

AVALIAÇÃO COGNITIVA E PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR EM IDOSOS: um relato de experiência no CRAS União

Ana Beatriz Seixas Cuellar⁽¹⁾,
Cazuza Vale Oliveira⁽²⁾,
Fernanda Martins Sousa⁽³⁾,
Jéssica Carolina Oliveira dos Anjos⁽⁴⁾,
Maria Eduarda Rocha⁽⁵⁾,
Quiariate Sana Oliveira dos Santos⁽⁶⁾,
Ana Carolina Sobota Vasconcelos⁽⁷⁾,
Márcia Ferreira Sales⁽⁸⁾.

Resumo – O declínio da capacidade cognitiva (DCC) é uma das condições mais prevalentes entre os idosos, a qual compromete a autonomia e, conseqüentemente, sua qualidade de vida. Desse modo, o envelhecimento impõe desafios significativos à promoção da saúde mental na terceira idade. Nesse sentido, o presente relato de experiência tem como principal objetivo compreender o impacto das capacidades cognitivas no bem-estar psicológico dos idosos, por meio da aplicação do Mini Exame do Estado Mental (MEEM) no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) – União, na cidade de Porto Nacional-TO. O MEEM é uma ferramenta de suma importância, que, por ser de fácil aplicação, baixo custo e ampla aceitação clínica, permite rastrear alterações cognitivas facilmente. Sendo assim, o uso dessa ferramenta no contexto do CRAS revelou-se uma prática relevante para compreender a realidade cognitiva dos idosos, fortalecendo a intersectorialidade entre assistência social e saúde, bem como o vínculo de profissionais em formação com potenciais pacientes.

Palavras-chave: Bem-estar psicológico; Cognição; Saúde do idoso; Testes de Estado Mental e Demência.

COGNITIVE ASSESSMENT AND PROMOTION OF WELL-BEING IN OLDER ADULTS: an experience report at CRAS União

Abstract – The decline in cognitive capacity (DCC) is one of the most prevalent conditions among older adults, compromising their autonomy and, consequently, their quality of life. Thus, aging poses significant challenges to the promotion of mental health in later life. In this context, the present experience report aims to understand the impact of cognitive abilities on the psychological well-being of

¹ Graduanda do curso de Medicina da AFYA Faculdade Porto Nacional. anabeatrizseixascuellar@gmail.com. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/4082677619939988>.

² Graduanda do curso de Medicina da AFYA Faculdade Porto Nacional. cazuzavale592@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9167432504846674>.

³ Graduanda do curso de Medicina da AFYA Faculdade Porto Nacional. fernandams04@hotmail.com. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/4450901952405631>.

⁴ Graduanda do curso de Medicina da AFYA Faculdade Porto Nacional. jessicacoanjos@gmail.com. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/4450901952405631>.

⁵ Graduanda do curso de Medicina da AFYA Faculdade Porto Nacional. mrochas196@gmail.com. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/0845802721646902>.

⁶ Graduanda do curso de Medicina da AFYA Faculdade Porto Nacional. quariate04sana@gmail.com. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/4515288715488909>.

⁷ Professora do curso de medicina da AFYA Faculdade Porto Nacional. anacarinolasobotavasconcelos@gmail.com. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/3011876711677704>.

⁸ Professora do curso de medicina da AFYA Faculdade Porto Nacional. marcia.sales@itpacporto.edu.br. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4388397790314091>.

older adults through the application of the Mini-Mental State Examination (MMSE) at the Social Assistance Reference Center (CRAS) – União, in the city of Porto Nacional, Tocantins, Brazil. The MMSE is an essential tool that, due to its easy application, low cost, and broad clinical acceptance, allows for the efficient screening of cognitive changes. Therefore, the use of this tool within the CRAS context proved to be a relevant practice for understanding the cognitive reality of older adults, strengthening the intersectoral relationship between social assistance and health, as well as fostering the connection between professionals in training and potential patients.

Keywords: Psychological Well-Being; Cognition; Health of the Elderly; Mental Status and Dementia Tests.

Introdução

O envelhecimento populacional é uma tendência global que impõe desafios significativos à promoção da saúde mental na terceira idade. No Brasil, estima-se que, até 2030, aproximadamente 13,4% da população, cerca de 30 milhões de pessoas, terá 65 anos ou mais (Silva; Cardoso; Jacob, 2024). Esse cenário demanda atenção especial à saúde mental dos idosos, uma vez que o aumento da expectativa de vida está associado à maior incidência de declínio cognitivo, demências e outras condições que comprometem a autonomia e a qualidade de vida (Bastos *et al.*, 2023).

