

ESTIMULANDO A MEMÓRIA DOS IDOSOS ATRAVÉS DOS SENTIDOS

Michelle da Silva Pereira¹
Ana Flavia Nascimento²
Simoni Cristina Costa Coutinho³
Maria Ivanilde dos Santos Machado⁴
Fernanda Rafaela de Souza Rebelo da Costa⁵

RESUMO

Com o processo de envelhecimento, sobretudo a partir dos 60 anos, ocorrem transformações com sinais de deterioração evidentes em todos os sentidos (visão, paladar, olfato, tato e audição). Tais modificações afetam o paladar e o tato com uma diminuição de sensibilidade gradual, provocando no idoso uma diminuição de motivação e interesse que podem alterar diretamente o estilo de vida. A pesquisa objetivou analisar o estímulo do sentido do idoso de forma ativa e saudável, a fim de favorecer melhoras em sua qualidade de vida, a partir da observação do seu ambiente de convivência, tendo como referência, as necessidades de saúde dos idosos. O trabalho proporcionou aos idosos um resgate de suas vivências através de dinâmicas envolvendo alimentos, sons, objetos e aromas comuns do cotidiano deles, com o intuito de trabalhar a memória através dos cinco sentidos sensoriais, com enfoque nas funções cognitivas, físicas e sociais desses idosos. Foi realizada pesquisa descritiva com abordagem qualitativa em uma instituição de longa permanência para idosos, a Associação da Pia União do Pão de Santo Antônio, localizada em Belém do Pará. Concluiu-se que, o envelhecimento é um processo acompanhado de perdas na função normal, que acontece após seu amadurecimento continuando até a máxima longevidade para os membros de uma espécie, porém se nada for modificado no quadro atual, é possível prever que as dificuldades de saúde, socialização e garantia de direitos, se torne cada vez maiores e negligenciadas.

Palavras-chave: Envelhecimento, Acolhimento, Autoestima, Direito a Saúde, Relacionamento.

INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização das Nações Unidas, a proporção de pessoas com 60 anos ou mais deve duplicar entre 2007 e 2050, e seu número atual deve mais que triplicar, alcançando dois bilhões em 2050, sendo necessário ter um olhar direcionado para a saúde dessa população. Com o processo do envelhecimento, sobretudo a partir dos 60 anos, ocorrem

¹Mestre e Docente do Instituto Federal do Pará – IFPA/PA, michelle.pereira@ifpa.edu.br;

² Graduanda do Curso de Tecnologia em Gestão Pública do Instituto Federal do Pará – IFPA/PA, anaflavialiima@hotmail.com;

³ Discente do Curso Técnico em Agente Comunitário de Saúde pelo Instituto Federal do Pará – IFPA/PA, simoni1970coutinho@hotmail.com;

⁴Graduanda do Curso de Tecnologia em Gestão Pública do Instituto Federal do Pará – IFPA/PA, ivanildemachada.16@gmail.com;

⁵ Professora orientadora: Especialista em educação e Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS/RS, nandarebelo@yahoo.com

transformações com sinais de deterioração evidentes em todos os sentidos (visão, paladar, olfato, tato e audição), tais modificações, afetam o paladar e o tato com uma diminuição de sensibilidade gradual, provocando no idoso, uma diminuição de motivação e interesse que podem alterar diretamente o estilo de vida.

O envelhecimento desses órgãos sensoriais afetam a qualidade de vida do idoso, conforme a afirmativa de Papalia (2006), “vários aspectos da função visual do idoso sofrem alterações com o passar dos anos” (p. 677). No que se refere à acuidade auditiva, o autor considera que “a perda auditiva pode contribuir para a percepção de que as pessoas de idade são distraídas e irritáveis” (p.677). Há evidências de que o ouvido, a medida que envelhece, vai perdendo a sua capacidade de funcionar, esses sinais já aparecem aos 50 anos, dependendo do ritmo natural de envelhecimento. Segundo Bee (1997, p. 522) “essas perdas no olfato e paladar são capazes de reduzir vários prazeres na vida”. Zimmerman (2000, p.56) considera que “além das alterações biológicas visíveis ou não no corpo físico do idoso, há também uma séria de mudanças do comportamento que se instalam no ser humano com o decorrer do envelhecimento”.

