riscar as formas indicadas pela técnica. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fortalecer a flexibilidade mental; ❖ Treinar a memória e a concentração; ❖ Colaborar para a conservação do desempenho cognitivo; ❖ Desenvolver a atenção visual; ❖ Desenvolver a capacidade de memorização; ❖ Aumentar a memória a curto prazo, através da retenção de informação por um breve período de tempo. 		

Anexo VI
Planificação das sessões:
Atenção e cálculo

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 1 **Data** **Horário**

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)	Duração: 1 hora	03/03/2014		10:30h
Local: Casa Da Eira-Faiße	Recursos materiais: Papel, caneta			11:30h

Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos
Resolução de equações mentalmente	<ul style="list-style-type: none"> • Resolver equações simples mentalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fortalecer o raciocínio abstrato. ❖ Treinar as capacidades mentais, aumentar a atividade cerebral e retardar os efeitos da perda de memória. ❖ Melhorar o funcionamento cognitivo.

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 2

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora		10:30h
			04/03/2014	11:30h
Local: Casa Da Eira-Faiíde		Recursos materiais: papel		
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Operações aritméticas elementares	<ul style="list-style-type: none">• Os clientes vão completar operações aritméticas.	<ul style="list-style-type: none">❖ Fortalecer o raciocínio abstrato;❖ Treinar as capacidades mentais, aumentar a atividade; cerebral e retardar os efeitos da perda de memória;❖ Melhorar o funcionamento cognitivo;❖ Estimular o raciocínio.		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 3

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa D a Eira (Lar de Idosos)	Duração: 1 hora	05/03/2014		10:30h
Local: Casa Da Eira-Faiße	Recursos materiais: Papel, caneta		11:30h	
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Contas simples	<ul style="list-style-type: none"> • Resolver equações simples. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fortalecer o raciocínio abstrato; ❖ Treinar as capacidades mentais, aumentar a atividade cerebral e retardar os efeitos da perda de memória; ❖ Melhorar o funcionamento cognitivo e raciocínio. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 4

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora	06/03/2014	10:30h
Local: Casa Da Eira-Faiße		Recursos materiais: Papel, caneta		11:30h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Visualização de uma cifra	<ul style="list-style-type: none"> Os clientes vão imaginar o número 25, seguidamente a técnica vai dizer para acrescentar números á direita e á esquerda. No final, todos tem que ter o mesmo número. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fortalecer o raciocínio abstrato. ❖ Treinar as capacidades mentais, aumentar a atividade cerebral e retardar os efeitos da perda de memória, ❖ Melhorar o funcionamento cognitivo. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 5

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)	Duração: 1 hora	07/03/2014		10:30h
Local: Casa Da Eira-Faílde	Recursos materiais: Nenhum		11:30h	

Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos
Operações aritméticas rápidas	<ul style="list-style-type: none"> • Resolver equações simples mentalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fortalecer o raciocínio abstrato; ❖ Treinar as capacidades mentais, aumentar a atividade cerebral e retardar os efeitos da perda de memória; ❖ Melhorar o funcionamento cognitivo.

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 6

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora	10/03/2014	10:30h
Local: Casa Da Eira-Faiße		Recursos materiais: Papel, caneta		11:30h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Triângulos matemáticos	<ul style="list-style-type: none"> • Resolver equações. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fortalecer o raciocínio abstrato; ❖ Treinar as capacidades mentais, aumentar a atividade cerebral e retardar os efeitos da perda de memória; ❖ Melhorar o funcionamento cognitivo. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 7

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)	Duração: 1 hora	11/03/2014		10:30h
Local: Casa Da Eira-Faílde	Recursos materiais: Papel, caneta			

Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos
Decompor números	<ul style="list-style-type: none"> • Resolver equações através da decomposição de números. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fortalecer o raciocínio abstrato; ❖ Treinar as capacidades mentais, aumentar a atividade cerebral e retardar os efeitos da perda de memória; ❖ Melhorar o funcionamento cognitivo.

