

O ESTÍMULO À MEMÓRIA DO IDOSO POR MEIO DO LÚDICO PARA A PROMOÇÃO DO ENVELHECER SAUDÁVEL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Lais Cristina Pereira da Costa Gomes¹; Alice Dayenne Moraes¹; Monique Lameira Araújo Lima¹; Thayane Michelle Cravo do Nascimento¹; Kátia Regina Bezerra²

¹Graduação, ²Mestrado
Universidade do Estado do Pará (UEPA)
laisgomes16@hotmail.com

Introdução: O fenômeno do envelhecimento atinge a todos os seres humanos e evolui constantemente, é progressivo e irreversível, além de estar intimamente relacionado a fatores biopsicossociais (1). No Brasil, tem-se evidenciado um aumento na população idosa, pois de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia Estatística (2) está havendo um crescimento da participação relativa da população com 65 anos ou mais, sendo de 5,9% em 2000 e chegando a 7,4% em 2010. Sendo assim, estratégias de prevenção de doenças que acometem essa fase da vida são necessárias para a promoção de um envelhecimento saudável. Diante disso, é notório que ao longo desse processo de envelhecer, é natural que haja alterações significativas principalmente no sistema nervoso, evidenciadas pela redução no número de neurônios e velocidade de condução dos impulsos nervosos, comprometendo assim a memória do indivíduo. A memória, que é a habilidade de armazenar informações a longo e curto prazo, é uma das alterações mais preocupantes na fase do envelhecimento, comuns à grande maioria dos indivíduos da terceira idade, que são agravadas com o sedentarismo, má alimentação, perdas afetivas entre outros. De acordo com Araújo (3) “o processo de envelhecimento saudável significa não somente ausência de doença, mas autonomia e independência, adquiridas através de um processo cognitivo ativo e eficiente, por meio do treino de memória”. Esse treino pode ser promovido por meio de leituras e práticas de exercícios que potencializam o bem estar psicológico na terceira idade (4). Nesse sentido, a fim de se promover um envelhecimento saudável com mais autonomia ao idoso e redução das incapacidades, destaca-se o estímulo à memória precocemente, de maneira ativa com o uso frequente de exercícios por meio de práticas e jogos educativos, para que se possa retardar esse processo de perda de memória, seja de longo ou curto prazo. **Objetivos:** Dessa forma, o objetivo deste trabalho foi realizar ações de educação em saúde que promovam melhorias no processo de envelhecimento, a fim de estimular a memória por meio de jogos e práticas educativas, e, assim, proporcionar bem estar aos idosos da casa de apoio onde se realizou tais ações. **Descrição da Experiência:** Esse trabalho foi realizado em uma casa de apoio ao idoso, localizada no centro da cidade de Belém (PA), onde frequentam aproximadamente 80 idosos pelo período da manhã. Antes da realização da ação educativa, em uma visita assistemática à instituição, foram avaliadas as capacidades cognitivas de aproximadamente 20 idosos, por meio de uma pesquisa de caráter exploratório, em que se estabeleceu uma conversa casual com o público em questão, sem questionários pré-definidos. Após a análise crítica dessas conversas e de pesquisas nas literaturas relacionadas ao tema, elaborou-se a ação educativa com ênfase no estímulo da memória de curto prazo, para isso, utilizou-se como instrumentos pedagógicos e jogos educativos: caça palavras, numerox, baralho, dama, dominó e jogo da memória. Em um primeiro momento, realizou-se uma breve palestra interativa abordando o tema em geral, explicando e enfatizando a importância do estímulo à memória na terceira idade e em seguida foi realizada uma dinâmica com o objetivo de instigar memórias de situações, objetos e peculiaridades da região. A dinâmica se procedeu com os idosos sentados em cadeiras, dispostos em uma roda e quando uma música iniciava, um objeto era passado

de idoso para idoso e conforme a música parava, a pessoa que possuía o objeto respondia uma pergunta. As indagações eram a respeito de palavras que começassem com uma determinada letra, perguntas sobre frutas da região, bem como de fatos passados que ocorreram no país e ainda a demonstração de figuras de pessoas famosas da mídia brasileira, com o objetivo de fazê-los recordar o que exigia a atividade e assim instigar a memória. Por fim, foi realizado um sorteio de alguns jogos para serem praticados em casa por esses idosos junto aos seus familiares e amigos, além da entrega de um caça palavras como brinde para cada um. Os demais jogos foram doados para a instituição, afim de que os usuários da casa de apoio continuassem utilizando esses instrumentos para seu benefício. **Resultados:** Como resultados de todo esse processo de promoção à saúde do idoso, nas conversas realizadas antes da ação educativa, notou-se que muitos idosos tinham uma boa memória para acontecimentos de longo prazo, evidenciados em relatos sobre a infância, todavia, os mesmos referiam possuir vários esquecimentos no cotidiano, como por exemplo, a hora de tomar remédio, esquecer o objeto que iriam utilizar nas suas tarefas, entre outros acontecimentos. Além disso, como resultados da ação educativa aplicada aos participantes, observou-se quanto à dinâmica que muitos idosos demoravam em responder as perguntas direcionadas pelas acadêmicas, bem como no reconhecimento de pessoas extremamente famosas no Brasil. Por outro lado, foi notória a satisfação da maioria do público quanto à importância desse assunto retratado na palestra inicial e também com a distribuição das caças-palavras, afinal percebeu-se que muitos idosos pediam mais desse brinde, pois relatavam ter o hábito de utilizá-los bastante como passatempo nas horas livres do cotidiano. **Conclusão/Considerações Finais:** Desse modo, é possível perceber que a memória é extremamente importante para o bom funcionamento do corpo humano e deve ser estimulada frequentemente no decorrer da vida, visto que o envelhecimento é um processo constante. Desta forma, este estímulo é de suma importância na terceira idade, pois, ter uma memória com bom funcionamento contribui diretamente para o envelhecimento bem sucedido. Para isso, é necessária a elaboração de políticas públicas que atendam a demanda dessa população quanto as suas necessidades biopsicossociais, utilizando-se de profissionais capacitados para a manutenção da capacidade cognitiva desses idosos. Assim sendo, ao final desse trabalho sugeriu-se que os funcionários que lidam com os idosos da casa de apoio, continuassem incentivando o uso dessas práticas a fim de promover o estímulo à memória e garantir a promoção da saúde deste público, afinal, são essenciais às práticas de atenção a saúde do idoso, estratégias que visem a manutenção da qualidade de vida, principalmente em um país onde a população idosa cresce a cada ano como o Brasil.

Referências:

1. Fachine B, Trompieri N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. *Revista Científica Internacional* [Internet]. 2012 [acesso em 10 Mai 2016];1(20):106-132. Disponível em: <http://www.interscienceplace.org/isp/index.php/isp/article/view/196/194>
2. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Atlas do censo demográfico 2010. Rio de Janeiro: IBGE; 2013.
3. Araújo P, Silveira E, Ribeiro A, Silva J. Promoção da saúde do idoso: a importância do treino da memória. *Revista Kairós Gerontologia* [Internet]. 2012 [acesso em 10 Mai 2016]; 15(8):169-183. Disponível em: <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/18998/14150>.

4. Irigaray T, Schneider R, Gomes I. Efeitos de um treino cognitivo na qualidade de vida e no bem-estar psicológico de idosos. *Psicologia: Reflexão e Crítica* [Internet]. 2011 [acesso em 10 Mai 2016];24(4):810-818. disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722011000400022