

ATIVIDADES PSICOESTIMULATIVAS COMO FORMA DE MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

Marlon Tardelly Morais Cavalcante¹; Rômulo Tonyathy da Silva Manguiera²;

Suelene Lopes Ferreira³

Orientadora Prof. Dra. Zélia de Arruda Santiago

Faculdade Mauricio de Nassau. E-mail: marlontardelly@gmail.com

Universidade Estadual da Paraíba/Centro de Ciências e Tecnologia. E-mail: tonyathy@hotmail.com.br

Faculdade Mauricio de Nassau. E-mail: suelene02@hotmail.com

RESUMO

O presente trabalho tem como propósito principal descrever as atividades desenvolvidas durante a execução da oficina intitulada: As contribuições da psicoestimulação por meio do raciocínio lógico-matemático na educação de idosos, bem como relatar as experiências vivenciadas a partir da percepção dos participantes envolvidos. Vale ressaltar que a oficina foi realizada no II Encontro Cajazeirense de Matemática do IFPB/Campus de Cajazeiras, destinada para profissionais que trabalham com idosos nos mais diversos contextos sociais (instituições escolares, grupos de idosos do Serviço de Convivência e Fortalecimento de vínculos e demais interessados pela temática). A partir dessa experiência foi perceptível que os envolvidos desenvolveram mecanismos mentais, bem como raciocínio, percepção, atenção, memória e linguagem, de forma que contribua para melhorias na Educação de idosos, através da psicoestimulação e da análise crítica-reflexiva presente nas atividades de raciocínio lógico-matemático que estimule os processos cognitivos básicos, o que conseqüentemente deverá promover mudanças na prática pedagógica destes profissionais e na saúde mental dos idosos. Para isso foram desenvolvidas situações didáticas e adidáticas que fortaleçam as funções neoplásticas dos participantes, para que os mesmos possam ser agentes multiplicadores em seus contextos de atuação profissional, centrando-se na reflexão e socialização de conhecimentos e experiências. Tudo isso para desmistificar ideias preconcebidas agregadas a Educação de idosos quando relacionamos a importância da Educação Matemática nesta fase de suas vidas.

Palavras- chaves: Saúde Mental, Processos Cognitivos, Psicoestimulação.

1. INTRODUÇÃO

O Capítulo V, do Estatuto do Idoso, que trata 'Da Educação, Cultura, Esporte e Lazer' da lei 10.741 de 1º de outubro de 2003, sobretudo no artigo 21, garante ao idoso o acesso à Educação de qualidade ao afirmar que "O Poder Público criará oportunidades de acesso do idoso à educação, adequando currículos, metodologias e material didático aos programas

educacionais a ele destinados”, e reafirma o direito nos incisos seguintes quando ratifica a ideia de que:

§ 1º - Os cursos especiais para idosos incluirão o conteúdo relativo as técnicas de comunicação, computação e demais avanços tecnológicos, para sua integração a vida moderna.

§ 2º - Os idosos participarão das comemorações de caráter cívico ou cultural, para transmissão de conhecimentos e vivências as demais gerações, no sentido da preservação da memória e da identidade culturais. (BRASIL 2003)

A percepção, atenção, orientação, memória, linguagem, raciocínio e praxia são decorrências dos processos cognitivos básicos que se caracterizam pelo procedimento de processamento e armazenamento de informações por meio da memória. Uma pluralidade de esferas científicas já trata com mais rigor as investigações psicológicas voltadas para mudanças cognitivas e o declínio no processo de memorização durante o envelhecimento.

Acreditamos que a memória é uma função muito importante para a ascensão social de um indivíduo, pois é através dela que o mesmo se depara com o sucesso em diferentes situações de sua vivência. Desta forma, YASSUDA (2002) evidencia que,

A memória é a base para o desenvolvimento da linguagem, do reconhecimento das pessoas e dos objetos vistos todos os dias, para que o homem saiba quem é e tenha consciência da continuidade da própria vida. Sem a memória, a cada dia, ou mesmo a cada momento, estaríamos começando uma nova etapa, sem podermos nos valer do que aprendemos anteriormente.

Contemporaneamente, programas/projetos que tratam da psicoestimulação são raros, pois aborda uma temática difícil de ser trabalhada e muitas vezes com resultados demorados. Assim, faz-se necessário, trabalhar de forma gradativa e interativa com esse público alvo uma vez que as aulas de Matemática por si só já proporcionam os processos de memorização, mas que muitas vezes está conectada a mecanização de fórmulas e a reprodução de algoritmos, desnortando a função principal da Educação Matemática na Educação de idosos: resgatar a

conscientização política e cidadã bem como a democratização da Matemática, tornando-os capazes de desenvolver habilidades lógicas.