Vale ressaltar que, tais mudanças estão relacionadas aos órgãos sensoriais, uma vez que, dentre os diversos órgãos do corpo humano, os relacionados aos sentidos vão permear a relação do indivíduo com o mundo, assim como, vão influenciar no padrão de conduta do idoso. É preciso buscar formas de articulação estratégica nas políticas públicas para se pensar na cidade, nos serviços, no transporte e abrir um leque de serviços como Centros de Convivência, Centros Dia, Hospitais-Dia, Instituições de Longa Permanência, Serviços Domiciliares, dentre outros, buscando a clínica ampliada, que visa ao sujeito, e à família, produzir saúde e aumentar a autonomia do sujeito, da família e da comunidade (CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 2008).

O presente trabalho teve como finalidade, divulgar as ações e os resultados de um projeto de extensão, que propôs desenvolver espaços de aprendizagem ativa aos idosos da Associação da Pia União do Pão de Santo Antônio, tendo como referência as necessidades de saúde, qualidade de vida, estímulos sensoriais dos idosos, com duração de cinco meses, iniciando em agosto 2018 a fevereiro 2019.

A justificativa do estudo se pautou numa proposta de ação estratégica que contribuísse para estreitar as práticas, trabalhando com os cinco sentidos desses idosos e também práticas pedagógicas ao público alvo da Associação da Pia da Casa Pão de Santo Antônio (A.P.C.P.S.A), situado na Av. José Bonifácio, 1758, Bairro Guamá, localizado em Belém do

Pará, permitindo uma reconstrução de valorização e de exercício de cidadania, articulado entre o ensino-ambiente-qualidade de vida aos idosos, com oportunidade ética e continuada à comunidade externa e ao desenvolvimento social dos discentes e docentes do Instituto Federal do Pará – Campus Belém.

O IFPA sendo uma instituição de ensino que atua em mais de 44 municípios do estado do Pará, preconiza em sua visão e missão, formar profissionais com qualidade e com valores humanos éticos. No seu Plano de Desenvolvimento Institucional-PDI (2014-2018) preconizou concepções norteadoras sobre os direitos humanos, desenvolvimento social e de educação inclusiva e sustentabilidade.

O estudo objetivou trabalhar o estímulo dos órgãos sensoriais do idoso de forma ativa e saudável, a fim de favorecer melhoras em sua qualidade vida a partir da observação do seu ambiente de vida, tendo como referência as necessidades de saúde dos idosos.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva com abordagem qualitativa realizada na Associação da Pia União do Pão de Santo Antônio, localizada em Belém do Pará. Realizou-se estudos teóricos para conhecimento do tema, elaboração das atividades e do questionário para a coleta das informações, visando identificar o perfil da comunidade idosa relativas à moradia e saúde.

A amostra foi composta por 30 idosos, selecionados pela Terapeuta Ocupacional da Associação. Os dados foram analisados a partir da observação em relação à interação social, aplicando método da pesquisa-ação participativa, o que demonstrou o quanto as atividades em grupo geram o fortalecimento de suas identidades, transformação e liberdade social (TÓJAR, 2006).

A coleta dos dados ocorreu de maneira individual, almejando o sigilo das informações e o anonimato dos participantes. Em seguida, foram elaboradas as atividades que seriam executadas com os idosos, elaborando as adaptações necessárias para que todos pudessem participar, resultando no total de 08 (oito) encontros que ocorreram no salão rosa da instituição. O período de realização do projeto foi de agosto 2018 a fevereiro 2019.

Os estudos na comunidade e em instituições permitem os conhecimentos demográficos, epidemiológicos; fornecendo dados importantes para pesquisas sobre este processo. A complexidade do processo do envelhecimento exige que seja estudado por diversas disciplinas. Enquanto um processo dinâmico sofre influência no tempo e no espaço.

