

**A promoção da saúde através de atividades estimuladoras para idosos com Alzheimer
em uma instituição de longa permanência: relato de experiência**

**Health promotion through stimulating activities for elderly people with Alzheimer's in a
long-term institution: an experience report**

**Promoción de la salud mediante actividades estimulantes para personas mayores con
Alzheimer en una institución de larga duración: un relato de experiencia**

Recebido: 19/11/2020 | Revisado: 24/11/2020 | Aceito: 21/12/2020 | Publicado: 26/12/2020

Lorrane Teixeira Araújo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3466-2737>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: lornaneteixeiraraujo3@gmail.com

Jéssica Maria Lins da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3218-6447>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: jeeh.sylva@gmail.com

Pablo Cordovil Lobato dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8269-3511>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: pablolobatto97@gmail.com

Liliane Rogério da Conceição

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2848-4791>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: liliane.rog@gmail.com

Amanda Gomes Diniz Pimenta

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7098-7224>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: amandagdpepper@gmail.com

João Paulo Nascimento dos Anjos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6479-4610>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: jpnascimentodosanjos@hotmail.com

Nathália Cantuária Rodrigues

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9672-7113>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: naathcr@gmail.com

Mariana Isackson Campos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2159-3442>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: marianaisackson@hotmail.com

Geovana Brito Nascimento

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2176-9498>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: geobriton@gmail.com

Thamires Pinto Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9084-2767>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: thamiresfps.3@gmail.com

Ana Luisa Lemos Bezerra

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7111-3879>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: 1998analuisa@gmail.com

Ariane Salim do Nascimento

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0765-8334>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: arianesn16@gmail.com

Ana Paula de Souza Mendes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1831-541X>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: napaula000@gmail.com

Ricardo Luiz Saldanha da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4688-9445>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: ricardos.enf2018@gmail.com

Luana Gomes de Lima Martins

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8076-0397>

Resumo

O Alzheimer é uma doença que ocorre nas conexões das células cerebrais, as quais se degeneram e morrem, provocando assim a destruição gradativa das lembranças e da memória. Este estudo buscou relatar uma experiência acerca da implementação de um programa de atividades e exercícios desenvolvido para fomentar a promoção da saúde e um enfrentamento eficaz da doença de Alzheimer com idosos de uma instituição de longa permanência. Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, baseado na metodologia da problematização do Arco de Maguerez. Dentre os principais resultados obtidos constatou-se que a ação trouxe muitos benefícios para os participantes, uma vez que auxiliou diretamente na promoção do bem-estar, bem como na atenuação do processo degenerativo do quadro demencial da doença. Para mais, conclui-se que as atividades que foram desenvolvidas favoreceram na consolidação dos aspectos que constituem o cuidado integral, abrangendo diversas necessidades do usuário e auxiliando-o no enfrentamento da patologia.

Palavras chave: Doença de Alzheimer; Envelhecimento; Qualidade de vida.

Abstract

Alzheimer's is a disease that occurs in the connections of brain cells, which degenerate and die, thus causing the gradual destruction of memories and memory. This study sought to report an experience about the implementation of a program of activities and exercises developed to promote health promotion and an effective coping with Alzheimer's disease with elderly people from a long-term institution. This is a descriptive study, of the experience report type, based on the problematization methodology of the Arco de Maguerez. Among the main results obtained, it was found that the action brought many benefits to the participants, since it directly assisted in the promotion of well-being, as well as attenuating the degenerative process of the disease's dementia. In addition, it is concluded that the activities that were developed favored the consolidation of the aspects that constitute comprehensive care, covering various needs of the user and assisting him in coping with the pathology.

Keywords: Alzheimer Disease; Aging; Quality of life.

