Relato de Experiência

**UTILIZAÇÃO DO MINI EXAME DE ESTADO MENTAL EM IDOSOS COMO MEIO DE CONSCIENTIZAÇÃO DE PRÁTICA DE EXERCÍCIOS MENTAIS: Relato de Experiência**

**Alexandre da Costa Machado Matos Terceiro (****alexandre.terceiro@mail.uft.edu.br** **), Universidade Federal do Norte do Tocantins, Araguaína - TO**

**Ana Beatriz Pereira de Souza (****beatriz.pereira1@mail.uft.edu.br****), Universidade Federal do Norte do Tocantins, Araguaína - TO**

**Zara Maria Oliveira Barros (****zara.maria@mail.uft.edu.br****), Universidade Federal do Norte do Tocantins, Araguaína-TO**

**Enzo Luiz Nunes Menes (****enzo.luiz@mail.uft.edu.br****), Universidade Federal do Norte do Tocantins, Araguaína-TO**

1. **Introdução**

O Mini Exame de Estado Mental (MEEM), é um teste neurológico utilizado para diagnosticar possíveis déficits neurológicos e educacionais em pessoas de todas faixas etárias, permitindo perceber indícios de diversas síndromes como Alzheimer ou a demência, sendo também possível observar transtornos de déficit de atenção e falhas durante o processo educacional, como deficiências em cálculo, leitura, compreensão e interpretação textual (LOURENÇO *et al*. 2019).

Atualmente, os transtornos mentais estão muito presentes na sociedade, em principal, por consequência da ausência de exercícios cerebrais no cotidiano, sendo mais perceptível em idades avançadas, resultante de doenças neurodegenerativas (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2022).

Diante desse contexto, os alunos do curso de Medicina, da Liga Acadêmica de Neurologia e Neurocirurgia da UFNT (LANNCI - UFNT), realizaram um Mini Exame de Estado Mental com pessoas da comunidade local.

1. **Objetivos**

**II.1 Objetivo geral:**

Descrever a experiência dos discentes de uma liga acadêmica do curso de medicina de instituição Federal de Ensino Superior Pública durante evento de saúde coletiva utilizando o Mini Exame de Estado Mental.

**Objetivos específicos:**

* Aplicar o Mini Exame de Estado Mental como meio de avaliação do estado neurológico.
* Explorar a percepção do público alvo sobre os benefícios de atividades cognitivas na manutenção do bem estar mental e qualidade de vida.
* Realizar recomendações para melhorar a eficácia da conscientização e promoção de exercícios mentais dos participantes, para retardar o possível aparecimento de doenças.
1. **Metodologia**

As atividades tiveram uma duração de 4 horas, iniciando às 15:00 horas e terminando às 19:00 horas. De início o público prevalente no evento foi de idosos, com faixa etária acima dos 50 anos. Para realizar esse evento foi montado uma mesa no estande da universidade, onde foram colocadas peças anatômicas do sistema nervoso, com o intuito de facilitar a explicação do assunto tratado aos ouvintes. Além disso, na mesa também haviam alguns jogos de tabuleiro, instrumentos musicais, caça-palavras e outras atividades que auxiliam na prática do exercício cerebral. Todas essas dinâmicas tiveram o intuito de demonstrar o quão prático e divertido podem ser essas atividades.

O exame foi realizado por meio de um dispositivo eletrônico, tablet, por onde visualizou-se as perguntas e foram contabilizados os pontos. A cada participante era entregue uma folha de papel para utilização no teste.

Os resultados do teste de Mini Exame de Estado Mental não foram utilizados como forma de diagnóstico de doenças, seguindo a tabela que o acompanha que relaciona a pontuação com possíveis diagnósticos, ao invés disso, as pontuações foram usadas de forma a visualizar de maneira mais métrica as diferenças entre os estados mentais dos pacientes com os hábitos de vida de cada um deles.

O desenvolvimento da atividade deu-se com a aplicação de questões utilizadas durante a prática, baseada no teste de Mini Exame de Estado Mental (Bertolucci et al. 2016), foram modificadas algumas perguntas para se adequar melhor ao objetivo desejado. Ao iniciar o contato, o paciente era informado do funcionamento do teste, que iria medir a sua capacidade de responder algumas perguntas realizadas.

Cada tópico do mini exame tem o intuito de testar capacidades específicas que, apesar de parecerem fáceis de ser respondidas, com o decorrer da idade ocorre um certo retardo na capacidade cognitiva dos seres humanos, o que dificulta a resolução de atividades cotidianas e funcionais.

As perguntas quanto à orientação temporal tinham como intuito testar a noção cronológica do participante, a localização do mesmo no tempo. A orientação espacial visava entender o funcionamento do senso de localização geográfica. O tópico “Registro” era voltado principalmente para um teste simples de memória, pedindo ao paciente para guardar três palavras na memória, que posteriormente seriam evocadas novamente. A etapa da “Atenção e Cálculo” refere-se basicamente a operações matemáticas simples (subtração no caso), com o intuito de testar a análise matemática do participante, caso o mesmo não consiga realizar as operações, é dada a alternativa de escrever a palavra MUNDO de trás para frente, como modo de verificar também o correto funcionamento do uso da imaginação. Em seguida foi pedido para realizar a evocação das palavras que foram guardadas em registro. A etapa de testes de linguagem servirão para testar a compreensão dos aspectos relacionados a essa área: verificar se o paciente é capaz de visualizar e nomear objetos, se consegue absorver e repetir frases, entender comandos orais ou escritos e realizá-los, a capacidade de escrever palavras e frases com sentido, além da compreensão e repetição de imagens através de desenhos.

