

EXERCÍCIOS DE MEMÓRIA: UMA ESTRATÉGIA PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE DOS IDOSOS

Laís Pinheiro de Brito; Milena Santana Guimarães; Laiane Silva Santana; Pricila Oliveira Araújo.

Universidade Estadual de Feira de Santana - laysbritos@gmail.com

O envelhecimento trás consigo grandes transformações físicas, psicológicas e cognitivas, entre outras. Por esse motivo, frequentemente nos deparamos com queixas de idosos acerca das falhas de memória, pequenos esquecimentos diários ou "bloqueios" quando se está executando tarefas simples, como abrir a geladeira e esquecer o que foi pegar, ou ficar em dúvida se trancou a porta. Logo surge na pessoa idosa o medo de desenvolver uma demência como Alzheimer e de tornar-se dependente, podendo comprometer sua qualidade de vida.

Para Moraes (2008) a cognição é uma função cerebral formada pela memória, função executiva e visuoespacial, linguagem, praxia (capacidade executar ato motor) e gnosia (capacidade de reconhecimento de estímulos visuais, auditivos e táteis). Todas essas funções, atuando associadas, conferem à pessoa idosa a capacidade de gerir sua própria vida com autonomia e independência.

O comprometimento da cognição pode gerar um processo demencial que, a depender do tipo, pode ser reversível ou irreversível. Papaléo Netto (2007) afirma que dentre as inúmeras causas está o envelhecimento patológico, ocasionando algumas alterações como distúrbios de memória, disfunções da linguagem e diminuição de capacidades visoespaciais e manutenção de autocuidado. Por isso, as demências são consideradas um problema de saúde pública e caracterizam-se pela perda de habilidades cognitivas e emocionais, que interfere na vida diária dos idosos (CHARIGLIONEL; JANCZURA, 2013).

Para se evitar a demência é preciso manter o adequado funcionamento cognitivo e este, por sua vez, contribui para a autonomia e para a capacidade do autocuidado e de viver de forma independente, com segurança, dirigir seu automóvel, cuidar de suas finanças e administrar suas medicações (YASSUDA; ABREU, 2006). Nesse contexto, é importante lançar mão de técnicas e treinos de memória, como um método de estimulação da cognição.

Vários autores discutem sobre a importância dos exercícios de memória. Irigary, Schneider & Gomes (2011 apud ARAÚJO et al, 2012) afirmam que o treino cognitivo, por meio de leituras e práticas de exercícios, pode melhorar o funcionamento cognitivo de idosos e colaborar para a manutenção da boa qualidade de vida e do bem estar psicológico na velhice. Yassuda (2002), por

sua vez, conclui que os treinos de memorização realizados de forma adequada, mesmo os mais complexos, repercutem em melhora na atenção e proporcionam relaxamento, sobretudo quando aplicado em grupos.

Vecchia e outros (2005) consideram que a preservação da memória está diretamente ligada a qualidade de vida, uma vez que esta se relaciona à autoestima e ao bem-estar pessoal e abrange uma série de aspectos como a capacidade funcional, o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, o próprio estado de saúde, os valores culturais, éticos e a religiosidade, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e o ambiente em que se vive. Nota-se, portanto, que os treinos de memória podem contribuir para o adequado funcionamento cognitivo dos idosos e também relacionam-se com elevação da qualidade de vida dos mesmos.

Diante disso, torna-se importante o desenvolvimento da oficina de memória para idosos que tem por objetivo geral promover autonomia e independência através de exercícios de memória para os idosos da oficina de memória.

A implementação da oficina de memória justifica-se pela possibilidade da mesma em contribuir para o exercício da cognição (memória, linguagem, raciocínio lógico, atenção) da pessoa idosa, o alcance de benefícios para a memória remota e recente e, conseqüentemente, para facilitar e melhorar o desenvolvimento das atividades de vida diária. Para os idosos, a oficina de memória coopera para interação e troca de experiências entre eles e propicia integração ensino-serviço-comunidade, cujo objetivo é transformar a realidade dos idosos da comunidade atendida pelo projeto de extensão. Assim este relato de experiência tem como objetivo descrever as atividades desenvolvidas na oficina de memória, da Universidade Aberta à Terceira Idade, da Universidade Estadual de Feira de Santana - BA.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de uma bolsista do Programa Institucional de Bolsa de Extensão (PIBEX) da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), na Oficina de Memória da Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI). Esta acontece às sextas – feiras, das 14h às 16h na sala da UATI localizada no CAU II da UEFS, em 2016, foram matriculados cerca de 30 idosos, com idades que variam entre 50¹ e 89 anos.