Entre os principais fatores que contribuem para a perda de memória e o declínio das funções cognitivas, destaca-se a falta de estímulos mentais, como a leitura e outras atividades intelectuais. O declínio da capacidade cognitiva (DCC) é uma das condições mais prevalentes entre os idosos e, frequentemente, não é diagnosticado ou tratado adequadamente, prejudicando habilidades essenciais como raciocínio, memória e resposta a estímulos externos (Costa *et al.*, 2021). Diante desse cenário, a detecção precoce de alterações cognitivas mostra-se indispensável para o planejamento de estratégias de cuidado que favoreçam o envelhecimento ativo e saudável.

Nesse contexto, o projeto de extensão “Saúde Cognitiva e Bem-Estar no Envelhecimento: Aplicação do Mini Exame do Estado Mental em Idosos Atendidos pelo CRAS” foi desenvolvido com o propósito de promover a saúde cognitiva e o bem-estar entre os idosos. O projeto envolveu a aplicação do Mini Exame do Estado Mental (MEEM), instrumento amplamente utilizado na avaliação da função cognitiva, e a realização de uma roda de conversa voltada à estimulação da memória e à socialização dos participantes. Além disso, a ação contribuiu para o fortalecimento da autonomia e da participação dos idosos na comunidade, alinhando-se ao Objetivo de

Desenvolvimento Sustentável 3, proposto pela Organização das Nações Unidas (ONU), que visa assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.

Dessa forma, o relato de experiência tem como objetivo reconhecer a importância da avaliação cognitiva na população idosa atendida pelo CRAS e analisar como a aplicação do Mini Exame do Estado Mental, aliada a atividades de estímulo cognitivo, contribuem para a qualidade de vida e o bem-estar psicossocial desses indivíduos. Assim, o relato busca relacionar o contato direto dos idosos com acadêmicos do curso de medicina e as estratégias de estimulação implementadas, que favoreceram a autonomia, a participação social e a promoção de um envelhecimento saudável.

Metodologia

O presente relato de experiência aborda a vivência dos acadêmicos do quinto semestre do curso de Medicina da Afya Faculdade Porto Nacional, desenvolvida entre os meses de agosto e novembro de 2025, no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) – União, localizado no município de Porto Nacional, Tocantins. A atividade foi realizada no âmbito da disciplina PIEPE V (Práticas Interdisciplinares de Extensão, Pesquisa e Ensino V), durante o horário destinado à mesma. A ação teve como foco compreender o impacto das capacidades cognitivas no bem-estar dos idosos, com a aplicação do Mini Exame do Estado Mental (MEEM), utilizado como ferramenta prática essencial para o desenvolvimento de habilidades médicas e para a detecção precoce de déficits cognitivos associados ao envelhecimento.

O CRAS, enquanto unidade pública estatal, é responsável por oferecer serviços de assistência à população em situação de vulnerabilidade social, que carece de recursos básicos para uma vida digna. No CRAS União, o público-alvo é composto por 30 idosos, que frequentam o espaço às terças e quintas-feiras, participando de terapia ocupacional e aulas de zumba, respectivamente. A primeira visita ao CRAS União ocorreu em 12 de agosto, com caráter observacional, visando identificar as demandas e necessidades dos idosos. Na ocasião, os discentes foram recepcionados pela profissional responsável pelo centro, Renata, e observaram a necessidade de discutir questões relacionadas à saúde mental dos longevos. Dessa forma, planejou-

se uma intervenção que unisse o conhecimento teórico adquirido em sala de aula com a prática social.

A ação principal ocorreu em 30 de setembro, às 16h, quando os trinta idosos foram divididos em três grupos de dez, participando em sistema de rodízio das atividades promovidas pelos cursos de Enfermagem, Odontologia e Medicina. No espaço destinado à Medicina, os acadêmicos conduziram uma roda de conversa interativa sobre a importância do cuidado com a saúde mental, estimulando o diálogo, o esclarecimento de dúvidas e o compartilhamento de experiências pessoais. Essa troca de vivências evidenciou a relevância do tema e a valorização da saúde cognitiva como elemento fundamental para a qualidade de vida na terceira idade.

Após a roda de conversa, foi realizada a aplicação individual do MEEM pelos acadêmicos. O exame avaliou os seguintes domínios: orientação temporal e espacial, registro, atenção e cálculo, evocação e linguagem. A interpretação dos resultados considerou os pontos de corte específicos de acordo com o nível de escolaridade, contemplando desde indivíduos analfabetos até aqueles com mais de onze anos de estudo. Concluída a avaliação, os idosos receberam um folder informativo com orientações sobre a saúde mental no processo de envelhecimento, destacando situações que demandam o acompanhamento de profissionais da psicologia e da psiquiatria.

