

# 13ª Mostra da Produção Universitária

Rio Grande/RS, Brasil, 14 a 17 de outubro de 2014.

## OFICINA DE MEMÓRIA PARA IDOSOS NA CIDADE DE RIO GRANDE-RS

**JOHN, Sarah**  
**VAZ, Maria Rita Carvalho**  
**LEÃO, Denise Maria Maciel (orientadora)**  
**sarahjohn\_@hotmail.com**

**Evento: Seminário de Extensão**  
**Área do conhecimento: Saúde**

**Palavras-chave:** desenvolvimento humano, envelhecimento, memória

### 1 INTRODUÇÃO

O Núcleo Universitário da Terceira Idade – NUTI, desenvolvido na Universidade Federal do Rio Grande desde 1994, articula diversos projetos interdisciplinares voltados ao desenvolvimento humano com foco na fase do envelhecimento. O objetivo do presente trabalho se resume em apresentar especificamente o Projeto de Extensão Oficina de Memória voltado a idosos da cidade de Rio Grande/RS, pois estudos indicam que foi perceptível o crescimento da população idosa nos últimos anos, e as projeções indicam que num futuro não muito distante seremos o 6º país do mundo em número de idosos. Junto ao aumento dessa população tem se percebido também a prevalência de demências, como uma das principais consequências, principalmente a Doença de Alzheimer (DA).

Nesse sentido, torna-se fundamental abordar o assunto no meio acadêmico para que se possa atender essa demanda de forma responsável pelos profissionais da saúde, e a partir disso poder contribuir com população idosa oferecendo estratégias a partir das principais queixas que os mesmos apresentam, visando uma melhor qualidade de vida e bem-estar.

### 2 REFERENCIAL TEÓRICO

Prováveis alterações fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento podem acabar comprometendo o processo cognitivo, tais como aprendizado e memória. Essas alterações, por sua vez, podem trazer prejuízos ao bem estar biopsicossocial do idoso, causar transtornos, constrangimentos, limitar sua autonomia e a execução de tarefas básicas e cotidianas.

Acrescenta-se ainda que as possibilidades de comprometimento da memória naturalmente aumentam com o decorrer dos anos, pois o ser humano começa a perder células nervosas/neurônios a partir dos 30 anos de idade, sendo considerável a perda entre 10.000 e 100.000 neurônios por dia e, mesmo assim, é possível levar uma vida relativamente normal. Porém, há outros fatores associados tais como stress, obesidade, diabetes, cigarro, entre outros, que aceleram o declínio da capacidade cognitiva.

Dessa forma, em termos de prevenção, acredita-se que o estímulo de atividades mentais sejam fundamentais para a manutenção da capacidade funcional da memória, e conseqüentemente para promoção de saúde, autonomia, liberdade e dignidade da pessoa idosa.

# **13ª Mostra da Produção Universitária**

Rio Grande/RS, Brasil, 14 a 17 de outubro de 2014.

## **3 MATERIAIS E MÉTODOS (ou PROCEDIMENTO METODOLÓGICO)**

A Oficina de Memória do Núcleo Universitário da Terceira idade conta com aproximadamente 14 idosas do sexo feminino, e propõe uma intervenção com encontros semanais de aproximadamente uma hora no Campus Carreiros da Universidade Federal do Rio Grande, com a finalidade de realizar exercícios de estimulação do raciocínio, atenção e concentração, além de resgatar a memória de trabalho e memória de longo prazo. A oficina é ministrada por duas bolsistas do Curso de Psicologia da FURG, com a coordenação e supervisão de uma professora do mesmo curso.

## **4 RESULTADOS e DISCUSSÃO**

Os resultados esperados são melhoras na capacidade cognitiva básica das idosas participantes, atender satisfatoriamente às principais queixas de memória que elas trazem, e espera-se também que as estratégias propostas para o treinamento de memória possam continuar para além da Oficina permitindo, dessa forma, maior autonomia e qualidade de vida para as participantes.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O NUTI oferece diversas atividades para os idosos de Rio Grande, que tem como objetivo estimular o desempenho físico e cognitivo dos mesmos, além de todas as oficinas contarem com o benefício de promover a integração social. Dessa forma, a oficina de memória proporciona uma troca de vivências entre os participantes e proporcionando a esses idosos a percepção de que o declínio cognitivo faz parte da natureza humana, além de oferecer estratégias para um melhor desempenho cognitivo. Logo, a continuidade das atividades é de extrema importância para que os idosos continuem aprendendo novas tarefas, mantendo a capacidade funcional da memória tanto quanto possível, e também para que sejam mais integrados socialmente, visando sempre proporcionar maior qualidade de vida.

## **REFERÊNCIAS**

ALMEIDA, M. H. M. et al. Oficina de memória para idosos: estratégia para promoção de saúde. Interface – Comunicação, saúde, educação. Vol.11 no.22. Botucatu-São Paulo, 2007.

SOARES, E. Memória e envelhecimento: aspectos neuropsicológicos e estratégias preventivas. Departamento de Psicologia da Educação da Universidade Estadual Paulista – Unesp, São Paulo, 2006.

SOUZA, J. N. de, & CHAVES, E. C. O efeito do exercício de estimulação da memória em idosos saudáveis. Revista Esc Enfermagem USP; 39(1):13-9. São Paulo, 2005.