

EDUCAÇÃO E PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO DE IDOSOS PELA OFICINA DE MEMÓRIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Jamili Vargas Conte Montenário; Maria Emília de Carvalho Faria; Vânia Maria Freitas Bara;
Edna Aparecida Barbosa de Castro.

Universidade Federal de Juiz de Fora – jamili.conte@gmail.com

INTRODUÇÃO:

O envelhecimento populacional é realidade mundial, em virtude da transição demográfica com elevação das taxas de crescimento da população idosa. No contexto da atenção à saúde dos idosos, são marcas a inatividade e a coexistência de doenças crônicas com o avançar da idade, incluindo os prejuízos cognitivos/memória¹. De modo progressivo, identifica-se, entre os cidadãos que envelhecem, a dependência para realizar as atividades básicas e instrumentais da vida diária, resultando no surgimento ou elevação do grau de ansiedade e depressão. Estes aspectos comprometem a qualidade de vida dos idosos. Logo, é de vital importância que as equipes de saúde desenvolvam estratégias de cuidados que contribuam para uma maior longevidade, com a garantia de um estado de felicidade e satisfação pessoal².

Ao longo da vida de um indivíduo, informações são adquiridas, armazenadas e evocadas, a isto se chama memória. Existem pelo menos, três diferentes processos identificadores da memória humana, sendo eles, a memória sensorial, caracterizada pela percepção da realidade por meio dos órgãos de sentidos; a memória de curto prazo que retém informações codificadas pela sensorial, de maneira instantânea, em questão de segundos para que estas sejam utilizadas ou não, e até armazenadas; e a memória de longo prazo, com maior capacidade de armazenamento após receber as informações captadas pela memória de curto prazo³.

O envelhecimento, de um ponto de vista fisiológico, vem acompanhado por um declínio na memória independente ou não de uma patologia associada, entretanto, este declínio não é uniforme e nem afeta todas as memórias. Há de se considerar, também, as diferenças individuais que repercutem na cognição dos idosos, despertando preocupações nos profissionais sobre em quais modalidades de intervenção se deve investir para a abordagem a este público, considerando-se o estímulo positivo das atividades em grupos e a importância das redes de apoio⁴.

Os grupos de convivência e oficinas terapêuticas sobressaem-se como estratégias assistenciais complementares aos tratamentos clínico e psicológico. São consideradas intervenções de baixo custo, que se concretizam pela ação de equipes interdisciplinares, direcionadas a pessoa idosa. Logo, estimular os idosos para a realização de diferentes tarefas em grupo, permite-se, a divulgação de informações e conhecimentos, por meio de uma ação acolhedora e dialógica entre profissional de saúde e idoso⁵. Além disso, os grupos de convivência são tidos como meios de interação, inclusão social, uma forma de promover a autonomia, a dignidade e um envelhecimento bem-sucedido⁶.

Esta apresentação tem por objeto a educação e promoção do autocuidado de idosos por meio de oficina de memória. O objetivo é compartilhar as experiências construídas por meio das Oficinas de Memória, um dos eixos do projeto de extensão “Educação e promoção do autocuidado de idosos e cuidadores: abordagem interprofissional”.

METODOLOGIA:

Trata-se de um estudo descritivo, tipo relato de experiência, elaborado no contexto de vivência em uma Oficina de Memória por membros do projeto de extensão “Educação e promoção do autocuidado de idosos e cuidadores: abordagem interprofissional”.

O projeto de extensão é desenvolvido em parceria com o Ambulatório de Geriatria e Gerontologia do Hospital Universitário de Juiz de Fora (MG). Em sua conformação multiprofissional, propõe ações fundamentadas nos princípios do Sistema Único de Saúde (SUS), buscando, no espaço assistencial da atenção secundária, agregar avaliação, acompanhamento da saúde de idosos e cuidador familiar e ações assistenciais específicas da gerontogeriatrics que contribuam para o fortalecimento da rede de atenção à saúde do idoso no município. Tem como foco ações de educação em saúde visando garantir aos idosos e aos seus cuidadores além de informações sobre saúde, e cuidados, o apoio para o desenvolvimento de habilidades requeridas para o autocuidado; independência funcional; promoção da saúde e prevenção de doenças e agravos quando inseridos em suas comunidades e domicílios.

