

# MEMÓRIA: ATÉ QUANDO SERÁ POSSÍVEL MANTER?

Silvia Virginia Coutinho Areosa; Rosani Maria Lauschner; Tânia Goldschmidt.

## Resumo

O presente trabalho busca apresentar a metodologia utilizada pela equipe da Psicologia da UNISC que trabalha com a Disciplina da Memória, com um grupo de idosos, que participam da Universidade do Adulto Maior (UniAMA), na Universidade de Santa Cruz do Sul. O principal objetivo da Disciplina é buscar a melhora cognitiva dos idosos por meio de exercícios, jogos e técnicas de memorização e também através de temáticas trabalhadas com eles em sala de aula, como alimentação, higiene do sono, estresse, ansiedade e reforço da autoestima que servem para melhorar a qualidade de vida. Com a experiência deste trabalho que está na segunda turma percebe-se que a fase da velhice não significa obrigatoriamente a perda da memória e da qualidade de vida, mas, que através do treino a reserva cognitiva pode ser mobilizada e melhorada até em idades avançadas.

**Palavras-chave:** Memória, Envelhecer, Qualidade de Vida.

## Introdução

Envelhecer constitui experiência a todos que tem o privilégio de viver uma vida longa. O processo de envelhecimento é diferenciado para cada pessoa, sendo marcado por diferentes modos de experimentação e vivências que o atravessam. (FONSECA; PAUL, 2007).

Envelhecimento populacional é definido como a mudança na estrutura etária da população. No Brasil, é definida como idosa a pessoa que tem 60 anos ou mais de idade. O envelhecimento populacional é um fenômeno natural, irreversível e mundial. A população idosa brasileira tem crescido de forma rápida e em termos proporcionais. (BRASIL, 2010).

Para SILVA (2005), o envelhecimento da população brasileira é um dos grandes desafios a serem enfrentados, pois, as estimativas para o ano de 2025 é de que o Brasil terá 30 milhões de pessoas com mais de 60 anos, o que equivale a 15% da população, e que será o 6º país do mundo em número de idosos.

O processo de envelhecimento é caracterizado como um período de perdas caracterizadas como perdas físicas, mentais e sociais, o que geralmente limita o indivíduo biológica e socialmente. O envelhecimento da população é uma aspiração para qualquer sociedade, mas ela deve ser almejada com qualidade de vida para aqueles que envelheceram e para os que estão no processo de envelhecer, o que implica manutenção da autonomia e da independência.

A saúde real e a percebida é para a grande parte dos idosos um aspecto fundamental quando se avalia a respectiva qualidade de vida. A saúde somente não é condição de felicidade, mas a sua ausência provoca sofrimento e quebra no bem-estar, por meio de interações complexas, diretas e indiretas, com outros fatores da qualidade de vida. (FONSECA; PAUL, 2007). Para VERAS (2009) o desafio é grande, pois implica assegurar serviços de qualidade para os idosos, bem como capacitar recursos humanos qualificados para trabalhar com esse grupo etário crescente em nosso país.

A qualidade de vida é um termo amplamente abordado tanto nos meios acadêmicos como no cotidiano da população em geral. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005) a qualidade de vida é definida como “a percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida dentro do contexto de sua cultura e do sistema de valores de onde vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Esta salienta que o conceito é amplo, que envolve de maneira complexa a saúde física da pessoa, seu estado psicológico, seu nível de dependência, bem como suas relações sociais, suas crenças, e sua relação com características do ambiente. (OMS, 2005 apud MIRANDA, 2008, p. 72).

O envelhecimento deve ser compreendido como uma fase do desenvolvimento humano, tendo suas peculiaridades e perdas, mas também deve ser pensado no fortalecimento de suas capacidades. Mesmo ocorrendo perdas e incapacidades no desempenho de determinadas tarefas cotidianas, o mesmo não significa necessariamente impedimentos para a continuidade do funcionamento cognitivo e emocional. Para tanto, as capacidades funcionais podem e devem ser estimuladas, na qual se pode compensar os prejuízos e manter o equilíbrio. As mudanças que acompanham o processo de envelhecimento podem afetar tanto de modo positivo como negativo o desempenho da memória, bem como, contribuem para isso os fatores particulares de cada indivíduo, seu estilo de vida, suas crenças. (GOMES, 2007).