Resumen

El Alzheimer es una enfermedad que se produce en las conexiones de las células cerebrales, que se degeneran y mueren, provocando así la destrucción progresiva de los recuerdos y la memoria. Este estudio buscó relatar una experiencia sobre la implementación de un programa de actividades y ejercicios desarrollados para promover la promoción de la salud y el afrontamiento efectivo de la enfermedad de Alzheimer en personas mayores de una institución de larga duración. Se trata de un estudio descriptivo, tipo relato de experiencia, basado en la metodología de problematización del Arco de Maguerez. Entre los principales resultados obtenidos, se encontró que la acción trajo muchos beneficios a los participantes, ya que ayudó directamente en la promoción de bienestar, además de atenuar el proceso degenerativo de la demencia de la enfermedad. Además, se concluye que las actividades que se desarrollaron favorecieron la consolidación de los aspectos que constituyen la atención integral, cubriendo diversas necesidades del usuario y ayudándolo en el afrontamiento de la patología.

Palabras clave: Enfermedad de Alzheimer; Envejecimiento; Calidad de vida.

1. Introdução

O Alzheimer é uma doença que ocorre nas conexões das células cerebrais, as quais se degeneram e morrem, provocando assim a destruição gradativa das lembranças e da memória. No Brasil, a Doença de Alzheimer (DA) atinge marcas de mais de dois milhões de casos por ano, o equivalente a cerca de 40 a 60% da população idosa total do país, que atualmente estima-se em 29 milhões de pessoas (Glisoi, Santos, & Santos-Galduróz, 2018).

Os sinais iniciais do comprometimento da DA ocorrem na memória recente. Com o decorrer do tempo o quadro evolui, ocorrendo distúrbios de memória semântica, dificuldade de nomeação e linguagem, défices de atenção e prejuízos nas habilidades visuoespaciais e nas funções executivas. Estes prejuízos comprometem as funções motoras do idoso, a realização das Atividades de Vida Diária (AVD's) e, ainda, a qualidade de vida, ocasionando maior sobrecarga para cuidadores e/ou familiares (Glisoi, Santos, & Santos-Galduróz, 2018; Guimarães *et al.*, 2020).

Ademais, a maneira como a doença afeta a capacidade de autonomia do idoso acarreta um processo de estresse e ansiedade mútua para a família e o doente. A falta de memória prejudica ações do cotidiano e a comunicação do enfermo, impossibilitando-o de ações que antes que antes eram realizadas facilmente. Assim, a pessoa afetada pela DA se sente

debilitada, o que influencia diretamente no processo de desenvolvimento do estresse, podendo interferir negativamente no tratamento paliativo da doença (Cesário *et al.*, 2017; Butterfield & Halliwell, 2019).

As medidas de tratamento paliativo medicamentoso concentram-se apenas na tentativa de manter a degeneração gradativa controlada, contudo, a promoção do cuidado e o acompanhamento contínuo é a melhor forma de minimizar os danos causados pela DA na pessoa idosa. Para mais, a prática de exercícios físicos e mentais tem sido associada à manutenção das habilidades e redução do declínio cognitivo durante o envelhecimento, sendo considerada uma estratégia de prevenção primária de baixo custo em idosos que deve ser fomentada (Cesário *et al.*, 2017).

Portanto, diante do cenário nacional para diagnósticos da DA, a promoção de cuidados e principalmente da prevenção da aceleração degenerativa devem ser realizadas e estimuladas. Desta maneira, este estudo buscou relatar uma experiência vivenciada por acadêmicos de enfermagem acerca da implementação de um programa de atividades desenvolvido para fomentar a promoção da saúde e um enfrentamento eficaz da doença de Alzheimer com idosos de uma instituição de longa permanência em Belém-PA.

2. Método

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, baseado na metodologia da problematização do Arco de Magueres (Berbel, 2011), que parte do princípio da observação da realidade e definição de um problema para a escolha da intervenção a ser realizada, conjugando-se em cinco fases: (1) Observação da realidade; (2) Levantamento de Pontos-chave; (3) Teorização; (4) Hipóteses de solução; e, (5) Retorno com aplicação à realidade.

Dando início ao arco, a observação da realidade partiu da escuta clínica de acadêmicos, durante a prática do componente curricular “Enfermagem Comunitária II”, que ocorreu em uma instituição de longa permanência. A necessidade de abordar a temática iniciou-se pelo relato de uma das funcionárias do estabelecimento após fazer um depoimento acerca dos casos de Alzheimer e demência precoce encontrados entre os idosos que frequentam o local. Além disso, foi observado que boa parte dos anciões mostravam-se esquecidos, com irritabilidade frequente, inquietação e confusão na fala, sinais estes sugestivos de DA, bem como apatia e ociosidade.

