

“DODANVENDES O MANIGE”: ANAGRAMAS COMO RECURSO PARA A ESTIMULAÇÃO COGNITIVA DE IDOSOS

Déborah Juliana de Albuquerque Teles¹
Claudimara Chisté Santos²

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo que difere de indivíduo para indivíduo, ou seja, a experiência de envelhecer é única para cada pessoa. Além disso, é um fenômeno abrangente que varia de acordo com as culturas, as classes sociais, o tempo histórico, os estilos de vida, entre outros fatores (NERI & CACHIONI, 1999) e depende de três aspectos: biológicos, psicológicos e sociais. Este processo supõe uma degradação fisiológica e psicológica que é gradual, inevitável e que reflete nas relações sociais do idoso, além de comprometer sua autonomia (NERI, YASSUDA, & CACHIONI, 2004).

Segundo Fontaine (2000), como as experiências são pessoais, os indivíduos envelhecem de maneira diversa e, na sua obra, ele menciona três tipos de idades: a biológica, que está relacionada ao fato de que os órgãos sofrem modificações no decorrer da vida, ou seja, o envelhecimento orgânico; a psicológica, que se refere à inteligência, à motivação, à memória e a outros fatores que produzem respostas perante as mudanças do ambiente; e, por fim, a social, que diz respeito à história e à cultura em que o sujeito se encontra, além dos papéis sociais.

Embora, no envelhecimento, o declínio de múltiplas funções seja inevitável, ele pode ser adiado através da prática de exercícios físicos, da alimentação saudável e do treino cognitivo, foco deste estudo. De acordo com Moraes (2009) o envelhecimento é um processo que envolve, também, oportunidades para a aquisição de novos conhecimentos. Para ele, é mais comum, nos dias atuais, encontrar idosos saudáveis na sociedade devido à construção de uma velhice positiva que é pautada no autocuidado e na busca por exercícios físicos e mentais.

Para falar sobre treino cognitivo é importante destacar que ele consiste na realização de atividades que podem ser realizadas em grupos e visam o aprimoramento de funções cognitivas específicas, como a memória (BELLEVILLE, 2008). Esses procedimentos são realizados com o objetivo de que os participantes consigam estabelecer relações entre as atividades e sua vida cotidiana, com o intuito de auxiliá-los nessas situações.

Uma das bases teóricas que orientaram a intervenção aqui relatada foram as funções executivas, que são “[...] habilidades envolvidas no controle e direcionamento do comportamento. Isto é, inclui as habilidades de planejamento, monitoramento, flexibilidade, inibição, memória de trabalho e mecanismos atencionais.” (DIAS, 2009, p. 6).

No processo de envelhecimento, a autonomia é impedida, constantemente, por limitações físicas e psicológicas. Alguns idosos não se sentem capazes de realizar determinadas tarefas devido a estas limitações. Assim, é necessário que haja motivação e encorajamento como, por exemplo, em oficinas voltadas para este momento da vida (NERI, 2007).

Com o objetivo de atender à demanda do grupo participante e estimular funções executivas foi criada a oficina “Dodavendes o Manige” (Desvendando o Enigma) que é composta por uma série de anagramas que formam um enigma a ser descoberto pelos participantes. A forma como foi executada esta intervenção encontra-se no próximo tópico.

¹ Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade de Pernambuco - UPE, deborahj.albuquerque@gmail.com;

² Professor orientador: Claudimara Chisté Santos, Universidade de Pernambuco - UPE, claudimara.chiste@gmail.com;

METODOLOGIA

O presente relato de experiência é fruto de uma das ações do projeto de extensão do Núcleo de Estudos em Educação Cognitiva (Nueec) da Universidade de Pernambuco, que contou com cinco universitários do curso de Psicologia e quinze idosos com faixa etária de 60 a 86 anos de um grupo de convivência no agreste meridional. No ano de 2018 foram realizadas 17 oficinas com este grupo; a que será descrita neste trabalho aconteceu no 2º semestre e foi construída a partir da queixa no tocante a “falhas na memória e na atenção”. A oficina “Dodavendes o Manige” (Desvendando o Enigma) tem como objetivo de estimular a flexibilidade cognitiva e a memória de trabalho dos participantes.

