

O USO DE TECNOLOGIA EDUCATIVA COMO FERRAMENTA DE ESTÍMULO A MEMÓRIA NO PROCESSO DE SENESCÊNCIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Bárbara Lima Santos¹; Stelacelly Coelho Toscano de Brito²; Eliseu da Silva Vieira³;
João Enivaldo Soares de Melo Junior⁴; Daiane de Souza Fernandes⁵

¹Graduando em Enfermagem, Universidade Federal do Pará (UFPA);

²Especialização em Urgência e Emergência, UFPA;

³Graduando em Enfermagem, UFPA;

⁴Graduando em Enfermagem, UFPA;

⁵Mestrado em Enfermagem, UFPA

belima021039@gmail.com

Introdução: Segundo Fernandes e Loureiro “a memória é a capacidade de a mente humana fixar, reter, evocar e reconhecer impressões ou fatos passados”.¹ Um fenômeno do organismo indispensável ao ser humano, pois é por meio da memória que o indivíduo é o que é; no entanto, alguns fatores podem levar a sua perda gradativa como o processo natural do envelhecimento (senescência), onde a capacidade de armazenar informações passadas ou recentes e de acessá-las se modifica com o avançar da idade, isso acontece, em parte, por causa da atividade dos neurônios, que acabam trabalhando de forma mais lenta quando não morrem, dificultando, assim, o processo de armazenamento de informações.² Com o avanço das pesquisas relacionadas ao processo natural de envelhecimento, hoje se sabe que este vem acompanhado do declínio de algumas funções cognitivas, como a memória, a atenção e as funções executivas³. Todavia, um envelhecimento saudável consegue amenizar e até mesmo compensar declínios cognitivos, proporcionando aos idosos a autonomia e o autocuidado diante as situações rotineiras do cotidiano, como o simples fato de fazer uma caminhada, ir ao mercado ou realizar atividades domésticas. Logo, faz-se necessário evidenciar a importância em adquirir uma alimentação saudável, prática diária de exercícios físicos e mentais responsáveis pela qualidade de vida, principalmente na fase idosa. A atenuação da memória é uma das habilidades que mais preocupam os idosos, haja vista a importância dela nas ações que necessitam de um raciocínio lógico e cronológico. Os riscos nas dificuldades da execução de atividades instrumentais do cotidiano e até mesmo os bloqueios no convívio social que podem levar à depressão e ao isolamento são algumas sérias consequências causadas pela diminuição ou perda da memória. ⁴ Partindo dessas ideias, entende-se como fundamental a participação de acadêmicos e profissionais da área da saúde na educação em saúde voltada para o envelhecimento ativo, haja vista o constante crescimento epidemiológico da terceira idade no Brasil. Portanto, uma das intervenções encontradas por acadêmicos de enfermagem foi planejar uma ação educativa responsável pela promoção da saúde sobre o cuidado com a memória, bem como a avaliação dela através da dinâmica “Quadro de Memória das Cores”. **Objetivos:** Relatar a experiência de acadêmicos de enfermagem como uso de uma tecnologia educativa para estimular a memória de um grupo de idosos de extensão universitária. **Descrição da Experiência:** Trata-se de um relato de experiência vivenciado por acadêmicos extensionistas e docentes, integrantes do projeto de extensão “Idoso Saudável” da Faculdade de Enfermagem na Universidade Federal do Pará, durante a realização da dinâmica “Quadro de Memória das Cores”. Essa, por sua vez, avaliou a preservação da memória de curto prazo dos idosos participantes e se desenvolveu durante a atividade proposta do mês de setembro de 2017, na qual abordou o tema “O cuidado da memória no processo de envelhecimento”. O desenvolvimento da dinâmica ocorreu na Instituição de Ensino “Lar Fabiano de Cristo”, um dos locais de