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 8

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)	Duração: 1 hora	12/03/2014		10:30h
Local: Casa Da Eira-Faílde	Recursos materiais: Papel, caneta		11:30h	

Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos
Problemas matemáticos	<ul style="list-style-type: none"> • Resolver problemas de matemática. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fortalecer o raciocínio abstrato; ❖ Treinar as capacidades mentais, aumentar a atividade cerebral e retardar os efeitos da perda de memória; ❖ Melhorar o funcionamento cognitivo.

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 9

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de idosos)	Duração: 1 hora	13/03/2014		10:30h
Local: Casa Da Eira-Faiíde	Recursos materiais: Papel, caneta		11:30h	

Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos
Resolver problema correspondente ao Desenho; Ligar imagem com números por ordem crescente.	<ul style="list-style-type: none"> • Resolver equações; • Ligar imagem com números por ordem crescente e descobrir qual é o animal. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fortalecer o raciocínio abstrato; ❖ Treinar as capacidades mentais, aumentar a atividade cerebral e retardar os efeitos da perda de memória; ❖ Melhorar o funcionamento cognitivo.

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 10

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de idosos)		Duração: 1 hora	14/03/2014	10:30h
Local: Casa Da Eira-Faiße		Recursos materiais: Papel, caneta		11:30h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Problemas matemáticos	<ul style="list-style-type: none"> • Resolver questões matemáticas. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fortalecer o raciocínio abstrato; ❖ Treinar as capacidades mentais, aumentar a atividade cerebral e retardar os efeitos da perda de memória; ❖ Melhorar o funcionamento cognitivo. 		

Anexo VII
Planificação das sessões:
Evocação (memória a curto prazo)

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 1

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: meia hora		10:00h
			17/03/2014	10:30h
Local: Casa Da Eira-Faílde		Recursos materiais: Papel e caneta		
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Compreensão de ordens	<ul style="list-style-type: none"> O cliente deve executar 5 ordens. Cada ordem só pode ser repetida 1 vez. As ordens só são consideradas corretas se forem executadas na totalidade. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Desenvolver a agilidade mental e percetiva; ❖ Promover a atenção e a concentração; ❖ Aumentar a atividade cerebral; ❖ Desenvolver a fluência verbal. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 2

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa D a Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora		10:30h
Local: Casa Da Eira-Faiíde		Recursos materiais: Papel e caneta	18/03/2014	11:30h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Praxia ideativa	<ul style="list-style-type: none">• O cliente deve executar uma sequência de ações.	<ul style="list-style-type: none">❖ Melhorar as habilidades cognitivas;❖ Desenvolver a atenção;❖ Aumentar a atividade cerebral;❖ Estimular a preservação cognitiva.		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 3

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de idosos)	Duração: 1 hora		10:00h
		19/03/2014	11:00h
Local: Casa Da Eira-Faílde	Recursos materiais: Papéis e canetas		

Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos
Exercícios de evocação	<ul style="list-style-type: none">• O cliente deve evocar o máximo de palavras de uma categoria e recordar palavras para evocar mais tarde;	<ul style="list-style-type: none">❖ Fortalecer a flexibilidade mental;❖ Treinar a memória e a concentração;❖ Colaborar para a conservação do desempenho cognitivo;❖ Desenvolver a atenção visual;❖ Desenvolver a capacidade de memorização.