Diante da situação descrita, a coordenadora do local e os acadêmicos levantaram os pontos-chave da situação disposta e articularam sobre a possibilidade de elaborar uma atividade de caráter interativo e educacional, voltada para os idosos diagnosticados com Alzheimer em estado leve e moderado, no intuito de fomentar estímulos de ordem terapêutica. Desse modo, foi elaborado um cronograma contendo atividades cognitivas e motoras e exercícios hidroaeróbicos a serem desenvolvidos nas dependências do local.

A teorização ocorreu através de buscas em bases digitais de artigos científicos para auxiliar no desenvolvimento teórico-prático da ação, bem como possibilitar maior conhecimento acerca da patologia em voga. Dessa forma, foram utilizadas as bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da saúde (LILACS), e a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS)/(BIREME), das quais emergiram 8 estudos científicos, que serviram para embasar o conteúdo que seria repassado na prática educativa a ser desenvolvida.

Dando continuidade ao Arco, dentro das hipóteses de solução, decidiu-se elaborar uma ação com um cronograma educativo para o fomento da saúde mental e motora através das atividades, que foram propagadas através da formulação de um documento informando a data e horário previstos para as atividades diárias durante três semanas, o mesmo foi entregue para a coordenação do local e só foi efetivado após o seu aval. As atividades ocorreram em um espaço cedido pela instituição, a qual teve suporte dos profissionais de saúde do local.

A aplicação da ação na realidade ocorreu através do desenvolvimento de um cronograma, sendo montado e subdividido em três semanas, para melhor aproveitamento. A ação aconteceu no decorrer de 18 dias, pelo período da manhã, das 08:00h às 09:30h. Participaram das atividades 13 idosos da instituição, sendo voltada para a promoção de estímulos, diminuição da ociosidade e manutenção do bem-estar, assim como para o fomento da interação interpessoal e do cuidado humanizado em pacientes com DA.

3. Resultados

Como principais resultados obtidos com a utilização do arco de Maguerez, evidenciou-se que sua aplicação favoreceu na observação e identificação da problemática trabalhada, de maneira sistematizada e com adequado rigor científico para o desenvolvimento deste relato.

No que concerne ao desenvolvimento das atividades, no início do processo apenas oito idosos compareceram para sua realização. Posteriormente, notou-se um aumento importante na adesão do programa, do qual treze idosos participaram ativamente. Este fato ocorreu pois

os participantes começaram a divulgar de forma positiva as atividades que estavam realizando, incentivando uns aos outros na adesão e engajamento.

Os partícipes do grupo foram cadastrados em um formulário próprio produzido pela instituição, para facilitar o acompanhamento deles mediante o controle de frequência nas atividades. Neste quesito, ressalta-se que os acadêmicos atuaram com voluntários e facilitadores, e que os dados de frequência foram feitos e repassados para a coordenação do local, conforme solicitado.

No início da primeira semana, os idosos demonstravam-se agitados e inquietos em alguns momentos, mas já no terceiro dia observou-se participação ativa e melhor aceitação das atividades desenvolvidas, bem como maior empenho e assiduidade, que foi crescendo até a finalização da programação. Notou-se também que muitos, durante essas práticas, encontravam-se bastante animados com as dinâmicas realizadas.

Durante as atividades da segunda semana do cronograma, foi observado maior engajamento por parte dos beneficiários, assim como devolutivas sobre a melhoria nas funções motora e do bem-estar geral, incluindo benefícios positivos ao sono e na disposição ao acordar.

Findando o acompanhamento do programa criado, foi analisado que os participantes reproduziam e reconheciam a maior parte dos movimentos do cronograma de exercícios, assim como desenvolviam as atividades para estímulo cognitivo com maior facilidade. Também encontraram-se benefícios além daqueles almejados, sendo esses na respiração e pressão arterial, melhorias no sono, disposição, entusiasmo, diminuição da ansiedade e tensão, melhor mobilidade, diminuição de cefaleias, dores e auxílio direto no quadro demencial.

