

DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES COGNITIVAS PARA TERCEIRA IDADE

DEBORAH KAZIMOTO ALVES¹; DÉSIRES DOS SANTOS DELIAS²; ZAYANNA LINDÔSO³; ADRIANA SCHÜLER CAVALLI⁴; GIOVANA DUZZO GAMARO⁵

¹Universidade Federal de Pelotas – deborahkazimoto@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – desire23franco@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – zayanna@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – adriscaavalli@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – giovanagamaro@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no censo de 2010 demonstraram que 10,8% da população brasileira, ou seja cerca de 20,5 milhões, é composta por pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. Além disso, o Brasil apresentou um aumento na expectativa de vida de 71,3 para 74,9 anos em uma década.

O processo de envelhecimento pode ser acompanhado por declínio das capacidades funcionais, físicas e cognitivas dos idosos. Dentre as funções cognitivas, a memória apresenta-se como uma das mais afetadas. Essa dificuldade de armazenar informações e de resgatá-las gera um prejuízo ocupacional e social, levando muitos desses idosos à perda da autoestima, ao autoabandono e isolamento da sociedade e do ambiente familiar (SOUZA; CHAVES, 2005).

A memória pode ser classificada de quatro maneiras. A memória de trabalho, curta e longa duração e remota. A memória de trabalho dura segundos e não deixa traços. A memória de curta duração persiste além de segundos, esta mantém a cognição funcionando durante as horas que a memória de longa duração leva até adquirir sua forma “definitiva”, podendo durar horas e dias. Quando a recordação persiste a anos, denomina-se remota (IZQUIERDO et al, 2013).

Para o bom funcionamento da memória está relacionado ao estilo vida do idoso, se a memória não é utilizada de maneira adequada poderá ser prejudicada. Além disso, o processo de envelhecimento biológico cerebral, pode ocasionar a perda neuronal ou redução das conexões entre neurônios, sendo responsável pela diminuição da velocidade do processamento das informações. Somando-se a isso existem hipóteses que sugerem que o idoso possui o estilo cognitivo menos eficiente, pois tende a usar menos estratégias de memorização, tem dificuldade de inibir o processamento de informações irrelevantes e tem menor controle sobre sua atenção. (YASSUDA et al., 2005).

A memória é um dos aspectos mais importantes da Neurociência nos processos de ensino e de aprendizagem. Para manter “viva” a memória de trabalho e a memória de curta duração, através de conversas, da leitura e de filmes por exemplo. Pois sem elas, será difícil ter uma boa base para formar memórias de longa duração, e não há base para o diálogo e a compreensão de eventos rápidos (IZQUIERDO et al, 2013).

Desta forma, o objetivo do presente trabalho foi avaliar a utilização de atividades lúdicas aplicadas na disciplina “Memória e Aprendizagem na terceira idade”, para estimular o processo cognitivo de idosos. Para tal, foi utilizado o uso de seminários e jogos, que envolviam raciocínio lógico, coordenação motora e o utilização e treino da memória.

2. METODOLOGIA

As atividades da disciplina “Memória e Aprendizagem na terceira idade” fazem parte de um projeto piloto buscando avaliar a viabilidade da inclusão da Universidade de Atenção ao Idoso (UNATI) na Universidade Federal de Pelotas. As atividades propostas pelo projeto foram divulgadas por diferentes mídias dentro dos quais podemos citar: o site da universidade, redes sociais e jornais locais. A disciplina de Memória teve como objetivo o desenvolvimento de diferentes estratégias voltadas à manutenção e melhoramento do desempenho da memória de idosos. Foi realizada no Campus Porto, 2 horas/semana durante 14 semanas, totalizando 28 horas/aula. Durante esse período foram realizadas diferentes atividades para um grupo de 12 alunos com idade média de $68,63 \pm 6,73$ anos sendo apenas um do gênero masculino.

No primeiro e no último encontro da disciplina foram realizados questionários, baseados no modelo proposto por ALMEIDA et al. (2007), conforme descrito na Tabela 1, com o objetivo de avaliar a efetividade das atividades realizadas na oficina de memória.

