

COGNITION IN OLD AGE AND ITS IMPACT ON THE PROCESS OF SENESCENCE

A COGNIÇÃO NA TERCEIRA IDADE E SEU IMPACTO NO PROCESSO DE SENECTUDE

LA COGNICIÓN EN LA TERCERA EDAD Y SU IMPACTO EN EL PROCESO DE SENECTUD

Juliana Rocha Da Silva¹

Kalleria Luzia Nogueira Soares²

Leinyinha Vieira Pimentel³

Lilyane Andressa Aguiar Morais De Moura⁴

DESCRIPTORS

old age,
cognition,
senescence,
quality of life

ABSTRACT: Preserving cognitive functions is essential for healthy aging, positively influencing the physical, mental, emotional, and social well-being of older adults. Healthy lifestyles, along with participation in social and recreational activities, contribute to improving cognition, enabling the independent performance of daily tasks and the maintenance of autonomy. Quality of life in old age encompasses multiple aspects, such as individual knowledge, experiences, and values, as well as the elderly person's self-perception and understanding of this new stage of life. It also includes autonomy, self-care, self-image, and physical, social, psychological, and spiritual health. This study sought to reinforce the importance of discussing and assessing the cognitive level of older adults as a factor directly related to their quality of life and health, emphasizing practical actions aimed at stimulating and improving cognitive functions and correlating them with well-being in the various contexts in which the elderly are involved.

DESCRIPTORES

terceira idade,
cognição,
senectude,
qualidade de
vida

RESUMO: A preservação das funções cognitivas é essencial para um envelhecimento saudável, influenciando positivamente o bem-estar físico, mental, emocional e social dos idosos. Estilos de vida saudáveis, participação em atividades sociais e lúdicas contribuem para melhorar a cognição, permitindo a realização independente das tarefas diárias e a manutenção da autonomia. A qualidade de vida na terceira idade abrange múltiplos aspectos, como conhecimentos, experiências e valores individuais, bem como a percepção que o idoso tem de si e dessa nova fase. Inclui ainda autonomia, autocuidado, autoimagem e saúde física, social, psíquica e espiritual. Este trabalho buscou reforçar a importância de discutir e avaliar o nível de cognição dos idosos como fator diretamente relacionado à sua qualidade de vida e saúde, enfatizando ações práticas voltadas ao estímulo e aprimoramento das funções cognitivas e à sua correlação com o bem-estar nos diversos contextos em que o idoso está inserido.

DESCRIPTORES

vejez,
cognición,
senescencia,
calidad de
vida

RESUMEN: La preservación de las funciones cognitivas es esencial para un envejecimiento saludable, influyendo positivamente en el bienestar físico, mental, emocional y social de las personas mayores. Los estilos de vida saludables, junto con la participación en actividades sociales y recreativas, contribuyen a mejorar la cognición, permitiendo la realización independiente de las tareas diarias y el mantenimiento de la autonomía. La calidad de vida en la tercera edad abarca múltiples aspectos, como los conocimientos, experiencias y valores individuales, así como la percepción que el adulto mayor tiene de sí mismo y de esta nueva etapa de la vida. También incluye la autonomía, el autocuidado, la autoimagen y la salud física, social, psicológica y espiritual. Este estudio buscó reforzar la importancia de debatir y evaluar el nivel de cognición de las personas mayores como un factor directamente relacionado con su calidad de vida y salud, enfatizando acciones prácticas destinadas a estimular y mejorar las funciones cognitivas y su relación con el bienestar en los diversos contextos en los que el adulto mayor está presente.

