



Revista Interdisciplinar do Pensamento Científico. ISSN: 2446-6778

Nº 5, volume 5, artigo nº 93, Julho/Dezembro 2019

D.O.I: <http://dx.doi.org/10.20951/2446-6778/v5n5a93>

Edição Especial

FITNESS MENTAL NA ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA COM FOCO NOS IDOSOS

ALICE GUIMARÃES RODRIGUES

ANA CLARA GONÇALVES DA SILVA

CECÍLIA MARIA VIANA MIATO

KEZIA DE MIRANDA FELIX DA SILVA

RENATA CANDIDA MACHADO

RAYSSA DE ABREU DE OLIVEIRA FONSECA

RESUMO:

O presente artigo trata-se de um relato de experiência sobre um grupo de idosas, que aceitaram participar de nossas atividades e palestra sobre o que é Fitness Mental e o bem que proporciona ao indivíduo.

O artigo aborda uma experiência em campo com alunas do Centro Universitário UniRedentor, do curso de bacharelado em Fonoaudiologia, segundo período, juntamente com a professora de Projeto Integrador II. Apresentaram um projeto sobre Fitness Mental com ênfase nos idosos no Posto de saúde do Bairro Surubi, em Itaperuna RJ, no dia nove de setembro de dois mil e dezessete.

Neste artigo será visto algumas atividades feitas com os idosos, os objetivos, discussões e resultados desse projeto. Foi trabalhado questões como tato, paladar e memória visual, mas a terapia de “neuróbica” (Fitness Mental), assim também chamada, não se limita só na mente a esses tipos de exercícios. No decorrer desse artigo apresentaremos nossa experiência como profissionais em graduação em relação a realização das terapias feitas e mostraremos que o

Fitness Mental é uma ótima opção para realização de terapia e tratamento para a saúde mental de qualquer paciente, mas em especial os idosos.

Palavras-chave: Idoso; Memória; Fitness Mental.

INTRODUÇÃO:

Com ajuda específica e técnicas mentais: especificamente a Fitness Mental, que segundo estudos é apontada como agente potencial para evitar o desgaste e sobrecarga emocional; demonstraremos maneiras para que o cérebro possa trabalhar da melhor forma possível, sendo uma alternativa eficaz para diminuir e até evitar o uso de medicamentos psicotrópicos. Essas técnicas farão com que o indivíduo use seu cérebro para criar novos hábitos, saindo da rotina. São exercícios para que o cérebro, ao ser estimulado, mantenha sua capacidade de crescimento e padrão.

É um treinamento através de exercícios que atuam sobre as áreas da memória, desenvolvendo um funcionamento equilibrado do cérebro e aumentando a sua capacidade de reorganização conforme o uso.

Com o tempo vamos esquecendo coisas simples quando vamos realiza-las, isso ocorre às vezes pelo cansaço, ou pelo estresse do dia a dia e principalmente pela falta de estimulação que devemos ter com nosso cérebro.

Este estudo tem como objetivo, proporcionar melhor interação com a sociedade e promover melhor qualidade na saúde mental dos idosos, colocando-os ativos em suas atividades diárias.

MARCO TEÓRICO:

No trabalho profissional cotidiano observa-se que o “esquecimento”, “as falhas da memória” são as queixas mais frequentes entre as pessoas que envelhecem. Atualmente, é bastante citado, em todos os meios, a ocorrência de degradação cerebral, déficit intelectual, declínio cognitivo, doença de Alzheimer. Por essa razão, todo esquecimento é interpretado como algo grave pela população geral.¹

As funções cognitivas desempenham um papel importante no processo de aprendizagem e na vida das pessoas. Todos os comportamentos são decorrentes de aprendizagem, das mais complexas cujo processo prepara o homem, ao longo da vida, para o autocuidado, autonomia e independência.²

