

## PROMOVENDO SAÚDE: OFICINA DE MEMÓRIA E LINGUAGEM PARA IDOSOS

Autora: Clarissa Madruga Holanda; Co-autora: Joana Coelho de Souza Neta; Co-autora: Weruska Lucena Pessoa;

UNIPÊ – Centro Universitário de João Pessoa, [clarissafono@hotmail.com](mailto:clarissafono@hotmail.com)

A população idosa vem crescendo constante, e pode chegar a 2 bilhões em 2050, sendo 80% nos país em desenvolvimento, no qual o Brasil faz parte (BRASIL, 2006). Segundo dados do IBGE 2010, temos cerca de setenta e cinco mil idosos em João Pessoa, dados esses que já devem ser maiores devido a projeção apresentada pelo próprio IBGE. A partir desses dados é importante que toda sociedade saiba mais sobre o processo de envelhecimento e como lidar com as dificuldades.

Idade	João Pessoa		Paraíba		Brasil	
	Homens	Mulheres	Homens	Mulheres	Homens	Mulheres
60 a 64 anos	10.212	13.873	58.265	71.503	3.040.897	3.467.956
65 a 69 anos	6.953	10.063	44.805	56.536	2.223.953	2.616.639
70 a 74 anos	5.083	8.298	36.583	48.832	1.667.289	2.074.165
75 a 79 anos	3.083	5.556	23.062	31.943	1.090.455	1.472.860
80 a 84 anos	1.979	4.086	16.872	23.977	668.589	998.311
85 a 89 anos	1.127	2.316	10.037	13.898	310.739	508.702
90 a 94 anos	427	992	4.289	6.460	114.961	211.589
95 a 99 anos	116	360	1.304	2.263	31.528	66.804
Mais de 100 anos	22	90	234	523	7.245	16.987
<b>TOTAL</b>	<b>29.002</b>	<b>45.634</b>	<b>195.451</b>	<b>255.935</b>	<b>9.155.656</b>	<b>11.434.013</b>

Tabela 01. População idosa em João Pessoa, Paraíba e Brasil. Dados do IBGE, 2010.

Tendo em vista o crescimento da longevidade, as unidades de saúde da família têm como base a promoção a saúde e prevenção de agravos e o NASF (Núcleo de Apoio a Saúde da Família) composto por diversos profissionais busca dar um suporte as essas equipes e ampliar a resolutividade (BRASIL, 2014). Diante disso encontramos nas unidades de saúde da família diversos grupos operativos, como grupo de idosos, onde são trabalhadas temáticas de educação em saúde, lazer e socialização, visando melhorar a autonomia, o autocuidado e qualidade de vida do idoso.

A memória envolve o processo de aprendizagem constituída por três etapas codificação, armazenamento e evocação. A codificação envolve a entrada de estímulos e ocorre de várias formas como visuais, auditivas e semânticas. Já o armazenamento diz respeito a manutenção dos estímulos codificados e pode ser dividido em sensorial, curto-prazo e longo-prazo. Por último a evocação envolve o acesso as informações codificadas e armazenadas e sua produção nas diversas formas de comunicação como fala, gestos entre outras (STERNBERG, 2000; CHARCHAT; MOREIRA, 2008).

A linguagem é a capacidade que o ser humano tem de se comunicar nas diversas formas como fala, gestos, imagens, escrita entre outros. Para tanto, é necessário que os aspectos cognitivos estejam preservados. Com o processo de envelhecimento há certa dificuldade em lembrar as palavras o que demonstra a integração memória e linguagem. Atividades que necessitam de rapidez, atenção seletiva e solução de problemas complexos ficam alterados (PARENTE et al. 1999).

Os profissionais do NASF de João Pessoa criaram o projeto da Oficina de memória e linguagem para idosos, com o objetivo de promover tanto a estimulação dos aspectos cognitivos (atenção, concentração e memória) quanto dos aspectos linguísticos (recepção e expressão) em grupos de idosos presentes nas unidades de saúde da família, através de atividades lúdicas e educação em saúde.