O público beneficiado por este projeto compõe-se de idosos a partir de 60 anos e de adultos cuidadores familiares residentes no município de Juiz de Fora (MG) ou em cidade que compõem a região de abrangência do HU-CAS/UFJF, a macrorregião sudeste de Minas Gerais, independente de condição socioeconômica, de saúde, de seguimento religioso, político. O acesso às ações do projeto se dá por encaminhamentos por profissionais das unidades básicas de saúde ou do próprio hospital. São incluídos idosos com necessidades de atenção, orientações, acompanhamento e cuidados relacionados à condição de envelhecimento e que requeiram abordagem pela atenção secundária a saúde numa interface com a atenção primária.

As atividades são planejadas pela equipe multiprofissional composta por médica geriatra, enfermeira, fisioterapeuta, psicóloga, nutricionista, assistente social e acontecem por meio de consultas individuais, interprofissionais, e em três grupos educativos: Oficina de Memória para idosos, grupo de convivência de idosos e grupo de cuidadores familiares, pelos quais se desenvolvem atividades lúdicas a partir de temas e necessidades levantadas pelos próprios participantes. Nesta apresentação a ênfase será para a Oficina de Memória.

A Oficina de Memória visa conhecer o processo da memória e criar hábitos para estimulá-la e melhorá-la de maneira lúdica e agradável. Esta é programada pela equipe para ocorrer semanalmente, em encontros de, aproximadamente, duas horas, com grupos de oito a dez participantes. Os mesmos idosos permanecem na Oficina até completar oito encontros. As atividades planejadas para o trabalho integrado com os idosos, em cada encontro, foram agrupadas da seguinte forma:

1º “Boas Vindas”: Apresentação do grupo por meio de dinâmica. Uma que se utiliza é a que os participantes são postos em duplas para conversarem sobre si, permitindo, em seguida, que cada idoso apresente o seu par. Neste encontro é divulgado o cronograma da Oficina, são feitos esclarecimentos sobre como ela irá ser desenvolvida. Neste encontro é feita uma avaliação cognitiva inicial de cada participante adotando-se para esta, a aplicação do Mini Exame do Estado Mental – Mini Mental⁶.

2º “Entendendo a Memória”: os participantes já se apresentam pelos nomes e são dados a eles crachás de identificação. Neste encontro é abordado o conceito de memória e seus aspectos. São distribuídos exercícios para a memória (cruzadinhas) e é solicitado aos participantes que tragam fotografias no próximo encontro.

3º “Relembrando Momentos”: breve recordação dos conceitos de memória (longo prazo, declarativa e visual). Dinâmica da bandeira do Brasil, resgatando as cores e formas, relacionada a memória visual. As fotografias, neste dia, são apresentadas e colocadas num

painel onde os participantes falam de seus significados e representações (lazer, família, festas, etc.). Distribuídos exercícios (palavras cruzadas). Solicitado aos participantes que tragam no quarto encontro frutas variadas e os profissionais trazem alimentos (café, queijo etc).

4º “Alimentação Saudável”: Apresentada a conceituação e ilustração de uma pirâmide alimentar. Em seguida inicia-se a dinâmica das frutas e dos alimentos, em que os idosos têm seus olhos vendados e tentam adivinhar pelo cheiro e sabor o que lhes está sendo apresentado. Para o quinto encontro a equipe pergunta aos participantes os gostos musicais.