¹ Kalleria Luzia Nogueira Soares. Advogada. Acadêmica de Psicologia pelo Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão-UNIFACEMA, Caxias, Maranhão, Brasil. E-mail: kalleriasoares@icloud.com

² Juliana Rocha da Silva. Acadêmica de Psicologia pelo Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão - UNIFACEMA. Caxias, Maranhão- Brasil, E-mail: Psi.rochajuliana@gmail.com

³ Leinyinha Vieira Pimentel. Acadêmica de Psicologia pelo Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão- UNIFACEMA. Timbiras-Maranhão, Brasil - E-mail: Leinynhav@gmail.com

⁴ Lilyane Andressa Morais de Moura. Psicóloga. Professora auxiliar, Especialista, Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão - UNIFACEMA. Caxias-Maranhão, Brasil, E-mail: lilyanemourapsi@gmail.com

1. INTRODUÇÃO/CONSIDERAÇÕES INICIAIS



Durante o processo de envelhecimento, a cognição e o processamento de informações tendem a sofrer algumas alterações. Dentre essas, estão: a diminuição da memória episódica, aumento das vulnerabilidades, redução das funções executivas e redução da flexibilidade cognitiva (YASSUDA; SILVA, 2010). Com o envelhecimento, a rapidez com que o cérebro processa informações tende a diminuir, o que afeta consequentemente o desempenho cognitivo do idoso. Ademais, além das alterações cognitivas que naturalmente permeiam a fase da senectude, observa-se também, a alta prevalência de transtornos mentais que acometem e comprometem a saúde e a qualidade de vida dos idosos (TAVARES, Sandra Maria Greger. A saúde mental do idoso brasileiro e a sua autonomia. BIS. Boletim do Instituto de Saúde, n. 47, p. 87-89, 2009).

Portanto, corrobora-se a necessidade de examinar não somente aspectos neurológicos, mas também fatores ambientais, comportamentais e sociais que influenciam paralelamente a cognição e ao estilo de vida do indivíduo durante a terceira idade. Dessa forma, o presente trabalho ratifica que a preservação da saúde cognitiva da população idosa, impacta positivamente no bem-estar emocional, físico, mental e social, garantindo independência e autonomia na terceira idade. Em vista disso, foram elaboradas intervenções que propiciaram trabalhar os aspectos físicos, intelectuais e cognitivos do envelhecimento, assegurando que os idosos se conscientizem que podem usufruir de uma vida plena a medida que avançam na fase de senectude.

2. DESENVOLVIMENTO

É indiscutível que o processo de envelhecimento é biológico e se sucede para todos os adultos com o passar dos anos, não havendo possibilidade de reversão. Contudo, existem métodos, estilos de vida e precauções que tendem a diminuir os efeitos desse processo. (KONFLANZ, Felipe; COSTA, K. d; MENDES, Thais, 2017). A fragilidade dessa fase é corroborada através de fatores externos e internos, fomentando uma maior suscetibilidade de “deficiências” em alguns processos adquiridos e desenvolvidos durante a vida. (TAVARES, Sandra Maria Greger, 20029). Por isso, é muito comum os idosos passarem por quadros depressivos, de ansiedade, visto que o processo de senectude traz muitas mudanças, além de novas demandas e possibilidades, que culminam no surgimento de transtornos mentais.

Em contrapartida, o convívio social, atrelado a variadas atividades de lazer, podem contribuir como um fator de proteção para o declínio cognitivo, uma vez que esses atributos ajudam a manter o idoso autônomo dentro do seu contexto familiar e sociocultural, sendo fundamental para suas funções cognitivas e para seu bem-estar psicológico. Sob essa perspectiva, o presente trabalho fundamentou-se na importância de reforçar que a qualidade de vida da pessoa idosa, abarca diversos significados, pois reflete conhecimentos, experiências e valores individuais, estando atrelada também à manutenção da saúde no âmbito físico, social, psíquico e espiritual. Ao ponderar sobre qualidade de vida da pessoa idosa, fala-se também da necessidade de preservar as funções cognitivas como condição diretamente relacionada ao bem estar durante o processo de senectude do indivíduo (RODRIGUES, Jussara de Lima; FERREIRA, Fernanda de Oliveira; HAASE, Vitor Geraldi, 2008).

A cognição preservada de uma pessoa de terceira idade proporciona autonomia, independência, saúde mental, física, um bom desempenho de papéis sociais, atividades e senso de pertencimento. (RODRIGUES, Jussara de Lima; idosos de faixa etária igual e superior a 60 anos.

