

ENVELHECIMENTO E DISTÚRBIOS COGNITIVOS: PROGRAMAS E PRÁTICAS DE INTERVENÇÃO PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO

Annalisa Baglieri

RESUMO

INTRODUÇÃO: O envelhecimento aumenta o risco de demência, uma síndrome que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, é caracterizada por um declínio progressivo da função cognitiva, impactando a qualidade de vida dos indivíduos e de suas famílias. Embora não haja cura, pesquisas indicam que intervenções preventivas durante a meia-idade podem reduzir significativamente o risco de desenvolver a condição dentre elas estão exercícios físicos e cognitivos, controle de fatores de risco e manutenção de uma vida. O projeto “In-forma Mentis” foi desenvolvido como uma resposta a essa necessidade, integrando exercícios físicos, cognitivos e educação nutricional, com o objetivo de promover a saúde geral e prevenir o declínio cognitivo.

METODOLOGIA: O programa foi destinado a adultos de 60 a 80 anos e consistiu em: 10 encontros semanais de 2 horas: 8 encontros com atividades cognitivas e motoras. 2 encontros sobre educação alimentar. Avaliações pré e pós-programa com testes cognitivos e físicos (ACE-R, GDS-15, MAC-Q, SPPB). Em 2022, 37 pessoas participaram do programa, com 29 completando todas as etapas. Resultados: Os resultados preliminares do “In-forma Mentis” demonstraram impacto positivo em várias dimensões da vida dos participantes. Especificamente: Capacidade cognitiva: Melhora significativa nos resultados dos testes ACE-R e MAC-Q, indicando maior eficiência cognitiva e memória. Saúde física: Aumento nos escores do SPPB, refletindo melhor equilíbrio, mobilidade e força muscular. Bem-estar emocional: Redução dos escores de depressão na escala GDS-15, associado a um maior engajamento social e aceitação do envelhecimento. Os participantes relataram melhorias em aspectos como: Hábitos alimentares. Integração social. Humor e aceitação do envelhecimento. Citação de uma participante: “O curso me ajudou a refletir sobre meus hábitos e a manter relações sociais”.

DISCUSSÃO: Os achados corroboram estudos que indicam a eficácia de intervenções multidimensionais na prevenção da demência. O aumento da atividade cognitiva e motora, aliado à educação alimentar, parece estimular a neuroplasticidade e melhorar a qualidade de vida. Além disso, o aspecto social do programa desempenhou um papel fundamental, ajudando os participantes a desenvolverem estratégias para lidar com o envelhecimento de forma mais positiva. Apesar disso, algumas limitações devem ser consideradas, como o tamanho da amostra e a duração relativamente curta do programa. Estudos futuros podem explorar o impacto em longo prazo e a aplicação em populações mais amplas e diversas.

CONCLUSÃO: O “In-forma Mentis” demonstrou ser uma intervenção eficaz na prevenção do declínio cognitivo e na promoção do bem-estar entre adultos mais velhos. A combinação de atividades físicas, cognitivas e nutricionais destacou a importância de uma abordagem integrada para a saúde durante o envelhecimento. Com a expansão do programa em Modena, espera-se que mais indivíduos possam se beneficiar dessa iniciativa, contribuindo para uma população mais saudável e ativa. O “In-forma Mentis” é um exemplo eficaz de prevenção da demência, integrando atividades físicas, mentais e nutricionais. A expansão do programa pode beneficiar ainda mais comunidades.

PERSPECTIVAS FUTURAS: O programa será expandido em Modena e mantido através de sessões mensais. Este modelo pode ser adaptado para outras regiões.