5º “Cantando e Encantando”: breve resgate do conceito de memória auditiva. Após é realizado um estímulo a partir da apresentação de vários sons da natureza (canto de pássaros, latidos de cães etc); sons de alerta (buzinas, sirenes etc) a fim de que os participantes os identifiquem. A seguir são colocadas músicas, e os idosos tem que adivinhar qual a música, o cantor ou quem a interpreta e que esta música remete a vida deles. Por fim a brincadeira do quebra-cabeças em pôsteres de diferentes artistas.

6º “Vamos relaxar e brincar”: abordada a importância da atenção e concentração, oferecendo uma lista de dicas e estratégias externas para estimulá-la. São colocados os fatores que afetam negativamente a memória, como o estresse e depressão e também os que a estimulam, como o lazer, o bem-estar e brincadeiras. Neste encontro os participantes são estimulados com três brincadeiras: “adedanha”, jogo da memória (divididos em grupos), e quebra-cabeças. Distribuição de cruzadinhas para levarem para casa.

7º “Sentindo bem com o envelhecer”: resgate do conceito de memória e da importância de seu estímulo de modo a obter um envelhecimento saudável e ativo. Dinâmica do espelho: explora em cada um à sua perspectiva do envelhecimento. Contextualização destas visões, sob a perspectiva histórica, apresentando as principais mudanças sofridas pelo público idoso na sociedade. É disponibilizada uma apostila contendo informações acerca dos direitos da pessoa idosa. Ao final deste encontro é solicitado aos participantes que tragam presentes/lembranças para brincadeira do “amigo-oculto”.

8º “Avaliação final da oficina e confraternização”: resgatados os principais aspectos da memória, reforçando a necessidade da realização dos exercícios fornecidos de maneira contínua; realizada avaliação final da oficina com o preenchimento de um questionário; aplicado novamente o Mini Mental; faz-se o “amigo-oculto” explorando dos participantes as características observadas entre eles neste período, e por fim é realizada a confraternização.

RESULTADOS E DISCUSSÕES:

A concretização das oficinas de memória favorece um aprendizado a todos os que estão envolvidos. Entretanto, ao longo dos encontros identificam-se facilidades e dificuldades para a sua realização.

Como facilitadores destaca-se a oportunidade de entrosamento entre os idosos e destes com a equipe formada por profissionais de diferentes áreas e também, o investimento de idosos e profissionais para o alcance de um mesmo objetivo. Esta vivência com profissionais de diferentes áreas de conhecimento possibilita aos idosos um diferencial em aspectos da qualidade de vida. Além disso, serve como um modelo referencial para outras instituições, com objetivo de despertar um imaginário de responsabilização social, bem como a humanização da atenção, que respeita o indivíduo mesmo diante de deficiências e limitações⁷.

Além destes, destaca-se o fortalecimento e o estímulo aos hábitos saudáveis, como, por exemplo, jogos de estimulação à memória, com impacto positivo sobre esta. A validação desta ideia se concretiza quando a prática cognitiva exercitada por leituras e treinamentos favorecem a melhora do funcionamento cognitivo de idosos e colaboram para a preservação de um bom estado de qualidade de vida e psicológico na velhice. Isto se deve ao fato da memória exercer considerável influência na autonomia e na independência nas atividades diárias do idoso. No Brasil, as pesquisas voltadas para o treino cognitivo encontram-se em fases iniciais e há poucos estudos relacionados, mas é de conhecimento que intervenções de memória podem contribuir para a promoção da saúde deste público⁸.

À avaliação de cada oficina, ou seja, após um ciclo de oito encontros, observa-se que há uma melhora na autoestima do idoso bem como a sua valorização enquanto ser ativo e participante em um contexto social quando colocado em atividades grupais, como sendo uma das propostas mantidas em nosso projeto. Uma vez que ainda são poucos os espaços físico e social de participação para idosos, considerando a redução de papéis sociais em suas vidas com o passar dos anos. E desta forma é primordial a criação de planos estratégicos que levem as pessoas idosas a descobrirem novos papéis sociais reconhecidos frente às sociedades que tem se tornado envelhecidas⁹.

