



## ESTIMULAÇÃO COGNITIVA: O DESPERTAR MENTES ADORMECIDAS

Luzia de Fátima das Neves Fiorezi

*Linha temática – Ontopsicologia e vida cotidiana:  
Aspectos práticos para desenvolver a inteligência humana capaz de mediar a tecnologia*

**Resumo:** Este trabalho apresenta uma experiência no cotidiano psicopedagógico em Casa de Repouso, demonstrando que a empatia, a aplicação de atividades diversas, os jogos e a disponibilidade, podem realimentar mentes adormecidas pela idade, doenças, inatividade e até mesmo o abandono. A princípio encontramos um lugar aparentemente normal para a proposta de receber e cuidar de idosos para seguirem a sua velhice de forma saudável. Todavia, no local, faltava afetividade, atividades prazerosas, diálogos até mesmo monólogos, a fim de, realimentar a vontade de viver, reacendendo luzes cerebrais adormecidas. No decorrer das sessões pode-se verificar que as atividades de Estimulação Cognitiva auxiliam o idoso a viver de maneira mais prazerosa, com alegria e com a mente em constante reaprendizagem. Para isso, as atividades devem ser condizentes com a vivência de cada pessoa, já que cada ser é único e traz grafado em seu psicológico experiências que podem submergir com a estimulação, possibilitando amenizar problemas de autoestima, de autorregulação e de convivência.

**Palavras-chave:** Estimulação Cognitiva, Velhice, Autoestima e Empatia.

### 1. INTRODUÇÃO

Em face do cenário atual me disponho a enfatizar que viver em Casa de Repouso, pode sim, ser uma alternativa facilitadora para os idosos e seus familiares, Neste contexto é possível afirmar sobre o envelhecimento da população em um contexto geral. “O envelhecimento populacional apresenta-se como um fenômeno atual de grande relevância em todo o mundo” (DIAS e TORRES, Curso MASTERCOCG, 2020, p. 11 – [www.psicologiaativamente.com.br](http://www.psicologiaativamente.com.br)).

Para tanto, ser “velho” não significa estar incapacitado para viver a vida em companhia de outrem e deixar de realizar seus quefazeres por causa de uma doença, uma fratura, estar aposentado e / ou, apresentar o princípio de uma demência, já que podemos lançar mão de um fenômeno fantástico, a Neuroplasticidade Cerebral<sup>1</sup>.

Na atualidade trabalho como Psicopedagoga Clínica<sup>2</sup>, minha segunda escolha profissional e tenho como meta praticar uma intervenção diferenciada. Tal escolha se assemelha, com a minha primeira profissão, a de professora. Ambas estão intimamente ligadas, já que suas aplicabilidades se designam ao relacionamento humano.

Em tempos de pandemia da COVID 19<sup>3</sup> e após minha jubilação busquei outras formas para aperfeiçoar-me, aprender e compreender, um pouco mais sobre os transtornos de aprendizagem, como exemplo, O autismo<sup>4</sup> e especificamente, a Estimulação Cognitiva<sup>5</sup>. O estudo na forma EAD foi a minha alternativa para me desenvolver como terapeuta de crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos, porém minha predileção é o trabalho com as pessoas maiores por já possuírem

1 Neuroplasticidade é a capacidade de cérebro de se modificar de forma adaptativa na estrutura e na função. (DIAS e TORRES – Curso MASTERCOCG, 2020 p.42 - [www.psicologiaativamente.com.br](http://www.psicologiaativamente.com.br)).

2 Psicopedagogia Clínica é uma área da ciência que se concentra no estudo no processo e tratamento de problemas de aprendizagem. [HTTPS://doacao.abbt.org.br/](https://doacao.abbt.org.br/)

3 COVID-19 doença causada pelo SARS-CoV2. (<https://www.educamaisbrasil.com.br/>).

4 O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é um transtorno mental de desenvolvimento neurológico que causa problemas no comportamento, linguagem, comunicação e interação social. <https://www.vittude.com/blog/autismo-em-adultos/>

5 Estimulação Cognitiva: conjunto de exercícios e atividades assistivas que trabalham com as funções intelectuais e cognitivas. (<https://expressia.life/>)

conhecimento e aprendizagem gerida no seio familiar, na sociedade, na escolarização e na prática cotidiana que é o caso, de alguns adultos e idosos, não escolarizados.

Prefiro trabalhar com essas faixas etárias, porque acredito ser mais útil ajudando-os em seus descaminhos escolares, em seus esquecimentos, tristezas e incompreensão diária. Os mais jovens, às vezes são estigmatizados em sua trajetória escolar e os mais velhos, por causa um declínio cognitivo, por causa da idade, ou mesmo causado por doenças como o Alzheimer, AVCs (Acidente Vascular Cerebral), problemas cardíacos e outras demências, como exemplo, a demência vascular<sup>6</sup>, necessitando reativar aprendizagens e encontrar alguém que seja empático com eles.

