

RELATO DE EXPERIÊNCIA DE INTERVENÇÃO FOCADA NA ATENÇÃO E MEMÓRIA DO IDOSO

Eliza Maria Silva Moreira ¹
Maria das Graças Silva Moreira ²
Débora Juliana Ramos dos Santos ³

INTRODUÇÃO

É frequente nos idosos culpabilizar a idade cronológica em função do decaimento da memória, seja ela operativa ou de longo prazo. No entanto, é preciso conscientizar que existem aspectos funcionais que podem e devem ser trabalhados para um melhor desempenho cognitivo. O nível atencional em idosos também sofre redução ao longo dos anos, porém, pouco é colocado em pauta esse aspecto. Acredita-se que com o foco de estudo e discussão também voltado para a atenção, além de proporcionar melhor desempenho nos tipos de memória, oferecerá ao idoso uma melhor qualidade de vida, uma vez que haverá melhor performance no exercício de suas atividades diárias.

Os estudos voltados para o envelhecimento humano tem se tornado um assunto cada vez mais urgente, tendo em vista o crescimento progressivo dessa população. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), entre os anos de 2012 a 2017, houve um aumento de 4,8 milhões na população idosa, número bastante considerável que corresponde a um crescimento de 18% de pessoas com a idade a partir de 60 anos¹.

Para promover melhor qualidade de vida para esse grupo expressivo da população da terceira idade, é necessário aprofundar os estudos sobre o envelhecimento humano e suas características. Um assunto bastante discutido e visto ao longo dos anos acerca do envelhecer é seu decaimento das funções cognitivas. A maioria dos idosos não desenvolve demência, no entanto, vivenciam algum grau de mudanças em seu desempenho cognitivo devido a diversos fatores associados ao processo do envelhecimento².

O fato de esquecer onde colocou uma chave de casa, ou uma bolsa, ou esquecer uma determinada data, tornam-se fatores alarmantes para pessoas na terceira idade, por associarem tais esquecimentos a um prenúncio do espectro da demência, em especial a Doença de Alzheimer². No entanto, é cabível discutirmos os fatores associados à função da memória antes de relacionarmos qualquer esquecimento ao declínio das funções cognitivas.

A memória é o processo pelo qual recordamos experiências passadas, para utilizarmos tais informações no presente. No entanto, o processo cognitivo da memória não é simples e formado por apenas uma etapa. Pode dividir tal processo em: registro de informações (processo chamado de codificação), armazenamento dessas informações por um determinado tempo e por fim, evocação do que foi armazenado³.

No entanto, há outro processo cognitivo relacionado diretamente a memória, que é a atenção, que é o fenômeno em que processamos, ativamente, um número limitado de informações de estímulos disponíveis por meio dos nossos sentidos. É através deste que limitamos a quantidade de informações para que nosso cérebro processe³. Ou seja, se o

¹ Graduada do Curso de Psicologia do Centro Universitário Maurício de Nassau – PB, elizamsmoreira@live.com;

² Graduada pelo Curso de Psicologia do Centro Universitário Maurício de Nassau – PB, celebrandovida@hotmail.com;

³ Graduada pelo Curso de Psicologia do Centro Universitário Maurício de Nassau – PB; debora.ramos@live.com.

processo da memória fosse independente da nossa atenção, lembraríamos-nos de tudo que já vivenciamos. E nesse caso, é oportuno citarmos o psicólogo William James: “se nos lembrássemos de tudo, estaríamos tão doentes quanto se não lembrássemos de nada”.

A atenção possibilita que o cérebro utilize seus recursos de forma sensata, evitando uma sobrecarga de informações relacionada à grande quantidade de estímulos que recebemos a todo momento³. Este processo cognitivo é subdividido em vários tipos, sendo os principais: atenção concentrada (habilidade de manter os recursos de energia cognitiva voltada para uma ou mais tarefas, de um ou mais focos, sendo sua maior característica o tempo de duração atencional para a atividade), atenção alternada (ora a atenção se volta para um foco específico, ora se volta para outra) e atenção dividida (atenção para dois ou mais focos ao mesmo tempo)³.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

Trata-se de um relato de experiência que descreve uma intervenção de caráter teórico e prático aplicada em um grupo de convivência da Associação Celebrando Vida em Campina Grande – PB. A associação é uma instituição sem fins lucrativos que tem como proposta a oferta de serviços à sociedade visando à ascensão da qualidade de vida. Especificamente o grupo de convivência de idosos tem por objetivo o desenvolvimento de pessoas na terceira idade através de palestras e técnicas dinâmicas de grupo. A intervenção foi aplicada em abril de 2019, com duração de uma hora. O grupo conta a participação de cerca de quinze idosos, tendo a presença de dez no dia da ação. A intervenção teve como propósito alertar que o fenômeno cognitivo da memória possui ligação de dependência direta com a atenção. A primeira parte da intervenção consistiu em fazer uma breve explanação teórica sobre os conceitos de memória, atenção e suas subdivisões. Posteriormente, a aplicação de treinos cognitivos voltados para o treino da atenção visual, auditiva e memória imediata.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O grupo trabalhado possui cerca de quinze idosos inscritos, com idades entre 60 e 99 anos, oscilando o número de participantes nas intervenções em função das faltas justificadas. Os componentes do grupo são alfabetizados e suas escolaridades variam, desde fundamental incompleto até pós-graduados, logo, as atividades realizadas precisam alcançar a todos de forma prática e acessível. O nível de envolvimento durante as demais propostas do grupo depende do interesse pessoal de cada um demandado para o tema da intervenção, sendo assim, começou a se perceber a necessidade de abordar o tema da atenção e de seu aspecto voluntário e seletivo, agregou-se o tema da memória à atenção, tendo em vista a necessidade constante de auxiliar o exercício da memória das pessoas da terceira idade.

