



EXPLORANDO O EXERCÍCIO CEREBRAL COMO FERRAMENTA PARA UMA VIDA SAUDÁVEL E ATIVA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

EXPLORING BRAIN EXERCISE AS A TOOL FOR A HEALTHY AND ACTIVE LIFE: A BIBLIOGRAPHICAL REVIEW

DOI: 10.5281/zenodo.10045899

*Maria Eduarda Ferreira de Azevedo*¹

*Rhaíza Victória Feitoza Pires Cabral*²

RESUMO: A saúde cerebral e o bem-estar mental têm se tornado cada vez mais importantes na sociedade atual. Com o aumento da expectativa de vida e o envelhecimento da população, é fundamental compreender como manter um cérebro saudável e ativo ao longo dos anos. Diante do exposto surge, portanto, o seguinte problema: O que é um paciente neurológico? Como a velhice afeta as funções cerebrais? O que causa problema neurológico? Quais são as alterações neurológicas no idoso? O que acontece com o cérebro do idoso? Como estimular o cérebro do idoso? Com base na revisão bibliográfica, considera-se a hipótese deste estudo o fato que o exercício cerebral pode ser uma ferramenta eficaz para promover uma vida saudável e ativa, para a prevenção de doenças, o retardo do declínio cognitivo e a melhoria da qualidade de vida. Este estudo tem como objetivo geral explorar o exercício cerebral como uma ferramenta para promover uma vida saudável e ativa, com ênfase na prevenção de doenças neurológicas e no aumento da qualidade de vida por meio da manutenção de um cérebro ativo e saudável. Diante do exposto presente estudo, tratou-se de uma revisão bibliográfica, onde foi realizada uma extensa pesquisa em bases de dados científicos, incluindo PubMed, Google Scholar e Scopus, utilizando palavras-chave como "exercício cerebral", "envelhecimento saudável", "declínio cognitivo", "inteligência emocional" e "qualidade de vida". o paciente neurológico é aquele que enfrenta desafios relacionados ao sistema nervoso, sendo que o processo de envelhecimento intensifica muitos desses desafios. Entretanto, com a devida compreensão e intervenção, é possível minimizar os impactos negativos e proporcionar uma velhice mais saudável e com qualidade de vida.

Palavra-chave: Envelhecimento saudável. Declínio cognitivo. Exercício Cerebral.

1 Discente do curso de Enfermagem, Universidade Paulista – UNIP.

2 Docente (orientadora) do curso de Enfermagem, Universidade Paulista – UNIP.



ABSTRACT: Brain health and mental well-being have become increasingly important in today's society. With increasing life expectancy and an aging population, understanding how to maintain a healthy and active brain over the years is critical. Therefore, the following problem arises: What is a neurological patient? How does old age affect brain functions? What causes neurological problem? What are the neurological changes in the elderly? What happens to the brain of the elderly? How to stimulate the brain of the elderly? Based on the bibliographic review, the hypothesis of this study is the fact that brain exercise can be an effective tool to promote a healthy and active life, to prevent diseases, delay cognitive decline and improve quality of life. . This study has the overall objective of exploring brain exercise as a tool to promote a healthy and active life, with an emphasis on preventing neurological diseases and increasing quality of life by maintaining an active and healthy brain. In view of the present study, this was a bibliographical review, in which an extensive search was carried out in scientific databases, including PubMed, Google Scholar and Scopus, using keywords such as "brain exercise", "healthy aging", "cognitive decline", "emotional intelligence" and "quality of life". the neurological patient is one who faces challenges related to the nervous system, and the aging process intensifies many of these challenges. However, with proper understanding and intervention, it is possible to minimize negative impacts and provide a healthier old age with a better quality of life.

Keywords: Healthy aging. Cognitive decline. Brain Exercise.

1. INTRODUÇÃO

A saúde cerebral e o bem-estar mental têm se tornado cada vez mais importantes na sociedade atual. Com o aumento da expectativa de vida e o envelhecimento da população, é fundamental compreender como manter um cérebro saudável e ativo ao longo dos anos. Nesse contexto, o exercício cerebral surge como uma ferramenta promissora para promover uma vida saudável e ativa, independentemente da idade (NETO et al, 2018).

O cérebro é um órgão vital que desempenha um papel fundamental em nossas vidas, sendo responsável por regular uma ampla gama de funções cognitivas, emocionais e motoras. À medida que se envelhece, é natural que exista mudanças no funcionamento cerebral, o que pode afetar a qualidade de vida e bem-estar. No entanto, estudos demonstraram que é possível manter um cérebro saudável e ativo ao longo do tempo, por meio do exercício cerebral e de práticas que estimulem o seu funcionamento adequado (ANTUNES, 2016).

No entanto, pesquisas recentes têm destacado a importância do exercício cerebral como uma ferramenta promissora para manter um cérebro saudável e ativo em todas as fases da vida. O exercício cerebral consiste em atividades que estimulam e desafiam o



funcionamento cognitivo, como jogos mentais, aprendizado contínuo, práticas de mindfulness e desenvolvimento da inteligência emocional (NETO et al, 2018).