O objetivo principal desta oficina esteve centrado entorno de exercícios que estimulassem a conservação das funções mentais, levando em consideração fatores cognitivos, socioculturais e emocionais fundamentados na Educação Matemática. Durante a execução da oficina, as atividades trabalhadas ressaltaram a importância da qualidade de vida dos idosos ao tempo que promovia a autonomia, estimulava a socialização e a autoestima, reduzindo a ansiedade e valorizando seus conhecimentos prévios.

2. METODOLOGIA

A referida oficina foi desenvolvida no II Encontro Cajazeirense de Matemática do IFPB - Campus Cajazeiras com uma carga horária de 8 horas, dividida em dois momentos de 4 horas cada um. Em ambos os momentos, os participantes mostraram-se motivados para aprender com atividades diferenciadas, bem como os grupos demonstraram sintonia e coletividade propiciando momentos reflexivos sobre a importância de estimular os idosos por meio de atividades que evidenciasse o raciocínio lógico-matemático. Destacamos que os benefícios das atividades focalizaram o fortalecimento de funções neurocerebrais com fundamentação nos pilares de praxia, cálculo, abstração, linguagem, organização, associação, raciocínio, orientação e memória; favorecendo a construção do seu próprio conhecimento matemático. No geral, a oficina foi planejada e executada com base na adaptação dos fundamentos de PUIG, 2013 que define o andamento em sete passos principais, objetivando gerar hábitos de conduta nos participantes que serão agentes multiplicadores em seus espaços de convivência:

1. Reflexão e screening – Inicialmente, os participantes foram convidados a refletir sobre a prática docente e o real objetivo da Educação de idosos com relação ao ensino de Matemática. Ainda durante este momento, utilizamos o screening como instrumento para conhecer o nível sociocultural dos indivíduos.

2. Socialização – Neste momento os participantes formaram grupos homogêneos de 5 pessoas.
3. Exercícios Psicoestimulativos – No terceiro momento foram realizadas a entrega das atividades de raciocínio lógico matemático (impressas em tamanho grande para facilitar a informação visual dos participantes).
4. Discussão – Os participantes foram convidados a falar sobre as condutas que os levaram a solução do exercício. Neste momento, realizamos um momento de reflexão com o grupo com o intuito de evitar a ridicularização dos colegas em possíveis situações de fracasso, eliminando a todo instante os bloqueios que possam surgir durante a oficina. Com base na agilidade lógico-matemático, levamos em consideração mais de uma atividade de cada tipo (praxia, cálculo, abstração, linguagem, organização, associação, raciocínio, orientação e memória).
5. Individualidade – Finalmente, os exercícios foram administrados individualmente, assim é natural que o grau de dificuldade das atividades aumentasse com o transcorrer da oficina.
6. Percepção e atenção – Propomos a análise de imagens tridimensionais, possibilitando o desenvolvimento de habilidades e competências. Em seguida abordamos um pouco das artes visuais e sua relevância para o raciocínio, percepção e atenção, e as contribuições destas para a Educação de idosos.
7. Construção de material concreto – Produzimos um quadro de números feito em cartolina, com retas em forma de grade e cartões com números quaisquer em quantidades da preferência dos participantes. Os cartões foram colocados nos espaços dos quadrados seguindo um raciocínio seja pelo fato de serem pares, terminarem em um mesmo número ou a soma dos seus números serem iguais. A todo o momento os participantes estavam sendo orientados pelos ministrantes da oficina.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para PUIG, 2013 (p. 19):

A Psicoestimulação é a estruturação de uma série de atividades neurofuncionais adaptadas, que incidem repetidamente nas capacidades cognitivas residuais, com o objetivo de incrementar os rendimentos cognitivos e funcionais do indivíduo.

Assim, entendemos que a terapia psicoestimulativa disposta durante a oficina respondeu as premissas do benefício da neuroplasticidade. Que é uma resposta dada pelo cérebro para adaptar-se a novas situações, reestabelecer as conexões neuronais e o equilíbrio alterado pelos neurônios lesionados; promovendo a plasticidade cognitiva e o rendimento intelectual GESCHWIND, 1985 (apud PUIG, 2013, p. 18).