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 4

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora	20/03/2014	10:30h
Local: Casa Da Eira-Failde		Recursos materiais: Papel e caneta		11:30h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Quem sabe, sabe!	<ul style="list-style-type: none"> Jogo constituído por 6 categorias (adivinhas, provérbios, geografia, canções tradicionais...), os clientes dividem-se e jogam estes jogos com a ajuda da técnica que vai ler cada cartão com as questões; 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fortalecer a flexibilidade mental; ❖ Treinar a memória e a concentração; ❖ Colaborar para a conservação do desempenho cognitivo; ❖ Desenvolver a atenção visual; ❖ Desenvolver a capacidade de memorização. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 5

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)	Duração: 1:30 horas	21/03/2014	10:00h
Local: Casa Da Eira-Faílde	Recursos materiais: Papel		11:30h

Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos
<p>Ordenar palavras por categoria</p> <p>Procurar palavras</p>	<p>Para quem sabe escrever:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Os clientes vão escrever palavras segundo a categoria a que pertencem; • Os clientes vão marcar num quadro algumas palavras; <p>Para quem não sabe ler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de evocação. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Aumentar a agilidade mental; ❖ Estimular a concentração; ❖ Fortalecer a coordenação e linguagem; ❖ Desenvolvimento da memória, concentração e atenção.

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 6

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)	Duração: 1 hora		10:30h
Local: Casa Da Eira-Faílde	Recursos materiais: Cartas com imagens	24/03/2014	11:30h

Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos
Reconhecimento de palavras	<ul style="list-style-type: none"> • Será lida uma lista de palavras, os clientes têm 3 tentativas para as evocar. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Desenvolver a memória e a atenção; ❖ Estimular a flexibilidade mental; ❖ Treinar a capacidade de concentração; ❖ Aumentar a capacidade de evocação e fluência verbal.

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 7

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)	Duração: 1:30 horas	25/03/2014	10:00h
			11:30h
Local: Casa Da Eira-Faílde	Recursos materiais: Papel e caneta		

Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos
Sinónimos e antónimos Preenche conforme a função Stop (falado) Exercícios de evocação	<p>Para quem sabe escrever:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A frente de cada palavra, os clientes devem escrever os sinónimos ou antónimos de cada palavra; • Os clientes devem preencher numa coluna, a função das profissões em questão. • A técnica vai dizer uma letra, os clientes devem dizer nomes de frutos, objetos e mais categorias com essa letra. <p>Para quem não sabe ler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de evocação. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Aumentar a agilidade mental; ❖ Estimular a concentração; ❖ Fortalecer a coordenação e linguagem; ❖ Desenvolvimento da memória, concentração e atenção.

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 8

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)	Duração: 1:30 horas		
		26/03/2014	10:00h
Local: Casa Da Eira-Faílde	Recursos materiais: Imagens, rádio		11:30h

Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos
Sinónimos Contagem de fonemas	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Os clientes terão que dar sinónimos das palavras que a técnica evocar; ❖ Os clientes devem fazer a contagem de fonemas das frases que a técnica citar; 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Desenvolver a estrutura intelectual; ❖ Promover a aprendizagem através do entretenimento; ❖ Desenvolvimento da memória, concentração e atenção; ❖ Estimular o vocabulário e a linguagem; ❖ Desenvolver o vocabulário.

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

	Sessão n.º 9	Data	Horário
Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)	Duração: 1:30 horas		10:00h

		27/03/2014	11:30h
Local: Casa Da Eira-Failde	Recursos materiais: Papel		

Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos
O diálogo gestual Golfinho curioso Desenhar as palavras A minha viagem com:	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Aos pares, os clientes devem improvisar um diálogo sem falar; ❖ Os clientes devem utilizar uma palavra que descreva o seu estado de espírito e, posteriormente deve associá-lo a um animal e explicar porquê; ❖ Numa folha estarão 6 imagens, a técnica evoca 6 palavras. Os clientes devem fazê-las corresponder às imagens; ❖ Os clientes devem imaginar uma viagem para um destino de sonho e contá-la em voz alta. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Estimular a interação social, atenção e concentração; ❖ Desenvolver a linguagem e fluência verbal; ❖ Estimular a comunicação não-verbal; ❖ Desenvolver o autoconhecimento e conhecimento recíproco; ❖ Estimular a memória e atenção; ❖ Estimular a criatividade e a fantasia ❖ Desenvolver a agilidade mental.