Neste estudo será buscado compreender como as doenças neurológicas funcionam e se desenvolvem no contexto do envelhecimento, com o intuito de prolongar o possível declínio mental. Além disso, também será discutido estratégias para melhorar e evitar doenças relacionadas ao cérebro, como a prática de exercícios físicos, o cuidado com a saúde mental e a adoção de uma mente ativa. Também será abordado os cuidados de enfermagem específicos para pacientes neurológicos, os fatores de risco associados a doenças neurológicas no envelhecimento e as emergências neurológicas que solicitaram atenção especializada.

Ao compreender o potencial do exercício cerebral como uma ferramenta poderosa para uma vida saudável e ativa, pode-se adotar medidas preventivas e terapêuticas satisfatórias, maximizando a saúde mental e cognitiva em todas as idades.

A despeito dos avanços científicos e do crescente interesse na promoção da saúde cerebral, ainda existem lacunas de conhecimento em relação ao exercício cerebral como ferramenta para uma vida saudável e ativa. Surge, portanto, o seguinte problema: O que é um paciente neurológico? Como a velhice afeta as funções cerebrais? O que causa problema neurológico? Quais são as alterações neurológicas no idoso? O que acontece com o cérebro do idoso? Como estimular o cérebro do idoso?

Com base na revisão bibliográfica, considera-se a hipótese deste estudo o fato que o exercício cerebral pode ser uma ferramenta eficaz para promover uma vida saudável e ativa, para a prevenção de doenças, o retardo do declínio cognitivo e a melhoria da qualidade de vida.

Acredita-se que o estímulo cognitivo e emocional proporcionado pelo exercício cerebral tem o potencial de fortalecer as conexões neurais, estimular a plasticidade cerebral e promover a saúde mental. Além disso, espera-se encontrar evidências de que os cuidados de enfermagem direcionados a pacientes imunológicos, em conjunto com o exercício cerebral, podem potencializar os resultados positivos na promoção da saúde cerebral e no



envelhecimento saudável. No entanto, essa hipótese será validada por meio de uma revisão sistemática da literatura, que irá analisar as evidências científicas disponíveis sobre o assunto.

Este estudo tem como objetivo geral explorar o exercício cerebral como uma ferramenta para promover uma vida saudável e ativa, com ênfase na prevenção de doenças neurológicas e no aumento da qualidade de vida por meio da manutenção de um cérebro ativo e saudável.

- Analisar o funcionamento e o desenvolvimento de doenças no contexto do envelhecimento;
- Definir o conceito de paciente neurológico e discutir suas características e demandas específicas;
- Explorar os cuidados de enfermagem específicos para pacientes neurológicos, considerando suas necessidades e demandas;

A realização deste estudo é justificada pela importância crescente de promover uma vida saudável e ativa, com foco nos cuidados com a saúde do cérebro. O cérebro desempenha um papel central no nosso bem-estar físico, cognitivo e emocional, influenciando diariamente esses aspectos. Portanto, compreender o potencial do exercício cerebral como ferramenta para promover uma vida saudável e ativa é fundamental para melhorar a qualidade de vida em diversas áreas.

Atualmente, há evidências científicas demonstrando os benefícios do exercício cerebral na prevenção de doenças, redução do declínio cognitivo e melhoria da saúde mental. No entanto, é necessário aprofundar o conhecimento nessa área para conscientizar sobre a importância do exercício cerebral como parte integrante de um estilo de vida saudável.

Compreender as boas práticas de enfermagem para pacientes com doenças neurológicas é essencial para fornecer cuidados comprovados e contribuir para a melhoria da qualidade de vida desses pacientes. Além disso, o incentivo ao trabalho é justificado diante dos desafios do envelhecimento saudável e do aumento da expectativa de vida da população. Com o envelhecimento, há um maior risco de doenças e declínio cognitivo, tornando-se



necessário investir em estratégias preventivas e terapêuticas para promover a saúde cerebral ideal.

3. METODOLOGIA

Através de uma revisão bibliográfica, a análise e dedução do conhecimento construído sobre um determinado tema parte de uma questão central de pesquisa e procura reconhecer estudos que, a partir de fontes primárias, atendam à questão posicionada pelo pesquisador (GALVÃO; RICARTE, 2019).

Este trabalho utiliza métodos científicos para interpretar melhor o tema. A investigação bibliográfica é indispensável e será mais importante na medida em que fornece suporte fático para a análise do tema proposto. Serão realizados vários procedimentos metodológicos, a partir da pesquisa bibliográfica (GIL, 2017).

A estrutura metodológica geralmente descreve quais métodos serão usados para conduzir o estudo, incluindo o tipo de estudo e como ele é conduzido. A pesquisa qualitativa tem como foco a construção teórica e a discussão de questões atuais relacionadas ao tema. Isso não inclui coleta de dados ou pesquisa de campo. Essa direção científica contribui para o desenvolvimento de pesquisas futuras e em andamento relacionadas a esse tema. Além disso, a pesquisa qualitativa aborda fontes bibliográficas e bibliográficas. (ANDRADE, 2017).

