

## OFICINA DE MEMÓRIA PARA IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Inês Oliveira de Lacerda<sup>1</sup>; Monaliza de Castro Barbosa Santos<sup>2</sup>; Pricila Oliveira de Araújo<sup>3</sup>; Milanda dos Santos Silva<sup>4</sup>**

1. Voluntária do Programa de Extensão Universidade Aberta a Terceira Idade, Graduanda de enfermagem, Universidade de Estadual de Feira de Santana, e-mail: [iolacerda@hotmail.com](mailto:iolacerda@hotmail.com)
2. Bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Extensão - Pibex, no Programa Universidade Aberta à Terceira Idade, Graduanda de Enfermagem na Universidade Estadual de Feira de Santana e-mail: [monalizacbs@hotmail.com](mailto:monalizacbs@hotmail.com)
3. Bolsista no programa PET saúde da família. Discente 8º semestre de enfermagem na Universidade de Estadual de Feira de Santana, e-mail: [milandasilva@hotmail.com](mailto:milandasilva@hotmail.com)
4. Orientador, Enfermeira, Mestranda em Enfermagem, Especialista em Gerontologia, Professora Auxiliar da Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: [pricilaraujo@yahoo.com.br](mailto:pricilaraujo@yahoo.com.br)

**PALAVRAS-CHAVE:** Idosos, Autonomia, Memória.

### INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é marcado por algumas mudanças profundas, como o déficit de memória, que hoje sabe-se ser é um processo natural parte de envelhecimento saudável.

As funções cognitivas desempenham um papel importante no processo de aprendizagem e na vida das pessoas desde a infância, preparando-as para o autocuidado, autonomia e independência ao longo da vida. As principais funções cognitivas são a atenção, concentração, percepção, linguagem, memória e inteligência. E é justamente na velhice que ocorrem alterações nessas diferentes áreas da cognição.

Em indivíduos com idade igual ou acima de 60 anos queixas relacionadas ao esquecimento são comuns, mas tornam-se preocupantes quando esses esquecimentos prejudicam nossas relações sociais ou quando atrapalham atividades de vida diária.

Diante dessa situação e com o aumento crescente da expectativa de vida da população brasileira, os idosos apresentam dificuldade para se adaptar as exigências do mundo moderno. Por isso tem sido crescente a preocupação em melhorar a qualidade de vida destes. Frente a isso se postula a aplicação do exercício da memória, através da sua estimulação/motivação, como método terapêutico na recuperação e/ou manutenção dessa função neural em idosos cujo processo fisiológico do envelhecimento é tido como natural (SOUZA; CHAVES, 2005).

Nesse contexto enquadram-se as oficinas de memória, que têm sido cada vez mais utilizadas como recurso terapêutico, onde observa-se sua importância dentro das Universidades Abertas a Terceira Idade (UATI's) contribuindo para a manutenção da autonomia e independência do idoso, que é o objetivo principal. As UATI's são programas que podem oferecer as pessoas idosas, através de oficinas e palestras, uma melhor qualidade de vida física e mental, abrangendo temas sobre saúde e noções gerais e atuais para a sua integração cultural e social.

Esse trabalho tem como objetivo relatar a importância da oficina de memória na manutenção da qualidade de vida dos idosos através da sensibilização das práticas mnemônicas, de exercícios para o treino de memória e do estímulo aos hábitos de vida saudáveis. Pois segundo Marie von Ebner-Eschenbach “uma pessoa permanece jovem na medida em que ainda é capaz de aprender, adquirir novos hábitos e tolerar contradições”.

### METODOLOGIA

Este trabalho consiste em um relato de experiência vivenciado pelas graduandas do curso de enfermagem da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), docentes de uma

Oficina de Memória ofertada pelo programa de extensão Universidade Aberta a Terceira Idade (UATI), com encontros de carga horária de duas horas semanais, realizados com um grupo de doze idosos, sob a orientação da tutora enfermeira especialista em gerontologia.

Para realização das oficinas de memória procurou-se atentar para o perfil dos idosos, que em sua maioria eram semelhantes: analfabetos funcionais, com facilidade em ler e escrever. Após o estabelecimento do perfil da turma escolhemos atividades que diferenciavam-se quanto ao grau de complexidade. Mas em todas as aulas atentou-se para a dificuldade educacional dos alunos, focando assim em atividades que exigissem uma menor capacidade de leitura e escrita. Como, por exemplo, o jogo do sete erros e o jogo da memória, utilizados para desenvolver o raciocínio lógico, atividades que não necessitavam de um grau de escolaridade maior.