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

	Sessão n.º 10	Data	Horário
Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)	Duração: 1:30 horas		10:00h

Local: Casa Da Eira-Faílde		Recursos materiais: Papel, caneta	28/03/2014	11:30h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
O dia da nuvem A personagem dos desenhos animados	<ul style="list-style-type: none"> • De entre 3 imagens, os clientes vão escolher uma, seguidamente terão que inventar uma história sobre essa mesma nuvem. • Os clientes terão que falar do seu desenho animado favorito; 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fortalecer a flexibilidade mental; ❖ Treinar a concentração; ❖ Colaborar para a conservação do desempenho cognitivo; ❖ Desenvolver a atenção, evocação e fluência verbal; ❖ Estimular a perceção e a memória. 		

Anexo VIII
Planificação das sessões:
Linguagem (fluência verbal)

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 1

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora	31/03/2014	10:30h
Local: Casa Da Eira-Faílde		Recursos materiais: Papel		11:30h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Copiar e completar texto	<p>Para quem sabe ler:</p> <ul style="list-style-type: none"> Os clientes devem ler um texto, seguidamente devem completar esse mesmo texto com os espaços em branco e em seguida fazem um ditado. <p>Para quem não sabe ler:</p> <ul style="list-style-type: none"> A técnica vai ler um texto em voz alta, em seguida volta a ler o mesmo texto e cada vez que parar, os clientes devem tentar adivinhar qual é a palavra que falta. Por fim, os clientes pelas próprias palavras, devem tentar contar a história que ouviram. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Desenvolver o raciocínio abstrato e vocabulário; ❖ Treinar a concentração; ❖ Estimulação cognitiva; ❖ Desenvolvimento da memória a curto prazo. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 2

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora	01/04/2014	10:30h
Local: Casa Da Eira-Faílde		Recursos materiais: Papel		11:30h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Responda às questões	<p>Para quem sabe ler:</p> <ul style="list-style-type: none"> Os clientes devem ler um texto, seguidamente devem responder às questões relacionadas com o texto; <p>Para quem não sabe ler:</p> <ul style="list-style-type: none"> A técnica vai ler o texto em voz alta, seguidamente vai fazer perguntas e os clientes vão responder oralmente. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fortalecer a flexibilidade mental; ❖ Treinar a memória e a concentração; ❖ Colaborar para a conservação do desempenho Cognitivo; ❖ Desenvolver a capacidade de memorização; ❖ Aumentar a memória a curto prazo, através da retenção de informação por um breve período de tempo. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES		Sessão n.º 3	Data	Horário
Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora	02/04/2012	10:30h
Local: Casa Da Eira-Faílde		Recursos materiais: Folhas A3		11:30h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Provérbios populares	<ul style="list-style-type: none"> • Completar uma lista de provérbios verbalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fortalecer a flexibilidade mental; ❖ Treinar a memória e a concentração; ❖ Colaborar para a conservação do desempenho cognitivo; ❖ Desenvolver a atenção visual; ❖ Desenvolver a capacidade de memorização. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 4

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora		10:30h
			03/04/2014	11:30h
Local: Casa Da Eira-Fáilde		Recursos materiais: Papel e caneta		
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
A escolha de um astronauta	<ul style="list-style-type: none"> Será lida uma charada aos clientes onde a sua missão é salvar os passageiros de um avião e, por todos, têm que chegar a um consenso e enumerar a prioridade de objetos que a técnica vai citar. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fortalecer a flexibilidade mental; ❖ Treinar a memória e a concentração; ❖ Colaborar para a conservação do desempenho cognitivo; ❖ Desenvolver a atenção visual; ❖ Desenvolver a capacidade de memorização. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 5