Diante do exposto presente estudo, tratou-se de uma revisão bibliográfica, onde foi realizada uma extensa pesquisa em bases de dados científicos, incluindo PubMed, Google Scholar e Scopus, utilizando palavras-chave como "exercício cerebral", "envelhecimento saudável", "declínio cognitivo", "inteligência emocional" e "qualidade de vida". Os critérios de inclusão foram estudos publicados em periódicos examinados por pares, escritos em língua portuguesa, inglesa ou espanhola, com abordagem tanto em adultos mais velhos quanto em pessoas de faixas etárias mais jovens.

Os artigos selecionados foram cuidadosamente avaliados e analisados, buscando identificar os principais conceitos, teorias e descobertas relacionadas ao exercício cerebral e



seus benefícios para a saúde mental e cognitiva. As informações relevantes foram extraídas e organizadas de forma sistemática, permitindo uma sistemática coerente e abrangente dos pontos principais examinados nos estudos examinados.

Além disso, foram examinadas as diversas abordagens e estratégias utilizadas para promover o exercício cerebral, incluindo jogos mentais, atividades de aprendizagem e técnicas de inteligência emocional. A ênfase foi dada não apenas no contexto do envelhecimento saudável, mas também na importância de cultivar uma mente saudável desde cedo, a fim de maximizar o potencial cognitivo ao longo da vida.

O objetivo da metodologia bibliográfica é conceder que os autores abordem o tema escolhido, colem informações de diversas fontes e erigir controvérsias e fundamentações teóricas a partir delas. O papel do autor é selecionar os artigos que se relacionam com o tema verificar as informações expostas e destacar as semelhanças e diferenças, material de construção para sua elaboração (PRODANOV; FREITAS, 2013).

A pesquisa bibliográfica fornece de base para outros tipos de pesquisa, pois toda pesquisa deve começar com a construção teórica (GUERRA, 2023). Assim, para a realização deste trabalho, foram selecionados artigos pertinentes ao tema escolhido, buscados por palavras-chave e analisados para identificar aqueles que eram mais adequados. Os artigos identificados como irrelevantes serão descartados. É importante que o artigo seja utilizado como base para as ideias expostas (GIL, 2017).

Após a seleção dos artigos, a justificativa e os argumentos foram detalhados com base nas informações fornecidas pelos autores citados. A pesquisa bibliográfica deve ser realizada em uma linguagem que outorgue ao trabalho seja acessível tanto à comunidade científica quanto ao público em geral, a fim de facilitar a divulgação de dados importantes para a sociedade (PRODANOV; FREITAS, 2013).

Com o objetivo de se posicionar como um estudo contemporâneo, serão trazidos à discussão autores que conseguem preservar a contemporaneidade em seus estudos, com ideias que conseguem romper com a questão do tempo e permanecer válidas por muito tempo, para



que no futuro podem prover de inspiração para novas pesquisas que queiram empregar o presente estudo como referencial teórico para suas novas pesquisas e abordagens (GIL, 2017).

4. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

4.1 CARACTERÍSTICA DO IDOSO

O processo de envelhecimento é marcado por mudanças biológicas, psicológicas e sociais que são experimentadas de maneira única e individual. Com o aumento da expectativa de vida, a população idosa tem crescido globalmente, tornando-se importante compreender as características dos idosos e maneiras de promover seu bem-estar (CONFORTIN, 2017).

Entre as principais características dos idosos, podemos destacar a redução da capacidade física e da reserva funcional, maior suscetibilidade a doenças e lesões, maior propensão a doenças crônicas e degenerativas, diminuição da velocidade de processamento cognitivo e maiores dificuldades de aprendizagem (D'ORSI et al., 2014).

O envelhecimento é um processo natural que afeta todas as pessoas ao longo do tempo. Os idosos apresentam características únicas que merecem atenção especial. Portanto, é importante compreender algumas das características específicas dos idosos (CONFORTIN, 2017).

O envelhecimento biológico é uma das características mais evidentes nos idosos. Com o passar dos anos, o corpo passa por mudanças regulatórias que executavam diversas funções do organismo. As alterações mais comuns incluem diminuição da força muscular, perda de elasticidade da pele e alterações na visão e audição (JARDIM; MEDEIROS; BRITO, 2019).

Além das alterações biológicas, a idade avançada pode impactar o estado emocional e psicológico dos idosos. As características psicológicas comuns nessa fase incluem sabedoria, paciência e reflexão. No entanto, muitos idosos enfrentaram problemas de depressão e ansiedade devido a fatores como isolamento social, perda de entes queridos e doenças crônicas (D'ORSI et al., 2014).



O envelhecimento também pode afetar a vida social dos idosos. Com a aposentadoria, eles perdem o contato diário com colegas de trabalho, o que pode resultar em sentimentos de isolamento. Além disso, a perda de amigos e familiares pode levar à solidão. É importante que os idosos mantenham suas redes sociais ativas e participem de atividades em grupo para evitar o isolamento social (CONFORTIN, 2017).