Ao iniciar os atendimentos, foi percebido a facilidade em alguns testes principais e a dificuldade em realizar outros. A exemplo disso, o teste de compreensão temporal foi um dos que tiveram a maior quantidade de acertos, quando questionados o porquê, os participantes de idade mais avançada diziam ter relação com o hábito de assistir jornal ou ouvir rádio pela manhã. No entanto, pacientes mais jovens, com um maior acesso ao uso de tecnologias digitais, tiveram uma dificuldade em responder essa questão, e ao questioná-los ressaltaram que em não tendo os aparelhos em mãos, às vezes não conseguiam se lembrar da data do dia.

Uma das etapas com mais dúvidas pelos participantes foi a de registro e evocação, boa parte dos participantes idosos ressaltaram a dificuldade em armazenar informações no seu dia a dia, e no teste não foi diferente. O tópico de atenção e cálculo teve um bom resultado por boa parte dos participantes, devido ao contínuo uso das operações matemáticas no cotidiano, principalmente na questão econômica.

Um ponto válido a ser ressaltado quanto ao desempenho do teste, são as diferenças no cotidiano de cada pessoa com o seu correto funcionamento do Estado mental. Foi visualizado que pessoas que possuem uma vida ativa mesmo na idade avançada, realizando atividades além das domésticas, como práticas de atividades físicas, frequentes passeios na cidade e uso de instrumentos musicais, tiveram uma maior facilidade em responder com precisão boa parte das perguntas, além de evidenciar um Estado mais saudável de vida. Enquanto os pacientes com a rotina mais sedentária e restrita às atividades domésticas tiveram uma dificuldade maior em responder os tópicos, principalmente aqueles relacionados à memória e fixação. Assim é perceptível a necessidade de um incentivo a prática de exercícios físicos como caminhadas e ciclismos nos indivíduos de idade mais avançada.

Ao final de cada exame, foi realizada uma conscientização sobre a importância da atividade mental ativa principalmente em idades mais avançadas, ressaltando a necessidade dessa prática no retardamento de doenças como o Alzheimer e a Demência. Foram apresentados possíveis jogos e práticas que podem auxiliar nesse processo, como caça-palavra, dama, xadrez, palavras cruzadas, além de instrumentos musicais e esportes.

Durante a realização da atividade, foram atendidos também crianças de faixa etária entre 7 a 12 anos. Nesses casos foram percebidos deficiências em algumas questões não por esquecimento ou falta de atenção, mas por falta de conhecimento nas áreas. Por exemplo, boa parte delas não conseguiram responder firmemente o tópico de orientação espacial, confundindo o Estado com uma cidade ou país. Assim, percebe-se a importância do uso desse exame para verificar o correto nível de aprendizado e alfabetização nas escolas, com o intuito de identificar e posteriormente sanar possíveis déficits.

O Mini Exame de Estado Mental foi aplicado em 15 pessoas de diversas idades e diferentes realidades, tendo como sua maioria idosos. O principal ponto visualizado durante a atividade foi a confirmação da influência de uma vida ativa mesmo após a idade avançada, no funcionamento cognitivo adequado.

1. **Considerações Finais**

Durante a atividade, destacou-se a confirmação de que uma vida ativa desempenha um papel fundamental no funcionamento saudável das principais funções mentais humanas. Portanto, é perceptível a importância do contínuo estímulo, principalmente para os idosos, realizarem atividades que auxiliam a preservação dessas funções.

1. **Referências**

Bertolucci P.H.F.; Ferraz H.B.; Barsottini O.G.; Pedroso, J.L. Neurologia: Diagnóstico e Tratamento. **Editora Manole**, 2016.

LOURENÇO RA, et al. Confiabilidade teste-reteste do Mini-Exame do Estado Mental em uma população idosa assistida em uma unidade ambulatorial de saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, 2019;11: 7-16

NITHIANANTHARAJAH, Jess; HANNAN, Anthony J. The neurobiology of brain and cognitive reserve: mental and physical activity as modulators of brain disorders. **Progress in neurobiology**, v. 89, n. 4, p. 369-382, 2009.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization**; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

1. **Agradecimentos**

Agradecimentos especiais aos professores do curso de medicina da Universidade Federal do Norte do Tocantins Helierson Gomes e Joaquim Guerra, pela oportunidade de participar do evento, realizado pela prefeitura de Araguaína em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde. Aos colegas da Liga Acadêmica de Neurologia e Neurocirurgia (LANNCI) por realizarem essa atividade. Aos professores que orientaram a escrita deste relato, Profª. Dra. Roselis Machado e Prof. Me. Joaquim Guerra.