

## Estudos do Movimento Humano e Saúde

### EFEITO DE ATIVIDADES COGNITIVAS NOS SINTOMAS DEPRESSIVOS E COGNIÇÃO GLOBAL DE UM PACIENTE IDOSO HIPERTENSO: UM ESTUDO DE CASO

Iara Heloísa Ramos Mendes; Renato Sobral Monteiro-Junior

E-mail: iara\_isinha@hotmail.com

**Introdução:** A atividade física é reconhecida por promover a saúde, atuando na longevidade e melhoras fisiológicas, funcionais e nos transtornos de humor. No entanto, em relação às atividades cognitivas, são necessárias mais evidências sobre os benefícios nos sintomas depressivos. **Objetivo:** Avaliar o efeito de um programa de atividades cognitivas nos sintomas depressivos e cognição global de um paciente idoso hipertenso. **Métodos:** Estudo de caso realizado no Ambulatório de Neurociência do Exercício do Hospital Aroldo Tourinho, envolvendo paciente do sexo masculino com idade de 79 anos e nível superior completo. O paciente apresentava hipertensão arterial sistêmica (220 x 95 mmHg). Utilizou-se o Mini-Exame do Estado Mental (MEEM) para avaliar a cognição global e a avaliação dos sintomas depressivos foi realizada através da Escala Geriátrica de Depressão (GDS-15), no baseline e 3 meses após a intervenção. A intervenção foi composta de atividades cognitivas como: jogos de tabuleiro; cálculos; multiformas de encaixe; jogos de memória; bingo; jogos de busca visual; jogos de perguntas e respostas. A intervenção tinha duração de 30 minutos, sendo realizada duas vezes por semana. Os dados analisados fazem parte de um projeto aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Estadual de Montes Claros (nº 1365041/2015). **Resultados:** Na reavaliação foi possível notar melhora na cognição global com aumento de 3 pontos no MEEM (pré=22, pós=25) e redução de 2 pontos nos sintomas de depressão no GDS-15 (pré = 7, pós=5). **Conclusão:** Atividades cognitivas variadas melhoraram a cognição global e reduziram os sintomas depressivos no idoso avaliado. Tais atividades mostram-se promissoras nesse tipo de tratamento.

**Palavras-Chave:** Cognitivo. Saúde Mental. Idoso.