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa D a Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora		10:30h
Local: Casa Da Eira-Faiíde		Recursos materiais: Papel e caneta	04/04/2014	11:30h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Histórias loucas	<ul style="list-style-type: none"> • A técnica vai contar uma história. Vai pedir a um cliente ao acaso para continuar, esta dinâmica vai passar por todos os participantes; 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Desenvolver a estrutura intelectual; ❖ Promover a aprendizagem através do entretenimento; ❖ Desenvolvimento da memória, concentração e atenção; ❖ Estimular o vocabulário e a linguagem; ❖ Desenvolver o vocabulário. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 6

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora	07/04/2012	10:30h
				11:30h
Local: Casa Da Eira-Faílde		Recursos materiais: Papel		
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
“Nim”	<ul style="list-style-type: none"> A técnica fará perguntas aos clientes às quais eles não podem responder nem sim nem não, sendo que terão que utilizar estratégias para responder ao que lhe é pedido; 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Desenvolver a estrutura intelectual; ❖ Promover a aprendizagem através do entretenimento; ❖ Desenvolvimento da memória, concentração e atenção; ❖ Estimular o vocabulário e a linguagem; ❖ Desenvolver o vocabulário. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 7

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de idosos)	Duração: 1:30 horas		10:00h
		08/04/2012	11:30h
Local: Casa Da Eira-Faílde	Recursos materiais: Papel e caneta		

Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos
Jogo de sons	<ul style="list-style-type: none">❖ A técnica vai ler um texto, durante a leitura serão imitados uns sons, que os clientes terão que identificar.	<ul style="list-style-type: none">❖ Desenvolver a estrutura intelectual;❖ Promover a aprendizagem através do entretenimento;❖ Desenvolvimento da memória, concentração e atenção;❖ Estimular o vocabulário e a linguagem;❖ Desenvolver o vocabulário.

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 8

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora		
			09/04/2014	10:30h
Local: Casa Da Eira-Faílde		Recursos materiais: Papel e caneta		11:30h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Comunicar através do corpo	<ul style="list-style-type: none"> ❖ A técnica pede aos clientes para, com o corpo, expressarem alguns sentimentos ou situações; 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Estimular a interação social, atenção e concentração; ❖ Desenvolver a linguagem e fluência verbal; ❖ Estimular a comunicação não-verbal; ❖ Desenvolver o autoconhecimento e conhecimento recíproco; ❖ Estimular a memória e atenção; ❖ Estimular a criatividade e a fantasia ❖ Desenvolver a agilidade mental. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 9

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)	Duração: 1 hora		10:30h
		10/04/2014	11:30h
Local: Casa Da Eira-Faílde	Recursos materiais: Jogos didáticos		

Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos
Inventa uma fábula	<ul style="list-style-type: none"> • A técnica fornecerá certos objetos a cada cliente. Posteriormente, os clientes devem inventar uma fábula em que os objetos estejam retratados; 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fortalecer a flexibilidade mental; ❖ Treinar a concentração; ❖ Colaborar para a conservação do desempenho cognitivo; ❖ Desenvolver a atenção, evocação e fluência verbal; ❖ Estimular a perceção e a memória.

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)

Duração: 1:30 horas

10:00h

Local: Casa Da Eira-Faílde

Recursos materiais:
Papel, caneta e objetos.

11/04/2014

11:30h

Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos
Transforma uma negação em afirmação	<ul style="list-style-type: none">• Os clientes devem tirar as negações das frases que a técnica evocar.	<ul style="list-style-type: none">❖ Fortalecer a flexibilidade mental;❖ Treinar a concentração;❖ Colaborar para a conservação do desempenho cognitivo;❖ Desenvolver a atenção, evocação e fluência verbal;❖ Estimular a percepção e a memória.