¹ A UATI/UEFS reduziu a idade mínima para participação das oficinas ofertadas, sendo considerados "idosos jovens" pessoas a partir de 50 anos.

Nas primeiras oficinas foram realizadas uma triagem cognitiva, através do Mine Exame do Estado Mental (MEEM) que é um dos testes mais conhecidos e aplicados para avaliação neuropsicológica criado por Folstein e colaboradores (1975). Este teste avalia a compreensão de uma ordem, orientação no tempo e espaço, repetição, reprodução de desenho entre outros (LOURENÇO; VERAS, 2006) e rastreia pessoas com possíveis deficits cognitivos. Além disso, houve o levantamento das necessidades de cada aluno de acordo com as carências encontradas.

Passado este momento de conhecimento dos idosos, os exercícios de memorização foram selecionados e aplicados paulatinamente, em escalas crescentes de complexidade, o que sugere aprimoramento das habilidades de memorização. As atividades mais realizadas centravam-se no desenvolvimento de raciocínio lógico, atenção e capacidade de associação de ideias, que são funções essenciais ao cotidiano de qualquer pessoa.

Os encontros foram divididos didaticamente da seguinte forma:

Quadro 1. Organização didática dos encontros da Oficina de Memória

Parte I	Socialização entre os participantes, no qual serão realizadas algumas dinâmicas;
Parte II	Recapitulação dos conteúdos e treinos da aula anterior, com a finalidade de verificar o que fora apreendido pelos idosos ao tempo que exercita também a memória pregressa dos mesmos;
Parte III	Discussão dos exercícios propostos para realizarem em casa;
Parte IV	Aplicação dos exercícios de memorização propriamente ditos, por exemplo, caça-palavras, jogos dos setes erros, palavras cruzadas, ou jogos da memória, jogos de perguntas e respostas, entre outros;
Parte V	Momento de exposição dos idosos acerca das facilidades ou dificuldades encontradas na realização das atividades;
Parte VI	Apresentação de dicas de treinos de memória que podem ser aplicados nas atividades de vida diária dos idosos;
Parte VII	Encerramento da oficina apresentando uma atividade para fazer em casa e trazerem na próxima semana.

Planejamento e Avaliação: O planejamento das atividades acontecia em encontros entre a bolsista e orientadora, nos quais eram avaliadas as atividades e organizadas por ordem de prioridades de aplicação. Resultados alcançados eram discutidos, bem como a reorganização das atividades, quando havia necessidade.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com o levantamento da necessidade de cada idoso através do rastreio de déficits cognitivos e de avaliação geral, o perfil de cada participante foi traçado. Notou-se que a maior parte dos idosos apresentavam dificuldade de memorização e de manter a atenção nas atividades. Devido ao fato do público-alvo ser bastante diversificado, tanto na faixa etária quanto no grau de escolaridade, e visando atender as necessidades de todos, lançou-se mão de atividades dinâmicas de caráter lúdico e jogos de comandos fáceis e integrativos, que os deixavam bastante à vontade e envolvidos nas atividades.

No que concerne aos momentos que exigiam escrita ou manuseio de lápis e papel, eram utilizadas atividades distintas para os alfabetizados e para os não alfabetizados, a exemplo, caça-palavras (para alfabetizados) e jogo dos sete erros (para os não alfabetizados). Essas atividades são simples, de fácil compreensão, exigem atenção e raciocínio prescindindo de um grau elevado de escolaridade e mantem o compromisso de treinamento e estimulação da memória recente e retrógrada, desenvolvimento da atenção, raciocínio lógico e o uso das técnicas de memorização nas atividades.

Um momento interessante realizada foi a oficina de contar histórias, em que os idosos eram expostos a uma grande caixa com diversos objetos conhecidos por eles. Para dar início a bolsista contou uma breve historinha com poucos personagens e deu o comando para que outra pessoa desse prosseguimento sem perder a lógica da história já mencionada. O ponto crucial da dinâmica era o fato de ser necessário incluir na narrativa os objetos que eram escolhidos pela bolsista. Nesta atividade foram trabalhados a linguagem, raciocínio lógico, organização e associação de ideias e memória recente e retrógrada.

A realização do jogo da memória se destacou na oficina pela integração e adesão dos idosos. O jogo de cartas foi confeccionado com pares de imagens, cerca de 25 peças diferentes, com imagens conhecidas pelos idosos, animais, objetos e pontos de referência da cidade de Feira de Santana como a Igreja Católica Matriz, a prefeitura, praças etc. Nesta atividade participaram grupos de 10 em 10 idosos, assentados à mesa, na qual foram embaralhadas e dispostas as cartas, para facilitar a localização e fazê-los memorizar, as cartas receberam números aleatórios que serviam de comando para a carta que eles queriam solicitar. Cada idoso tinha uma oportunidade de montar os pares, quando obtinham êxito, eram bonificados com mais uma chance no jogo. Os idosos mostraram-se bastante entusiasmados e a cada acerto era notório o aumento da autoconfiança deles.