Para a realização da atividade, os participantes foram instruídos a, primeiramente, observar as frases e relatar o que eles percebiam que estava diferente. Nesse momento, respostas como “está tudo bagunçado” e “não entendi nada” surgiram. Após, foi explicado que anagrama é um jogo de palavras que cria um enigma e que, para solucioná-lo, deveriam observar com atenção. Essa oficina se divide em quatro fases:

1. Em grupo, os participantes deveriam solucionar a frase: *“Eu só roque um mora, que becaa o meu frerso”* (“Eu só quero um amor que acabe meu sofrer”) e, após isso, cantar o trecho da música que compõe este anagrama.

2. A segunda etapa era individual e cada participante deveria decifrar quatro frases:
“Toquan isma eu noitre, isma toperes eu cofi.” (“Quanto mais eu treino, mais esperto eu fico”).

“Doquan eu brocudes o dogrese gosicon zerfa dostos oscicixere!” (“Quando eu descubro o segredo, consigo fazer todos os exercícios!”).

“É só cartro as baslasí de garlu, que dotu se ráversolre.” (“É só trocar as sílabas que tudo se resolverá”).

“Rapa nharga sees gojo eu socipre de çãotena.” (“Para ganhar esse jogo, eu preciso de atenção”).

3. Em seguida, ainda individualmente, os participantes deveriam escrever seus nomes utilizando a mesma lógica (misturando as sílabas).

4. Em grupo, deveriam criar uma frase com o anagrama e deixar exposto, representando um código criado pelos participantes.

Ao final da atividade, foi proposta uma roda de conversa, com o objetivo de realizar meta-análise de aspectos afetivos e cognitivos, além de formular estratégias para lidar com situações inusitadas.

DESENVOLVIMENTO

O foco deste trabalho foi a estimulação cognitiva de funções executivas como a memória de trabalho e a flexibilidade cognitiva, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida de um grupo de idosos do agreste pernambucano. Para tanto, buscamos criar oficinas que, através da estimulação e da metacognição, contribuam na execução de tarefas do cotidiano dos participantes que demandem atenção e memorização.

A estimulação cognitiva, segundo Oliveira et al. (2017, p.17), “pode ser definida como diversas atividades que aguçam o desenvolvimento do cérebro e do corpo, a fim de manter ambos saudáveis e ativos, melhorando a qualidade de vida.”. De acordo com Carvalho, Neri e Yassuda (2010), são utilizadas várias metodologias na execução da estimulação cognitiva que

tem como objetivo a manutenção dos efeitos dessa intervenção a longo prazo e analisar se essa intervenção se estende às atividades de vida diária de seus participantes.

A memória de trabalho, por sua vez, “se refere a um sistema de capacidade limitada de representação transitória de informações relevantes à realização de uma dada tarefa”. (DIAS, 2009, p. 10). Dessa forma, há uma manipulação ativa, pelo tempo limitado de alguns segundos, da informação que pode vir a ser utilizada na realização de tarefas cognitivas (RADVANSKY, 2006). Já a flexibilidade cognitiva pode ser definida como uma função mental que facilita no processo de mudança de estratégias, especialmente na solução de problemas (SÁ *et al.*, 2009).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme exposto anteriormente, buscamos, a partir da demanda observada e da queixa de “falhas na memória” dos participantes, estimular, principalmente, a flexibilidade cognitiva e a memória de trabalho utilizando anagramas para realizar um treino cognitivo dessas funções.

Esta oficina se dividiu em quatro fases: (1) Em grupo, os participantes deveriam solucionar uma frase em anagrama; (2) Individualmente, cada participante deveria decifrar quatro frases; (3) Em seguida, deveriam escrever seus nomes utilizando a mesma lógica; (4) Em grupo novamente, deveriam criar uma frase com o anagrama e deixar exposto, representando um código criado pelos participantes.

