

CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO DE ENSINO OCTÁVIO BASTOS - UNIFEOB

(Antonio Aparecido Donizeti Alves RA: 21000975)

(Gabriel Alves Ribeiro do Valle RA: 21001047)

(Laura Altarugio Francisco RA: 21001022)

(Leandro Lonardoní RA: 21000935)

(Raiany Letícia Esperança da Silva RA: 21000337)

(Tallyta Cristina Pastre Menato Bovo RA: 21001305)

OS BENEFÍCIOS DE ENVELHECER COM QUALIDADE DE VIDA

São João da Boa Vista/SP

2022

RESUMO

Este trabalho visa a permitir ao idoso construir um pensamento crítico e reflexivo sobre questões da sua vida hoje, para se posicionar diante das situações que acometem o seu modo de vida, através de informações, análises do seu dia a dia sejam propostas ações que melhorem a sua forma de viver e que isso traga bem estar e qualidade a sua vida. No início do nosso projeto, definimos o tema específico que será abordado, abrangendo o estudo de pesquisa com SCIELO, PEPSIC, CAPES e bibliotecas virtuais. Identificar e mapear pontos importantes relacionados ao tema e que estivessem interligados. Entre eles: teoria do envelhecimento e envelhecimento do cérebro, envelhecimento e o ato de se cuidar, problemas comportamentais ou mentais, a relevância das práticas sociais, a dança como entretenimento e autoestima, comportamentos saudáveis e autonomia e por último a análise de dados e intervenções. O envelhecimento é um processo natural de todos os seres vivos, que englobam vários fatores como capacidade funcional, nível socioeconômico, estado emocional e interação social. É evidente que a adoção de hábitos e comportamentos saudáveis ao estilo de vida é uma forma intrínseca para se envelhecer de modo sadio. O estudo evidencia que envelhecer é um fenômeno natural que vem marcado por um declínio cognitivo de leve a moderado. O envelhecimento bem sucedido envolve ter probabilidade baixa de doenças incapacitantes, ter autonomia funcional, cognitiva e física, se engajar ativamente de forma social e cuidar da dimensão psicológica são essenciais. A prática da dança produz interação, autonomia e melhora a autoestima. Também é de grande valia demonstrar que a autonomia e a independência é algo que demonstra a plenitude das capacidades físicas, mentais e intelectuais. Assim, o objetivo deste estudo é abordar que é possível envelhecer com qualidade de vida. Através do Programa de Reabilitação Neuropsicológica, foram feitas visitas no Lar São Vicente de Paulo e aplicação de testes com a finalidade de elaborar um programa para que fosse apresentada a melhor conduta terapêutica para cada idoso, que possibilitasse melhoria em suas atividades diárias nas dimensões psicológica, física e mental.

Palavras-Chave: Envelhecimento; Qualidade de Vida; Autonomia; Autoestima

## I- INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

A qualidade de vida refere-se à autoestima e ao bem-estar pessoal e engloba muitas teses, a seguir especificadas: capacidade funcional, nível socioeconômico, estado emocional e interação social. É fundamental que o indivíduo relacione a qualidade de vida com o se sentir-se bem realizando as suas atividades intelectuais, o autocuidado, o suporte familiar, o seu estado de saúde, os valores culturais, éticos e religiosos, o estilo de vida e a satisfação com o seu proveito e com as atividades da vida diária no ambiente em que se vive.

O envelhecimento é um processo natural, onde ocorrem mudanças biopsicossociais específicas relacionadas com a passagem do tempo, essa passagem também traz benefícios a idade .

Entretanto, pode variar de pessoa para pessoa, determinado tanto por fatores internos, físicos, sociais, psíquicos e espirituais influenciados pelo estilo de vida, quanto pelas características do meio ambiente, proporcionando habilidades para realizar atividades que possibilitam à pessoa cuidar de si mesmo e viver de forma independente permitindo o bem-estar na idade avançada.

Cortella e Rios (2013, p.17) afirmam que:

[...] Se faz necessário refletir sobre o tipo de vida que vale a pena. A ideia de vida longa implica viver mais e viver bem. Mas, no meu entender, viver bem não é só chegar a uma idade mais avançada com qualidade material de vida. É também adquirir a capacidade de olhar esta trajetória. Porque a vida não é só o agora, é o percurso. Ela é a soma de todos os momentos numa extensão de tempo.

A importância do envelhecimento, deve-se considerar que as pessoas com vida social

ativa envelhecem com mais qualidade de vida e longevidade. Para os idosos se manterem ativos, é preciso de atividades que estimulem a mente e deem prazer.

Há boas condições para o bem-estar do idoso que incluem também a autonomia, liberdade de escolha, boa resistência física, relacionamento interpessoal, atividades e vínculos satisfatórios. Dessa forma, cercar-se de amigos, familiares e pessoas queridas podem melhorar excessivamente a qualidade de vida dos idosos mantendo os laços sociais mais fortes e saudáveis.

A psicogerontologia é uma área nova entre os psicólogos e há muito a crescer. Para esta finalidade é necessário conquistar os mais interessados em pesquisar sobre a velhice. O envelhecimento é progressivo em nosso país, fruto das conquistas sociais e da melhoria da qualidade de vida entre os brasileiros.