Para utilizar a memória remota utilizou-se um jogo que a maioria deles brincaram na infância, conhecido regionalmente como adedonha. Cada idoso recebeu uma folha de papel com uma tabela, sendo que em cada coluna tinha um tema diferente, exemplo: objeto, nome de cidade, nome de pessoas, animais, frutas etc. Estes temas deveriam ser preenchidos conforme o comando da instrutora que lhe indicaria uma determinada letra para o adequado preenchimento. Exemplo, a bolsista informava letra M, então os alunos teriam que escrever objeto, nome de cidade, de pessoas, animais, com a letra M. Ao final, os resultados eram socializados e pontuados: para cada palavra inédita acumulava-se 10 pontos e as repetidas tinha o valor de 05 pontos. O vencedor do jogo era aquele (a) que acumulava mais ponto, sugerindo rapidez e criatividade. Os idosos mostravam-se motivados, competitivos e lançavam mão de atenção, raciocínio lógico e concentração.

Além disso, ainda havia rodas de conversa acerca do espaço do idoso na sociedade, das dificuldades com a memorização; palestras sobre patologias que comprometem a memória como o Alzheimer; aulas expositivas sobre o processo de memorização à nível cerebral; jogos e brincadeiras para ativar o raciocínio, lógica, criatividade, memória, linguagem escrita e falada além da estimulação dos sentidos.

Durante a realização da oficina de memória foi encontrado um grande desafio: integrar alunos alfabetizado e não alfabetizados. Foi necessário desenvolver atividades escritas diferenciadas para os mesmos, o que exigia atenção dobrada por parte da bolsista a fim de mantê-los motivados para a conclusão das tarefas e garantir a interação com os demais participantes.

CONCLUSÃO

Assim, de forma geral, durante a Oficina de Memória do programa UATI os idosos obtiveram melhor desempenho na realização das tarefas propostas, fossem elas grupais ou individuais; crescimento na destreza para a execução dos exercícios escritos, que pôde ser evidenciado pela redução no tempo de conclusão das tarefas solicitadas; melhora da atenção após a realização de atividades que exigiam memória visual ou narrativa; maior interatividade com os colegas e estabelecimento de parcerias e vínculos.

Esta evolução no que refere à cognição leva, conseqüentemente, a melhorias na saúde mental dos idosos e na qualidade de vida dos mesmos, na manutenção da autonomia e independência da pessoa idosa. O estabelecimento de vínculos de fraternidade e confiança, entre idosos e bolsista, contribuíram para manter os idosos socialmente mais ativos, desmistificando que

o envelhecimento é sinônimo de inatividade, mas sim que é possível viver a velhice buscando superar os limites, dando o melhor de si, de maneira prazerosa e com respeito às limitações.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO PO; SILVEIRA EC; RIBEIRO AMVB; SILVA J D. Promoção da saúde do idoso: a importância do treino da memória. **Rev. Kairós Gerontologia**. São Paulo. 2012. 169-183p.

CHARIGLIONEL I P F; JANCZURA GA. Contribuições de um treino cognitivo para a memória de idosos institucionalizados. **Rev. Psico-USF**. Brasília. 2013. 31-22 p

LOURENÇO RA; VERAS RP. Mini-Exame do Estado Mental: características psicométricas em idosos ambulatoriais. **Rev. Saúde Públ.** Rio de Janeiro. 2006. 712-9 p

MORAES EN. Processo de envelhecimento e bases da avaliação multidimensional do idoso. **Rev. Env. e Saúde da Pessoa Idosa**. Rio de Janeiro. 2008. 151-175 p

PAPALÉO NETTO M. **Tratado de gerontologia**. Atheneu. São Paulo, 2007.

YASSUDA MS. Memória e envelhecimento saudável. Em E. V. Freitas, A. N. Neri, F. A. X. Cançado, M. L. Gorzoni & S. M. Rocha (Eds.). **Tratado de geriatria e gerontologia**. Guanabara Koogan. Rio de Janeiro, 2002. 914-920p.

YASSUDA MS; BATISTONI, SST; FORTES, AG; NERI, AL; Treino de memória no idoso saudável: benefícios e mecanismos. **Psicol. Reflex. Crit.**, São Paulo. 2006. 470-481p.