



## EXERCÍCIOS DE MEMÓRIA COMO FONTE DE QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

FABIANE SILVA AZAMBUJA

[faby\\_azambuja@hotmail.com](mailto:faby_azambuja@hotmail.com)

KAREN PIMENTEL BITTENCOURT

[karen\\_21scs@hotmail.com](mailto:karen_21scs@hotmail.com)

MARIANA AZEVEDO DE SOUZA (PROBEX)

[mariana-asouza@hotmail.com](mailto:mariana-asouza@hotmail.com)

SILVIA V COUTINHO AREOSA

[silvia\\_areosa@yahoo.com.br](mailto:silvia_areosa@yahoo.com.br)

O presente trabalho configura-se em um relato de experiência realizado dentro do Programa Terceira Idade na UNISC, mais especificamente no Projeto Oficina de Memória, realizado no período de abril a junho de 2012, tendo a duração de dez encontros semanais de duas horas cada. A Oficina de Memória teve como objetivo incentivar os idosos na prática de exercícios de estimulação de memória e a adoção de comportamentos para a promoção de um estilo de vida mais saudável, contribuindo para o autocuidado, melhora na autoestima e nas relações interpessoais. Participaram da oficina 17 idosos com idades que variaram entre 50 e 82 anos, sendo a maioria dos participantes, idosas do sexo feminino, tendo neste grupo apenas um homem. Esse fato vem confirmar o que já havíamos estudado na literatura sobre a maior aderência feminina em grupos e encontros voltados para a Terceira Idade. Ao longo de nossos encontros foram desenvolvidas atividades, exercícios retirados de livros que tratam sobre as questões do envelhecimento saudável e preservação da memória, assim como dicas para melhorar a qualidade de vida dos idosos. Com o objetivo de que os participantes incorporassem o hábito de exercitar o cérebro, propomos atividades em que eles pudessem identificar situações cotidianas de esquecimento e, assim, eram apresentadas técnicas de memorização para facilitar seu dia a dia. Neste sentido, também eram passadas atividades para realização em casa como leituras, busca de algum material para os próximos encontros, palavras-cruzadas, exercícios envolvendo raciocínio lógico, entre outros. Durante a oficina, além da prática de exercícios, foram aplicados testes para avaliação das funções cognitivas, o Mini-Exame do Estado Mental (MEEM), Escala de Ansiedade Beck (BAI) e Inventário de Sintomas de Estresse (LIPP – ISS) nos primeiros encontros, sendo que o MEEM foi também aplicado ao final da oficina como forma de verificar as possíveis melhorias adquiridas ao longo das atividades. Percebemos no grupo uma forte preocupação com as doenças do envelhecimento, principalmente com a doença de Alzheimer, assim, foram passados esclarecimentos e retiradas dúvidas em relação a tal síndrome. A maioria, inclusive, incorporou o hábito do exercício de modo que, ao longo de nossa oficina, foram adquirindo hábitos de leitura e, principalmente, de fazer palavras-cruzadas e viam-se melhor a partir daí. Ao longo dos encontros fomos percebendo graduais melhorias nos idosos, o que se comprovou nos resultados obtidos nos testes.

**Instituição: UNISC - SANTA CRUZ DO SUL/RS**