“A caracterização da velhice, está no imaginário social, onde os determinantes do sujeito como velho vem sendo apontado no momento, em que, apresenta esquecimento, perda acentuada da capacidade cognitiva no nível de conhecimento e concentração, disposição e aplicação, em relação a suas qualificações prévias.” (RIBEIRO; SCHUTZ, 2007).

A população idosa no Brasil vem crescendo, os dados apresentados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam que em 2013 a expectativa de vida para os brasileiros era de 78,6 anos para as mulheres e 71,3 para homens. Esses dados indicam que houve um aumento de 500% em 40 anos, em 2002 foram apresentados mais de 14 milhões de pessoas idosas na faixa de 60 anos, e o número continua crescente. (BRASIL, 2013).

Este aumento relativo de pessoas idosas refletem também em questões por saneamento básico, habitação, cuidados com a saúde, a cultura, a situação socioeconômica, fatores que juntamente com a melhoria nas condições de vida destas pessoas.

A psicologia tem um papel relevante nas intervenções com os idosos, onde sua atuação varia entre realizar avaliações neuropsicológicas como também reabilitação cognitiva e o atendimento em psicoterapia que pode ser útil nos diferentes contextos que o idoso está inserido. Estas intervenções são fatores que podem contribuir com a qualidade de vida no envelhecimento.

Refletir sobre a qualidade de vida no envelhecimento é algo fundamental e imprescindível, pois, faz pensar sobre as verdadeiras necessidades de cada um, sobre o modo de encarar a vida, os cuidados que cada indivíduo requer, assim isso com certeza levará a desenvolver a autorresponsabilidade e o autocuidado que são fundamentais para agir na prevenção de nossa saúde tanto física quanto mental.

A escolha desse tema deu-se através do desenvolvimento do Projeto Integrado da UNIFEQB, no qual percebe-se que o envelhecimento sem qualidade de vida, vem crescendo nos últimos anos e ocasionando muitos problemas de saúde mental e física para muitos idosos. Esse crescimento se justifica através do sedentarismo, pela alimentação inadequada, hábitos abusivos a saúde, falta de tratamento médico, a falta de projetos governamentais que incentivem o lazer a socialização na idade avançada entre outros, motivos esses que são importantes para conscientizar e ressignificar que esse período deve ser visto com naturalidade, pois o envelhecimento também traz seus benefícios.

A seguir, apresentaremos uma síntese teórica sobre as teorias mencionadas:

## 1 – Teoria do Envelhecimento e envelhecimento do cérebro

Envelhecer é um fenômeno natural da vida, sendo marcado por um declínio cognitivo de leve a moderado, as regiões mais afetadas por esse processo são regiões responsáveis pela função executiva, memória e velocidade de processamento. Sendo assim há duas maneiras de passar por esse estágio da vida, o envelhecimento saudável e o envelhecimento patológico, sendo vários fatores determinantes para que ocorra determinado tipo de envelhecimento, passando pela genética e sendo influenciados por fatores psicossociais e de estilos de vida.

No envelhecimento saudável ocorre uma postergação do processo do envelhecimento, conseguindo preservar por mais tempo as funções cognitivas, conforme Eylere et al (2011) “nas avaliações neuropsicológicas, nota-se uma elevação das atividades do córtex pré-frontal demonstrando um desempenho mais próximo do normal”.

Conseguindo manter uma melhor função do córtex pré frontal é possível preservar uma maior capacidade para realizar as atividades do dia a dia, tendo uma maior independência e autonomia e conseguindo se manter mais distante de distúrbios que impactam significativamente suas vidas.

Tendo como foco a neuroplasticidade, todas as vezes que aprendemos algo novo e somos colocados a estímulos novos, formamos novas conexões neurais e conexões mais fortes, alterando o funcionamento do cérebro e criando uma maior resistência a possíveis perdas e danos. Por esse motivo a importância da pessoa no processo de envelhecimento se expor a estímulos novos, mantendo o cérebro ativo, seja fazendo uma atividade física, estudando, praticando algum hobby e principalmente tendo um convívio social.

Pode-se pensar, então, que o convívio social, aliado a diferentes atividades de lazer, pode contribuir como mais um fator de proteção para o declínio cognitivo, uma vez que esses aspectos ajudam a manter o idoso autônomo dentro do seu contexto familiar e sociocultural, o que é fundamental para suas funções cognitivas e para seu bem-estar psicológico. (Foroni e Santos, 2012).

O envelhecimento patológico se caracteriza por alguma disfunção cognitiva, no qual acarreta grandes danos para a vida do indivíduo, no qual o idoso não consegue mais realizar tarefas que antes eram realizadas normalmente.

“O envelhecimento patológico, por outro lado, é caracterizado pela presença de um distúrbio, por exemplo, um quadro demencial ou condição clínica geral, que pode afetar a saúde como um todo, comprometendo suas capacidades e habilidades para realizar tarefas diárias simples e normais” (BESDINE, 2019)

A causa do declínio patológico cognitivo das funções executivas podem estar relacionada com transtornos como demência, Alzheimer, Parkinson, esclerose múltipla ou transtorno de humor.

Embora não dê para afirmar se um indivíduo passará por um envelhecimento saudável ou patológico, o avanço da genética e principalmente da epigenética vem trazendo grande contribuição para o assunto.

## 2 - Envelhecimento e o Ato de se Cuidar

A saúde desempenha uma atuação importante no envelhecimento, conseguindo presumir a

qualidade de vida dos indivíduos idosos. Ainda que a condição de idoso não represente um risco, é provável prever que um indivíduo mais velho sofrerá perdas inevitáveis.