Para Hayflick (1997) o envelhecimento é um processo acompanhado de perdas na função normal, que acontece após a maturação sexual continuando até a máxima longevidade para os membros de uma espécie. Segundo este autor a manifestação de eventos biológicos associados a este processo ocorre ao longo de um período que varia entre as espécies e entre os representantes de uma mesma espécie.

É fato que o envelhecimento é um acontecimento que atinge todos os seres humanos em esferas diversas, seja o corpo, a cognição, a memória ou outros, mas é o corpo que carrega as maiores estigmas. Nesta fase ocorrem mudanças físicas, orgânicas e sistêmicas, envelhecimento do cérebro, diminuição dos batimentos cardíacos, aumento do colesterol, baixa resistência vascular.

No Sistema Respiratório incide redução da força dos músculos respiratórios, alteração na pressão arterial. Em se tratando de músculos e ossos, afeta a diminuição do comprimento, perda da massa muscular e atrofia (Papalia; Feldman, 2013).

O fortalecimento de vínculos interpessoais é importante para o idoso se sentir inserido no contexto social, já que na velhice o círculo social é diminuído. Por isso, como prática, deve-se, buscar e estimular vínculos entre os profissionais que lidam com os idosos e entre os grupos de idosos que convivem entre si. (Lemos, Silva, Henriques, Oliveira, 2015).

No Brasil, existem asilos há mais de 400 anos. Inicialmente, foram criados para abrigar sob os mesmos tetos loucos, velhos, mendigos, doentes e abandonados, sendo este lugar denominado de asilo de mendicância ou mendicidade, e sua origem está fortemente ligada à caridade e à benemerência. Assim, as instituições asilares foram construídas sob a ótica da filantropia (BERZINS; SILVA, 2010).

Para os mesmos autores, o envelhecimento da população está provocando alterações importantes na construção ideológica das instituições asilares. Entre elas, inclui-se o termo Instituição de Longa Permanência para Idosos - ILPI – que foi introduzido no Brasil, pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), com a produção do Manual de Normas de Funcionamento para Instituições de Longa Permanência para Idosos, que teve o

propósito de promover uma reforma no pensamento predominante e no modelo de atendimento ao idoso institucionalizado.

Segundo a Portaria M.S. 810/89 que estabelece normas para o funcionamento de casas de repouso, clínicas geriátricas e outras instituições destinadas ao atendimento de idosos, consideram-se instituições específicas com denominações diversas, correspondentes aos locais físicos equipados para atender pessoas com 60 anos ou mais de idade, sob-regime de internato ou não, durante um período indeterminado e que dispõem de um quadro de funcionários para atender às necessidades de cuidados com a saúde, alimentação, higiene, repouso e lazer dos usuários e desenvolver outras atividades características da vida institucional. (BERZINS; SILVA, 2010).

A ILPI tem como objetivos principais, o desenvolvimento de atividades específicas e o atendimento das necessidades humanas, desempenhando uma função social, assistindo o idoso sem vínculo familiar ou sem condições de prover a própria subsistência de modo a satisfazer as suas necessidades de moradia, alimentação, saúde e convivência social ou idoso dependente e/ou independente em estado de vulnerabilidade social (FLÓ, 2010).

Para Camarano, Kanso (2010), viver em uma instituição pode se apresentar como uma alternativa de apoio, bem como de proteção e segurança. Para tanto, é importante que haja uma mudança de percepção com relação à moradia e as garantias de direitos da pessoa idosa, com garantia de um envelhecimento saudável.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Apresenta-se a descrição e breve análise dos dados obtidos a partir da investigação feita na Associação da Pia União do Pão de Santo Antônio, onde se buscou-se caracterizar os idosos institucionalizados deste local e identificar o perfil socioeconômico e epidemiológico, bem como a prática dos encontros realizados no salão rosa pertencente à Associação, como uma possibilidade de intervenção e do direito assistido de saúde, visando a inclusão para o idoso institucionalizado.