Os idosos que estiveram presentes na intervenção participaram de forma dinâmica, interagindo e questionando acerca dos conteúdos abordados durante a parte teórica da intervenção, como também o empenho na realização dos treinos cognitivos. Obtivemos resposta bastante satisfatória do resultado deles, havendo um bom desempenho nos exercícios voltados para a atenção auditiva e memória imediata.

A aplicação da intervenção gerou resultados satisfatórios no aspecto imediato, tendo em vista que o repasse de conteúdo para os idosos do grupo de convivência acerca da importância de estimular a atenção para o melhor funcionamento da memória operacional e de longo prazo foi realizado de forma participativa e didática, sempre questionando os participantes acerca do

que havia sido esclarecido. As atividades práticas utilizadas na intervenção possibilitaram exemplificar quais exercícios poderiam ser utilizados como treinos cognitivos para melhor desempenho da atenção. No total, foram aplicadas cinco atividades que abordavam a atenção visual, auditiva, memória imediata, compreensão e treino de sequência auditiva. A de treino foi realizada da seguinte forma: era exibida uma figura na televisão com vários detalhes e solicitava que os idosos olhassem para a foto durante dois minutos, depois, foi retirada a imagem e realizada algumas perguntas sobre ela. As atividades de atenção auditiva e memória visual foram voltadas para o ditado de uma sequência de números, posteriormente, foi solicitado que eles repetissem a sequência de trás para frente, como também o ditado de algumas letras, pedindo para que eles dissessem qual palavra o conjunto de letras formava. Outras atividades que abarcaram além da atenção auditiva e memória imediata, a compreensão, foi realizada da seguinte forma: eram ditas duas frases e solicitado, após o ditado, que eles repetissem as duas últimas palavras das frases, também foi realizada, por último, o exercício que envolvia em conjunto com os demais aspectos, a compreensão textual, era lido em voz alta um texto e após a leitura, foram feitas algumas perguntas sobre o que havia sido lido.

Pensando em levar os ensinamentos e benefícios do exercício da atenção, foram ofertadas medidas práticas que poderiam ser utilizadas no cotidiano desses idosos que auxiliariam no exercício dessa função cognitiva. Como por exemplo, manter seu foco em uma determinada tarefa, verbalizar suas atividades, como por exemplo: “*estou cozinhando um arroz, primeiro devo deixar a água da panela ferver*”. Também foi sugerida a prática de exercícios físicos e mentais, como palavras-cruzadas, caça-palavra, jogo dos sete erros, em busca de promover a continuidade do que foi abordada na intervenção.

Espera-se alcançar eixos de prevenção de quadros demenciais e promoção de maior qualidade de vida nos idosos. O grupo em que foi aplicada a intervenção já desenvolve um trabalho voltado para funções executivas, e habilidades sociais para a terceira idade, sendo assim, pretende-se que haja continuidade no treinamento da atenção e memória.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A intervenção alcançou seus objetivos, tendo em vista que foi repassado com clareza o assunto proposto, havendo participação ativa dos idosos durante a atividade realizada, levantando questionamentos referentes ao que havia sido explicado e suas dúvidas pré-existentes. Durante a parte prática dos treinos de atenção auditiva, visual e memória imediata, os idosos puderam exercitar o que haviam aprendido e identificar suas potencialidades, percebendo que há ainda muito que aprender e ser colocado em prática. Foi também objetivo da intervenção despertar o entendimento sobre o funcionamento da atenção e como esta está interligada com a memória, buscando ampliar suas conexões neurais acerca do seu próprio funcionamento. O grupo trabalhado já vem realizando trabalho acerca de outras funções cognitivas, e assim, espera-se que haja continuidade com os idosos acerca do assunto, para que estes continuem desenvolvendo o que aprenderam.

Palavras-chave: Envelhecimento humano. Atenção. Memória

REFERÊNCIAS

PARADELLA, Rodrigo. **Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017.** 2018. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>>. Acesso em: 20 maio 2019.

MALLOY-DINIZ, Leandro F.; FUENTES, Daniel; COSENZA, Ramon. **Neuropsicologia do Envelhecimento:** uma abordagem multidimensional. Porto Alegre: Artmed, 2013.

PUREZA, Janice R.; FONSECA, Rochele Paz. **CENA:** programa de capacitação de educadores sobre neuropsicologia da aprendizagem com ênfase em funções executivas e atenção. Ribeirão Preto: Book Toy, 2016.