A saúde dos idosos é uma preocupação fundamental. Muitos deles enfrentam problemas de saúde causados por efeitos físicos e físicos que experimentaram suas atividades. É essencial que recebam cuidados médicos adequados e adotem um estilo de vida saudável para manter a qualidade de vida. Isso inclui uma alimentação balanceada, exercícios físicos regulares e exames médicos periódicos (JARDIM; MEDEIROS; BRITO, 2019).

Por fim, a memória é uma função que pode ser aproveitada pelo envelhecimento. Muitos idosos enfrentam dificuldades na memória de curto prazo e podem necessitar de auxílio para manter tarefas avançadas. No entanto, a memória de longo prazo geralmente permanece intacta. É importante ressaltar que cada idoso é único e apresenta características individuais, por isso é fundamental demonstrar empatia e respeito ao lidar com eles (JARDIM; MEDEIROS; BRITO, 2019).

Deste modo compreende-se que os idosos tendem a apresentar alterações emocionais, como redução da habilidade de adaptação à mudança, ampliação da ansiedade e depressão e diminuição da autoestima e da autoeficácia. No entanto, é importante ressaltar que o processo de envelhecimento não é homogêneo. Porque é influenciado por fatores genéticos, ambientais e comportamentais, como o exercício comida saudável e interação social (CONFORTIN, 2017).

A promoção do bem-estar do idoso implica ações multidisciplinares e integradas, que incluem a prevenção de doenças e agravos, tratamento e controle de doenças crônicas, estimulação cognitiva e física, apoio emocional e inclusão social. Algumas estratégias para promover o bem-estar em idosos incluem atividade física regular, alimentação balanceada, envolvimento em atividades que estimulam a mente, como jogos e leitura, acesso a cuidados



de saúde de qualidade, participação em comunidades sociais e grupos emocionais e psicológicos. (D'ORSI et al., 2014)

Em suma, as características dos idosos são influenciadas por muitos fatores e apresentam grande variabilidade. É importante entender essas características e promover ações voltadas para o bem-estar e a qualidade de vida do idoso, possibilitando que ele envelheça com saúde e com aprendizado (D'ORSI et al., 2014).

4.2 ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

O envelhecimento saudável é um conceito que envolve a promoção de uma qualidade de vida e bem-estar ideal à medida que as pessoas envelhecem. Isso implica em manter a saúde física, mental e social em um nível ótimo.

Compreender as mudanças fisiológicas que ocorrem durante o envelhecimento é fundamental. À medida que envelhecemos, nossos órgãos e sistemas tendem a funcionar de maneira menos eficiente. Isso inclui a diminuição da densidade óssea, perda muscular, redução da capacidade cardiorrespiratória e alterações hormonais. Compreender essas mudanças ajuda a adaptar estratégias para promover um envelhecimento saudável (DEPONTI, 2015).

A prática regular de exercícios é essencial para um envelhecimento saudável. O exercício ajuda a manter a força muscular, a flexibilidade e a saúde cardiovascular. Além disso, pode ajudar a prevenir doenças crônicas, como diabetes tipo 2 e doenças cardíacas (WANG, 2014).

Uma dieta equilibrada é crucial para manter a saúde ao envelhecer. Isso envolve consumir uma variedade de alimentos ricos em nutrientes, como frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis. Uma alimentação adequada pode ajudar a manter um peso saudável e prevenir doenças relacionadas à dieta, como a hipertensão (DEPONTI, 2015).



A saúde mental desempenha um papel significativo no envelhecimento saudável. Práticas como a meditação, o gerenciamento do estresse e a busca de apoio psicológico quando necessário são importantes. O envolvimento em atividades intelectualmente estimulantes, como leitura, jogos de quebra-cabeça e aprendizado contínuo, também pode promover uma mente saudável. Manter conexões sociais é vital para o bem-estar emocional e mental. O isolamento social pode levar à solidão e à depressão, enquanto o envolvimento em comunidades, grupos de interesse e relacionamentos pessoais pode proporcionar suporte emocional e uma sensação de pertencimento (WANG, 2014).

A prevenção é fundamental para um envelhecimento saudável. Isso inclui a busca regular de cuidados médicos, vacinações apropriadas, rastreamento de doenças e a gestão eficaz de condições crônicas, se presentes. O sono de qualidade desempenha um papel crítico na saúde. A privação de sono pode afetar negativamente a função cognitiva, a saúde mental e a capacidade do corpo de se recuperar. Manter uma rotina de sono saudável é essencial. Ter uma atitude mental positiva em relação ao envelhecimento é importante. Encarar o envelhecimento como uma fase da vida cheia de oportunidades e crescimento pessoal pode influenciar significativamente a experiência de envelhecer (ESQUINAZI, 2019).

Sendo assim, o envelhecimento saudável envolve cuidar do corpo e da mente ao longo da vida, adotando hábitos de vida saudáveis e mantendo-se engajado socialmente. É um processo contínuo que pode ser influenciado positivamente com esforço e conscientização. Lembrando que as necessidades de cada pessoa podem variar, é importante adaptar essas estratégias para atender às necessidades individuais à medida que envelhecemos.