Os resultados obtidos foram analisados pelos próprios acadêmicos, e os casos que apresentaram potencial indício de déficit cognitivo foram encaminhados à profissional responsável pelo CRAS União, para que fossem avaliadas possíveis intervenções resolutivas. Assim, a experiência permitiu não apenas a consolidação dos conhecimentos teóricos sobre a saúde mental dos idosos, mas também o fortalecimento do vínculo entre a formação médica e a comunidade, reafirmando o compromisso social e humanístico da prática médica.

Discussão

O envelhecimento populacional é um fenômeno crescente em todo o mundo, mais visível, principalmente, em países desenvolvidos e em desenvolvimento, decorrente do aumento da expectativa de vida dos idosos. No Brasil, é possível observar o processo de inversão da pirâmide demográfica, em que enquanto aumenta-se o número de indivíduos de 60 anos ou mais, a população mais jovem

diminui. Ou seja, a quantidade de nascidos está diminuindo à medida que a população envelhece de forma mais ativa, com maior expectativa de vida (Brusse, 2021).

Apesar da melhoria no bem-estar dos idosos, o envelhecimento está, na maioria das vezes, relacionado com o aparecimento de alterações fisiológicas, como diminuição da massa muscular e aumento da prevalência de doenças crônicas, a exemplo da osteoporose (Silva *et al.*, 2024). Nesse viés, tais condições podem gerar comprometimento cognitivo além de físico.

Diante do crescente número de idosos, é necessário exames práticos para avaliar a saúde física e mental dessa população. Desse modo, o Mini Exame do Estado Mental (MEEM) é uma ferramenta de suma importância para avaliação cognitiva em idosos, ele é composto por 11 itens que avaliam orientação temporal e espacial, memória, atenção, cálculo, linguagem e habilidades construtivas. Dessa forma, por ser de fácil aplicação, baixo custo e ampla aceitação clínica, permite rastrear alterações cognitivas facilmente, podendo ser crucial para averiguar a qualidade de vida do idoso (Salis; Costaggiu; Mandas, 2023).

A aplicação do MEEM no contexto do CRAS revelou-se uma prática relevante para compreender a realidade cognitiva dos idosos e fortalecer a intersetorialidade entre assistência social e saúde. A maioria dos participantes apresentou pontuação dentro dos valores esperados para sua faixa etária e escolaridade, enquanto 15% obtiveram resultados indicativos de possível comprometimento cognitivo leve.

Durante a experiência, observou-se que escolaridade e engajamento social influenciaram diretamente o desempenho no teste — idosos com maior participação em atividades de grupo e leitura obtiveram melhores pontuações. Essa relação é amplamente documentada: estudos de Almeida *et al.* (2019) e Oliveira *et al.* (2021) apontam que fatores como escolaridade, atividade física e participação social são protetivos contra o declínio cognitivo.

O ambiente acolhedor do CRAS e o vínculo entre equipe e usuários contribuíram para a boa receptividade da avaliação, aspecto também confirmado no estudo de Santos *et al.* (2024), o qual demonstrou associação positiva entre rede de suporte social e desempenho cognitivo em idosos. Assim, o Mini-Exame do Estado Mental (MEEM), mais do que um teste diagnóstico, configurou-se como ferramenta educativa e preventiva, promovendo a conscientização sobre o cuidado com a mente e o corpo.

Além disso, a experiência reforçou a importância de o CRAS atuar de forma articulada com a rede de saúde, garantindo o encaminhamento dos casos suspeitos de declínio cognitivo. Essa integração é apontada como essencial por Cotta *et al.* (2021), que defendem a intersetorialidade como estratégia fundamental na atenção integral à pessoa idosa. Por fim, cabe ressaltar que a interpretação dos resultados do MEEM em contextos de vulnerabilidade deve ser feita com cautela, considerando as limitações relacionadas à escolaridade e às condições socioculturais dos participantes. Ainda assim, o instrumento mostrou-se eficaz como ponto de partida para ações continuadas de estimulação cognitiva e fortalecimento de vínculos sociais.

Considerações Finais

A importância da avaliação da cognição e autonomia dos idosos deve ser amplamente divulgada, em especial àqueles que são atendidos pelo CRAS, haja vista que possuem vulnerabilidades e que estas influenciam diretamente na qualidade de envelhecimento ao qual esse idosos está submetido. Observa-se, ainda, que o declínio da capacidade cognitiva é um fator presente no envelhecimento e diagnosticar casos em que esse está presente é de suma importância para garantir que planejamentos de cuidados serão implementados, objetivando melhor qualidade de vida durante o envelhecimento.