Para demonstrar as características sociais e econômicos temos o gráfico 1 em relação à idade dos idosos que estão na Associação da Pia União do Pão de Santo Antônio, mostra a predominância das idade de 60 anos (18,18%), 70 anos (50%) e 80 anos (31,8%). O perfil dos idosos que vivem na instituição para sexo foi de Feminino com (81,9%), e Masculino com (18,1%), representados no gráfico 2.

Informações escolares são de grande relevância para discutirmos sobre o grau de conhecimento e de relacionamento com os estudos e grupos sociais que estes idosos têm. Identificamos os seguintes dados: os que têm ensino fundamental incompleto com (6%), idosos com ensino fundamental completo somam (27,27%), que possuem ensino médio incompleto com (18,18%), ensino médio completo com (4,54%), os que possuem ensino superior com (45,45%) e os que possuem ensino superior incompleto ficam (4,54%).

Para os dados referentes à renda financeira os valores foram idosos que recebe aposentadoria / pensão (90,9%), seguido de outros meios (9,0%). Ao chegar à fase idosa é de grande importância o cuidado com a saúde, pois nossas funções metabólicas, motoras e de imunidade não tem mais a eficiência de quando se é jovem. Em relação à mobilidade e/ou alguma deficiência as informações identificadas foram dificuldades motora, de memória dentre outras sendo elas: idosos com tremores (16,6%), dificuldades sensoriais (50%), lapsos de memória (33,33%), outras dificuldades como Tiques, Movimentos estranhos, Desmaios, é de (0%), uso de aparelho auditivo, predominam que dos idosos que usam (4,54%), os que não usam (95,45%).

No que diz respeito ao comprometimento total ou parcial da visão, predominam que (49,9%) que disseram não ter comprometimento da visão (50,1%). Deficiências, predominam idosos com deficiência motora (33,3%), visual (16,6), física (33,3%), auditiva (16,6%), outras doenças como mentais e múltiplas são (0%), representação gráfica no gráfico 7 a seguir.

Em relação às atividades sociais e de interação identificou-se o uso de seu tempo livre a partir das seguintes atividades individuais ou em grupo como segundo o gráfico 8 e seus respectivos valores, bordar, com (33,3%), assistir televisão (19%), conversar (9,52%), pintar (9,52%), praticar atividades físicas (9,52%), e outros com (19,14%).

Em relação ao tempo de permanência que os idosos estão na instituição, a alguns meses nas instituições somam (40,9%), os que estão de 1 a 5 anos com (31,81%), os que estão de 5 a 9 anos com (18,18%), a mais de 10 anos com (9,09%).

Dinâmica e Atividades desenvolvidas

Realizamos varias dinâmicas ao longo de 8 (oito) oficinas sempre, buscando a interação do estímulo da memória através de todos os sentidos, além de atividades com estimulação física. O que proporcionou aos idosos um resgate de suas vivências através de

dinâmicas envolvendo alimentos, sons, objetos e aromas comuns do cotidiano deles, com o intuito de trabalhar a memória através dos cinco sentidos sensoriais com enfoque nas funções cognitivas, físicas e sociais desses idosos. Utilizamos ações educativas com atividades com saúde e conversas envelhecimento ativo. Foi avaliado o estado funcional e a qualidade de vida e idosos da A.P.C.P.S.A nas fases inicial do projeto de extensão. (isto é um resultado...sugiro retirar da introdução).

Grafico1: Percentual em relação a idade dos idosos

DIA	DINAMICAS E ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	Resultados Obtidos
01	Contaçon de historia de lendas Amazônicas e dança com a música “Macarena”	Estimulo da memória e dos membros motores
02	Atividade de adivinhaçon e do passa bola	Estimulo da memória e motores
03	Dinâmica do telefone sem fio	Estimulo da memória e AUDIÇÃO
04	Dinâmica para quem você tira o chapéu e do Tato.	Estimulo da memória, psicológica, auto estima e do TATO
05	Dinâmica do Paladar	Estimulo da memória, psicológica, auto estima e do Paladar
06	Dinâmica do abraço e do Olfato	Estimulo a memória, auto-estima e OLFATO.
07	Dinâmica do quebra cabeça e Televisão	Estimulo da memória e da VISÃO
08	Dinâmica do Olfato	Estimulo da memória e Olfato

Fonte: Autores da Pesquisa

As atividades e dinâmicas executados com idosos foram adaptadas de acordo com a necessidade de cada participante, pois tivemos idosos com necessidade visual, cadeirantes, era analisada pela equipe quais atividades seriam executada no encontro, e assim feitas as adaptações para que todos fossem inserido na atividade.

