

OFICINA DE ESTIMULAÇÃO DA MEMÓRIA COGNITIVA COM IDOSOS: desenvolvendo a memória de trabalho

Thaís de Medeiros Oliveira¹, Rosimere Ferreira Santana², Elisa Monteiro Magalhães³,
Stephanie Colino Scarabelli⁴, Luiza Carcereri Leite Teodoro⁵.

INTRODUÇÃO: Com o envelhecimento, podem ocorrer alterações cognitivas, dentre elas, destacam-se as alterações de memória¹. Observam-se, clinicamente, lentificação no processamento cognitivo, redução da atenção (déficit atencivo), mais dificuldade no resgate das informações aprendidas (memória de trabalho) e redução da memória prospectiva (“lembrar-se de lembrar”) e da memória contextual (dificuldades com detalhes), sendo a velocidade de processamento da informação a mais prejudicada^{2 3 4 5}. Salthouse (1991) afirma que, com o envelhecimento, ocorre uma redução na velocidade de processamento da informação que afeta o desempenho cognitivo, principalmente, em tarefas de memória e atenção⁷, Banhato e do Nascimento (2017) apontando para uma perda leve na memória de trabalho e moderada nas habilidades atencionais, na velocidade de processamento das informações e na organização visuoespacial com o avanço da idade². As informações estocadas (memória de longo prazo intermediária e remota) não são afetadas, e sim a análise e comparação (memória de trabalho) das informações que chegam constantemente ao cérebro, com as memórias explícitas e implícitas estocadas no neocórtex posterior³. Ao mesmo tempo, as pesquisas apontam a possibilidade de melhorar a capacidade da memória por meio de treino cognitivo⁸. Yassuda et al. (2006) afirmam que o treino de memória, demonstram que os idosos têm capacidade de aprender e empregar estratégias mnemônicas, tornando a gravação e a evocação de informações novas mais eficazes⁹. **OBJETIVO:** Analisar o método desenvolvido para atividades de estimulação cognitiva, voltadas para a memória de trabalho, em grupo para idosos. **MÉTODOS:** Trata-se de um estudo de abordagem qualitativa, do tipo descrito, elegeu-se como técnica de coleta de dados a observação participante e o diário de campo. Os sujeitos do estudo foram os idosos participantes do

¹ Acadêmica do Curso de Graduação e Licenciatura em Enfermagem. Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa. Universidade Federal Fluminense. EEAAC / UFF. Niterói (RJ), Brasil. E-mail: thaismeoli@gmail.com;

² Enfermeira. PhD, RN. Professora Associada, EEAAC/UFF, Niterói-RJ, Brasil. Vice-coordenadora da Especialização em Enfermagem Gerontológica UFF. Líder do Núcleo de Estudos e Pesquisa em Enfermagem Gerontológica NEPEG_UFF. Líder do Grupo de Estudos em Sistematização da Assistência de Enfermagem GESAE UFF. E-mail: rosifesa@gmail.com;

³ Pós Graduada em Enfermagem Gerontológica. Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa, Universidade Federal Fluminense. E-mail: elisamonteiorom@gmail.com;

⁴ Acadêmica do Curso de Graduação e Licenciatura em Enfermagem. Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa. Universidade Federal Fluminense. EEAAC / UFF. Niterói (RJ), Brasil. E-mail: stephaniescarabelli@id.uff.br;

⁵ Acadêmica do Curso de Graduação e Licenciatura em Enfermagem. Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa. Universidade Federal Fluminense. EEAAC / UFF. Niterói (RJ), Brasil. E-mail: luizaclteodoro@gmail.com.