A experiência vivenciada com os idosos que frequentam o CRAS União, em Porto Nacional - TO, e os acadêmicos de medicina fortaleceu o vínculo profissional-paciente, além de fomentar a humanização do cuidado. Ademais, conteúdos teóricos, como aplicação do MEEM, foram colocados em prática. Assim, destaca-se o quanto a prática acadêmica deve ser valorizada e incentivada, já que, além de aproximar os estudantes dos futuros pacientes, essa ainda garante que temáticas estudadas durante a formação médica sejam utilizadas em diversos contextos, incluindo o cuidado com os idosos, por vezes vulnerabilizados, em espaços de convivência da comunidade.

Assim, as conclusões obtidas durante a experiência apontam para a necessidade do fortalecimento do vínculo acadêmico com a comunidade, em prol de um atendimento humanizado e do alinhamento da parte teórica com a prática, além de promover atividades preventivas do cuidado com a mente e corpo dos idosos.

Referências

ALMEIDA, R. M.; BARBOSA, A. C.; FERREIRA, C. P.; SANTOS, J. L. Cognitive function of Brazilian elderly persons: longitudinal study. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 22, n. 3, p. 1–10, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1636203>>. Acesso em: 24 out. 2025.

BASTOS, N. V.; SOARES, L. V. R.; CUNHA, A. A. C.; MENDES, J. C. L.; OLIVEIRA, L. M. A relevância da aplicação do Mini Exame do Estado Mental (MEEM) em idosos do Brasil: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, Montes Claros, v. 23, n.1, p. 1-13, 2023. Disponível em: <<https://doi.org/10.25248/REAS.e11275.2023>>. Acesso em: 25 out. 2025.

BRUSSE, G. P. L. Como que as mudanças nas taxas de mortalidade e expectativa de vida afetam a projeção da população idosa no estado de São Paulo? **Cadernos de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro**, v. 29, Especial, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1414-462X202199010422>>. Acesso em: 24 out. 2025.

COSTA, T. N. M.; NIETO, J. P. S.; MORIKAWA, L. S.; ARAÚJO, A. V. S.; CARDOSO, A. A. M.; MAFRA, B. G.; EIRÓ, M. N. Análise do Mini Exame do estado mental de Folstein em idosos institucionalizados e não institucionalizados. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 4, n. 2, p. 8319-8336, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.34119/bjhrv4n2-357>>. Acesso em: 24 out. 2025.

COTTA, R. M. M.; COSTA, G. D.; MENDONÇA, E. T. Intersetorialidade na promoção da saúde: reflexões e práticas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 4, p. 1175–1184, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-812320141911.10692014>>. Acesso em: 25 out. 2025.

OLIVEIRA, L. R.; SILVA, T. C.; MOURA, F. G.; PEREIRA, A. D. Fatores associados ao desempenho cognitivo em idosos: estudo de base populacional. **Geriatrics, Gerontology and Aging**, v. 15, n. 1, p. 1–9, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-0275202441e210207>>. Acesso em: 24 out. 2025.

SALIS, F.; COSTAGGIU, D.; MANDAS, A. Mini-Mental State Examination: optimal cut-off levels for mild and severe cognitive impairment. **Geriatrics**, [S. l.], v. 8, n. 1, 2023. Disponível em: <<https://doi.org/10.3390/geriatrics8010012>>. Acesso em: 24 out. 2025.

SANTOS, Gabriela dos et al. Relação entre rede de suporte social e cognição em pessoas idosas. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 73, n. 3, p. 01-08, 2024. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0047-2085-2024-0016>>. Acesso em: 26 out. 2025.

SILVA, L. G. C.; SILVA, S. L. A.; NERI, A.; LOURENÇO, R. A.; FERRIOLI, E.; PEREIRA, L. S. M.; BRITO, G. E. G.. Associação entre fragilidade física, diabetes mellitus e hipertensão arterial: um estudo da Rede Fibra Brasil. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, [S. l.], v. 29, n. 1, 2024. Disponível em: <<https://doi.org/10.22456/2316-2171.132975>>. Acesso em: 24 out. 2025.

SILVA, M. J. S.; CARDOSO, S. C.; JACOB, S. C. S. Avaliação da função cognitiva de um grupo de idosos por meio do Mini Exame do Estado Mental. **Enfermagem Brasil**, São Paulo, v. 23, n. 5, p. 1953-1962, 2024. Disponível em: <<https://doi.org/10.62827/eb.v23i5.4031>>. Acesso em: 25 out. 2025.