A sociedade passa por grandes modificações. A tecnologia avança, os meios de comunicação bombardeiam com fatos e dados, a vida é cada vez mais agitada, o tempo cada vez menor e as condições econômicas são difíceis, principalmente à medida que as pessoas vivem mais. Tudo isso exige uma capacidade de adaptação, que os idosos nem sempre possuem, fazendo com que essas pessoas enfrentem diversos problemas sociais.³

A qualidade de vida e o envelhecimento saudável requerem uma compreensão mais abrangente e adequada de um conjunto de fatores que compõem o dia a dia do idoso. O envelhecimento da população é um fenômeno mundial iniciado, a princípio, nos países desenvolvidos em decorrências da queda de mortalidade. As tensões psicológicas e sociais podem apressar as deteriorações associadas ao processo de envelhecimento. Percebe-se no indivíduo que envelhece uma interação maior entre os estados psicológicos e sociais refletidos nas suas adaptações às mudanças.⁴

A mudança na pirâmide etária mundial faz com que o estudo do envelhecimento e da velhice seja foco de atenção, suscitando ações de agentes sociais e governamentais, além de profissionais da área de saúde.⁵

Dentre os diversos transtornos que afetam os idosos, a saúde mental merece especial atenção. Depressão e demência têm incapacitado idosos em todo mundo por levarem à perda de independência e quase inevitavelmente, da autonomia. As desordens mentais comprometem 20% da população idosa, entre as quais se destacam a demência e a depressão como prevalentes. Existe evidência de que idosos fisicamente ativos apresentam menor prevalência de doenças mentais do que os não ativos.⁶

Para o cérebro funcionar de maneira adequada ele precisa ser estimulado, ou seja, precisa ser solicitado para preservar as informações que nele contém e construir novas conexões cerebrais. Da mesma maneira que são recomendados exercícios físicos aos idosos para manter a saúde do corpo em dia, é fundamental, também, estimular o cérebro com atividades que exigem atenção, memória, concentração, raciocínio lógico, noção temporal e espacial para

umentar a quantidade de sinapses cerebrais que são responsáveis pela neuroplasticidade cerebral.⁷

É importante para nós futuras fonoaudiólogas trabalharmos com essa questão, pois teremos amplo conhecimento e assim vamos atender da melhor forma o paciente idoso, ensinando ele os exercícios e buscando sempre mais para a saúde destes.

RESULTADOS E DISCUSSÕES:

Desde as primeiras aulas, o grupo começou a pensar em estratégias para a promoção da saúde e bem-estar dos idosos e assim escolhemos trabalhar com Fitness Mental com os idosos, desde então o grupo começou a pesquisar mais a fundo em artigos sobre o assunto em questão. No decorrer das aulas o grupo decidiu as atividades que iriam ser trabalhadas com os idosos e a melhor maneira de aplica-las para que não houvesse qualquer constrangimento pelo fato de conter algum deles não saberem ler e nem escrever.

Para colocarmos em prática o Projeto Integrador II, fomos até o Posto de Saúde do Surubi juntamente com a professora da disciplina e os demais colegas, que iriam apresentar outro projeto incluindo os idosos. Ao chegarmos no posto de saúde fomos recebidas pela assistente social que faz um projeto com os idosos, que nos conduziu para o pátio da igreja, ao lado do posto de saúde, onde apresentamos o projeto em questão e estavam presentes alguns funcionários que vieram assistir.

Ao iniciarmos a apresentação, os idosos fizeram um círculo. Utilizando veículos lúdicos, esclarecemos a respeito do tema através de dinâmicas e interagindo diretamente com eles.