Questões	
Antes	Depois
1. Porque quer participar da Oficina de memória?	1. A atividade atendeu suas expectativas iniciais?
2. Você tem utilizado a sua memória?	2. Você tem utilizado a sua memória?
3. Quais são suas queixas de memória?	3. Se sim, de que maneira?
4. Consegue prestar atenção em alguma coisa por tempo suficiente?	4. Você tem empregado as estratégias de memória apresentada nas oficinas? Quais?
5. Tem algum problema visual e/ou auditivo? Qual?	5. Como sua memória se encontra, desde que começou a oficina de memória?
6. Já fez algum tipo de treinamento de memória?	6. Quais são suas queixas de memória?
	7. Consegue prestar atenção em alguma coisa por mais tempo do que antes?
	8. Você realizou durante o período da oficina outro treinamento de memória?

Tabela 1: Questões referentes a memória e a aspectos relacionados, aplicadas no início e no final da disciplina de Memória.

Ao início de cada encontro, os participantes realizavam alongamento físico para assim dar início as demais atividades. Estas atividades eram diversificadas como por exemplo: seminários, leituras e jogos que envolviam memória ou raciocínio lógico, coordenação motora e testes de memória.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Todos os participantes gostaram das atividades propostas ao longo da disciplina, e também relataram que gostariam que a mesma se repetisse no próximo semestre, vale ressaltar que dois participantes citaram: “*que a atividade foi muito melhor que a minha expectativa*”.

Segundo YASSUDA et al. (2005), intervenções complexas, na qual envolvem técnicas de memorização, relaxamento e atenção, podem gerar efeitos positivos quanto trabalhados em grupo.

A Figura 1, mostra algum destes participantes, acompanhados das professoras orientadoras da ação.



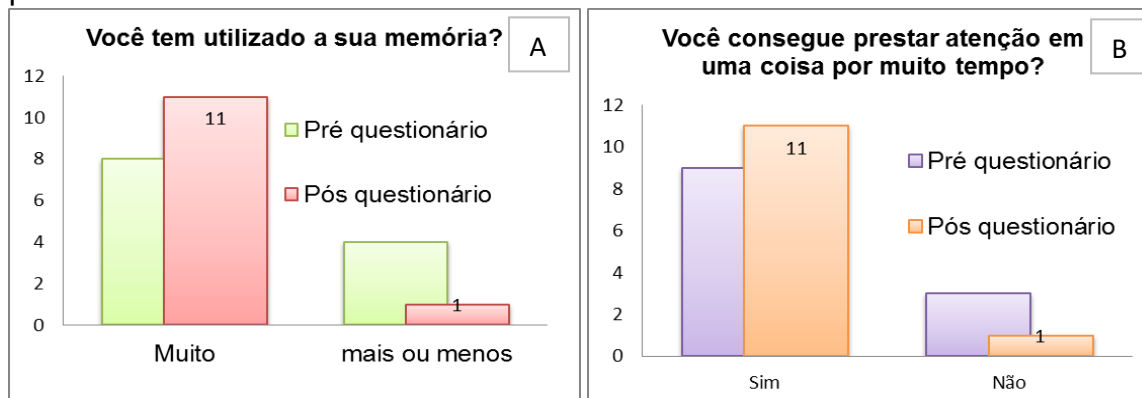
Figura 1: Grupo da disciplina Memória e Aprendizagem na 3ª idade em visita à Fenadoce para participação da Assembléia Pública do Idoso.

Após análise dos questionário podemos observar que a principal motivação para a participação da disciplina em questão foi o esquecimento de pequenas coisas do cotidiano, tais como esquecer nome de pessoas (33%), lugares (8,3%), objetos (25%) e porta aberta (8,3%), sabendo que 33% informou ter esquecimentos variáveis enquanto 17% não se queixou de perda de memória. É importante ressaltar que nenhum dos participantes tinham participado de atividades semelhantes relacionadas ao treinamento para melhorar a memória. Todos os entrevistados possuíam algum tipo de dificuldade visual, e apenas um relatou problemas auditivos.

