

DOSSIER

INTRODUÇÃO ÀS FUNÇÕES EXECUTIVAS E AO PROCESSO DE DIAGNÓSTICO NA PESSOA IDOSA



Unidade Curricular de Modelos e Métodos em Fisioterapia

Docente: Marlene Rosa

Ciência ID, D615-002F-8E48;
ORCID iD, 0000-0001-8276-655X

Resumo

Aprender sobre funções executivas é de um enorme contributo para compreender o processo de autonomia na pessoa idosa. As dimensões de memória de trabalho, de controlo inibitório e de flexibilidade cognitiva devem ser objetivamente avaliadas durante o processo terapêutico.

Key-words

Memória de trabalho; Controlo inibitória; Flexibilidade Cognitivo;





1. A importância das funções executivas no ciclo de vida

As funções executivas consistem num conjunto de processos que basicamente permitem ao indivíduo regular o comportamento e o pensamento. Tais funções incluem habilidades para traçar objetivos, planear ações (estabelecendo meio e fim), executar planos direcionados a metas, tomar decisões levando em conta uma avaliação quanto à eficiência das ações e estratégias adotadas e quanto à adequação do comportamento (Ardila, 2008; Diamond, 2006, 2013; Jurado & Rosseli, 2007; Lezak, 1995). As funções executivas são indispensáveis, portanto, para a execução bem-sucedida de diversas tarefas quotidianas. Do ponto de vista neuroanatômico, as funções executivas encontram-se limitadas às estruturas pré-frontais, e iniciam o seu desenvolvimento pelos 6/8 anos de idade, atingindo o seu culminar de desempenho pelos 18/20 anos, começando a decair de forma paulatina. No entanto, este declínio é galopante a partir dos 65 anos de idade. Neste sentido, estas funções adquirem particular importância pois permitem realizar de forma autónoma e independente um conjunto de atividades da vida diária como preparar uma refeição equilibrada, gerir o dinheiro ou a medicação, na medida em que permitem planear, manter e alcançar uma ação. São assim funções fulcrais para que o idoso se mantenha pelo maior tempo possível e com qualidade de vida no seu domicílio aliviando a sobrecarga dos cuidadores. As funções executivas podem ser divididas em três habilidades cognitivas: controlo inibitório, memória de trabalho e flexibilidade cognitiva.

O que é a Memória de Trabalho? Para que serve?

A Memória de Trabalho é uma competência que permite o armazenamento temporário de informações com capacidade limitada. Todos nós utilizamos a memória de trabalho em todos os tipos de atividades e tarefas diárias. Quando calculamos a conta do supermercado, quando fazemos anotações e criamos lembretes, quando conversamos, estamos usando a nossa memória de trabalho.





Red Flags para alterações na Memória de Trabalho

-  Não conseguir sair de casa sem ajuda
-  Perde-se em lugares conhecidos
-  Não se recorda se já tomou suas medicações
-  Não se recorda se já fez suas refeições ao longo do dia

O que é a Flexibilidade Cognitiva e para que serve?

A flexibilidade cognitiva é a capacidade que o nosso cérebro tem de se adaptar a novos acontecimentos. Desde pequenos aprendemos a estabelecer padrões de pensamento que nos levam a dar soluções imediatas a algumas situações rotineiras, sendo esta uma resposta automática do nosso cérebro. Porém, vivemos num mundo que nos exige uma capacidade de adaptação devido à constantes mudanças o que leva a necessidade de novas soluções para novos problemas. Somos, assim, constantemente, obrigados a sair da nossa zona de conforto. Inclusivamente, o termo "pensar fora da caixa" está relacionado com a flexibilidade cognitiva, sendo responsável por nos motivar a pensar em soluções alternativas para problemas já existentes.

Red Flags para alterações na Flexibilidade Cognitiva

-  Dificuldade em adaptar-se a novas rotinas;
-  Dificuldade em resolver problemas, arranjando novas soluções;
-  Dificuldade em transitar de uma atividade para a outra;
-  Dificuldade em observar a mesma realidade, em diferentes perspetivas;

O que é o Controlo Inibitório? Para que serve?


O controlo inibitório está diretamente ligado à atenção, tratando-se de uma função que ajuda a manter o foco em alguma coisa, mesmo que não tenhamos vontade. Em resumo, o controlo inibitório pode ser avaliado de três formas distintas:


Motor: quando, por exemplo, alguém não consegue ficar sentada ou quieto para prestar atenção a uma mensagem ou atividade;


Atencional: quando, por exemplo, estamos a desenvolver uma atividade mas somos facilmente distraídos por algo;

Comportamental: quando não conseguimos controlar algumas atitudes impulsivas, como esperar pela nossa vez para falar.

Red Flags para alterações no Controlo Inibitório

-
-  Dar uma resposta sem pensamento prévio, instantaneamente, de forma impulsiva;

 -  Prestar atenção a um estímulo que é secundário a uma tarefa;

 -  Sinais de agitação psicomotora;
-

Bibliografia

- Ardila, A. (2008). On the evolutionary origins of executive functions. *Brain and Cognition*, 68, 92-99.
- Diamond, A. (2006). The early development of executive functions. In E. Bialystock & F. I. M. Craik (Eds.), *The early development of executive functions. Lifespan cognition: Mechanisms of change* (pp.70-95). Oxford, England: Oxford University Press.
- Jurado, M. B., & Rosselli, M. (2007). The elusive nature of executive functions: A review of our current understanding. *Neuropsychological Review*, 17(3), 213-233.
- Lezak, M. D. (1995). *Neuropsychological assessment* (3rd ed.). New York: Oxford University Press.