1º Encontro

Atividade: Contaçon de história de lendas Amazônicas; **Estímulos:** Atenção, concepção e compreensão. **Objetivo:** Estimulando a memória do idoso, com intuito principal o resgate de momentos, vivenciado na infância. **Descrição:** Os idosos foram colocados em circulo e foram dadas imagens impressas de um conto amazônico, por exemplo, O boto, o idoso **estimulava**

sua imaginação, percepção e narrava experiência vivenciada na sua infância. **Resultados obtidos:** O melhoramento de desempenho da saúde mental e cognitiva.

Foto: Dinâmica realizada com os idosos



Fonte: Arquivo Pessoal 2018/2019

2º Encontro

Dinâmica: Brincadeira com a Bola; **Estimulo:** Força, Atenção concentrada, Organização do Movimento; **Objetivo:** Estimular a coordenação motora, noção de espaço e força. **Descrição:** Organizamos os idosos, colocamos cestos em uma determinada distância que não fosse tão longe. Entregamos a bola para o idoso e incentivamos a arremessar para acertar dentro do cesto. **Resultado Obtido:** Interação entre os idosos e estimulação de movimentos.

Foto: Dinâmica realizada com os idosos



Fonte: Arquivo Pessoal 2018/2019

3º Encontro

Dinâmica: telefone sem fio; **Estimulo:** Memória, Audição, Comunicação, Atenção concentrada e organização. **Objetivo:** Transmitir informações de forma verdadeira. **Descrição:** Os idosos foram divididos em dois grupos com igual número e sentados em círculo, a professora falou uma frase no ouvido dos dois primeiros, que repassaram adiante e assim sucessivamente. **Resultado Obtido:** Interação entre os idosos e estimulação da memória e audição.

4º Encontro

Dinâmica: Brincadeira do Tato; **Estimulo:** Tato, Atenção, concentração; **Objetivo:** Estimular a concentração, percepção através dos objetos. **Descrição:** Recortamos um buraco no qual encaixamos a mão do idoso na caixa de papelão, onde colocamos vários objetos do cotidiano deles e tinham que adivinha, o que tinha na caixa usando o toque. **Resultado Obtido:** Interação entre os idosos e estimulação do tato.

Foto: Dinâmica realizada com os idosos



Fonte: Arquivo Pessoal 2018/2019

5º Encontro

Dinâmica: Brincadeira do Paladar; **Estimulo:** Paladar, Atenção, concentração; **Objetivo:** Estimular a concentração, adivinhação de sabores. **Descrição:** Organizamos os idosos em círculo e vendamos os olhos, selecionamos várias frutas e cortamos em pedaços, o idoso tinha que adivinhar através do paladar, qual era a fruta. **Resultado Obtido:** Interação entre os idosos e estimulação da memória

Foto: Dinâmica realizada com os idosos



Fonte: Arquivo Pessoal 2018/2019

6º Encontro

Dinâmica: O abraço através da Música; **Estímulos:** Interação, Adaptação, equilíbrio. **Objetivo:** A interação entre os idosos, aproximação entre eles, a estimulação dos membros superiores como o movimento que era executado na música como levantamento de braços, movimento com a cabeça e quadris. **Descrição:** Era colocada a música “o Abraço”, os idosos seguiam dançando conforme o ritmo da música. **Resultados Obtidos:** Uma aproximação íntima e saudável entre os idosos, melhoramento nos movimentos .