De acordo com Madden (2012, apud Leite, 2021, p. 95-102):

Envelhecer é um fenômeno natural da vida marcado por um declínio cognitivo e funcional de leve a moderado, pois, durante o envelhecimento ocorre uma degeneração da mielina, comprometendo a integração entre diferentes áreas cerebrais. Geralmente, as regiões cerebrais mais afetadas por esse processo são as responsáveis pelas funções executivas, velocidade de processamento e memória. Há uma degradação da mielina durante o envelhecimento cognitivo, principalmente nas regiões cerebrais onde ela se desenvolve mais tarde.

É importante ressaltar que o protagonismo familiar e a convivência com outras pessoas em conjunto com ambiente caseiro agradável e interativo melhoram a qualidade de vida do idoso. O tópico é articulado e congruente com o trabalho e com os temas abordados nas unidades de estudo de anatomia, psicofarmacologia, neuropsicologia, psicologia e genética, pois o tema envelhecimento é possível ser estudado em suas especificidades em cada uma das unidades, por exemplo: os remédios que os idosos utilizam, genética, os problemas como Alzheimer, depressão, ansiedade, os testes que são aplicados como a Escala Mattis, Had, Pfeffer, o funcionamento do corpo humano, as sinapses e os neurotransmissores, os problemas de cognição tanto em crianças como em idosos, entre outros.

É relevante explicar que hábitos nocivos como: tabagismo, alcoolismo e automedicação são prejudiciais à saúde e questões formativas, informativas, educativos e campanhas que incentivam comportamentos saudáveis, são fundamentais para um envelhecimento saudável e bem-estar.

As pessoas precisam saber compreender que quando envelhecemos passamos por muitas mudanças, tanto físicas quanto mentais. Desse modo, nossas necessidades mudam com o tempo e as adversidades.

É plausível controlar problemas de saúde comuns nessa etapa através de uma assistência adequada, concedendo ao idoso conviver com eventuais limitações ou doenças, resguardando uma perspectiva de vida pessoal e social.

Conforme afirma Gordilho et al, 2000:

A promoção do envelhecimento saudável e a manutenção da máxima capacidade funcional do indivíduo que envelhece, pelo maior tempo possível- foco central da Política-, significa a valorização da autonomia e da autodeterminação e a preservação da independência física e mental do idoso.

Compreendemos que os hábitos saudáveis abrangem: alimentação balanceada, prática regular de exercícios físicos, convivência social estimulante, atividade ocupacional prazerosa e mecanismos de atenuação do estresse.

Assim as ações preventivas devem sempre ter como fim a melhoria na qualidade de vida funcional e na autonomia do idoso.

Nesse entender ressalta Gordilho et al., 2000:

[...] o desenvolvimento de ações que orientem os idosos e os indivíduos em processo de envelhecimento quanto à importância da melhoria constante de suas habilidades funcionais, mediante a adoção precoce de hábitos saudáveis de vida e a eliminação de comportamentos

nocivos à saúde. (GORDILHO et al. 2000, p.27).

O envelhecimento bem-sucedido inclui três unidades, entre elas podemos citar, a probabilidade baixa de doenças e de incapacidades físicas ou mentais, a alta capacidade funcional cognitiva e física, e também muito significativo mostrar a importância do engajamento ativo com a vida. Essa estrutura é caracterizada pela integridade das funções físicas e mentais. Tais atribuições atuam como potencial para a realização das atividades sociais, envolvendo as relações interpessoais e as atividades produtivas, remuneradas ou não.

As considerações finais sobressaltam para a urgência de efetivação de ações que promovam um ambiente em que o indivíduo que envelheça tenha a magnitude de que envelhecerá de forma bem-sucedida. Assim é muito importante que tenham otimismo e felicidade, fé e espiritualidade, para que não desenvolvam problemas de comportamentos mental sem auto estima ou depressão. Outro fator determinante é destacar as relações sociais com a família, os amigos e companheiros, pois há a necessidade de interagir com o próximo, receber apoio e também apoiar alguém, em suma trazem bem-estar para a pessoa. Nunca se esquecendo de controlar problemas de saúde comuns nessa etapa através de uma assistência adequada e conceder ao idoso o direito e a assistência de conviver com eventuais limitações ou doenças, resguardando uma perspectiva de vida pessoal e social.

### 3– Problemas comportamentais e mentais.

Os efeitos do enfrentamento do envelhecimento são diferentes para cada indivíduo. A perda de engajamento em atividades básicas e práticas da vida é um desafio com dificuldades entre os idosos, com a perda da flexibilidade e as habilidades podem acabar afetando a saúde mental. A população envelhecida exige mais recursos de saúde, que exigem mais cuidados e atenção.

Uma das maiores consequências é o aumento de enfermidades da terceira idade, que exigem mais cuidados e atenção. Os problemas mentais estão incluídos dentre os problemas de saúde comuns entre os idosos. Eles não reconhecem e negam qualquer transtorno mental, mas identificam doidura, nervoso e problema de cabeça. A negação de algum transtorno significa uma forma de se protegerem do estigma social, e é preciso mais investigações para um diagnóstico. O transtorno mental, a depressão e a demência são os transtornos mais comuns entre eles. É muito comum também na terceira idade o alcoolismo, a ansiedade, e o abuso de sedativos.