Assim como ocorre nos encontros realizados pela Oficina de Memória, a inserção do idoso em um grupo de convivência favorece a interação social, não apenas nas atividades internas, mas, também, em um processo de interação com o meio. Ao frequentar as atividades o idoso assume um compromisso consigo, e requer sua autonomia para chegar ao local onde são realizados os encontros. Ele vai precisar de comunicar com outras pessoas, utilizar-se de meios de transporte para o deslocamento, exigindo um raciocínio no planejamento do seu percurso. Além disso, as tarefas de recreação e educação desenvolvidas pela Oficina de Memória, contribuem para a elevação da autoestima do idoso, ao torna-lo capaz de fazer certo exercício, sendo reconhecido e valorizado pelo grupo¹⁰.

Apesar do proveito ao se adotar em nossa Oficina de Memória o Mini Exame de Estado Mental, identificamos como um ponto a se investir a questão da utilização somente deste para uma avaliação cognitiva, pois como salientado por Canedo¹¹, o MEEM é largamente utilizado por diversos profissionais da área de saúde, muito embora não substitua uma avaliação completa e seja pouco sensível para detectar variações sutis na cognição. Sendo que estudos constataram que quanto mais jovem e maior o nível de escolaridade do indivíduo pesquisado, melhor será o desempenho no MEEM, e por essa razão, quando se utiliza de somente essa fundamentação cognitiva a avaliação de todo um grupo que sejam levados em conta prováveis melhoras ou declínios não se concretiza como fidedigna.

Já é conhecido que as atividades as quais se realizam por meio desta Oficina despertam no idoso a preocupação em dar continuidade à prática de convívio e ao acompanhamento específico em sua parte cognitiva. Sendo nosso grupo primordialmente desenvolvido em oito encontros previamente mencionado, vemos como perda a falta de acompanhamento nesta área específica a qual trabalhamos por dois meses com os mesmos, assim, torna-se relevante o fortalecimento de uma rede interligada de atenção à saúde na qual possíveis programas possam obter melhores resultados desde uma provável internação ao acompanhamento de idosos fora do ambiente hospitalar, identificando desta forma com maior precisão os problemas nas dimensões clínica, psicossocial, funcional e ambiental¹². Entretanto, a falta de conhecimento de muitos profissionais sobre o envelhecimento e a saúde da pessoa idosa, diminui a resolubilidade nos níveis de atenção, principalmente na porta de entrada do usuário idoso ao SUS¹³.

CONCLUSÕES:

A Oficina de Memória contribui para que o idoso participante receba estímulos e desenvolva habilidades que lhe garantam a sua autonomia e independência na realização de suas tarefas cotidianas. Contribuem para a preservação do seu autocuidado, bem como a descoberta de novos papéis na sociedade. Acredita-se que este relato favoreça as discussões e reflexões no processo de um envelhecimento ativo e saudável, levando-se em consideração a inserção do idoso em um meio social.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- 1- Pinheiro A, Souza ACD. Brasil 2050: desafios de uma nação que envelhece. Série Estudos estratégicos n.8. Brasília: Edições Câmara, 2017 [acesso em 08 ago 2017]. 293 p. Disponível em: <http://bd.camara.leg.br/bd/handle/bdcamara/31619>.
- 2- Almeida EA, Madeira GD, Arantes PMM, Alencar MA. Comparação da qualidade de vida entre idosos que participam e idosos que não participam de grupos de convivência na cidade de Itabira-mg. Rev. bras. geriatr.gerontol.[Internet], 2010 dez [acesso em 20 ago 2017]; 13(3):435-443. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232010000300010&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232010000300010>.
- 3- Kuns E, Paulino CA, Aprile MR. Memória e envelhecimento: caracterização em um grupo de idosos com doença vestibular. Revista Equilíbrio Corporal e Saúde, 2013[acesso em 02 out 2017]; 5(2): 15-24. Disponível em: <file:///C:/Users/miliv/Downloads/9-37-1-PB.pdf>.
- 4- Wanderbroocke AC, Folly PP, Maba PC, Carvalho T. Oficina de memória para idosos em uma unidade básica de saúde: um relato de experiência Psicologia Revista. Revista da Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde. ISSN 1413-4063, 2016[acesso em 20 de ago 2017];24(2):253-263.Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/view/27798>.
- 5- Cavalcante RMF, Dantas DS, Araújo DN, Magalhães PAF, Neves MTF. Contribuições de um Grupo da Terceira Idade para a saúde das Idosas Participantes. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, 2015 [acesso em 20 ago 2017]; 19(1): 11-18. Disponível em: <http://periodicos.ufpb.br/index.php/rbcs/article/view/15278/15038>.
- 6- Wichmann FMA. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro: 2013[acesso em 21 ago 2017]; 16(4):821-832. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v16n4/1809-9823-rbgg-16-04-00821.pdf>.
- 7- Melo DM, Barbosa AJG. O uso do Mini-Exame do Estado Mental em pesquisas com idosos no Brasil: uma revisão sistemática. Ciência & Saúde Coletiva, 2015[acesso em 21 ago 2017]; 20(12):3865-3876. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v20n12/1413-8123-csc-20-12-3865.pdf>.

- 8- Lemos JC, Barros JDC. Equipe multidisciplinar: essencial para o cuidado dos idosos em instituição de longa permanência. Anais do 15º Congresso Brasileiro dos Conselhos de Enfermagem, 2012[acesso em 21 ago 2017]; 9-12. Disponível em: <http://apps.cofen.gov.br/cbcef/sistemainscricoes/arquivosTrabalhos/I12375.E3.T1637.D3A.P.pdf>.
- 9- Araújo PO, Silveira EC, Ribeiro AMVB, Silva JD. Promoção da saúde do idoso: a importância do treino da memória. Revista Kairós Gerontologia, São Paulo: 2012[acesso em 20 de ago 2017]; 15(8):169-183. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/18998/14150>.
- 10- Rizzolli D, Surdi AC. Percepção dos idosos sobre grupos de terceira idade. Rev. Bras.Geriatr.Gerontol, Rio de Janeiro: 2010[acesso em 21 de set 2017]; 13(2):225-233. Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/4038/403838793007.pdf>.
- 11- Carneiro LRA. A importância do lazer para a autoestima da pessoa idosa institucionalizada. Anais do 16º CBCENF[Internet], 2013[acesso em 21 set 2017].Disponível em: <http://apps.cofen.gov.br/cbcef/sistemainscricoes/arquivosTrabalhos/I48062.E11.T8950.D7.AP.pdf>.
- 12- Canedo BS. Mini-exame do estado mental como instrumento de avaliação cognitiva: uma revisão bibliográfica. Centro Universitário de Brasília – UniCEUB. Faculdade de Ciências da Educação e Saúde- FACES. Brasília: 2013[acesso em 21 set 2017]. Disponível em: <http://repositorio.uniceub.br/bitstream/235/4535/1/TCC-%20revis%C3%A3o.pdf>.
- 13- Cruvinel TAC. Promoção da saúde e qualidade de vida nos idosos na saúde da família [Monografia]. [Uberaba]: Universidade Federal de Minas Gerais; 2009 [acesso em 21 set 2017]. 32p. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/0643.pdf>.
- 14- Araujo, VR, Valença AMG, Rocha AV. Saúde do idoso na atenção básica de saúde no município de João Pessoa: o olhar do usuário. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, 2012[acesso em 21 set 2017]; 16(2):195-204. Disponível em: <http://periodicos.ufpb.br/index.php/rbcs/article/view/11877/7308>.