Nos primeiros anos de vida aprendemos com a família e no ambiente social em que estamos inseridos e continuamos nesta aventura até a velhice. “Hoje não há mais dúvidas em relação à continuidade do processo de aprendizagem durante toda a vida humana”. (Gonçalves, 2020, p.28).

A pessoa, no decorrer de sua existência se compõe de diversas tecnologias como o trabalho manual, a escrita, e as ferramentas utilizadas em suas profissões, transformando o seu corpo e suas habilidades, em uma tecnologia humana, primordial para o seu desenvolvimento. “A vida se aprende através da vida. A vida gere a si mesma no seu fazer-se e no seu conhecer-se”. (MENEGETTI, 2013, p.42)

Sabe-se que a pessoa nasce, cresce e nem sempre se desenvolve como “SER” humano, pois o “Ser” necessita de informação contínua, disponibilidade para aprender, reaprender, empreender e partilhar conhecimentos. “A história humana é feita de construção e compilação de conhecimentos” e o indivíduo, “se humaniza quando apropria dos conhecimentos” (GONÇALVES, 2020, p. 35)

Para mim, trabalhar com os adultos e idosos com a Estimulação Cognitiva é uma satisfação pessoal e profissional, pois me preocupo com a situação do viver dos mais velhos em uma sociedade, onde se prioriza o belo, e a vitalidade juvenil. O cérebro envelhece e não importa a idade. “Esse processo não está atrelado a uma idade específica”. Inclusive acontece com todos já que, “o envelhecimento é um processo constante”. (DIAS E TORRES - Curso MASTERCOC de Estimulação Cognitiva para Idosos, 2020, p. 10 – [www.psicologiaativamente.com.br](http://www.psicologiaativamente.com.br)).

O trabalho que realizo está pautado nas experiências de vida e muito estudo. As experiências me possibilitaram estar em contato com pessoas de valores<sup>7</sup> e classes sociais diferenciadas e os estudos me capacitaram com as técnicas e exemplos científicos. Desse modo, pude perceber a minha aptidão de ser empática e me colocar à disposição do outro, para ouvi-lo e ajudá-lo a entender o porquê das situações de viver em uma sociedade com variedade de ideias, opiniões e perspectivas.

Em Casas Repouso ratifiquei o quão é triste viver só, cercado de pessoas, mas a cada sessão que realizo, me transformo e consigo visualizar a minha importância, mesmo que ínfima, para seres tão especiais.

Nesta perspectiva ousou dizer que o muito que aprendi sobre o ser humano vem de leituras de livros do Professor Meneguetti, a qual me ensinou e me ajuda na compreensão do meu em “Si” e trabalhar com os idosos, consigo visualizar o em “Si” deles, proporcionando-me um aprender contínuo, já que eles possuem uma carga de conhecimentos adormecidos que necessitam vir à tona, com atividades, sorrisos, atenção, disponibilidade em ouvir e dialogar. “No interior de cada homem há um positivo-base em que o ser estabelece o próprio sentido apriorístico que universaliza o homem à autorrealização”. (MENEGETTI, 2014, p. 16).

Tenho como objetivo ir além do que aprendi e aprendo diariamente sobre a velhice e o ser humano, seja na observação e/ou, nos estudos. As pessoas que vivem na Casa de Repouso, já foram diagnosticadas com Alzheimer, demência disso ou daquilo, mas ninguém oferece para eles a escuta, mesmo que seja um diálogo incompreensível, mas que para eles gera a troca de conhecimentos e a vontade de reaver conceitos e aprendizagens adquiridas pela vida.

Neste relato não serão apresentados histórias específicas e individuais, mas sim um contexto geral de experiências de reabilitações e aprendizagens infundas, as quais me enaltecem como um ser

6 Demência Vascular pode ser ocasionada por uma redução do fluxo sanguíneo cerebral. (DIAS e Torres, Curso MASTERCOC, p. 61 – [www.psicologiaativamente.com.br](http://www.psicologiaativamente.com.br))

7 Valores: princípios e crenças fundamentais que governam nossas escolhas e comportamentos (blogacademiaperspectiva), ou seja, a honestidade, o respeito, a responsabilidade e a humildade para entender o outro com disponibilidade.

capaz de deixar submergir conhecimentos que estão gravados na memória do outro, e assim contribuir na construção de uma humanidade mais fraterna, onde juntos, podemos infringir a ordem naturalizada por alguns, pois não precisamos ser inertes, pois sabemos que “Em qualquer relação deve-se sempre contatar o coração do outro, naquele espaço que é um reflexo *fanciullo* do ser” (MENEQUETTI, 2012, p.96).