## **Metodologia**

A Disciplina é oferecida aos alunos inscritos na Universidade do Adulto Maior (UniAMA), inseridos no Programa da Terceira Idade da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC). A Disciplina da Memória do UNIAMA acontece todas as sextas feiras durante o segundo semestre letivo do curso, iniciou em julho a segunda turma e tem seu término previsto para novembro. Os encontros são semanais, com duração de três horas, o que totaliza 45 horas de atividades (15 encontros) e são planejados e executados pelas estagiárias do curso de Psicologia e sua Professora. Este projeto é pensado com a visão de que o envelhecimento positivo e a manutenção da autonomia na velhice são mais que desejáveis são viáveis. E para isso foram planejadas atividades e práticas capazes de favorecer num ambiente estimulador e seguro à prática de saúde e o bem-estar do idoso. Os encontros divididos por avaliação, estimulação, educação continuada e reavaliação possuem o objetivo de conscientizar os idosos, para o estilo de vida saudável, reforçando o autocuidado, os hábitos alimentares e a autoestima, sempre com a proposta de retardar complicações causadas por doenças que acompanham o processo de envelhecimento, como os processos demenciais. Fazem parte dessa Disciplina, exercícios grupais que incentivam as relações interpessoais, as novas amizades, contribuindo assim, para a ampliação da sociabilidade nesta etapa da vida, onde muitas vezes pela aposentadoria os laços de amizade ligados ao trabalho já se romperam. São trabalhados, também os fatores que interferem no processo de envelhecimento como dicas sobre alimentação, higiene do sono, estresse, ansiedade e reforço da autoestima.

## **Resultados e Discussão**

Na literatura nacional, poucos trabalhos informam sobre resultados alcançados por meio de treinamentos de memória. Muitos estudos indicam que intervenções envolvendo técnicas de memorização, relaxamento e atenção, podem gerar efeitos positivos e duradouros em idosos, especialmente quando empregados em grupo. Pesquisadores apontam a relação positiva entre desempenho cognitivo do idoso e estimulação continuada, no qual o exercício

diário da mente geraria vivacidade mental, sendo que as atividades de estimulação mental poderiam contribuir na prevenção do declínio cognitivo. (ALMEIDA et al., 2007).

A memória exerce grande importância sobre a autonomia e independência em nossa vida cotidiana, para tal, a proposta da disciplina objetiva o treinamento da memória, o que possibilita reforço nas estratégias à manutenção ou melhora do desempenho na memória dos idosos, promovendo a saúde dessa população e a manutenção da funcionalidade. A disciplina da memória tem por objetivo incentivar exercícios de memória, bem como adoção de comportamentos e práticas que promovam a promoção de um estilo de vida mais saudável. Desta forma, a participação de pessoas entre 60 anos e mais (temos idosos até 84 anos) em atividade grupal, onde há trocas de experiências e momentos de socialização, contribui para o autocuidado, melhora na sua autoestima, na autonomia, na independência e nas relações interpessoais.

As atividades coletivas têm por objetivo atividades recreativas e criativas e, inventivas do próprio grupo, no qual ocorre reformulação do processo subjetivo. A capacidade de criar e mudar a rotina do dia-a-dia é uma das melhores ferramentas encontradas para manter o nosso cérebro ativo e prevenir os processos demenciais. No UNIAMA também são revelados talentos e é incentivado o lado artístico de cada participante, existem momentos de trocas de poesias, contos, causos, fotografias, onde o passado e o presente se encontram.

