

Fatores de vulnerabilidade e proteção cognitiva em pessoas mais velhas

Carlos Sequeira¹; José Carlos Carvalho¹; Isilda Ribeiro²; Sandra Moreira³; Rita Costa³

¹Escola Superior de Enfermagem do Porto, Centro de Investigação em Tecnologias e Serviço de Saúde; ²Escola Superior de Enfermagem do Porto; ³Unidade Local de Saúde de Matosinhos, Unidades Cuidados na Comunidade S. Mamede de Infesta;

Contacto de e-mail: carlossequeira@esenf.pt

Introdução & objetivos: As estimativas do Instituto Nacional de Estatística (INE) (2011) revelam que 19,0% da população residente em Portugal encontra-se no grupo etário com 65 ou mais anos de idade. Para 2020, prevê-se que a proporção de idosos (≥ 65 anos) aumente para os 20,6% (Ministério da Saúde, 2011). As questões relacionadas com a plasticidade ou capacidade de reserva cognitiva têm sido centrais nos estudos de todo o processo de envelhecimento, contribuindo para a criação de novos constructos (Ballesteros *et al.*, 2012).

O objetivo do estudo é identificar os fatores de vulnerabilidade da cognição em pessoas mais velhas.

Metodologia: Estudo epidemiológico, efetuado de forma transversal numa população 151, pessoas, com uma média de idade de 70,8 ($\pm 5,4$), na área geográfica do grande Porto, no norte de Portugal. Para a colheita de dados foram utilizados vários instrumentos de avaliação e colocadas um conjunto de questões relativas a variáveis sociodemográficas, clínicas e de estilos de vida, no período de janeiro a junho de 2014.

Para a análise dos dados, foi utilizada a estatística multivariada. Todos os idosos foram informados sobre os objetivos do estudo e foi obtido o seu consentimento informado.

Resultados e discussão: Os resultados indicaram que os hábitos de vida, como: exercício físico; hábitos alimentares; padrão do sono e repouso; atividades de lazer; vida afetiva satisfatória e recurso aos serviços de saúde podem funcionar como fatores de vulnerabilidade.

O MMSE apresenta uma média de 26,6 ($\pm 4,4$) e o questionário de reserva cognitiva de 6,3 ($\pm 4,6$).

As dimensões do MMSE apresentam uma associação entre itens, com destaque para MMSE orientação e MMSE atenção e cálculo, que apresentam uma correlação de $r=.75$; $p=0,001$ e $r.89$; $p=0,001$ respetivamente.

Conclusões: Conclui-se que os hábitos de vida, como: o exercício físico; os hábitos alimentares; o padrão do sono e repouso; as atividades de lazer; a vida afetiva satisfatória e o recurso aos serviços de saúde podem funcionar como fatores de vulnerabilidade.

Assim, pequenas melhorias, ou mesmo a estabilização das funções cognitivas podem ser consi-

deradas ganhos de saúde significativos.

Palavras-chave: *Cognição; Envelhecimento; Enfermagem; Autonomia.*

Referências bibliográficas:

Ballesteros, F.; Botella, J.; Zamarrón, M.; Molina, M.; Cabras, E.; Schettini, R. (2012). *Cognitive plasticity in normal and pathological aging*. *Clinical Interventions in Aging*, Vol.7.

Carpenter, S. M.; Peter, E.; Västfjäll; Isen, A. M. (2013). Positive feelings facilitate working memory and complex decision making among older adults. *Cognition and Emotion*. Vol. 27, Nº1.

Dresler, M. et al. (2013). Non-pharmacological cognitive enhancement. *Neuropharmacology*. Vol. 64, 529-543.

Ministério da Saúde, A. C. (2011). *Estratégias para a Saúde - Perfil da Saúde em Portugal (Versão em Discussão 15/04/2011)*. Obtido em 30 de Novembro de 2011, de Plano Nacional de Saúde 2011-2016: http://www.acs.min-saude.pt/pns2011-2016/files/2011/02/psp_15-04-2011.pdf.

Sequeira, C. (2010). *Cuidar de Idosos com Dependência Física e Mental*. Lisboa-Porto: Lidel.