projeto de extensão: Oficinas de Memória Cognitiva com enfoque na memória de trabalho. O cenário se dá nas dependências da Universidade Federal Fluminense Espaço Avançado – UFFESPA, se situa no campus do Gragoatá - UFF, em Niterói, Rio de Janeiro. A oficina é composta por um grupo de 18 idosos, sendo 17 do sexo feminino e 01 do sexo masculino. Como critério de inclusão para a participação da oficina: Mini Exame do Estado Mental (MEEM) superior a 18, EDG inferior a 4; idosos com ensino fundamental incompleto ou inferior. **REALIZAÇÃO DAS OFICINAS:** As oficinas tiveram enfoque inicial na memória sensorial com atividades que os fizessem estimular e trabalhar os sentidos dos idosos, servindo para a equipe como forma de diagnóstico das deficiências e necessidades do grupo abordado. Em seguida desenvolveu-se “o desafio sudoku”, na qual o grupo de idosos deveria assimilar a informação nova, estimulação de raciocínio lógico e concentração. Atividade esta que deveria ser continuada ao longo da semana em suas residências. Trabalhos manuais foram executados de forma a trabalhar as diferentes cores, texturas, recortes, desenhos e outras coisas inerentes à atividades de artesanato. Dentre eles destacam-se a confecção de quadros com o uso de canudos e tinta guache (estimulando a criatividade, sequência cromática, dimensões espaciais, delimitações e extensões), árvore de rolo de papel higiênico (estimulando o trabalho de repetição, corte, colagem, dimensões em 3D, texturas, sequenciamento e análise espacial), construção de um jogo da memória em formato de picolé (estimulando o manuseio de recortes com mais precisão e requinte de detalhes, seguindo inicialmente um molde previamente estabelecido, depois realizado a mão livre, criatividade, repetição, lógica, sequenciamento, memória visual, dimensionamento e visão espacial) e elaboração de um jogo de força permanente, onde as peças serão reutilizadas (estimulando novamente os recortes finos, delimitação de espaço, sequenciamento, lógica, memória de curto e longo prazo, conhecimentos gerais, letramento e melhora das atividades motoras). A introdução da construção de jogos durante as oficinas visa estimular a participação das alunas que mostraram muito interesse na prática dos mesmos, porém relatavam nunca terem trabalhado a lógica por trás da construção dos mesmos e negavam a destreza manual ou interesse em práticas de atividades de artesanato. A culinária também foi uma atividade da memória de trabalho desenvolvida com esse grupo. Além da questão olfativa, funções executivas de sequenciamento, memória de curto prazo, a socialização com atividades que depois de realizadas eram organizadas um lanche com o grupo proporcionaram dinamicidade e naturalidade no trabalho com a memória. Dentre eles realizamos a confecção de bolo de pote, saladas e bolo de caneca feito no micro-ondas. **RESULTADOS:** As atividades diagnósticas tiveram grande efeito, pois pode-se perceber as dificuldades dos idosos em executar trabalhos de destreza motora fina, bem como déficit em sequenciamento, dimensão espacial, memória de curto prazo, e de assimilação de ideias e/ou conhecimentos novos. No decorrer das atividades vê-se uma melhora gradual da atividade motora, porém necessitando de maior estimulação. Houve uma diminuição da frequência dos idosos nas oficinas após eles perceberem o tipo de memória trabalhada por elas e o fato dos mesmos julgarem ela menos importante do que as demais, visto que não interferem diretamente no seu raciocínio. Durante a prática das atividades os participantes também tem compartilhado questões do seu dia a dia, dificuldades, melhoras, queixas de humor, o que tem tornado as oficinas também, um local de refúgio e terapia ocupacional. **CONCLUSÃO:** Com o envelhecimento partes do nosso cérebro sofrem alterações diminuindo as atividades funcionais de algumas das suas áreas, sendo assim necessário trabalhar ao longo do envelhecimento as áreas mais afetadas por esses processo, dentre elas a memória cognitiva. Dentro da memória cognitiva, encontra-se a memória de trabalho, que abrange a memória de execução “como fazer” e atividades

previamente aprendidas. No grupo estudado, vê-se uma melhora das atividades motoras, recuperando alguns movimentos, dimensionamento espacial, sensibilidade do tato, percepção, raciocínio, bem como no comportamento social, comunicação e humor. Porém, com a evasão dos idosos, vê-se a necessidade de se convencer a população da importância da estimulação da memória de trabalho, visto que no presente trabalho ela foi relatada com uma certa rejeição e menos preconizada em frente a outras atividades de memória.

Descritores: Idoso, Memória de Curto Prazo, Saúde do Idoso

REFERÊNCIAS:

1. BERTOLUCCI, P. (2000). Instrumentos para rastreio das demências. In O. V. Forlenza (Ed.), *Neuropsiquiatria Geriátrica* p. 65-80. São Paulo, SP: Atheneu.
2. de MORAES E. N., de MORAES F. L., LIMA S. de P. P. Aging biological and psychological characteristics. *Rev Med Minas Gerais* 2010; v.20 n.1 p.67-73
3. BANHATO E. F. C., do NASCIMENTO E. Função executiva em idosos: um estudo utilizando subtestes da Escala WAIS-III. *Psico-USF*, v. 12, n. 1, p. 65-73, jan./jun. 2007
4. Schaie, K. W. (1996). *Intellectual development in adulthood: The Seattle longitudinal study*. New York: Cambridge University Press.
5. Kaufman, A. S. (2001). WAIS-III: IQs, Horn's theory, and generational changes from young adulthood to old age. *Science Direct*, 29(2), 131-167.
6. Wecker, N., Kramer, J., Wisniewsky, A., Delis, D. & Kaplan, E. (2000). Age effects on executive ability. *Neuropsychology*, 14(3), 409-414.
7. Salthouse, T. A. (1991). *Theoretical perspectives on cognitive aging*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
8. CARVALHO F. C. R., NERI A. L., YASSUDA M. S. Treino de Memória Episódica com Ênfase em Categorização para Idosos sem Demência e Depressão. Universidade Estadual de Campinas. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v.23 n.2 P.317-323
9. Yassuda, M. S., Tavares-Batistoni, S. S., Fortes, A. G., & Neri, A. L. (2006). Treino de memória no idoso saudável: Benefícios e mecanismos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19(3), 470-481.
10. SANTANA, R. F. et al. Effectiveness of interventions for cognitive simulation workshops in elderly people: Before and after study. *Journal Nursing UFPE on line*, Recife, 8 (12): 4269-77, 2014.