É possível transtornos serem desenvolvidos por alguma realidade de sofrimento e dificuldades, e tentando manter distantes sentimentos dolorosos e incompreensíveis, e acreditar em uma melhora. Idosos que se mantêm saudáveis e ativos têm menos chances de desenvolverem doenças.

Segundo Zanesco et al (2018), há vários fatores que contribuem para a vivência de uma melhor velhice, entre elas está a percepção positiva da velhice por parte do idoso.

Transmitir positividade e continuar interagindo com as pessoas para os idosos e pode gerar um envelhecimento de forma mais equilibrada. A autoestima também é muito importante para os idosos, para a interação com outras pessoas pode trazer conforto e segurança, a falta de uma autoestima saudável pode levar à depressão, ansiedade, incapacidade e estresse e podem levar a gerar outras doenças.

Com o reconhecimento e as avaliações dos transtornos mentais contribui para um melhor

atendimento pelos profissionais melhorando a qualidade do tratamento e da comunicação entre médico, paciente e familiares.

#### 4 - A Relevância das Práticas Sociais

Manter a autonomia e independência dos indivíduos durante o processo de envelhecimento torna-se a principal meta, ao possibilitar que as pessoas na terceira idade controlem sua vida, tomando suas próprias decisões, recorrendo a regras e normas próprias, podendo executar suas funções diárias sem a ajuda de terceiros. É essa habilidade de se manter autônomo e independente que mais fortemente determina a qualidade de vida nesta fase (OMS, 2005). Entende-se por práticas sociais tudo aquilo que envolve cultura, costumes, normas e regras. São atividades compartilhadas por todos os membros de um grupo, uma comunidade, baseadas em seus deveres e direitos.

O tópico é articulado com as áreas de estudo relacionadas às práticas sociais, convivência, ansiedade, depressão e transtornos mentais.

Os idosos que têm a possibilidade de participar de programas educacionais junto às instituições abrem mais possibilidade de convívio com outras pessoas, realizando estudos e debates e estimulando a cognição, entre outras tarefas. Os grupos de convivência proporcionam trocas de informações e conhecimentos, que por sua vez aumentam as relações interpessoais e o diálogo (Leite, Cappelari, & Sonogo, 2002).

A velhice é considerada uma etapa da vida em que aquele indivíduo acaba sendo incapaz de fazer atividades que antes ele praticava, marcada por uma decadência física e até mesmo social. Muitos idosos possuem essa visão sobre si mesmos, por conta da "aposentadoria" que antigamente era considerada como a falta de "produtividade" daquele indivíduo. Em que os mais jovens são considerados mais "produtivos" do que os idosos.

Idosos que possuem condições de participar de práticas sociais como eventos, ações, programas educacionais e sociais, até mesmo jogos e artesanatos, são considerados de extrema importância para o desenvolvimento destes indivíduos na terceira idade, evitando que os mesmos caem em decadência cognitiva e se isolem da comunidade na qual habitam.

#### 5 - A dança como entretenimento e autoestima

O envelhecimento traz consigo uma drástica mudança de vida, nele é possível observar nitidamente a mudança social que carrega. Um indivíduo que trabalhou uma vida inteira e com o chegar da idade sente-se na necessidade de parar de trabalhar, pode estar propício a se isolar de seu convívio social. Doenças decorrentes do envelhecimento podem fazer com que o idoso se sinta mal por estar perdendo sua funcionalidade, e com isso o faz adotar um comportamento solitário.

Neste contexto, a dança tem se mostrado bastante eficaz em promover a qualidade de vida nos idosos pelo motivo de ser uma atividade física, dessa maneira, em um cenário em que o idoso assume uma posição sedentária, de inatividade e "apenas esperando sua morte chegar", com a dança ele passa a se tornar ativo, favorecendo principalmente a saúde mental e as relações sociais com o grupo o qual ele quem está dançando.

Como afirma SILVA, F. J., Martins, L., & MENDES, C. (2012):



[...]as perspectivas de vida podem ser compartilhados com atividades em que o idoso conviva com outras pessoas, dando-lhe oportunidade de, não apenas conhecê-las, mas também de conhecer a si próprio, além de vencer desafios motivados pelos seus próprios atos, demonstrando possíveis potencialidades de integração com as pessoas para atender às necessidades afetivas e sociais.

Ao observarmos o estudo feito por Lima et al (2020),ele chegará na conclusão, contribuindo positivamente para com a dança e a literatura vigente de que práticas físicas quando praticadas com consistência e de maneira adequada também podem auxiliar na melhora da independência em atividades de vida diária (AVD).

Além disso, a dança também traz mudanças fisiológicas no organismo do idoso, como permitir uma melhor circulação sanguínea e um melhor batimento cardíaco, sem contar o trabalho de desenvolvimento da coordenação motora que ela realiza.

A área em que mais se estabelece relações com este tópico é a Neuropsicologia, mais especificamente na reabilitação neuropsicológica em que a dança pode ser enquadrada. Assim afirma Prado (2000, apud SILVA, F. J., Martins, L., & MENDES, C.,2012), que a dança para o idoso pode atuar no campo mental e emocional, visto que ela permite ao indivíduo trabalhar a atenção, memória, cognição, linguagem, bem como se expressar, socializar e promover a qualidade de vida do idoso.