Anexo IX
Planificação das sessões:
Habilidade construtiva

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 1

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora	14/04/2014	10:00 h
Local: Casa Da Eira-Faílde		Recursos materiais: Papel e lápis		11:00 h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Copia a imagem (Desenho 1)	<ul style="list-style-type: none"> O cliente deve copiar a imagem que vê. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Conhecimento recíproco; ❖ Orientação pessoal; ❖ Estimular as funções perceptivas, da atenção, da concentração, do pensamento abstrato, da orientação no espaço e da coordenação psicomotora; ❖ Desenvolvimento cognitivo; ❖ Estimular a capacidade construtiva. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 2

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora	15/04/2014	10:00 h
Local: Casa Da Eira-Faílde		Recursos materiais: Papel e lápis		11:00 h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Copia a imagem (Desenho 2)	<ul style="list-style-type: none"> • O cliente deve copiar a imagem que vê. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Conhecimento recíproco; ❖ Orientação pessoal; ❖ Estimular as funções perceptivas, da atenção, da concentração, do pensamento abstrato, da orientação no espaço e da coordenação psicomotora; ❖ Desenvolvimento cognitivo; ❖ Estimular a capacidade construtiva. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 3

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora	16/04/2014	10:00 h
Local: Casa Da Eira-Faílde		Recursos materiais: Papel e lápis		11:00 h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Copia a imagem (Desenho 3)	<ul style="list-style-type: none"> • O cliente deve copiar a imagem que vê. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Conhecimento recíproco; ❖ Orientação pessoal; ❖ Estimular as funções perceptivas, da atenção, da concentração, do pensamento abstrato, da orientação no espaço e da coordenação psicomotora; ❖ Desenvolvimento cognitivo; ❖ Estimular a capacidade construtiva. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 4

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora	17/04/2014	10:00 h
Local: Casa Da Eira-Faílde		Recursos materiais: Papel e lápis		11:00 h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Copia a imagem (Desenho 4)	<ul style="list-style-type: none"> O cliente deve copiar a imagem que vê. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Conhecimento recíproco; ❖ Orientação pessoal; ❖ Estimular as funções perceptivas, da atenção, da concentração, do pensamento abstrato, da orientação no espaço e da coordenação psicomotora; ❖ Desenvolvimento cognitivo; ❖ Estimular a capacidade construtiva. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 5

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora	18/04/2014	10:00 h
Local: Casa Da Eira-Faílde		Recursos materiais: Papel tesoura e cola		11:00 h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Puzzle	<ul style="list-style-type: none"> O cliente deve recortar numa cartolina algumas figuras geométricas e reconstruir a figura original. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Conhecimento recíproco; ❖ Orientação pessoal; ❖ Estimular as funções perceptivas, da atenção, da concentração, do pensamento abstrato, da orientação no espaço e da coordenação psicomotora; ❖ Desenvolvimento cognitivo; ❖ Estimular a capacidade construtiva. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 6

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora	21/04/2014	10:00 h
Local: Casa Da Eira-Faílde		Recursos materiais: Papel e lápis		11:00 h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Desenhos criativos	<ul style="list-style-type: none"> A técnica faz uns rabiscos numa folha e, a partir daí, os clientes devem continuar um desenho. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Conhecimento recíproco; ❖ Orientação pessoal; ❖ Estimular as funções perceptivas, da atenção, da concentração, do pensamento abstrato, da orientação no espaço e da coordenação psicomotora; ❖ Desenvolvimento cognitivo; ❖ Estimular a capacidade construtiva. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 7

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora	22/04/2014	10:00 h
Local: Casa Da Eira-Faílde		Recursos materiais: Papel e lápis		11:00 h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Fotocópia	<ul style="list-style-type: none"> • O cliente deve reproduzir o desenho que a técnica fez anteriormente sem olhar para ele. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Conhecimento recíproco; ❖ Orientação pessoal; ❖ Estimular as funções perceptivas, da atenção, da concentração, do pensamento abstrato, da orientação no espaço e da coordenação psicomotora; ❖ Desenvolvimento cognitivo; ❖ Estimular a capacidade construtiva; ❖ Desenvolver a memória visual. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 8