Na primeira fase, os participantes demonstraram interesse, curiosidade e se dispuseram a participar. Enquanto extensionistas, nunca duvidamos da capacidade das pessoas no grupo de concluir os desafios com rapidez, mas não esperávamos que acontecesse da forma que aconteceu. O primeiro anagrama foi solucionado em menos de cinco minutos, o que fez com que o grupo ficasse ainda mais animado para seguir e encarar os outros.

Na segunda fase reconhecemos uma maior dificuldade, reflexo do aumento do nível das frases, mas, ainda assim, os participantes solucionaram os anagramas em poucos minutos, após um acompanhamento individualizado. Assim, a partir da mediação dos extensionistas e palavras de estímulo dos participantes para que eles concluíssem a atividade, o grupo buscou novas estratégias para superar as adversidades do desafio proposto.

Alguns participantes, na terceira fase da oficina (escrever seu nome utilizando a lógica dos enigmas anteriores), criaram novas formas de construir os anagramas como, por exemplo, escrever seu nome de trás para frente e misturar os enigmas, demonstrando que fora utilizada a flexibilidade cognitiva neste processo, pois essas criações corroboram com a definição de Dias (2009) dessa função executiva:

ao ponderar sobre distintas estratégias para se alcançar um objetivo específico, o indivíduo deve antecipar as consequências de cada uma delas, verificar se este resultado condiz com o objetivo em questão e selecionar, com base nestas informações, a estratégia mais adequada, inibindo as outras, ou seja, há neste ponto uma demanda executiva. (DIAS, 2009, p. 43)

Os anagramas, que aqui foram construídos a partir da inversão das sílabas, demandam uma flexibilidade cognitiva acentuada visto que, para serem solucionados, é necessário desmontar toda a palavra e refazê-la para que ela seja inserida numa frase e assim faça sentido. São os exercícios realizados, no decorrer das oficinas, que auxiliam os idosos nesse processo de repensar atitudes para resolver o enigma.

Durante a roda de conversa, fechamento das oficinas, utilizamos questões semiestruturadas que englobavam o que os participantes acharam da oficina, as dificuldades e como se sentiram durante a realização da atividade proposta, além do que eles achavam que seria necessário para que os enigmas fossem solucionados. A partir dessa última pergunta

disparadora, relataram que a atenção, cuidado, paciência e treino precisam ser utilizados para que os anagramas e problemas cotidianos sejam resolvidos, o que demonstra que os processos de metacognição – “processo de interação, em que os elementos principais são seus próprios processos de aprendizagem que basta o contato com a informação sem necessidade de interagir com ela” (FONSECA, 2008, p. 183) – vêm acontecendo neste grupo.

Através dessa oficina, em específico, os participantes puderam exercitar a capacidade de armazenar e manipular a informação por um curto período de tempo, associando-a à flexibilidade cognitiva para a tomada de decisões e solução de problemas, elementos indispensáveis para o bom desempenho em jogos e atividades como a que fora proposta.

Conforme a oficina foi acontecendo, os idosos relembavam outras, outros jogos e outras atividades reconhecendo suas dificuldades e, principalmente, seus avanços. Como os anagramas seguiam fases e níveis de dificuldade, inúmeras foram as reflexões sobre a magnitude das conquistas e superações dentro da atividade.

Reconhecemos, a partir das atividades extensionistas com este grupo, que a velhice não é sinônimo de doença ou de isolamento. O idoso tem desejos e potencial para mudanças, principalmente em relação à aquisição de novos conhecimentos, passando a ser um indivíduo atuante na sociedade, buscando, o tempo todo, evoluir com ela. (ALMEIDA E FREIRE, 2000). O interesse por aprender traz diversos benefícios para os processos de inserção social e a própria estimulação cognitiva. É através da percepção de seu potencial que o idoso (re)constrói sua confiança, autoestima e autonomia. (CASTRO, 2002).