Logo, além de todo o benefício que a dança traz em idosos como a melhora nas relações sociais e questões fisiológicas, ela também quando praticada promove ganhos cognitivos.

## 6- Comportamentos Saudáveis e Autonomia

O idoso mesmo sendo portador de uma doença pode sentir-se saudável, a partir do momento que seja capaz de realizar suas funções e atividades. Ele precisa manter-se ativo em seu espaço para efetivar seus projetos.

O tópico é articulado com o trabalho e com os temas abordados nas unidades de estudo como cognição, medicamentos, suas funções e reações adversas, os neurônios, as doenças que

acometem os idosos, o corpo humano e questões de hereditariedade de genética.

É relevante expressar que os idosos têm medo de necessitarem ser cuidados e dependentes de outras pessoas. É fundamental o modo de garantir que esse temor não se concretize, que é possível promover nos idosos, sua autonomia – que é a capacidade de decisão e de comando, e sua independência – que é a aptidão de fazer atividades no seu dia a dia sem depender de ninguém, respeitando as limitações da idade.

De acordo com FERREIRA, et al 2012:

A autonomia pode ser definida como a liberdade para agir e tomar decisões no dia a dia, relacionadas à própria vida e à independência. Pode também ser entendida como a capacidade de realizar atividades sem a ajuda de outra pessoa, necessitando, para tanto, de condições motoras e cognitivas suficientes para o desempenho dessas tarefas.

Questões imprescindíveis proporcionam uma maior colocação na comunidade mediante o fortalecimento de vínculos familiares, de amizade, de lazer e sociais, gerando mudanças na vida cotidiana, como busca de melhoria da qualidade de vida.

As pessoas precisam saber que a autonomia e independência estão intimamente conectadas às capacidades mental, intelectual e física, levando a uma boa qualidade de vida no envelhecimento.

Desta forma as capacidades devem ser estimuladas, principalmente através de estilos de vida, hábitos e comportamentos: medidas simples como atividade física regular, alimentação balanceada, hábitos de leitura e outras atividades diferentes que induzam o funcionamento cerebral e programas de lazer, atividades sociais e evitando o fumo e o álcool.

O idoso deve manter a sua capacidade funcional condicionando a sua capacidade de realizar Atividades Básicas e Instrumentais da Vida Diária, como por exemplo, práticas de exercícios físicos ou o simples fato de ir ao mercado sozinhos e sem a ajuda de ninguém.

Considera-se que a realização de qualquer atividade e não apenas a física constitui um meio de manter e melhorar a capacidade funcional. Aliás, é capaz de proporcionar uma maior colocação na comunidade mediante o fortalecimento de vínculos familiares, de amizade, de lazer e sociais, gerando mudanças na vida cotidiana, como busca de melhoria da qualidade de vida.

Na atualidade sabemos que a prática das atividades físicas é uma das grandes conquistas da saúde pública, compreendendo-se a saúde pública como ciência e arte de evitar doenças e a

estender a vida desenvolvendo a boa disposição física e mental das pessoas.

Portanto, é essencial que o idoso seja independente para atingir uma melhor qualidade de vida, levando-se em conta a capacidade funcional, fatores demográficos, socioeconômicos, culturais e psicossociais e o seu estilo de vida.

## 7 - Análise de dados e Intervenções

Após a aplicação da Anamnese de Adultos em Neuropsicologia e testes executados junto aos idosos do Lar São Vicente, em São João da Boa Vista, com base nos resultados obtidos e de acordo com a pesquisa bibliográfica, foram possível concluir que:

### ANAMNESE

O senhor BENEDITO CELSO SEVERINO, tem 70 anos de idade, estado civil solteiro. Fez até a 4<sup>o</sup> série do ensino fundamental e o motivo de não ter prosseguido com os seus estudos foi por causa de sua adoção. Serviu na aeronáutica durante 3 anos (1970-1973). Atuou como motorista de transportadora de laticínios e ajudante de laboratório. Atualmente, vive no Lar São Vicente de Paulo há 14 anos e é aposentado.

O idoso apresentou alguns problemas de saúde, como nas articulações do joelho, dores de cabeça e lombar, falta de ar noturna e faz tratamento para a doença de Chagas.

Faz acompanhamento com fisioterapeuta para cuidar do seu joelho.

Suas principais atividades de lazer são assistir televisão e conversar.

O idoso apresentou um pouco de desconforto quando nos contou que infelizmente sua mãe faleceu quando ele ainda tinha 7 anos. Logo em seguida, seu pai também veio a óbito. Assim, foi adotado por uma família italiana na cidade de São João da Boa Vista-SP. Sua irmã também foi adotada por outra família, e acabou não a vendo mais. É importante ressaltar que o idoso durante seu diálogo ele relata que tem muita tristeza durante a noite.

Quando estávamos aplicando a anamnese, o idoso se manteve disposto a responder todas as perguntas, não necessitando de um descanso ou um esforço maior por parte do aplicador para explicar determinada questão.

### ESCALA MATTIS

#### a) - ATENÇÃO

Para fazer a primeira atividade da escala, a atenção, o paciente se esforçou e manteve-se

empenhado para participar e a falar a maioria dos números. Na ordem direta ele conseguiu fazer a sequência de até 5 dígitos, já na ordem inversa fez até a de 2 dígitos. Porém, conforme foi observado na aplicação da escala, ele começou a ter dificuldade para reter a informação e a não se lembrar mais dos números falados para serem repetidos. Nitidamente houve dificuldades para falar e a lembrar dos números tanto na ordem direta como na inversa, e foi neste ponto que ele não conseguiu terminar de concluir as sequências.