As oficinas eram realizadas semanalmente ocorreram da seguinte maneira: a bolsista trazia atividades para serem avaliadas pela orientadora, que juntas discutiram sobre as capacidades cognitivas dos alunos que seriam exercitadas, para então serem aplicadas na turma. Essas atividades centraram-se em exercitar basicamente o raciocínio lógico, a memória visual, a atenção e a capacidade de associação de ideias, funções essenciais ao cotidiano de qualquer pessoa, que contribuem diretamente para autonomia e independência da pessoa idosa.

Adotou-se ainda a metodologia de estimular e incentivar o máximo possível a realizar as atividades e deixar claro que todos eram capazes, pois segundo Alvares (2000) quanto maior a auto-motivação, os discentes teriam um melhor desempenho.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Durante a realização das oficinas inicialmente observou-se que alguns idosos estavam desmotivados devido ao número de faltosos e pelo desinteresse em fazer as atividades. Por isso, no decorrer das aulas buscou-se sempre incentivá-los a estar na aula e a considerar a oficina de memória fundamental para sua qualidade de vida e envelhecimento saudável, assim como as outras oficinas ofertadas pela UATI. Estratégia que tornou prazerosa a convivência com a turma, facilitando o andamento das atividades e estimulando a frequência dos idosos.

Durante as oficinas pôde-se observar o desenvolvimento dos idosos em relação a suas funções cognitivas, pois estes demoravam uma aula com duração de 2h para fazer uma atividade pouco complexa e as vezes não a concluíam, e com o decorrer das aulas estes passaram a fazer atividades mais complexas e mais de uma por aula.

Observando-se uma melhora na memória visual e na capacidade de associação de ideias, mas ainda apresentavam dificuldade em se concentrar, prestar mais atenção aos detalhes e guardá-los.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Assim, conclui-se que intervenções de memória podem contribuir para a promoção da saúde e autonomia da pessoa idosa. Portanto, trabalhar a memória não é somente receber o estímulo e guardá-lo, e sim exercitar o cérebro para selecionar os pontos mais relevantes sobre uma informação, armazenar por um período de tempo, seja ele curto ou longo, e quando necessário evocá-los. Além de todos estes fatores, as funções cognitivas dependem da atenção, que por sua vez é influenciada pela motivação de onde o ser humano extrai o prazer ou a força de vontade em fazer determinada ação.

Desta forma, as oficinas de memória são espaços privilegiados para o trabalho com a cognição dos idosos, na medida em que ocorre o treinamento da memória, discussão sobre dificuldades e facilidades para a memorização, realização de tarefas que repercutam na vida cotidiana do idoso, com respeito e bom humor. Pois também busca desmitificar as crenças

que estigmatizam sobremaneira a pessoa idosa com visões puramente negativas de que o idoso não tem mais potencialidades, mostrando que é possível se chegar à velhice com funções mnemônicas preservadas e até mesmo melhoradas, através do equilíbrio entre ganhos e perdas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVAREZ, Ana. *Deu Branco: um Guia para Desenvolver o Potencial de Sua Memória*. Editora Record, 2005.

CARDOSO, C. M.; GUERRA, C.M. *Avaliação da qualidade de vida das idosas participantes da Universidade aberta à terceira idade de Batatais*. São Paulo; 2007. Trabalho de Conclusão do Curso de Fisioterapia – Centro Universitário Claretiano, 2007.

PAULO, D. L. V.; YASSUDA, M. S. *Queixas de memória de idosos e sua relação com escolaridade, desempenho cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade*. Rev Psiq Clín. v. 37, n. 1, p. 23-6. 2010.

PINTO, A. L. F. *Memória: um desafio à autonomia do idoso*. Fam. Saúde Desenv., Curitiba, v. 1, n. 1/2, p. 39-48, jan-dez. 1999

SANTOS, I. B. *Oficinas de estimulação cognitiva em idosos analfabetos com transtorno cognitivo leve*. Brasília; 2010. Trabalho de conclusão de curso de Mestre em Gerontologia – Universidade Católica de Brasília, 2010.

SOUZA, J. N.; CHAVES, E.C. *O Efeito da Estimulação da Memória em Idosos Saudáveis*. Revista da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo. São Paulo, v. 39, n. 1, p. 13-19, dez. 2005.

SQUIRE, L. R.; KANDEL, E. R. *Memória: da Mente às Moléculas*. Porto Alegre: Artmed, 2003.

YASSUDA, M. S.; BATISTONE, S. S. T.; FORTES, A. G.; NERI, A. L. *Treino de Memória no Idoso Saudável: Benefícios e Mecanismos*. Psicologia: Reflexão e Crítica. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, v. 19, n. 3, p. 470-481, mar. 2006.