Foto: Dinâmica realizada com os idosos



Fonte: Arquivo Pessoal 2018/2019

7º Encontro

Dinâmica: Quebra – cabeça; **Estimulo:** Visão, Atenção, concentração; **Objetivo:** Incentivar a união em grupo e participação coletiva, aumentando o raciocínio e melhorando as suas habilidades e capacidade de concentração, noção espacial, percepção visual. **Descrição:** distribuimos para cada idoso um envelope com partes variadas de um objeto e cada idoso

tentava montar esse quebra cabeça. **Resultado Obtido:** Interação entre os idosos e estimulado a visão e percepção.

Foto: Dinâmica realizada com os idosos



Fonte: Arquivo Pessoal 2018/2019

8º Encontro

Dinâmica: Olfato; **Estimulo:** Cheiro, Atenção, Aroma; **Objetivo:** Estimular o olfato, para reconhecimento diferentes aromas. **Descrição:** separamos em diversos recipientes, variados aromas, onde o idoso teria que identificar qual era aquele cheiro. **Resultado Obtido:** Interação entre os idosos e estimulado a memória olfativa.

Foto: Dinâmica realizada com os idosos



Fonte: Arquivo Pessoal 2018/2019

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como apontado nesta pesquisa, vários determinantes socioeconômicos, mostram a real importância da sociedade idosa, para a permanência de valores sociais, culturais e de relacionamento com pessoas maduras e com experiência de vida. Estudar sobre sua saúde,

como lidam com a terceira idade e suas limitações e potencialidades em relação à criatividade e lazer é extremamente relevante para a sociedade como um todo.

É direito do idoso, envelhecer com dignidade e com qualidade de vida, para isso ações de intervenção em lares, casas de repouso e ambientes de saúde com a finalidade de garantir a otimização das oportunidades de saúde, participação social e segurança, promovendo assim uma maior qualidade de vida, este papel cabe a todas as pessoas da sociedade, sendo elas cidadãos em geral, as instituições governamentais e as demais para que mudanças sejam realmente efetivadas.

Se nada for modificado no quadro atual, é possível prever que as dificuldades de saúde, socialização e garantia de direitos se tornei cada vez maiores e negligenciadas é preciso lutar contra este panorama.

REFERÊNCIAS

BEE, H. **O ciclo vital**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

BERZINS.M.A.V; SILVA.N.A.M.E. **O enfoque do serviço social- Gerontologia: Atenção ao idoso em ILP**. Cap3. Seção 5 P 540-550- 494. 2010. Barueri, SP.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria n. 810**, DE 22 DE SETEMBRO DE 1989 Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/1989/prt0810_22_09_1989.html>. Acesso em: 23 jan. 2018.

CAMARANO. A.A. e KANSO. S. **As instituições de longa permanência para idosos no Brasil**. R. bras. Est. Pop., Rio de Janeiro, v. 27, n. 1, p. 233-235 jan./jun. 2010.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Envelhecimento e Subjetividade: desafios para uma cultura de compromisso social** / Conselho Federal de Psicologia, Brasília, DF, 2008. 196 p.

FLÓ.C. M. **O enfoque da fisioterapia- Gerontologia- Atenção ao idoso em ILP.**
Cap3.Seção 5 .P 487- 494. 2010. Barueri, SP.

HAYFLICK, L. **Como e Porque Envelhecemos.** Ed. Campus LTDA, 1997.

LEMOS. L. M.; SILVA N F HENRIQUE. H. I.B; OLIVEIRA. J. W; **Congresso Internacional de envelhecimento Humano, 2015.**

PAPALIA, D. E. **Desenvolvimento Humano.** Porto Alegre: Artmed, 2006.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. Desenvolvimento Físico e Cognitivo na Vida Adulta Tardia. In: PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano.** Porto Alegre: AMGH, p. 570-633, 2013.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. A ONU e as pessoas idosas. Disponível em <<https://nacoesunidas.org/acao/pessoas-idosas/>>. Acesso dia 09 abr. 2019.

TÓJAR, J. C. Investigação qualitativa. Compreender e Atuar. Madri. 2006

ZIMERMAN, G. **Velhice:** Aspectos biopsicossociais. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.