Em conclusão, durante a devolutiva sobre as atividades realizadas, realizou-se um espaço para conversas e considerações por parte da equipe do local e dos usuários. Neste momento, houve grande comoção e agradecimentos, bem como evidenciaram-se sentimentos de gratidão, conforto e esperança de dias melhores, auxiliando, assim, no fomento da assistência integral e humanizada ao paciente portador de DA.

4. Discussão

As alterações nas estruturas cerebrais causadas pela DA são responsáveis pelo declínio cognitivo progressivo, que pode inicialmente manifestar-se de maneira casual, marcado pela lentidão na performance cognitiva e, a partir de seu avanço em funções cognitivas específicas, outros quadros surgem, como a dificuldade em lembrar-se de detalhes do passado, resgate

precário de memórias do cotidiano, bem como dificuldade de recordar informações já aprendidas, além de prejuízos severos nas funções executivas, reiterando a necessidade de uma estimulação contínua para a manutenção e promoção da saúde e bem-estar desses indivíduos (Bherer, 2015).

Neste ínterim, pesquisas apontam possíveis fatores preventivos para o declínio cognitivo em idosos com Alzheimer, como as atividades cognitivas-estimuladoras. Tais atividades podem ser consideradas terapias não-farmacológicas eficazes na proteção e auxílio da cognição saudável e no retardamento da velocidade de declínio de funções já comprometidas. Comparando os estudos aos achados deste relato, entende-se que as atividades propostas contribuem significativamente para a diminuição do declínio da DA em idosos (Santos *et al.*, 2019).

Desse modo, além do tratamento farmacológico convencional, evidencia-se que estratégias não-farmacológicas de tratamento devem ser utilizadas para aumentar a qualidade de vida das pessoas com a DA, uma vez que tais estratégias melhoram o quadro clínico e mitigam a degeneração acelerada ligada ao fator demencial. Dentre os tratamentos não farmacológicos mais descritos na literatura, destaca-se a reabilitação cognitiva juntamente com a atuação multidisciplinar, corroborando a necessidade e importância de uma abordagem múltipla e integrativa para a promoção do bem-estar do idoso com Alzheimer (Alves *et al.*, 2020).

Os idosos em geral possuem hábitos muito arraigados e limitações físicas e funcionais próprias da idade, o que torna necessário planejar programas de atividades que atendam suas particularidades. A literatura aborda que as intervenções periódicas e contínuas podem, portanto, ser mais eficazes para a mudança de comportamento e do estilo de vida, isto pois o processo de mudança não ocorre somente a partir da informação ou ação educativa, mas também da percepção espacial e interação social com afeições e relações humanas, ajudando no desenvolvimento e contribuindo para fatores psicossomáticos do idoso (Machado *et al.*, 2016).

Por fim, evidencia-se ainda a importância da atuação do acadêmico de enfermagem dentro de atividades extracurriculares, que propiciem maior contato com as diversas realidades e possa fomentar a obtenção de habilidades e competências para aprimorar a prática assistencial. Segundo Silva *et al.* (2020), esse contato direto com o indivíduo e a possibilidade de sugerir e implementar resoluções acerca das problemáticas encontradas é fundamental para o desenvolvimento de um olhar holístico e acolhedor desde futuro profissional.

5. Considerações Finais

O presente estudo objetivou relatar uma ação educativa sobre um cronograma de atividades estimuladoras voltadas para idosos com diagnóstico de DA leve ou moderada. Foi possível constatar que a ação trouxe muitos benefícios para os participantes, uma vez que auxiliou diretamente na promoção do bem-estar, bem como na atenuação do processo degenerativo do quadro demencial da patologia.

Para mais, conclui-se que as atividades que foram desenvolvidas favoreceram na consolidação dos aspectos que constituem o cuidado integral, abrangendo diversas necessidades do usuário e auxiliando-o no enfrentamento da patologia. Outrossim, destaca-se a relevância da atuação de acadêmicos nos diferentes ambientes fora do campo universitário, a partir do qual este pode desenvolver habilidades e competências necessárias à sua assistência.