#### b) - INICIATIVA E PERSEVERAÇÃO

Durante o período de 1 minuto do exercício conseguiu lembrar de dez itens de supermercado sem repeti-los, sendo que teria que ter conseguido quatorze itens, e dessa forma, tivemos que dar andamento a próxima etapa.

Na próxima etapa era para mencionar todas as peças de roupas que a participante Laura estava vestindo no tempo de 1 minuto. O paciente se esforçou o máximo e o possível para ter ido bem, mas o seu desempenho não foi dentro da média, e acabou se lembrando de apenas 6 itens.

No teste de avaliação motora, com o exercício de movimentos duplos e alternados, fez a sequência dos movimentos corretamente. Percebemos que o idoso, possui uma boa coordenação motora.

#### c) - CONSTRUÇÃO

O idoso copiou a figura do desenho corretamente e não ficou com dificuldades. A atividade de construção foi a qual o paciente demonstrou mais facilidade para se realizar, tendo alcançado resultados dentro da média.

#### d) - CONCEITUAÇÃO

Quando chegou no momento de ser feito esta atividade, o idoso assimilou bem as semelhanças e as diferenças do teste, apesar de haver algumas dificuldades.

Neste primeiro exercício, sobre diferenças, o idoso não conseguiu nomear as coisas que não se combinam e não atingiu a pontuação. Na próxima etapa no exercício de semelhanças, demonstrou uma diferenciação de conceito abstrato e conceito concreto dentro da média, indicando uma boa compreensão da linguagem.

No exercício sobre igualdade e diferenças que conseguiu realizar, apresentou dificuldades mas foi possível identificar imagens iguais e diferentes com facilidade.

## e) - MEMÓRIA

Nestas atividades relacionadas à memória, o paciente não se lembrou da frase dita pela participante e também não conseguiu formular uma frase usando as palavras homem e carro.

O idoso estava tentando fazer essas atividades e mostrando o seu esforço, mas houve um grau maior de dificuldades e não conseguiu concluir o teste.

No item da orientação, conseguiu se lembrar da data, dia, mês, ano, presidente, prefeito, lugar de onde estamos e a cidade, não lembrando apenas de um item, que foi o governador. Neste exercício perdeu apenas um ponto, mas foi muito bem, pois acertou a maior parte dos itens mencionados.

No exercício de contar a quantidade de letras A, ele conseguiu identificar corretamente e atingiu uma boa pontuação. Conseguiu se lembrar apenas das palavras da frase anterior dita a ele: menino, marrom e cachorro. Mas como não se recordou da frase inteira corretamente, mas lembrou três itens aleatoriamente e demos 1 ponto para cada palavra dita corretamente, atingiu a pontuação de 3 pontos, sendo que a pontuação máxima é 4.

No exercício de memória de reconhecimento verbal, ele leu corretamente quatro vezes a lista de palavras, atingindo a pontuação máxima. Também soube apontar e reconhecer as figuras dos desenhos fazendo adequadamente as suas combinações e os seus pares, atingindo a pontuação máxima.

Na Escala Mattis, as respostas do paciente a estas perguntas indicam que ele possui uma pontuação de 126, percentil 5, o que indica que existe uma eficiência cognitiva geral deficitária, as funções que foram evidenciadas como déficit foram perseveração e memória.

## ESCALA PFEFFER

Na Escala Pfeffer a maioria da sua pontuação nas questões foi zero o que indica normalidade. Apenas na questão 8 onde pergunta se é capaz de manusear seus próprios remédios, ele teve a pontuação 0 sendo que consegue fazer independente sem ajuda da enfermeira na maioria das vezes e somente em algum momento, obteve a pontuação 2 que indica que necessita da ajuda da enfermeira. Finalizando ele teve como resultado a pontuação 5, que indica que é independente. O paciente sentiu-se triste com o falecimento dos seus pais.

## ESCALA HAD

No momento em que foi aplicado a Escala HAD, tínhamos um conhecimento prévio sobre o estado emocional do paciente devido às perguntas realizadas na anamnese anteriormente, o paciente não demonstrou nenhum tipo de resistência para responder às perguntas e apresentou uma postura colaborativa para com o examinador. Portanto, na finalização da Escala HAD ele atingiu 13 pontos para ansiedade e 9 pontos para depressão. Sua pontuação, assim apresentou ansiedade e depressão.

## INTERVENÇÕES

Importantes intervenções foram criadas com o intuito de solucionar problemas que ajudam na valorização pessoal, auto estima, ou seja a qualidade de vida do idoso, e principalmente na união dos idosos com os familiares.

Seria interessante e importante para a vida desse senhor encontrar a sua irmã que há anos não sabe seu paradeiro, ter acompanhamento com médicos e terapia semanal com a psicóloga do lar, atividades de interação com idosos do lar, além de um programa de reabilitação neuropsicológica através de atividades cognitivas, muito efetivas que possam exercitar sua atenção, raciocínio, pensamento e memória.

Tais intervenções agregam valores que se encontravam perdidos, ajudando-os na aceitação de suas realidades. Através de estratégias de atendimento individual e em conjunto com familiares foi possível melhorar o equilíbrio emocional e isso consequentemente trouxe melhoria na qualidade de vida dessa pessoa.