Foi realizada com o grupo variadas atividades, a caixa de identificação, que foram colocados objetos do cotidiano dos idosos, como: garfo, colher, caneca, livros, canetas e entre outros, foram colocados dentro de uma sacola e cada idoso retirou um objeto, e assim eles tiveram que memorizar o seu objeto e dos demais colegas, com isso é possível estimular a memória, atenção, linguagem e o reconhecimento de figuras. Foi feita também a atividade do paladar com dois tipos de frutas (Pêra e maçã), e de olhos fechados, pediu para que cada uma dissesse qual era o alimento, essa atividade do paladar trabalha a capacidade de identificação do alimento que foi ingerido para que ocorra a identificação, com isso é trabalhada a memória de

longo prazo. E a última atividade foi em folha, o jogo dos Sete erros, foi uma atividade simples como diferenciar erros entre uma imagem e outra, várias áreas cerebrais são ativadas envolvendo as funções cognitivas, melhorando assim sua capacidade de percepção e trabalhando sua memória curta.

O objetivo é oferecer uma proposta saudável para ativar o cérebro através de exercícios mentais, a fim de obter melhora e qualidade de vida para esses idosos. Utilizando o fitness mental como um recurso para melhorar a aprendizagem e coordenação cerebral tornando o indivíduo mais criativo, para que encontre diferentes formas de reagir e pensar sobre determinados assuntos e problemas, e um modo de retardar o esquecimento.

Todo o assunto abordado sobre o Projeto, foi de fácil entendimento para todos, pois foi falado numa linguagem mais simples, e do que não tinham conhecimento passaram a ter, tirando assim suas dúvidas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Diante do exposto, o grupo concluiu que algumas idosas tiveram dificuldade ao realizar a atividade do jogo dos Sete erros, por isso o grupo auxiliou em todas as atividades. Também na atividade do paladar com as frutas, que a maioria não soube identificar e diferenciar os sabores, e na atividade de memorização todas conseguiram se lembrar pelo menos de três objetos que lhes foi apresentado. E com isso concluiu que, de uma maneira calma e sempre com o auxílio de uma pessoa, estas atividades podem ser feitas até mesmo em casa. Para assim ir estimulando o cérebro e fazendo com que ele não fique parado.

Tivemos uma ótima interação com os idosos, todos participaram e foi através dessa maravilhosa experiência de campo, que levamos para nossas vidas o aprendizado de que devemos olhar mais para o público da terceira idade, pois é nessa fase da vida que eles deviam estar vivendo sem a pressão do dia a dia e sem o estresse que em muitas das vezes é imposto neles. Merecem mais atenção, diálogo, carinho e principalmente o cuidado com a saúde mental.

Mas nós como futuras profissionais da saúde, devemos principalmente antes de tudo estar atuando nas propostas de prevenção e promoção da saúde, assim fazendo nossa parte e olhando para aqueles que precisam ser vistos com amor.

REFERÊNCIAS:

- ¹Zimeman GI. Velhice: aspectos biopsicossociais. Porto Alegre; Artes Médicas, Sul; 2000.
- ²Fiebrantz P. Memória: um desafio a autonomia do idoso. Fam. Saúde Desenv., Curitiba, v.1, n.1/2, p.39-48, jan./dez. 1999.
- ³Zimeman GI. Velhice: aspectos biopsicossociais. Porto Alegre; Artes Médicas, Sul; 2000.
- ⁴Carvalho VFC, Fernandez, MED. Depressão no idoso. In: Papaléo Netto M Gerontologia. São Paulo: Atheneu; 1996 p. 160-73.
- ⁵Carvalho VFC, Fernandez, MED. Depressão no idoso. In: Papaléo Netto M Gerontologia. São Paulo: Atheneu; 1996 p. 160-73
- ⁶ALMEIDA, O.P. Manejo dos distúrbios de comportamento em pacientes demencionados. In: FORLENZA, O. V; ALMEIDA, O. P. Depressão e demência no idoso. São Paulo: Lemos, 1997.
- ⁷Fonoaudiologia: Estimulação da memória e cognição em idosos. Disponível em: <https://www.planilhaideal.com.br/single-post/2017/03/19/Fonoaudiologia-Estimulacao-da-memoria-e-cognicao-em-idosos>
<https://www.reab.me/atividade-de-memoria-para-grupo-de-idosos-caixa-de-pandora-janeiroreab/>