Além disso, com base em relatos dos próprios participantes a atividade trouxe uma reavaliação neuropsicológica, estimulando não apenas a memorização, como também outros aspectos cognitivos para sua prática docente. Afinal, a Matemática esteve presente durante todas as etapas da oficina, de modo que o conhecimento ali construído fosse rico em estímulos e facilitasse o raciocínio, bem como, consolidasse a socialização, as relações interpessoais e a cidadania de forma que equilibrassem os déficits cognitivos prévios nos idosos. PUIG, 1999 decorre a respeito:

Um tipo de intervenção preventiva que incide sobre as diferentes capacidades cognitivas mediante a apresentação de estímulos específicos, ou seja, exercícios de resolução imediata extrapolavam as atividades da vida diária, com a finalidade de potencializar e otimizar a cognição.

As atividades realizadas no decorrer da oficina foram essenciais para o trabalho com grupos da terceira idade, tendo em vista que são consideradas formas de intervenção para manter e/ou alcançar uma vida saudável e integrada, propiciando aos participantes uma melhor qualidade de vida e ajudando-os a manter a independência. Lima & Pasetchny (1998).

Figura 1: Exercício para manter a mente ativa - Linguagem

ATIVIDADE 07: Coloque em ordem alfabética as seguintes palavras:

Fonte – Cor – Martelo – Sonho
 Barco – Lago – Ponte – Atleta – Valor
 Sueco – Riso – Cômico – Fúria – Massa
 Cálido – Menor – Lento – Pluma – Banca
 Ganhar – Dúvida – Halo – Vista – Remo

- | | |
|-----|-----|
| 01. | 13. |
| 02. | 14. |
| 03. | 15. |
| 04. | 16. |
| 05. | 17. |
| 06. | 18. |
| 07. | 19. |
| 08. | 20. |
| 09. | 21. |
| 10. | 22. |
| 11. | 23. |
| 12. | 24. |

Figura 2: Exercício para manter a mente ativa – Raciocínio Lógico

ATIVIDADE 08: Encontre os seis números entre 1 e 90, que não aparecem no diagrama. Escreva-os nos quadros que estão em branco:

12	7	46	28	10	34	60	14
58	24	68	16	49	52	4	26
30	66	1	75	71	23	57	43
53	15	72	40	79	69	6	31
41	27	64	55	8	78	67	19
3	47	17	80	50	13	73	37
36	20	63	44	29	77	2	62
51	32	5	74	61	54	45	39
11	56	42	38	18	65	25	70
33	21						

Figura 3: Aplicação das atividades psicoestimulativas na oficina mencionada



CONCLUSÕES

É nítido que as técnicas utilizadas no decorrer da oficina estimularam os participantes no desenvolvimento de estratégias e habilidades circundadas pela Matemática de modo que os mesmos possam repassar as vivências através de atividades com entretenimento para os idosos e, ainda que o intuito pedagógico esteja associado aos aspectos cognitivos, melhorando a qualidade de vida e o bem estar psicológico.

Afinal, os grupos etários da terceira idade necessitam ter acesso a atividades psicoestimulativas que elevem a autoestima e autoconfiança, contribuindo para um envelhecimento ativo e bem sucedido, tais exercícios proporcionam maior interação entre os idosos e os profissionais responsáveis pela execução destes trabalhos. Por fim, acreditamos que a utilização de atividades como jogos matemáticos, quebra-cabeças, jogos de memorização, palavras cruzadas, leitura de textos e de imagens contribuem de maneira significativa para a estimulação cognitiva.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL (2003). Estatuto do Idoso. Lei 10.741 de 1º de outubro de 2003. Presidência da República: Brasília, 2003.

LIMA, L.J. C; PASETCHNY, N. Atividade em grupo: Uma alternativa para a inclusão social na terceira idade. Revista terapia ocupacional da universidade de São Paulo, v.9, n.1, p. 37-42, 1998.

PUIG, A. Exercícios para manter a mente ativa. Tradução: Guilherme Laurito Summa. 5 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.

_____ (2003). Programa de Entrenamiento de la Memoria: dirigido a personas mayores que deseen mejorar su memoria. Madri: CCS.

_____ (2001). Programa de Psicoestimulación preventiva: um metodo para la prevención del deterioro cognitivo en ancianos institucionalizados. Madri: CCS.

_____ (1999). Deteriorament cognitiu: aplicació d'un programa de Psicoestimulació preventiva em uma residência geriátrica. Barcelona: Universitat de Barcelona [Tese de doutorado].



YASSUDAY, M.S. Memória e envelhecimento saudável. In: FREITAS, E.V, et al (Orgs). Tratado de geriatria e gerontologia. 2.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002, p.914-920.

YESAVAGE, J. A.; ROSE, T. L. (1983). "Concentration and Mnemonic Training in Elderly Subjects with Complaints: A Study of Combined Therapy and Order Effects". Psychiatric Research, 9, p. 157-167.