De acordo com Rowe & Kahn (1998), o envelhecimento bem-sucedido depende basicamente da adoção de três comportamentos: evitar doença, incapacidades e fatores de risco relacionados; manter alto nível de capacidades físicas e mentais; e manter ou recobrar engajamento com a vida. Segundo Restak (1997), medidas como manter boa saúde física, evitar uma vida sedentária e inatividade, reduzir estresse, manter bom humor e amizades podem melhorar a saúde em geral, inclusive, a do cérebro.

As oficinas foram realizadas em grupos de idosos das unidades de saúde da família do distrito sanitário III, município de João Pessoa. A atividade dividiu-se em três momentos: A Primeira de educação em saúde: onde foi explanado um pouco sobre o que é memória, qual sua função, tipos de memórias, qual relação do esquecimento com o envelhecimento e alguns agravos de saúde que podem prejudicar o bom funcionamento do cérebro. Na Segunda parte da dinâmica foram realizadas duas atividades de estimulação de memória e linguagem: A caixa de Pandora trata-se de uma caixa cheia de objetos variados, inicialmente todos eram mostrados pedindo para que os participantes

falassem o seus nomes, formas de utilização, depois de todos apresentados era solicitado que eles escrevessem ou desenhassem tudo que sua memória conseguisse evocar; a segunda dinâmica foi chamada de “Quem sou eu?”, consistia em imagens de personalidades famosas como atores, atrizes, cantores, jogadores de futebol, etc. A fisionomia dos personagens eram parcialmente tapados com um papel e apresentados de acordo com algumas características. Após as dinâmicas, contabilizávamos os acertos, as dificuldades e premiávamos o participante que mais se destacou com o certificado intitulado ‘Memória de Elefante’. Foram observadas diversas dificuldades durante as atividades, alguns idosos mais outros menos, mas a maioria apresentou algum prejuízo, na codificação e armazenamento dos objetos apresentados, entre 25 objetos mostrados a média de acertos foram 12. Já na atividade de identificação de pessoas um pouco mais de dificuldade em algumas personalidades, devido ao não conhecimento que alguns idosos tinham.

Por fim, no terceiro momento foram apresentadas algumas estratégias para estimular a memória e a linguagem a fim de minimizar as alterações presentes no processo e envelhecimento.

Diante das dificuldades encontradas observamos que é normal a partir do processo de envelhecimento, já que de acordo com Charchat e Moreira, 2008, no envelhecimento há um quadro de disfunção pré-frontal leve com discreto prejuízo nas funções executivas, prejudicando a memória de curto prazo. Memória essa que consiste em estocar temporariamente e de forma limitada as informações que serão utilizadas em um período curto de tempo. Por isso, encontramos a codificação e evocação prejudicadas.

Portanto, podemos concluir a partir dos resultados encontrados a importância dessa oficina para os idosos, pois a memória e a linguagem são essenciais para nossa vida, nos permite adquirir e armazenar informações para que possamos utilizar nas mais diversas situações de nossas vidas. Através da oficina os participantes estarão aprendendo cada vez mais, sobre como minimizar as alterações que ocorrem com o processo de envelhecimento, e ativando sua memória de diversas maneiras. O objetivo posterior será realização de novas atividades para estimular a memória e linguagem dando continuidade à oficina nos grupos de idosos.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa – Brasília: Ministério da Saúde, 2006;

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de Atenção Básica. Núcleo de Apoio à Saúde da Família – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 112 p. (Caderno de Atenção Básica, n. 39);

CHARCHAT, H. F.; MOREIRA, I.F.H. Memória e envelhecimento. Revista HUPE. Vol. 7, N. 1. Rio de Janeiro, 2008;

IBGE: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo demográfico 2010.

PARENTE, M.A.M.P.; SABOSKINSK, A.P.; FERREIRA, E.; NESPOULOUS, J.. Memória e compreensão da linguagem no envelhecimento. Est. Interdiscipl. Envelhecimento. Porto Alegre, v.1, p. 57-76, 1999;

RESTAK, R.M. Older & wiser: how to maintain peak mental ability for as long as live. New York: Simon & Schuster, 1997.

ROWE, J.W; KAHN, R.L. The structure of successful aging. Successful aging. New York: Dell Publishing, 1998. p.36-52.

STERNBERG, R.J. Atenção e Consciência. In: STERNBERG, R.J. Psicologia cognitiva. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000, 78-108;