4.3 DESENVOLVIMENTO DE DOENÇAS NO CONTEXTO DO ENVELHECIMENTO

O surgimento de doenças durante o processo de envelhecimento é um tópico relevante de estudo e atenção, uma vez que o avanço da idade se apresenta como um fator predisponente para várias enfermidades crônicas.



O envelhecimento biológico reflete alterações contínuas no organismo ao longo do tempo, aumentando a susceptibilidade a enfermidades. Com o avançar da idade, as células acumulam danos e perdem eficiência, elevando os riscos de patologias como câncer, diabetes e problemas cardiovasculares. Fenômenos biológicos, como inflamação persistente e senescência celular, são centrais no surgimento de doenças associadas ao envelhecimento (DA SILVA, 2015).

A hipótese é que cada indivíduo possui um "relógio biológico", definido geneticamente, que estabelece a longevidade e o ritmo de envelhecimento. Embora a genética seja influente, elementos ambientais, como hábitos alimentares, estilo de vida e contato com substâncias tóxicas, também são determinantes (ESQUINAZI, 2019).

A fase avançada da vida é frequentemente ligada à prevalência elevada de enfermidades crônicas, como hipertensão, osteoartrite, doenças pulmonares crônicas e demência. Estas condições, muitas vezes, possuem fatores de risco em comum, como consumo de tabaco, dieta inadequada, inatividade física e exposição a estressores emocionais. As enfermidades associadas ao envelhecimento são normalmente oriundas de múltiplas causas, abrangendo interações intrincadas entre genética, ambiente e comportamento (KREUZ; FRANCO, 2017).

Ações preventivas e terapêuticas mais efetivas frequentemente demandam uma visão abrangente sobre a saúde, englobando alimentação, exercícios, bem-estar mental e controle de doenças pré-existentes. Compreender o surgimento de doenças durante o envelhecimento requer uma perspectiva que englobe o ciclo de vida integral. Decisões e vivências em estágios anteriores da vida podem afetar a saúde na terceira idade (DA SILVA, 2015).

Intervenções iniciadas precocemente, como incentivar hábitos saudáveis desde a juventude, podem gerar benefícios duradouros à saúde. A perspectiva de um envelhecimento bem-sucedido realça a relevância de otimizar a qualidade de vida nas fases mais avançadas, mesmo diante de enfermidades crônicas. Fomentar o equilíbrio emocional, social e físico pode atenuar as consequências adversas de doenças inerentes ao avanço da idade (KREUZ; FRANCO, 2017).



Em resumo, o surgimento de doenças no âmbito do envelhecimento é um fenômeno multifacetado, modulado por diversos elementos. Entender esses componentes e adotar estratégias de prevenção e tratamento é vital para assegurar um envelhecimento digno e elevar a qualidade de vida dos mais velhos. A continuidade das pesquisas e a formação em saúde ao longo da vida são fundamentais neste cenário.

4.4 EXERCÍCIO CEREBRAL

O termo "exercício cerebral" geralmente é referenciado a atividades cognitivas e mentais que estimulam o funcionamento do cérebro e promovem a saúde mental. Esses exercícios são projetados para melhorar a função cerebral, estimular o pensamento crítico, a memória, a criatividade e a resolução de problemas.

A base teórica fundamental por trás do exercício cerebral é a neuroplasticidade. Isso se refere à capacidade do cérebro de se adaptar e reorganizar suas conexões neurais em resposta a estímulos e experiências. Exercícios cerebrais frequentes e desafiadores podem fortalecer as sinapses neurais, o que pode levar a melhorias no desempenho cognitivo (HILLMAN, 2014).

Para exercitar eficazmente o cérebro, é importante fornecer uma variedade de estímulos cognitivos. Isso pode incluir a resolução de quebra-cabeças, jogos de lógica, aprendizado de novas línguas, leitura, música, artes, matemática e muito mais. A exposição a uma ampla gama de atividades mentais desafia diferentes áreas do cérebro (RATEY; HAGERMAN, 2018).

Os exercícios cerebrais devem ser desafiadores o suficiente para estimular o cérebro, mas não tão difíceis a ponto de causar frustração. A progressão gradual dos desafios permite que o cérebro se adapte e cresça continuamente. Estimular a memória e o aprendizado é uma parte importante dos exercícios cerebrais. Tarefas como memorização de informações, revisão de conceitos e conexão de novos conhecimentos com os existentes podem fortalecer a capacidade de retenção e recuperação de informações (YOUNG, 2017).



Segundo Hillman et al. (2014) a interação social também desempenha um papel crucial no exercício cerebral. Participar de discussões, debates, grupos de estudo e atividades em equipe pode melhorar as habilidades de comunicação, empatia e resolução de conflitos, além de manter o cérebro socialmente engajado.

Os exercícios cerebrais podem ter benefícios significativos para a saúde mental. Eles podem ajudar a reduzir o estresse, melhorar o humor e aumentar a autoestima. Além disso, essas atividades podem ser particularmente úteis na prevenção ou no gerenciamento de condições neurodegenerativas, como o Alzheimer (HILLMAN, 2014).

