

III SEMANA DO CONHECIMENTO

Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:

Resumo

Relato de Caso

MEMÓRIA NA TERCEIRA IDADE

AUTOR PRINCIPAL: ELIZETE BATISTA DA ROCHA
CO-AUTORES: MATHES DE MARCHI MOREIRA
ORIENTADOR: LUIZ HENRIQUE FERRAZ PEREIRA
UNIVERSIDADE: UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO

INTRODUÇÃO:

A população idosa cresceu consideravelmente nos últimos anos, havendo desta forma, uma exigência de ampliação de programas de atenção à terceira idade, e dentre estes podemos destacar a oficina ativando a memória, desenvolvida no Creati, com o apoio da Universidade de Passo Fundo. O objetivo principal dessa oficina é de trazer atividades de raciocínio, através do desenvolvimento de jogos baseados em lógica matemática

DESENVOLVIMENTO:

Partindo da compreensão de que a qualidade de vida na Terceira Idade está relacionada com o bem estar biopsicossocial do idoso, a oficina atua no sentido de promover ações que visam à estimulação da memória para que possam contribuir na promoção da saúde cognitiva.

A oficina é desenvolvida semanalmente por meio de: vivências de grupo, exercícios cognitivos (jogos diversos, história de vida dos idosos, entre outros);

Sabe-se que as falhas da memória são episódios que podem acometer o ser humano em qualquer idade, embora seja uma queixa muito freqüente entre os idosos. Esta realidade justifica o fato de que durante o processo de envelhecimento ocorrem mudanças que interferem na qualidade do funcionamento da memória, destacando-se: perdas fisiológicas; diminuição da capacidade de concentração, atenção, aprendizado e processamento das informações.

III SEMANA DO CONHECIMENTO

A perda da memória provocada pelo avanço da idade ocorre em parte, por uma adaptação do cérebro à nova condição de vida iniciada na terceira idade. As células relacionadas às atividades menos utilizadas seriam desativadas para concentrar esforços em áreas mais necessárias ao novo modo de vida. Além disso, relaciona-se de modo estreito ao desempenho de atividades de vida diária, tendo importância também na funcionalidade ou desempenho funcional do indivíduo; também a memória apresenta-se intimamente ligada à identidade deste indivíduo, pois armazena sua história de vida, seus momentos especiais e vivências, sendo seu prejuízo algo que afeta diretamente a auto-estima e, portanto, a qualidade de vida do idoso.

O que geralmente acontece é que, ao se aposentar, o indivíduo não é mais requisitado a utilizar a sua memória recente, conhecida como memória de trabalho e que se refere aos fatos do cotidiano. Sem se submeter à correria do dia-a-dia, que exigem a realização de muitas tarefas, essa função é praticamente descartada pelo cérebro. Ele, então, dá prioridade a outro tipo de memória, a remota, que o remete a lembrança do passado distante.

É importante ressaltar que processo de aprendizagem não se interrompe na velhice! Aprender uma nova atividade e estimular o raciocínio por meio de jogos, por exemplo, é uma excelente atividade para o cérebro. Nesse sentido, a Oficina para ativar a memória desses idosos” possibilita a manutenção dos papéis sociais, do exercício de cidadania e da autonomia, contribuindo para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável. Segundo Gaspareto (2005, "A memória humana é uma função da mente que nos possibilita sermos indivíduos singulares. É ela que garante a nossa identidade. Por meio da memória guardamos nossas vivências, sejam elas simples ou complexas e as levamos conosco ao longo da vida, somando-as a novas experiências e selecionando novos momentos para viver."

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Acreditamos que as ações desenvolvidas na oficina do CREATI , para o desenvolvimento e a ativação da memória reduza o impacto dos aspectos biológicos do envelhecimento, de modo a retardar o declínio de memória relativo à idade, prolongar a competência cognitiva, possibilitando a inserção social e a realização das funções da vida diária, a partir da incorporação das técnicas de treinamento de memória no cotidiano.

REFERÊNCIAS:

Gaspareto E. V. Sé; Lasca Valéria. Exercite sua mente : Guia prático para aprimoramento da memória , linguagem e raciocínio . São Paulo: Prestígio, 2005.

III SEMANA DO CONHECIMENTO

Universidade e comunidade
em transformação

3 a 7 DE OUTUBRO
DE 2016

NÚMERO DA APROVAÇÃO CEP OU CEUA (para trabalhos de pesquisa): Número da aprovação.

ANEXOS:

Poderá ser apresentada somente uma página com anexos (figuras e/ou tabelas), se necessário.