desenvolvimento das atividades mensais do projeto. O público alvo foi composto por idosos cadastrados no projeto, onde destes se fizeram presentes na ação em questão 14 idosos. A abordagem inicial foi composta pela apresentação informal entre todos os envolvidos na dinâmica intitulada “Quadro de memória das Cores”, bem como uma breve explicação sobre a importância de estimular a memória diariamente para então garantir a sua preservação, quando bem trabalhada é capaz de proporcionar a autonomia, o autocuidado e a independência durante o processo de envelhecimento. Logo em seguida, o grupo de participantes foi dividido em 4 subgrupos, 2 deles compostos por 4 idosos e os outros 2 por 3 idosos. Antes de iniciar a dinâmica propriamente dita avisamos previamente sobre a importância da atenção e concentração de todos para tudo que seria abordado diante deles, pois serviria de avaliação das suas memórias de curto prazo. A partir desse momento foi mostrado um painel confeccionado pelos próprios acadêmicos no qual possuía 6 placas giratórias enumeradas. Primeiramente deixamos os idosos memorizarem a posição de cada número por 20 segundos, depois giramos cada placa ordenadamente para mostrar qual cor estava atrás delas e ficaram expostas durante 1 minuto com o objetivo de todos conseguirem relacionar as cores aos seus respectivos números. Depois o quadro foi guardado e como estratégia para dificultar a memorização das cores, narramos um texto humorístico abordando o diálogo entre um casal de idosos. No final da narração, distribuimos para cada subgrupo uma folha A4 enumerada de 1 a 6 com espaço ao lado para escreverem as cores correspondentes aos números das placas giratórias. É importante lembrar que alguns grupos, por questões cognitivas, precisaram de auxílio dos acadêmicos para o ato de escrever nos papéis, algo que não interferiu nas respostas de nenhum deles. Os gabaritos foram recebidos, avaliados e corrigidos de acordo com a ordem de finalização do preenchimento. O grupo vencedor foi o primeiro a entregar as respostas com todas as assertivas corretas, o parabenizamos e posteriormente de maneira simbólica, todos os integrantes receberam revistas com atividades estimuladoras da memória, como caça palavras, palavras cruzadas e charadas. Um integrante dos outros três grupos restantes também receberam, por meio de sorteio, a premiação de uma revista com a mesma finalidade. **Resultados:** Através dessa dinâmica junto aos seus recursos utilizados, foi possível avaliar a qualidade da memória de curto prazo dos participantes, que se mostrou consideravelmente preservada de forma geral, haja vista a resposta satisfatória de todos os subgrupos em relação ao gabarito do “Quadro de Memória das Cores”. Ademais, notou-se um interesse dos idosos sobre todas as etapas que compunham a dinâmica, bem como o tema abordado nela, “Memória”. Por fim, conseguimos garantir o primeiro passo para a prática diária do estímulo da memória por meio da distribuição de revistas com atividades capazes de melhorar o raciocínio lógico, a reflexão e a cognição. **Conclusão ou Considerações Finais:** Partindo desse conjunto de ideias, pode-se afirmar a importância do desenvolvimento de dinâmicas com idosos que estejam relacionadas aos diversos fatores cognitivos, evidenciando a questão da memória, pois proporciona o empoderamento no processo natural de envelhecimento. Vale ressaltar a relevância da participação ativa tanto de acadêmicos quanto profissionais da saúde durante a construção dessas atividades, porque esses entendem que é possível preservar a memória mesmo na fase idosa, disseminando essa ideia a esse público. Portanto, compreendemos a necessidade da estimulação da memória de modo frequente, principalmente na terceira idade, pois esse estímulo contribui para a promoção da saúde, qualidade de vida e envelhecimento ativo.

Descritores: Memória, Envelhecimento, Enfermagem.

Referências:

1. Fernandes MGM, Loureiro LS. Memória e história oral: a arte de recriar o passado de idosos. Rev. A Terceira Idade. [periódico na internet]. 2009 [acesso em 2017 set 18]; 20(45): 53-66. Disponível em https://www.sescsp.org.br/files/edicao_revista/6850d706-40ce-4790-8931-c4f13f8f8af0.pdf
2. Revista pré.univesp. Lapsos e lembranças: a memória do idoso [homepage na internet]. São Paulo: Universidade Virtual do Estado de São Paulo [atualizada em 2015 jul 08; acesso em 2017 set 16]. Disponível em: <http://pre.univesp.br/lapsos-e-lembrancas#.WcWegsiGPIX>
3. Irigaray TQ, Gomes IF, Schneider RH. Efeitos de um treino de atenção, memória e funções executivas na cognição de idosos saudáveis. Rev. Psicol Reflex Crit. [periódico na internet]. 2012 [acesso em 2017 set 16];25(1):188-202. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/prc/v25n1/a23v25n1.pdf>
4. Irigaray TQ, Schneider RH, Gomes I. Efeitos de um treino cognitivo na qualidade de vida e no bem-estar psicológico de idosos. Psicol Reflex Crit [periódico na internet]. 2011 [acesso em 2017 set 12];24(4):810-818. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/prc/v24n4/a22v24n4.pdf>