Manter um estilo de vida que inclui exercícios cerebrais regulares ao longo da vida pode contribuir para uma maior longevidade cognitiva. O cérebro saudável é essencial para manter a qualidade de vida à medida que envelhecemos (YOUNG, 2017).

Em resumo, os exercícios cerebrais são uma parte importante da manutenção da saúde mental e da promoção do funcionamento cerebral ideal. Eles exploram a neuroplasticidade do cérebro, desafiando-o com uma variedade de atividades mentais, proporcionando benefícios que podem se estender ao longo de toda a vida. No entanto, é importante lembrar que os exercícios cerebrais são apenas uma parte do quadro geral de uma vida saudável, que inclui também uma dieta equilibrada, exercícios físicos, sono adequado e gerenciamento do estresse.

4.5 PACIENTES NEUROLÓGICO: CARACTERÍSTICAS E DEMANDAS ESPECÍFICAS

Indivíduos com distúrbios neurológicos lidam com uma série de complicações de saúde que impactam o sistema nervoso, englobando o cérebro, a medula espinhal e os nervos periféricos. Estas patologias podem ir desde casos mais amenos, como cefaleias, até condições extremamente graves, a exemplo de enfermidades neurodegenerativas, acidentes vasculares cerebrais e lesões medulares. A singularidade e as demandas desses pacientes podem ser distintas, variando conforme sua condição neurológica.

Tais indivíduos estão sujeitos a desenvolver diversas enfermidades, incluindo, mas não se limitando a, enxaquecas, epilepsia, Alzheimer, esclerose múltipla, Parkinson e ELA



(esclerose lateral amiotrófica). Cada doença apresenta suas próprias características e exigências específicas (PAUL, 2016).

É comum que pessoas com distúrbios neurológicos enfrentem limitações em seu movimento, seja por fraqueza muscular, paralisia ou falta de coordenação. Nesses casos, pode ser necessário realizar adaptações em seus lares, bem como o uso de equipamentos de auxílio e a realização de fisioterapia, com o intuito de elevar sua qualidade de vida e autonomia (COSTA, 2015).

O processo terapêutico para estes pacientes comumente envolve um time interdisciplinar de especialistas da saúde, incluindo neurologistas, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, fonoaudiólogos, psicólogos e assistentes sociais. Uma gestão integrada do atendimento é imprescindível para suprir as demandas complexas destes indivíduos (COSTA, 2015).

Diversas doenças neurológicas manifestam sintomas persistentes, como dor, cansaço, problemas de sono e dificuldades cognitivas. Gerir adequadamente estes sintomas é crucial para melhorar a qualidade de vida do paciente. Aqueles que sofreram lesões neurológicas, tais como derrames ou lesões medulares, frequentemente requerem uma reabilitação intensiva, envolvendo fisioterapia, terapia ocupacional e fonoaudiologia, com o intuito de recuperar funções perdidas ou aprender a conviver com novas limitações (PAUL, 2016).

Distúrbios neurológicos podem impactar severamente a saúde mental dos pacientes, que podem experimentar sentimentos de ansiedade, depressão, isolamento e estresse. Prover apoio emocional, seja por meio de profissionais de saúde mental ou grupos de apoio, torna-se fundamental. Algumas condições neurológicas podem necessitar de medicamentos específicos ou tratamentos mais avançados, como cirurgias cerebrais, terapias de infusão ou tratamentos de estimulação cerebral profunda (COSTA, 2015).

Dado que muitas doenças neurológicas são crônicas e demandam cuidados a longo prazo, planejar e coordenar o atendimento ao longo da vida do paciente torna-se vital. Estes indivíduos podem necessitar de adaptações em suas residências e locais de trabalho, tais como rampas para cadeiras de rodas, barras de apoio e outros dispositivos assistivos. Educar os



pacientes e suas famílias sobre as condições neurológicas específicas, sintomas e opções de tratamento disponíveis é também benéfico (PAUL, 2016).

Em suma, indivíduos com distúrbios neurológicos enfrentam desafios e necessidades particulares decorrentes de suas condições de saúde. Oferecer o suporte e tratamento apropriados, bem como compreender as necessidades únicas de cada paciente, é crucial para assegurar uma qualidade de vida ótima e promover a independência. Uma gestão interdisciplinar e integrada do atendimento é essencial para prover cuidados eficazes a esses pacientes.

5. CUIDADOS DE ENFERMAGEM ESPECÍFICOS PARA PACIENTES NEUROLÓGICOS

Os atendimentos de enfermagem voltados a pacientes com problemas neurológicos são cruciais para assegurar uma vida de qualidade, garantir sua segurança e maximizar as chances de sua recuperação. Dado que o sistema nervoso é complexo e sensível, as enfermidades neurológicas podem ter um amplo espectro de severidade e características. Dessa forma, é essencial que os profissionais de enfermagem estejam capacitados para lidar com cada particularidade apresentada por estes pacientes.

Uma avaliação inicial de um paciente com condição neurológica deve ser abrangente, levando em conta não somente os sinais neurológicos, mas também todo o seu histórico clínico, como condições preexistentes, reações alérgicas e medicações em uso. Um acompanhamento contínuo é vital, incluindo análise do estado de consciência, checagem das pupilas, funções motoras e sensitivas, sinais vitais e qualquer mudança no quadro neurológico (SOUSA, 2023).