Nesta Disciplina também se trabalha com atividades que visam o conhecimento sobre as condições sociais e psicoemocionais dos integrantes do UniAMA, é feita a avaliação da memória, raciocínio e linguagem, a fim de possibilitar um trabalho integrado de prevenção e orientação em seu contexto atual. Ao final dos encontros é aplicado um questionário com a finalidade de avaliar como foi a Disciplina e quanto ela ajudou a cada idoso, vendo se alcançou os objetivos, bem como, auxiliando no planejamento das aulas para as próximas turmas que ingressarão no curso de extensão. Foi possível perceber no decorrer das aulas, que as queixas quanto à memória diminuíram, embora ainda existam em alguns integrantes. Com os exercícios frequentes de estimulação da memória visual e auditiva ficou perceptível aos participantes que para ter uma memória boa é preciso estimulá-la constantemente. As queixas de memória que os alunos mais apontaram foi o esquecimento de compromissos, de guardar um objeto e não lembrar onde os guardaram, e de perda de memória para realizar atividades do dia-a-dia. Inúmeras foram as manifestações dos alunos quanto ao término da disciplina, que a mesma deveria ser mais extensa, que somente um semestre não é o suficiente, e até mencionaram que a mesma deveria se estender pelos dois anos do UniAMA, o que demonstra a satisfação com o trabalho que vem sendo realizado pela Psicologia no curso. Ao finalizar a disciplina, observa-se uma significativa melhora na função cognitiva dos idosos que participam das aulas, bem como mudanças na autoestima e no relacionamento com os colegas.

## **Conclusões**

Entende-se que a qualidade de vida é um conceito subjetivo e a avaliação dos participantes em relação a sua memória também. Porém, é interessante observar como a percepção dos integrantes desta disciplina sobre o seu desempenho cognitivo vai se alterando ao longo dos encontros e como ao final da disciplina sua percepção se aproxima com a avaliação feita pelos instrumentos de avaliação aplicados. Conclui-se que com o treino a reserva cognitiva pode ser mobilizada e melhorada até em idades avançadas.

Acredita-se que este tipo de trabalho desenvolvido com idosos no UniAMA, seja altamente reforçador das relações pessoais e contribua de forma significativa para a manutenção dos processos de autonomia e independência que são os pressupostos para um envelhecimento positivo/satisfatório.

## Referências

ALMEIDA, M. H. M de; BEGER, M. L. M; WATANABE, H. A. W. Oficina de memória para idosos: estratégia para promoção da saúde. Interface- Comunic, Saúde, Educ. v.11, n22, p. 274-80, mai/ago 2007.

FONSECA, A M, PAUL, C. Saúde e qualidade de vida ao envelhecer: perdas, ganhos e um paradoxo. Arquivo de atualização, Geriatria & Gerontologia. 2008; 2(1): 32-37. Disponível em: <<http://www.sbgg.org.br/profissionais/arquivo/revista/volume2-numero1/artigo8.pdf>> Acesso em 01 nov. 2015.

Brasil. Ministério da Saúde. Atenção à saúde da pessoa idosa e envelhecimento / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas, Área Técnica Saúde do Idoso. – Brasília, 2010. 44 p.: il. – (Série B. Textos Básicos de Saúde) (Série Pactos pela Saúde 2006, v. 12)

SILVA, M. da C. O processo de envelhecimento no Brasil: desafios e perspectivas. Textos Envelhecimento, Rio de Janeiro, v. 8, n. 1, 2005. Disponível em <[http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-59282005000100004&lng=pt&nrm=iso](http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-59282005000100004&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 01 nov. 2015.

GOMES, J. O. A memória e suas repercussões no envelhecimento saudável. São Paulo, 2007. Monografia (Psicologia) – Universidade de Juiz de Fora, 2007. Disponível em: <<http://newpsi.bvs-psi.org.br/tcc/145.pdf>>. Acesso em agosto 2015.

MIRANDA, L. C.; BANHOTO, E. F. C. Qualidade de vida na terceira idade: a influência da participação em grupos. Psicologia em Pesquisa. 2(01) janeiro-junho de 2008. Disponível em: <<http://www.ufjf.br/psicologiaempesquisa/files/2009/11/v2n1008.pdf>>. Acesso em outubro de 2015.

VERAS, R. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. Rev Saúde Pública 2009; 43(3): 548-54. Disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/rsp/v43n3/224.pdf>> . Acesso em outubro de 2015.