Em síntese, espera-se que este estudo possa fomentar o desenvolvimento científico, com o fito na criação de estratégias para a promoção da saúde e de um cuidado integral, holístico e acolhedor aos idosos com Alzheimer. Como sugestão para trabalhos futuros, evidencia-se a necessidade de uma maior quantidade de participantes, com vistas em uma gama mais expressiva de variedade nos resultados alcançados, bem como de ações dentro dos níveis assistenciais acerca desta temática, estimulando a atenuação do quadro degenerativo da doença, bem como a promoção do bem-estar a esses indivíduos.

Referências

Alves, J. C. S., Silva, N. S. F., Barros, B. L. T., Melo, G. B., Almeida, L. S, & Lisbôa, G. L. P. (2020). Vivências do familiar cuidador da pessoa com alzheimer sob a ótica da enfermagem. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, 92(30), 70-78.

Berbel, N. A. N. (2011). As metodologias ativas e a promoção da autonomia de estudantes. *Semina: Ciências Sociais e Humanas*, 32(1), 25-40.

Bherer, L. (2015). Cognitive plasticity in older adults: effects of cognitive training and physical exercise. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1337(1), 1-6.

Butterfield, D. A, & Halliwell, B. (2019). Estresse oxidativo, metabolismo disfuncional da glicose e doença de Alzheimer. *Nature Reviews Neuroscience*, 20 (3), 148-160.

Cesário, V. A. C, Leal, M. C. C., Marques, A. P. D. O, & Claudino, K.A. (2017). Estresse e qualidade de vida do cuidador familiar de idoso portador da doença de Alzheimer. *Saúde em Debate*, 41(1), 171-182.

Glisoi, S. F. D. N., Silva, T. M. V. D, & Santos-Galduróz, R. F. (2018). Efeito do exercício físico nas funções cognitivas e motoras de idosos com doença de Alzheimer: uma revisão. *Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica*, 16 (3), 184-189.

Guimarães, T. M. R., Silva, K. N. F., Cavalcanti, H. G.O., Souza, I. C. A., Leite, J. S., Silva, J. T. B, & Lima, F. M. (2020). Assistência de enfermagem aos pacientes com Doença de Alzheimer em cuidados paliativos: revisão sistemática. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 38 (1), e1984.

Machado, J. C., Cotta, R. M. M, Moreira, T. R, & Silva, L. S. D. (2016). Análise de três estratégias de educação em saúde para portadores de hipertensão arterial. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21(1), 611-620.

Santos, S. R. P., Costa, B.S., Sousa, C. V. V., Vulcão, L. C. P., Carvalho, M. A., Teixeira, V. R. S, & Moraes, A. D. S. M. (2019). Envelhecimento saudável: Promoção à saúde do idoso em Belém do Pará. *Revista Brasileira de Educação e Saúde*, 9(1), 50-54.

Silva, J. M. L., Monteiro, A. J. C., Coutinho, E. S., Cruz, L. B. S., Araújo, L. T., Dias, W. B, & Costa, P. V. D. P. (2020). O brinquedo terapêutico instrucional como ferramenta na assistência oncológica infantil. *Research, Society and Development*, 9 (7): 1-14.

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Lorrane Teixeira Araújo–7,6%
Jéssica Maria Lins da Silva–6,6%
Pablo Cordovil Lobato dos Santos–6,6%
Liliane Rogério da Conceição–6,6%
Amanda Gomes Diniz Pimenta–6,6%
João Paulo Nascimento dos Anjos–6,6%
Nathália Cantuária Rodrigues–6,6%
Mariana Isackson Campos–6,6%
Geovana Brito Nascimento–6,6%
Thamires Pinto Santos–6,6%
Ana Luisa Lemos Bezerra–6,6%
Ariane Salim do Nascimento–6,6%
Ana Paula de Souza Mendes–6,6%
Ricardo Luiz Saldanha da Silva–6,6%
Luana Gomes de Lima Martins–6,6%