A valorização da auto estima com a dança, atividades físicas e interação com os pares, em conjunto com uma boa alimentação e todos os cuidados prestados pelo Lar São Vicente de Paulo favorecem a plenitude de uma vida com bem-estar, respeito e dignidade.

Essas ações concretizam a participação dos idosos em grupos e conseqüentemente contribuem para a sua independência, autonomia e qualidade de vida.

## II - OBJETIVO

O objetivo geral deste trabalho é demonstrar que é possível envelhecer com qualidade de vida. Através do Programa de Reabilitação Neuropsicológica, ocorreram visitas no Lar São Vicente de Paulo na cidade de São João da Boa Vista, onde indivíduos participaram ativamente do processo terapêutico para melhorar a sua vida. Na realização das visitas e aplicação dos testes buscou-se identificar fatores psíquicos que interferem na qualidade e no envelhecimento saudável do idoso.

Os objetivos específicos são: Implementar boas práticas de saúde proporcionam melhora na vida e autoestima do idoso; oferecer ajuda e fazer uma conscientização psicoeducativa; conscientizar o indivíduo sobre a importância de se cuidar para evitar problemas em sua saúde e outros problemas ocasionados na parte psicossocial; mostrar que a dança é uma atividade essencial para a saúde mental; incentivar que ter hábitos e comportamentos saudáveis o tornam independente e fortalecem a sua autonomia.

## III - METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica da literatura que será realizada através da revisão de artigos das bases de dados como: SCIELO, PEPSIC, CAPES, com a finalidade de fornecer dados e conhecimento teórico para uma conduta terapêutica, através do Programa de Reabilitação Neuropsicológica onde o indivíduo pode participar ativamente do processo terapêutico e melhorar a sua vida. Foi utilizado o método indutivo que parte do particular e coloca a generalização como um produto posterior do trabalho através da análise de dados, feita com base na análise da Anamnese de Adultos em Neuropsicologia e testes executados junto aos idosos do Lar São Vicente de Paulo, em São João da Boa Vista, no período de maio de 2022.

Tais documentos foram estruturados envolvendo dados pessoais como: histórico pessoal; histórico educacional; serviço militar; histórico ocupacional lazer, exames e avaliações recentes; sintomas e queixas (físicos, sensoriais, intelectuais, linguagem e habilidades matemática, habilidade não-verbais, consciência e construção, memória), humor, comportamento e personalidade; atividades de vida diária; história pregressa e DNPM. A pesquisa é de natureza qualitativa, quantitativa, descritiva e exploratória.

As respostas dos idosos foram codificadas, posteriormente analisadas e foram feitos vários

estudos na literatura de Psicologia para que fosse apresentada a melhor conduta terapêutica para cada idoso, que possibilitasse uma melhoria em suas atividades diárias e na sua vida com a finalidade de um envelhecimento saudável com saúde mental e qualidade de vida.

#### IV - RESULTADOS ALCANÇADOS

Entende-se com esse estudo, que vários setores da vida de uma idoso mudam radicalmente, como por exemplo as funções fisiológicas mudam, o sono começa a diminuir e também as necessidades de alimentação são cada vez mais raras. Para o envelhecimento saudável percebemos que uma alimentação equilibrada favorecerá a disposição e o bem-estar no dia a dia. Atividades físicas farão com que o metabolismo, que já é lento, funcione de forma a promover o bem-estar, bem como um programa de estimulação cognitiva ao idoso irá melhorar e fortalecer a sua saúde mental.

Uma outra preocupação é a questão social que acaba colocando o idoso em isolamento, atividades como a dança coloca o idoso no convívio social e o tornando “ativo”. Notamos que as atividades de leituras em grupos e discussões, xadrez, entre outros jogos, modulam as reservas cognitivas e moldam a plasticidade neural.

A partir da análise dos testes e entrevista foi elaborado um plano de reabilitação neuropsicológica, onde através da coleta destas informações criou-se esse plano para orientar todos os profissionais envolvidos com este idoso. Com a finalidade de criar formas de atuar e maneiras de melhorar os déficits de cognição e para que ele tenha uma boa interação social, realize suas atividades com autonomia e conseqüentemente uma melhora na sua qualidade de vida.

Em virtude dos fatos o treinamento cognitivo, com exercícios e estratégias que exercitam sua memória e raciocínio, seus medicamentos diários, as sessões com a psicóloga levarão a uma melhora em suas atividades diárias e a sua capacidade cognitiva

Portanto a reabilitação melhora a memória e percepção, raciocínio lógico, atenção e concentração. A realização dessas atividades diárias é que o idoso consiga realizar a maior parte delas sozinho e assim melhorar a sua independência, autoestima e autonomia.

Assim o idoso que consegue ter uma rotina saudável com cuidados, atividades físicas e cognitivas, bem como a interação com outras pessoas, em virtude desses fatores ele conseguirá ter uma vida plena com bem-estar.

#### V - REFERÊNCIAS

ALONSO-FERNÁNDEZ, M., LÓPEZ-LÓPEZ, A., LOSADA, A., GONZÁLEZ, J. L., & WETHERELL, J.L. (2016). Acceptance and commitment therapy and selective optimization with compensation for institutionalized older people with chronic pain. *Pain Medicine*, 17(2),264-277. doi.