FERREIRA, Fernanda de Oliveira; HAASE, Vitor Geraldi, 2008). Ademais, com o aumento da expectativa de vida, a manutenção da capacidade cognitiva e funcional do idoso se torna necessário, uma vez que sua independência é preservada, sobretudo para realizar as atividades diárias e como consequência aflorar o sentimento de utilidade no contexto em que está inserido, corroborando e refletindo em sua saúde mental. (KONFLANZ, Felipe; COSTA, K. d; MENDES, Thais, 2017- acessado em 03/06/2024).

Ultrapassada a fundamentação teórica outrora mencionada, a parte prática buscou pelo aprimoramento e incentivo das funções cognitivas observando o impacto desta, no processo de senectude dos idosos. Então, foram aplicadas dinâmicas voltadas para memória, percepção, criatividade, habilidades socioemocionais, interação, autoestima e autoimagem. No contexto fático em que houveram essas intervenções, o local escolhido foi o Centro de Convenção dos Idosos (CCI) do Bairro Cangalheiro no Município de Caxias-MA, cujo o público-alvo abarcou idosos de idade igual ou superior a 60 anos.

Ao longo da execução do projeto, foram realizadas ações que trabalharam as funções cognitivas, bem como o bem estar físico, emocional, mental e social. Dentre os recursos usados, foram aplicados jogos de memória, arte terapia, pintura livre, musicoterapia e um momento de descontração através de um concurso de passarela. De forma unânime e consensual as autoras do presente trabalho, perceberam que a aplicação do projeto foi uma experiência que proporcionou conexão, que potencializou a criatividade e a percepção que cada idoso tem de si e da fase que estão vivenciando. Assim, alinhando teoria e prática, foi possível avaliar que cada ser humano tem particularidades e uma forma única como encara o seu processo de envelhecimento e como o constrói a partir de suas vivências ao longo da vida.

3. CONCLUSÕES



O presente trabalho revelou as contribuições das práticas interventivas no que diz respeito ao treino da cognição em idosos e como fomentar tais práticas de forma reiterada contribui para um processo de envelhecimento mais saudável. Assim, o incentivo na terceira idade é considerado um fator de proteção determinante, tendo em vista despertar a criatividade da população idosa, apresentando novas perspectivas e um novo olhar sobre esta fase da vida. Além do mais, o convívio social alinhado ao lazer, visa proteger o idoso da ampliação do déficit cognitivo, ajudando-o a se manter autônomo dentro seu contexto familiar, sociocultural e preservando suas funções cognitivas, seu bem-estar físico, psicológico, social, assim como também, o seu senso de pertencimento, de utilidade, de poder de decisão e de escolha.

4. REFERÊNCIAS



1. Tavares, Sandra Maria Greger. A saúde mental do idoso brasileiro e a sua autonomia. BIS. Boletim do Instituto de Saúde, n. 47, p. 87-89, 2009.
2. Yassuda, Mônica Sanches; Silva, Henrique Salmazo Da. Participação em programas para a terceira idade: impacto sobre a cognição, humor e satisfação com a vida. Estudos de Psicologia (Campinas), v. 27, p. 207-214, 2010.
3. Luchesi, Bruna Moretti; Pavarini, Sofia Cristina; Iost, Viana, Aline Silveira. Alterações cognitivas de idosos no contexto domiciliar e atitudes de crianças em relação à velhice. Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 46, p. 335-341, 2012.

4. Neri, M. L. Velhice bem-sucedida: aspectos. Psico-USF, v. 9, n. 1, p. 109-110, jan. 2004.
5. Rodrigues, Jussara de Lima; Ferreira, Fernanda de Oliveira; Haase, Vitor Geraldi. Perfil do desempenho motor e cognitivo na idade adulta e velhice. Gerais, Rev. Interinst. Psicol., Juiz de Fora, v. 1, n. 1, p. 20-33, jun. 2008
6. Konflanz, Felipe; Costa, K. D; Mendes, Thais. A neuropsicologia do envelhecer: as “faltas” e “falhas” do cérebro e do processo cognitivo que podem surgir na velhice. Psicologia. pt [periódico na internet], v. 13, n. 8, p. 1-6, 2017.