Creio que no exercício de um ofício deve se ter a máxima da compreensão humana, cada um põe em prática o seu saber, desde os aprendidos no seio familiar e os estudados nos caminhos da vida, “portanto ofício define uma atitude desenvolvida com capacidade contínua e superior aos outros”. (Meneguetti, 2012, p.15). Nenhum de nós pode afirmar com segurança que descobrimos algo de novo, pois as aprendizagens são partilhadas por séculos afins.

## 2. DESCRIÇÃO DO PROBLEMA ENCONTRADO

Quando fui contratada para aplicar a Estimulação Cognitiva na Casa de Repouso percebi que seria um trabalho que me traria cargas emocionais, gratificantes, porém desafiadoras. A minha primeira visita foi um pouco afitiva, o local era muito limpo, bem cuidado e bonito, como uma casa grande e normal, mas conforme ia adentrando no local, não consegui enxergar ali, um lar, só os internos que me pareciam tristes, abandonados, não pelos cuidadores, enfermeira e demais funcionários que fazem o que podem, mas pela família, eles me olharam, mas tive impressão que não me enxergavam.

Passei por um pátio, arejado e com o calor do sol, pelo refeitório, por uma sala grande de televisão, onde estava, a maioria dos internos, eles pareciam autômatos. Na secretaria expus minha proposta de trabalho para a proprietária, ela se interessou e marcamos uma data para início. Na saída segui pelo mesmo caminho por onde entrei. Ao passar pela sala disse tchau e como em minha entrada, não obtive resposta, porém, quando estava à porta de saída ouvi um thauzinho tímido, o qual me deu esperança.

Cabe aqui elucidar o proposito de trabalhar a Estimulação Cognitiva com idosos e em uma Casa de Repouso, ou o que este local significava para mim, “casa de despejo”<sup>8</sup>, porque pensando de forma inábil é difícil compreender que seja possível deixar um ente querido com experiência de vida em um local assim.

Quando digo despejo, estou me referindo a certos familiares que dizem que a mãe e ou pai atrapalham “sua” família, pois precisam de liberdade para viver a própria vida. Sei que meu pensar não é simplista. Nossos pais, não são simplesmente “velhos”, mas pessoas que envelheceram cuidando de nós. Para (Gonçalves 2020, p.56), “velho, significa aquilo que não tem mais uso, serventia, que não serve mais” e interna-los, somente se não houver alternativa, como exemplo, quando for impossível cuidar com dignidade de uma pessoa incapacitada em casa, seja por doença, ou velhice.

Na casa havia 20 internos entre homens e mulheres, alguns com um comprometimento de saúde “avançado”. As patologias eram variadas Alzheimer em vários estágios, demências, fraturas e recuperação de AVC e ou infarto<sup>9</sup> e outras pessoas aparentemente sem patologias, tão-somente “velhos”. Em minha primeira intervenção percebi que os cuidadores, enfermeira e até a gerente não eram bem preparados para trabalhar naquele local, apesar de ter conhecimento de seus ofícios, eles realizavam suas funções, conforme suas habilitações, no entanto, lhes faltavam trabalhar com alegria, afetividade e outros por menores que aos poucos vou lhes mostrando com a Psicoeducação<sup>10</sup>.

## 3. APRESENTAÇÃO DA METODOLOGIA UTILIZADA NO PROJETO

8 Ato de fazer sair, de por para fora, expulsar. Dicionário Michaelis on-line.

9 Infarto também chamado de infarto agudo do miocárdio, o infarto é um ataque cardíaco em que o coração tem seu fluxo sanguíneo bloqueado de alguma forma por uma placa de gordura ou um coágulo. (<https://www.rededorsaoluiz.com.br/doencas/infarto>).

10 A Psicoeducação é uma técnica que relaciona os instrumentos psicológicos e pedagógicos com objetivo de ensinar o paciente e os cuidadores sobre a patologia física e/ou psíquica, bem como sobre seu tratamento (Trends in Psychology / Temas em Psicologia – Março 2017, Vol. 25, nº 1, 17-28 DOI: 10.9788/TP2017. 1-02).

A proposta apresentada foi o trabalho em grupo e teve como objetivo primordial, o envolvimento da maioria dos internos e seus cuidadores, nas atividades de memória, de atenção, linguagem, funções executivas, visuopercepção, orientação temporal e espacial, jogos, etc. Tais atividades seriam selecionadas com o desafio de atendê-los, considerando os diferentes perfis de escolaridade, acuidade visual e auditiva e a capacidade cognitiva. Sabendo que a maioria dos idosos que vivem em casa de repouso já teve as suas profissões e trabalhos afins.