Estes pacientes podem enfrentar riscos de complicações, tais como lesões por pressão, trombose e aspiração pulmonar. É imperativo que os enfermeiros tomem precauções, como mudanças frequentes de posição, encorajamento da movimentação e uso de medicamentos anticoagulantes quando apropriado (SOUSA, 2023).



A administração de remédios é, muitas vezes, essencial para aliviar sintomas como dor, convulsões e rigidez muscular. O enfermeiro deve assegurar a correta administração dos medicamentos, observando possíveis reações e sua efetividade. Para aqueles com histórico de convulsões, é vital manter um ambiente seguro e seguir as recomendações médicas quanto à medicação (SOARES, 2018).

Pacientes com problemas para engolir podem necessitar de dietas específicas e garantia de hidratação correta. Em casos de condições neurológicas mais sérias, podem ser necessários procedimentos como cateterismo ou gastrostomia. O cuidado meticuloso é necessário para prevenir infecções e outros problemas (SOARES, 2018).

Para aqueles com danos neurológicos, como derrames ou lesões na medula, a intervenção de fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais é indispensável. Promova a movimentação precoce e auxilie na reabilitação. Pacientes com problemas na fala podem necessitar de auxílio para se comunicar. Esteja apto a usar ferramentas como painéis de comunicação ou softwares assistidos (SOUSA, 2023).

Distúrbios neurológicos podem afetar emocionalmente os pacientes. Esteja disponível para oferecer suporte, ouvir suas angústias e esclarecer dúvidas sobre tratamentos e condições. É vital informar tanto o paciente quanto seus familiares sobre a enfermidade, cuidados domiciliares e sinais de possíveis complicações. Trabalhar em conjunto com outros especialistas da saúde é chave para um atendimento completo (AMARAL, 2022).

Em conclusão, o atendimento de enfermagem para pacientes com distúrbios neurológicos requer uma estratégia personalizada e holística, focando nas necessidades do indivíduo. A formação constante, a observação atenta e a comunicação clara com todos os envolvidos são vitais para potencializar a recuperação e bem-estar destes pacientes.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento é um processo natural e inevitável pelo qual todos os seres vivos passam. No entanto, para os seres humanos, envelhecer envolve não apenas alterações físicas,



mas também psicológicas, sociais e culturais. Compreender o envelhecimento e suas múltiplas dimensões é essencial para garantir uma velhice saudável e plena.

Biologicamente, envelhecer é caracterizado pela perda progressiva da função celular e da capacidade de regeneração. Com o tempo, nossas células passam por danos cumulativos, seja devido a fatores externos, como exposição ao sol e toxinas, ou a processos internos, como estresse oxidativo. Esse dano celular pode levar ao aparecimento de doenças crônicas, diminuição da capacidade física, perda de elasticidade da pele, diminuição da visão e audição, entre outros aspectos.

A neurologia é a especialidade médica que se debruça sobre o estudo, diagnóstico e tratamento dos distúrbios que afetam o sistema nervoso. Portanto, um paciente neurológico é aquele que apresenta alterações ou disfunções neste sistema, seja no cérebro, medula espinhal ou nervos periféricos. A velhice é uma fase da vida em que o organismo enfrenta uma série de mudanças fisiológicas e biológicas, e o cérebro não é exceção. Com o avanço da idade, é natural observar uma diminuição na plasticidade cerebral, o que pode resultar em um declínio de certas funções cognitivas e na capacidade de adaptação a novas situações. Estas mudanças são potencialmente agravadas por doenças neurodegenerativas, como a doença de Alzheimer ou a doença de Parkinson.

Os problemas neurológicos podem ter origens diversas. Eles podem ser resultantes de fatores genéticos, traumáticos, infecciosos, vasculares, entre outros. Adicionalmente, o envelhecimento é, por si só, um fator de risco para várias doenças neurológicas. No idoso, é comum observar alterações como a diminuição do volume cerebral, a redução da neurotransmissão e a acumulação de proteínas anômalas no tecido cerebral. Essas alterações podem manifestar-se através de sintomas como perda de memória, dificuldades motoras, alterações de humor e, em casos mais graves, através de demências.

Entender o que ocorre com o cérebro do idoso é vital para promover intervenções que visem a sua saúde e bem-estar. E, nesta perspectiva, a estimulação cerebral é uma ferramenta poderosa. Atividades como leitura, jogos cognitivos, aprendizado de novas habilidades, interações sociais e exercícios físicos têm demonstrado ser eficazes em potencializar a



capacidade cognitiva e até mesmo retardar o declínio natural associado à idade. Além disso, uma alimentação equilibrada, o controle de doenças crônicas e o acompanhamento médico regular são fundamentais para garantir que o cérebro do idoso funcione da melhor maneira possível.