BESDINE, R. W. Considerações Gerais sobre o envelhecimento. Manual MSD: Versão Saúde Para a Família. 2019. Disponível em: <<https://www.msmanuals.com/pt/casa/quest%C3%B5es-sobre-a-sa%C3%BAde-de-pessoas-idosas/o-envelhementocorporal/considera%C3%A7%C3%B5es-gerais-sobre-o-envelhecimento>>. Acesso em: 23 mar. 2019.

BRUNET, Alice Einloft et al. Práticas sociais e significados do envelhecimento para mulheres idosas. Pensando fam., Porto Alegre, v. 17, n. 1, p. 99-109, jul. 2013. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-494X2013000100010&Ing=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2013000100010&Ing=pt&nrm=iso)>. acessos em 30 abr. 2022.

CLEMENTE, Adauto Silva, Loyola Filho, Antônio Ignácio e Firmo, Josélia Oliveira Araújo. Concepções sobre transtornos mentais e seu tratamento entre idosos atendidos em um serviço público de saúde mental. Cadernos de Saúde Pública [online]. 2011, v. 27, n. 3 [Acessado 4 Maio 2022], pp. 555-564. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0102-311X2011000300015>>. Epub 13 Abr 2011. ISSN 1678-4464. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2011000300015>.

CORTELLA, M.S. E RIOS; T.A. Vivemos mais! Vivemos bem? Por uma vida plena. Campinas, SP: Papyrus 7 Mares, 2013. - (Coleção Papyrus Debates). 17 33,49,65 e 97p.

EYLER, L. T.; SHERZAI, A.; KAUP, A. R.; JESTE, D. V. A review of functional brain imaging correlates of successful cognitive aging. Biological Psychiatry, v. 70, n. 2, p. 115- 122, 2011.

FERREIRA, Olívia Galvão Lucena et al. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. Texto & Contexto - Enfermagem [online]. 2012, v. 21, n. 3 [Acessado 20 Abril 2022], pp. 513-518. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-07072012000300004>>. Epub 28 Set 2012. ISSN 1980-265X. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072012000300004>.

FILIPPIN, L. I., & de Castro, L. D. (2021). A percepção do envelhecimento e seu impacto na saúde mental dos idosos The perception of aging and its impact on the mental health of the elderly. Brazilian Journal of Development, 7(8), 78430-78439.

FORONI, Priscila Martins. Santos, Patricia Leila dos. Fatores de risco e proteção associados ao declínio cognitivo no envelhecimento. Revisão Sistemática de Literatura; Revista Brasileira Em Promoção de Saúde, Fortaleza; v. 25; n. 3; 364-373, 2012

GORDILHO, A. et al. Desafios a serem enfrentados no terceiro milênio pelo setor saúde na atenção integral ao idoso. Rio de Janeiro, UnATI / UERJ, 2000. Disponível em: <[http://www.crde-unati.uerj.br/publicacoes/textos\\_Unati/unati1.pdf](http://www.crde-unati.uerj.br/publicacoes/textos_Unati/unati1.pdf) > Acesso em: 20 abr. 2022.

LEITE, Alessandro da Silva. Saúde mental e neurociência: a importância da Reserva Cognitiva (RC) no envelhecimento saudável. Revista Vox, [S.l.], n. 14, p. 95-102, nov. 2021. ISSN 2359-5183. Disponível em: <<http://www.fadileste.edu.br/revistavox/ojs-2.4.8/index.php/revistavox/article/view/203>>. Acesso em: 01 abr. 2022.

LIMA, B. N., Junior, G. D. B. V., & da Silva Almeida<sup>1</sup>, K. (2020). EFEITO DO TREINAMENTO DE FORÇA NA AUTONOMIA FUNCIONAL DE IDOSAS ATIVAS PRATICANTES DE DANÇA DE SALÃO. Revista CPAQV—Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida| Vol, 12(1), 2.

RIBEIRO, Adalgisa P.; SCHUTZ, Gabriel Eduardo. (2007). Reflexões sobre o envelhecimento e bem-estar de idosas institucionalizadas. Rev. bras. geriatr. gerontol. Rio de Janeiro, v. 10, n. 2,

p. 191-201, ago. 2007. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/pdf/rbagg/v10n2/1981-2256-rbagg-10-02-0191.pdf>>. Acesso em: 08 abr. de 2020.

SILVA, F. J., Martins, L., & MENDES, C. (2012). Benefícios da dança na terceira idade. IV Seminário de Pesquisas e TCC da FUG, 24-42. Disponível em:

<https://unigy.edu.br/repositorio/2012-2/EdiFisica/BENEF%C3%8DCIOS%20DA%20DAN%C3%87A%20NA%20TERCEIRA%20IDADE.pdf>

TAVARES, Renata Evangelista et al. Healthy aging from the perspective of the elderly: an integrative review. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia* [online]. 2017, v. 20, n. 06 [Accessed 23 February 2022] , pp. 878-889. Available from:

<<https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.170091>>. ISSN 1981-2256.

<https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.170091>.

VALER, Daiany Borghetti et al. The significance of healthy aging for older persons who participated in health education groups. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia* [online]. 2015, v. 18, n. 4 [Accessed 23 February 2022] , pp. 809-819. Available from:

<<https://doi.org/10.1590/1809-9823.2015.14042>>. Epub Oct-Dec 2015. ISSN 1981-2256.