Exemplificação de algumas atividades citadas, conforme apostilado do curso (MASTER-GOG, 2020, p.p.31- 40). [www.psicologiaativamente.com.br](http://www.psicologiaativamente.com.br).

- Memória recurso pelo qual a pessoa recorre as suas experiências do passado, empregando as informações no presente;
- Atenção seus componentes misturam-se a outras habilidades, como memória, sendo difícil avaliá-la de forma separada;
- Funções Executivas conjunto de processos cognitivos que permitem ao indivíduo direcionar seu comportamento;
- Linguagem meio importante para expressar sensações, ideias ou sentimentos por meio, da fala, escrita, gestos, dentre outros.

A cada sessão de 1h30min as atividades seriam desenvolvidas a fim de envolvê-los para que houvesse a troca de conhecimentos e habilidades, sempre com uma proposta integrativa, observando a atenção, concentração, localização espacial, dentre outras habilidades.

Minha primeira intervenção foi elaborada com planos sonhadores e com misto de expectativa, selecionei materiais de linguagem, o intuito era me apresentar, saber o nome dos internos fazer um jogo de bate pronto com perguntas e respostas. Cheguei mais cedo para observá-los durante o café da tarde. A maioria estava disposta um ao lado do outro em mesas com oito lugares, porém na última mesa, estava uma senhorinha, ela estava só. Sentei ao seu lado e me pus a dialogar. Uma das cuidadoras se aproximou e disse: “não adianta falar com ela, ela não responde...”, mesmo assim, continuei meu monólogo, ela simplesmente sorria, sem dizer nada.

A sessão em grupo foi no pátio, com as cadeiras despostas em círculo, logo em minha apresentação tive que mudar os planos. Meu primeiro dia foi “olho no olho”, “mão na mão” e um afago para os mais submersos. Consegui o meu objetivo, mas praticamente individualizado. Nesta perspectiva é importante lembrar que o psicopedagogo tem uma tarefa humana a qual precisa olhar o paciente, principalmente o idoso de forma amorosa e individual, já que a maioria deles tem uma bagagem existencial.

No incorrer das sessões proponho atividades, explico o porquê de cada uma delas, construo materiais, canto, participo dos jogos ou apenas me realizo com o desenvolvimento deles, como exemplo a senhorinha citada, hoje, faz atividades com os outros, responde as perguntas e dialoga com os colegas e seu rosto apresenta um sorriso contagiante.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A cada sessão que realizo na Casa de Repouso, tenho a impressão que não são os mesmos idosos que encontrei na minha primeira intervenção, eles conversam entre si, ficam felizes com a minha presença, os cuidadores e demais funcionários “se tratam” e me tratam como igual, pois todos nós temos que ter empatia, um com o outro, com nosso trabalho, com colegas, com os internos e/ou familiares em suas visitas.

Nesta proposta, a Estimulação Cognitiva, nem de longe, os conviveres dali, podem ser considerados pacientes, pois também prestam um favor imenso para mim. Quando estímulo uma área do cognitivo deles, faço a Psicoeducação com família e ou funcionários, ao mesmo tempo, em que os estímulo, a minha imaginação floresce, o meu controle inibitório me ensina, minha linguagem aprimora e todo o meu “SER” aprende.

Aprendi com a Ontopsicologia buscar “o valor positivo e criativo presente em cada ser humano” (MENEGUETTI, 2014, p.12). A cada sessão busco meios para despertar sonhos, medos, angustias, confusão mental e tantas outras indagações adormecidas nas pessoas, estimuladas, sejam eles advogados, professores, empresários, donas de casas, etc..

Eles me despertam, me fazem criar estratégias e convicções que quiçá desentorpeçam mentes vacilantes em uma troca experimental insana para esta profissional inquieta que não acredita que as luzes da mente, que tiveram um curto-circuito, não possam ascender-se nos tornando verdadeiramente, humanos.

## REFERÊNCIAS

DIAS, Raquel e TORRES, Shayenne - **Curso MASTERCOG de Estimulação Cognitiva para Idosos, 2020** – [www.psicologiaativamente.com.br](http://www.psicologiaativamente.com.br).

GONÇALVES, Júlia E. **Psicopedagogia para Idosos – diagnóstico e intervenção**. Ed. Wak, 2020.

MENEGHETTI, A. **Pedagogia Ontopsicológica**. 3. Ed. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2014.

\_\_\_\_\_, **A arte de viver dos Sábios**. 4. Ed. – 1ª reimpressão. Recanto Maestro, RS: Ontopsicológica, 2012.

\_\_\_\_\_, **Jovens e Realidade Cotidiana**. Recanto Maestro, RS: Fundação Antonio Meneguetti, 2017.

TEA - <https://www.vittude.com/blog/autismo-em-adultos/>