As respostas aplicadas ao final da disciplina, foram diferentes quando comparadas as do momento inicial. Todos estavam utilizando alguma das estratégias sugeridas ao longo do semestre, na disciplina de Memória, para melhorar a memória, dentre os mais citados foram os jogos de palavras cruzadas e caça palavras. Interessante ressaltar que seis dos participantes descreveram a utilização de mudanças de hábito como estratégia de melhorar a memória. Desta forma podemos perceber que a mudança de hábitos e aplicação das estratégias sugeridas na disciplina resultaram em uma melhora da memória como relatado na questão nº5, na qual todos relataram ter tido uma melhora na memória, conforme podemos observar na Figura 2 abaixo.

Em relação as queixas de memória atual, 17% diz não ter nenhum problema, 25% esquece poucas coisas, 58% possui as mesmas queixas entretanto com menor intensidade quando comparadas ao questionário inicial.

A Figura 2 compara as respostas de duas questões nos questionários pré e pós atividades da OFM.



Pode-se observar através da Figura 2, que houve melhoras no desempenho cognitivo dos participantes. O possível motivo para isto, é que durante o período da realização da disciplina, os idosos passaram a ficar mais motivados ao descobrir que esta “perda” de memória poderia estar relacionada com a diminuição do exercício cognitivo e da memória no processo de aprendizagem. Para garantir que uma informação seja preservada é necessário que o cérebro seja estimulado através de atividades que exijam atenção, concentração e pensamento lógico, o que contribui para o aumento da densidade sináptica cerebral, cuja rede de transmissão é responsável pela dinâmica e plasticidade do cérebro. (SOUZA; CHAVES, 2005). A participação na disciplina estimulou de forma positiva nossos alunos.

Seguindo dados da literatura de IZQUIERDO et al. (2013), o melhor exercício para manter a memória é a leitura, pois ao fazer isto, põe em funcionamento a memória visual, verbal e até a de imagens.

MANFIO et al. (2005) também recomenda a prática de exercícios físicos para manutenção da saúde física e mental. Pois além disto, possuem fins educativos e terapêuticos, ativando o raciocínio lógico e cognitivo, estimulando o córtex pré-frontal do cérebro, responsável pela memória de curto prazo.

4. CONCLUSÕES

Analisando o relato dos participantes podemos sugerir as atividades propostas na disciplina de Memória e Aprendizagem na 3ª idade conseguiram alcançar os objetivos propostos. A reaproximação do público da terceira idade com a com a temática da neurociência de forma convidativa em ambiente universitário, motivador e prazeroso foram importantes para estimular os processos de memória.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, M. H. M.; BEGER, M.L.M.; WATANABE, H.A.W. Oficinas de memórias para idosos: estratégia para promoção de saúde. **Interface, comunicação, saúde, educação**. São Paulo, v.11, nº22, p.271-80, 2007.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo 2010**. Disponível em: < <http://censo2010.ibge.gov.br/>>. Acessado em 10 de Abril de 2016.

IZQUIERDO, I.A.; MYSKIW, J. C.; BENETTI, F.; FURINI, C.R.G. Memória: Tipos e Mecanismos - achados recentes. **Revista USP**. São Paulo, nº98, p.9-16. 2013.

MANFIO, V; AGUIAR, É; ALONSO, K; CORDÃO, L. Importância de jogar. **Segredos da mente: SUPER CÉREBRO**, São Paulo, Editora Alto astral, v.2, nº3, p.27- p.29, 2015.

SOUZA, J.N.D.; CHAVES, E. C. O efeito do exercício de estimulação da memória em idosos saudáveis. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 39, nº.1, 2005.

YASSUDA, M.S.; LASCA, V.B.; NERI, A.L. **Meta-memória e auto-eficácia: um estudo de validação de instrumentos de pesquisa sobre memória e envelhecimento**. Porto Alegre. Psicol. Reflex. Crit. v.18 nº1, 2005.