

Seminário dia 10/03

O Seminário do dia 10 de março, começou com uma apresentação teórica e sucinta, por parte do professor Alberto Barata, sobre o projeto *Mind&Gate* – “Promoção da autonomia de idosos frágeis através da melhoria da cognição e capacidade de marcha e utilização de produtos de apoio”.

Este projeto, desenvolvido por diversas escolas, incluindo a Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, tem como objetivo desenvolver, implementar, e avaliar uma intervenção integrada, que inclui tanto um programa de estimulação cognitiva quanto um programa de exercício físico. Além disso, contempla a criação de um mecanismo de autobloqueio para andarilhos, proporcionando um apoio mais seguro à marcha.

Foram falados temas como a fragilidade, que se caracteriza pelo acumulo de défices físicos, psicológicos e sociais que, de uma forma geral, tornam a pessoa idosa mais vulnerável. Esta vulnerabilidade afeta o idoso na concretização das suas atividades de vida diárias, afetando a sua autonomia, independência e estado emocional.

De uma forma geral, o projeto supramencionado pretende combater a imobilidade, promover a atividade física, a força muscular, a resistência, o equilíbrio, preservar funções sensoriais e regular o estado nutricional, de forma a combater a fragilidade física. Terapias e programas de treino da função cognitiva de modo a combater a fragilidade psicológica e por fim, conseguir criar uma rede social sustentável e afetiva de forma a combater a fragilidade social.

Este projeto tem um impacto significativo na qualidade de vida das pessoas idosas, auxiliando na prevenção do declínio físico e cognitivo; na prevenção de quedas; independência da pessoa idosa com fragilidade; promover o envelhecimento ativo; e além disso, permite a toda a comunidade escolar e cidadã de se envolver e participar ativamente no projeto.

Além disso, foi-nos possível analisar, de uma forma geral, o programa de exercício físico para o idoso com fragilidade, incluindo a estrutura das sessões, compostas por 3 fases (Aquecimento e Abertura da Sessão; Parte Fundamental; e concluindo, Retorno à Cama e Alongamentos), e o que estas podem ou não integrar, consoante o indivíduo. Complementando a metodologia e estrutura das sessões, também foram dados vários exemplos de exercícios para recuperar a funcionalidade: Exercícios de alinhamento corporal; levantar e sentar; respiração; alongamento das isquiotibiais e gêmeos; alongamento do deltoide posterior; mobilidade cervical; mobilidade dos tornozelos; e elevação e extensão dos membros superiores, foram alguns dos exemplos fornecidos e esclarecidos.

Na parte da tarde, no dia do seminário, foi possível assistir a um *roleplay*, onde colegas interpretaram papéis de enfermeiro e utente, de modo a realizar uma avaliação do estado cognitivo com o instrumento padronizado de mensuração Montreal Cognitive Assessment (MoCA). Este é considerado um instrumento de despiste breve especialmente desenvolvido para avaliar formas ligeiras a moderadas de défice cognitivo, permitindo uma compreensão rápida do estado cognitivo global. Este instrumento é significativamente útil para compreender o estado mental dos indivíduos e planear ou adequar os cuidados de enfermagem.

Concluindo, este seminário foi de carácter importante, pois auxiliou-me a compreender melhor o MoCA e o Mind&Gate, de modo a realizar uma intervenção prática no contexto clínico de forma correta e consciente.