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora	23/04/2014	10:00 h
Local: Casa Da Eira-Failde		Recursos materiais: Papel e lápis		11:00 h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Desenha o teu sonho	<ul style="list-style-type: none"> • Os clientes devem contar um sonho que tenham tido e, seguidamente devem desenhá-lo. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Conhecimento recíproco; ❖ Orientação pessoal; ❖ Estimular as funções percetivas, da atenção, da concentração, do pensamento abstrato, da orientação no espaço e da coordenação psicomotora; ❖ Desenvolvimento cognitivo; ❖ Estimular a capacidade construtiva. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES		Sessão n.º 9	Data	Horário
Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora	24/04/2014	10:00 h
Local: Casa Da Eira-Faílde		Recursos materiais: Papel e lápis		11:00 h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Manchas	<ul style="list-style-type: none"> A técnica distribui pelos clientes uma folha de papel e um lápis. Na folha está reproduzida uma mancha. Cada cliente deve contar uma história a partir dessa mancha, os clientes devem mostrar o que imaginaram que essa mancha fosse. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Conhecimento recíproco; ❖ Orientação pessoal; ❖ Estimular as funções perceptivas, da atenção, da concentração, do pensamento abstrato, da orientação no espaço e da coordenação psicomotora; ❖ Desenvolvimento cognitivo; ❖ Estimular a capacidade construtiva. 		

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES

Sessão n.º 10

Data

Horário

Destinatários: Idosos que residem na Casa Da Eira (Lar de Idosos)		Duração: 1 hora	25/04/2014	10:00 h
Local: Casa Da Eira-Faílde		Recursos materiais: Papel e lápis		11:00 h
Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos		
Teste do relógio	<ul style="list-style-type: none"> O cliente deve desenhar um relógio, sem olhar para nenhum, com os números corretos, na posição correta. Pede-se para colocar os ponteiros de forma a marcar as 11:10 h. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Conhecimento recíproco; ❖ Orientação pessoal; ❖ Estimular as funções perceptivas, da atenção, da concentração, do pensamento abstrato, da orientação no espaço e da coordenação psicomotora; ❖ Desenvolvimento cognitivo; ❖ Estimular a capacidade construtiva. 		

Anexo X (cronograma das sessões)

Exercícios Cognitivos	fevereiro	março	abril
Orientação	X		
Retenção	X		
Atenção e cálculo		X	
Evocação		X	
Linguagem		X	X
Habilidade Construtiva			X

Anexo XI (mini exame do estado mental)

Mini Exame Mental de Folstein Mine Exame Mental de Folstein adaptado por Guerreiro e colaboradores (1994)

1-Orientação (contar 1 ponto por cada resposta correta) (0-10 pontos)

		Certo	Errado
1.1	Em que ano estamos?		
1.2	Em que mês estamos?		
1.3	Em que dia do mês estamos? (quantos são hoje)		
1.4	Em que estação do ano estamos?		
1.5	Em que dia da semana estamos?		
1.6	Em que país estamos?		
1.7	Em que distrito vive?		
1.8	Em que terra vive?		
1.9	Em que casa estamos?		
1.10	Em que andar estamos		

Total de pontos "Orientação"

2 Retenção - (contar 1 ponto por cada palavra corretamente repetida) (0-3 pontos)

Vou dizer três palavras: queria que as repetisse mas só depois de eu as dizer todas.

Procure ficar a sabelas de cor.

	Certo	Errado
2.1- Pera		
2.2- Gato		
2.3- Bola		

Total de pontos "Retenção"

3- Atenção e Cálculo– (1 Ponto por cada resposta correta) Se der uma errada mas depois continuar a subtrair bem, consideram se as seguintes como corretas. Parar ao fim de 5 respostas (0-5 pontos). Agora peço que me diga quantos são 30 menos 3 depois do numero encontrado voltar a tirar 3 e repete-se assim até eu mandar parar.