Em conclusão, o paciente neurológico é aquele que enfrenta desafios relacionados ao sistema nervoso, sendo que o processo de envelhecimento intensifica muitos desses desafios. Entretanto, com a devida compreensão e intervenção, é possível minimizar os impactos negativos e proporcionar uma velhice mais saudável e com qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMARAL, Joziane Nunes do, et al. **Protocolo de cuidados de enfermagem ao paciente com acidente vascular cerebral (AVC)** na fase aguda no serviço de emergência. 2022.

ANDRADE M. M. **Introdução à metodologia do trabalho científico: elaboração de trabalhos na graduação**. São Paulo, SP: Atlas, 2017.

ANTUNES, Francisco Pacheco Vaz. **Atividade física no idoso: revisão bibliográfica**. 2016. Tese de Doutorado.

CONFORTIN, Susana Cararo et al. Condições de vida e saúde de idosos: resultados do estudo de coorte EpiFloripa Idoso. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 26, n. 2, p. 305-317, jun. 2017.

COSTA, Fabrícia Azevêdo da; SILVA, Diana Lídice Araújo da; ROCHA, Vera Maria da. **Estado neurológico e cognitivo de pacientes com AVC pós-AVC**. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 2015, vol. 45, pág. 1083-1088.

DA SILVA, BARRETO, Mayckel; CARREIRA, Lígia; MARCON, Sonia Silva. **Envelhecimento populacional e doenças crônicas: Reflexões sobre os desafios para o Sistema de Saúde Pública**. *Revista Kairós-Gerontologia*, 2015, vol. 18, no 1, p. 325-339.

DEPONTI, R. **Compreensão dos idosos sobre os fatores que influenciam no envelhecimento saudável**. *Estud Interdiscipl Envelhec [Internet]*. 2015.



REVISTA OWL (*OWL Journal*)

www.revistaowl.com.br – ISSN: 2965-2634

D'ORSI, E; XAVIER, AJ; STEPTOE, A; OLIVEIRA, C; RAMOS, LR; ORRELL, M. et al. **Socioeconomic and lifestyle factors related to instrumental activity of daily living dynamics: results from the english longitudinal study of ageing.** J Am Geriatr Soc. 2014.

ESQUINAZI, Danuza de A., et al. **Imunossenescência: as alterações do sistema imunológico provocadas pelo envelhecimento.** 2019.

GALVÃO, MCB; RICARTE, ILM. **Revisão sistemática da literatura: conceituação, produção e publicação.** Logeion 2019.

GIL C.A. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**, 6ª edição. São Paulo, Atlas, 2017.

GUERRA, A. de L. e R. **METODOLOGIA DA PESQUISA CIENTÍFICA E ACADÊMICA. Revista OWL (OWL Journal) - REVISTA INTERDISCIPLINAR DE ENSINO E EDUCAÇÃO**, [S. 1.], v. 1, n. 2, p. 149–159, 2023. DOI: 10.5281/zenodo.8240361. Disponível em: <https://revistaowl.com.br/index.php/owl/article/view/48>. Acesso em: 23 out. 2023.

HILLMAN, C. H., PONTIFEX, M. B., CASTELLI, D. M., KHAN, N. A., RAINE, L. B., SCUDDER, M. R., ... & KAMIJO, K. **Effects of the FITKids randomized controlled trial on executive control and brain function.** 2014.

RATEY, J. LOEHR, J.E. **The positive impact of physical activity on cognition during adulthood: a review of underlying mechanisms, evidence.** 2018.

JARDIM, Viviane; MEDEIROS, Bartolomeu; BRITO, Ana Maria. **Um olhar sobre o processo do envelhecimento: a percepção de idosos sobre a velhice.** 2019.

KREUZ, Giovana; FRANCO, Maria Helena Pereira. **O luto do idoso diante das perdas da doença e do envelhecimento–Revisão Sistemática de Literatura.** *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 2017, vol. 69, no 2, p. 168-186.

NETO, Rocha et al. **A importância da atividade física na promoção da saúde e bem-estar do idoso: uma revisão de literatura.** 2018.

PAUL, Carrillo-Mora; BARAJAS-MARTINEZ, Karina Gabriela. **Exame neurológico básico para o clínico geral.** *Revista da Faculdade de Medicina (México)*, 2016, vol. 59, nº 5, pág. 42-56.

SOARES, FRANCISCO, et al. **Preparação de um pedido de doença para um paciente neurológico.** *Revista Brasileira de Cirurgia & Pesquisa Clínica*, 2018, vol. 25, não 2.



REVISTA OWL (*OWL Journal*)

www.revistaowl.com.br – ISSN: 2965-2634

SOUSA, Érica Maria Meira, et al. **Cuidados paliativos em pacientes neurológicos: uma revisão de literatura.** *Revista Eletrônica Acervo Científico*, 2023, vol. 44, pág. e12791-e12791.

Wang, X. **Subjective well-being associated with size of social network and social support of elderly.** *J Health Psychol* [Internet]. 2014.

.YOUNG, S. N. **How to increase serotonin in the human brain without drugs.** *Journal of Psychiatry & Neuroscienc.* 2017.

Recebido em: 18/10/2023

Aprovado em: 23/10/2023

Publicado em: 26/10/2023