Ao final, criaram juntos este anagrama: “Sanos nacifio de riamóme é rapa tefren.” (“Nossa oficina de memória é para frente”), o que nos faz refletir sobre o papel e importância desse projeto na vida das pessoas deste grupo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os relatos dos participantes na roda de conversa e em outros encontros sobre como essa oficina “ativou a atenção e exercitou a memória”, além da observação clínica dos pesquisadores, os resultados foram positivos e evidenciam o potencial de intervenções junto a esta população.

Há relatos, dentro e fora das rodas de conversa que fecharam a oficina, dos participantes em relação a avanços referentes à memória, resolução de problemas, disposição, atenção e concentração. No decorrer das atividades, foi possível perceber, também, melhoras significativas na autonomia, autoestima e nos relacionamentos interpessoais. Os laços afetivos nesta fase da vida, em especial, têm forte relação com a motivação e, ao longo do ano, as 17 oficinas realizadas, têm estimulado a competitividade saudável entre o grupo. Como aponta Salgado (2009, p. 1),

saber envelhecer não é fácil, principalmente numa sociedade que cultiva o novo, as cirurgias plásticas, o poder e a produtividade. Saber envelhecer é um aprendizado contínuo, é aceitar as novas limitações que o tempo traz, é não encarar a aposentadoria como um vazio, mas aprender a usar e desfrutar desse momento livre para buscar momentos de prazer. E renunciar a uma antiga posição de autoridade e aceitar que um estilo de vida produtiva se fecha para que outro tipo de vida apareça.

Assim, esta oficina, além de propiciar um espaço de socialização e treino cognitivo também trabalhou a autovalorização e o reconhecimento de que, independente da idade, é capaz de enfrentar novos desafios e solucionar diversos problemas, dentro e fora de suas casas. Intervir em funções executivas através da estimulação cognitiva visa estabelecer metas e

estratégias para alcançar formas mais sofisticadas de pensamento e uma melhoria na qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L., & FREIRE, T. Metodologias da investigação em psicologia e educação (2ª ed.). Braga: Psiquilíbrios, 2000.

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-SP. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v:23. n.2, p.317-323, 2010.

CASTRO, O. Envelhecer: um encontro inesperado? Sapucaí do Sul: Notadez. 2002

DIAS, N. M. Avaliação neuropsicológica das funções executivas: Tendências desenvolvimentais e evidências de validade de instrumentos. 2009. 249 p. Dissertação (Mestrado em Distúrbios do Desenvolvimento) - Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo, 2009.

FONSECA V. Cognição, neuropsicologia e aprendizagem: abordagem neuropsicológica e psicopedagógica. Petrópolis: Vozes; 2008.

FONTAINE, R. Psicologia do Envelhecimento. Lisboa: Climepsi Editores, 2000.

MORAIS, O. N. P. D. Grupos de idosos: atuação da psicogerontologia no enfoque preventivo. **Psicologia: Ciência e Profissão**, 29(4), 846-855, 2009.

NERI, A. L., YASSUDA, S. M., & CACHIONI, M. **Velhice Bem-sucedida - Aspectos afetivos e cognitivos**. Campinas: Papirus, 2004.

NERI, A. L. & CACHIONI, M. Velhice bem-sucedida e educação. In: NERI A. L. & DEBERT, G. (Orgs). **Velhice e sociedade**. Campinas: Papirus, 1999.

NERI, A. L. (Org.). Qualidade de Vida na velhice: enfoque multidisciplinar. Campinas: Alínea, 2007.

RADVANSKY, G. Sensory and short-term memory. In: Radvansky, G. (Ed.). Human memory. (pp. 65-89). Boston: Pearson, 2006.

SALGADO, E. Saber Envelhecer. Disponível em:
<<http://ibismarkfranca.blogspotcomt2009/lolsaber-envelhecer.html>> Acesso 10 mai. 2019.