Ex. 30- (3) _____ 27- (3)_____ 24-(3)_____ 21-(3)_____ 18-(3)_____

Total de pontos de "atenção e Cálculo"

4- Evocação (1 ponto por cada resposta correta) (0-3 pontos)

Veja se consegue dizer as 3 palavras que pedidas anteriormente para decorar:

	Certo	Errado
4.1- Pera		
4.2- Gato		
4.3- Bola		

Total de pontos “evocação”

5- Linguagem- (1 ponto por cada resposta correta) (0- 8 pontos)

5.1- Como se chama isto? (mostrar objetos) (0-2 pontos)

	Certo	Errado
5.1.1- Relógio		
5.1.2- Lápis		

Total de pontos

5.2- Repita a frase (contar 1 ponto)

“ O rato roeu a rolha”

Total de pontos

5.3- Quando eu lhe der esta folha de papel, pegue pela mão direita, dobre-a ao meio e coloque a sobre a mesa, dar a folha com as duas mãos.

	Certo	Errado
5.3.1- Pega com a mão direita		
5.3.2- Dobra ao meio		
5.3.3 - Coloca onde deve		

Total de pontos

5.4- Leia o que está neste cartão e faça o que lá diz (mostrar cartão com letra bem legível.(Se fora analfabeto ler a frase) (0-1 pontos)

5.4.1- Fechou os olhos

Certo	Errado

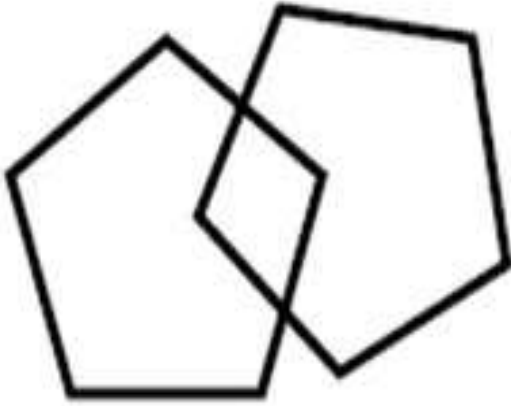
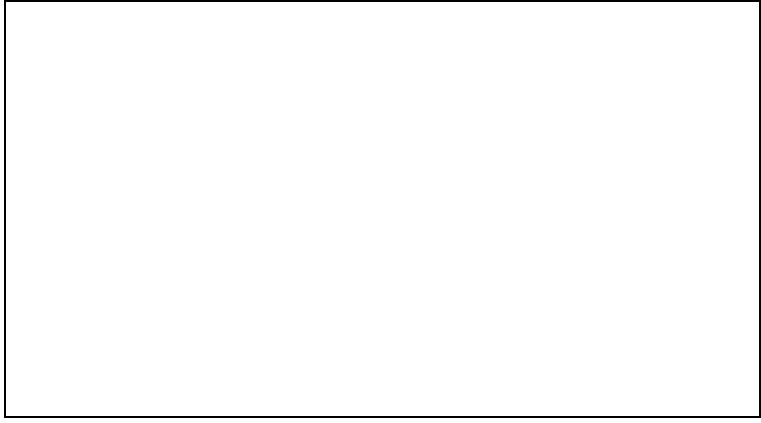
Total de pontos

5.5- Escreva uma frase inteira aqui. Deve ter sujeito e verbo e fazer sentido. Os erros gramaticais não prejudicam a pontuação. (0-1 pontos)

Total de pontos

6- Habilidades construtiva- (1 ponto pela cópia correta) (0-1 pontos)

Deve copiar um desenho. Dois pentágonos substancialmente sobrepostos cada um deve ficar com 5 lados dois dos quais intersetados. Não valorizar os tremores ou rotação.



Total de pontos de “habilidades construtiva”

Classificação: varia entre os 0 e 30 pontos sendo os valores de corte para a população portuguesa a partir dos quais se considera com defeito cognitivos os seguintes: Analfabetos: ≤ 15

1 a 11 anos de escolaridade: ≤ 22

Escolaridade superior a 11 anos: ≤ 27

Pontuação MME (Máximo 30 Pontos)

