



Tipo de trabalho: RESUMO SIMPLES (MÁXIMO 2 PÁGINAS)

O QUE O BILINGUISMO E A ALIMENTAÇÃO TEM EM COMUM?¹

Francieli Aline Conte², Karen Villanova Lima³, Johannes Doll⁴

¹ Pesquisa Institucional desenvolvida no Departamento de Ensino e Currículo pertencente ao Grupo de Pesquisa CNPq “Educação e Envelhecimento”

² Aluna do Curso de Doutorado em Educação (UFRGS), bolsista CAPES, francieliconte@yahoo.com.br

³ Educadora, Gerente da escola Master English, aluna do Mestrado em Educação (UFRGS); E-mail: karen@masterenglish.com.br

⁴ Professor Orientador, Doutor em Educação, Curso de Educação da UFRGS. E-mail: johannes@ufrgs.br

Introdução

A proposta de trabalhar interdisciplinarmente nos proporciona novos saberes e nos provoca a pensar de modo articulado. Nós propomos estudar e unir duas áreas distintas: a nutrição e o bilinguismo e seu papel nas demências.

Ambas as áreas trabalham clinicamente e tecnicamente o tema, a nutrição utilizando de alimentos e nutrientes (CARDOSO, PAIVA, 2017) e a educação enquanto exercício de estimulação cerebral (CALVO et al, 2016), entretanto estudos que falem ao mesmo tempo sobre esses dois universos é algo ainda escasso ou abordado superficialmente (OLIVEIRA, PENA, SILVA, 2015, p. 29).

Objetivos: estudar quais são os principais benefícios cognitivos através da alimentação e do bilinguismo.

Metodologia: O trabalho decorreu de um estudo de revisão de literatura realizado nas bases de dados: Lilacs e Periódicos Capes, nos últimos 10 anos. As palavras foram buscadas nos Descritores de Ciências da Saúde. Foram adicionadas nas plataformas de busca as palavras: “Dementia AND Nutrition AND Bilingualism”, em virtude de não terem sido encontrado estudos relacionados ao termos conjuntamente, foram feitas buscas em separado utilizando os seguintes entre-termos: “Nutrition AND Dementias” e “Dementias AND Bilingualism”. Foram utilizados os trabalhos de relevâncias relacionados aos temas e excluídos todos os documentos não relacionados com o assunto. Estudos de revisão foram excluídos.

Resultados

Os estudos envolvendo nutrição e demências são os seguintes: Almeida et al (2012): Indivíduos com doença de Alzheimer (DA) apresentaram níveis significativamente menores de ácido fólico (B9) quando comparados a idosos com comprometimento cognitivo leve (CCL) e idosos controle. Grant (2013): há correlação entre consumo de álcool e produtos de origem animal e aumento na



Tipo de trabalho: RESUMO SIMPLES (MÁXIMO 2 PÁGINAS)

incidência de DA. Marino et al (2014): alimentação semelhante à dieta mediterrânea foi considerado protetor contra a DA por ser rica em ômega-3 e ômega-6, vitamina E e ácido fólico, baixa ingestão de carnes vermelhas e ácidos graxos saturados. Miller et al (2016): Idosos com demência apresentaram níveis séricos de vitamina D mais baixos do que idosos com CCL ou função cognitiva normal. Indivíduos com baixos níveis da vitamina D tiveram menores valores de memória semântica, capacidade visuoespacial em testes de funções executivas. Morris (2012): a vitamina E promove proteção contra DA quando vinda de fontes alimentares, ômega-3, DHA (proveniente de peixes), elevada proporção de ácidos graxos poli-insaturados para saturados, ácido fólico e vitamina B12. Tangney et al (2014): MedDiet e Dieta DASH associados a taxas mais lentas de declínio cognitivo em idosos.

Em relação ao bilinguismo e demências, os principais estudos foram os seguintes: Bialystok, Craik, & Freedman (2007) - houve retardo no aparecimento de AD em bilíngues em relação à monolíngues. Soveri, Rodriguez-Fornells, & Laine (2011) - há diferença entre bilíngues e monolíngues em tarefas de funções executivas. Lawton, Gasquoine, & Weimer (2015) - Não encontraram diferença no aparecimento de AD entre bilíngues e monolíngues. Duncan et al. (2018) encontrou diferentes níveis de espessamento cortical em monolíngues e bilíngues com declínio cognitivo leve (com AD) além de diferentes relações entre este espessamento e a memória. Schweizer et al (2012) bilíngues demenciados mostravam maior atrofia nas regiões de seus lobos temporais do que bilíngues com progressão idêntica da doença. Alladi et al. (2013); Bialystok, Craik & Freedman (2007); Woumans et al. (2015) -demonstraram que bilíngues foram diagnosticados com AD em uma idade significativamente mais alta do que monolíngues.

Diante dos estudos pode-se verificar que tanto a boa nutrição quanto o treinamento cognitivo desenvolvido entre outras formas através do bilinguismo são responsável pelo bom desempenho cerebral, tanto de forma protetora como de tratamento ou retardo da progressão das demências. Sem dúvida ambas as áreas fornecem contribuições para a área cognitiva. Reconhecemos que mais estudos são necessários em especial, os longitudinais que acompanhem a nutrição gestacional e a alimentação ao longo da vida, o desenvolvimento do bilinguismo da infância e o bilinguismo desenvolvido na fase adulta em relação ao desenvolvimento ou proteção às demências, um grande problema de saúde pública na atualidade.

Conclusões - Podemos inferir que o investimento em uma alimentação adequada e saudável e na estimulação cognitiva através do aprendizado de uma segunda língua podem ser fatores protetivos. Diante de tais resultados (ainda que separados) reconhecemos que estudos envolvendo as duas áreas ainda são carenciais, contudo, as evidências nos mostraram que ambos os temas são fundamentais (nutricionais e estímulos cerebrais através do bilinguismo) para a proteção contra as demências.

Palavras-chave - Demências; Nutrição; Bilinguismo

Agradecimentos - Ao Programa CAPES e ao grupo de Pesquisa de Estudos sobre o Envelhecimento.



6° CONGRESSO INTERNACIONAL EM SAÚDE CISaúde

Vigilância em Saúde: Ações de Promoção,
Prevenção, Diagnóstico e Tratamento



Tipo de trabalho: RESUMO SIMPLES (MÁXIMO 2 PÁGINAS)