

Oficina de memória para idosos em uma unidade básica de saúde: um relato de experiência

*Memory workshops for seniors in a health basic unit:
an experience report*

*Ana Claudia Wanderbroocke**

*Patrícia Precce Folly***

*Paola Carolina Maba****

*Tatiana de Carvalho****

Resumo

O artigo aborda uma experiência de estágio de formação em psicologia desenvolvido em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) na cidade de Curitiba-PR. Após levantamento de necessidades, foi proposta a realização de Oficinas de Memória voltadas para idosos. O objetivo foi promover estímulo cognitivo, com foco principal na memória, e socialização entre os participantes, em consonância com as Políticas Públicas voltadas para a promoção do processo de envelhecimento ativo. A atividade foi oferecida em dois momentos, estruturada em 15 encontros e organizada em ações focadas no exercício de diferentes tipos de memória. O artigo descreve algumas delas, desenvolvidas no transcorrer dos encontros, a percepção das coordenadoras quanto à participação dos idosos e a avaliação realizada pelos mesmos no final da atividade. Considera-se a importância de propostas voltadas para a estimulação das capacidades cognitivas, novos aprendizados e socialização para idosos como importante

* Doutora, Professora do curso de Psicologia da Faculdade Dom Bosco, email: anawdb@gmail.com

** Especialista, Psicóloga da Secretaria Municipal de Saúde de Curitiba-PR, email: pfolly@sms.curitiba.pr.gov.br

*** Acadêmicas do curso de Psicologia da Faculdade Dom Bosco, email: poly.psi@hotmail.com., tatiana@woodtradeland.com

meio de manutenção da autoestima. As Oficinas de Memória configuram uma possibilidade diante da demanda por serviços e ações de promoção de saúde mental nas UBS.

Palavras-chave: *Idosos; Oficina de Memória; estimulação cognitiva; atenção primária.*

Abstract

This article discusses an experience of internship training in psychology developed in a Basic Health Unit in the city of Curitiba-PR. After a need assessment, Memory Workshops were proposed to elder people. The aim of the activity was to promote cognitive stimulation, with main focus on memory and socialization among the participants, in line with public policies for the promotion of active aging process. The activity was offered in two stages, structured with 15 meetings and the activities were organized focusing on exercises for different memory types. The article describes some activities performed during the meetings, the perception of the coordinators on seniors participation and evaluation carried out at the end of the activity. Also considered is the importance of proposing cognitive stimulation activities, new learning stimulus and socialization for seniors as an important way to uphold self-esteem. Memory Workshops were designed as a possibility of catering to the needs of the UBS (Basic Health Activities) for activities and services that promote mental health.

Keywords: *Elderly; Memory workshop; cognitive stimulation; primary care.*

INTRODUÇÃO

O presente artigo tem como objetivo descrever a experiência de estágio de formação em Psicologia desenvolvida por acadêmicas do nono e décimo períodos de uma faculdade particular de Curitiba-PR, em uma Unidade Básica de Saúde (UBS), tendo como foco principal as Oficinas de Memória (OM), destinadas a pessoas idosas.

As UBS, organizadas a partir das diretrizes da Atenção Primária em Saúde, consistem em campo privilegiado para a formação de futuros profissionais, uma vez que desenvolvem programas voltados à saúde da família, incluindo ações de promoção da saúde, prevenção, recuperação, reabilitação de doenças e agravos mais frequentes. Com base nos princípios que regem o Sistema Único de Saúde - universalidade, equidade, integralidade – a Atenção Primária em Saúde tem entre suas principais

características possibilitar: o acesso da população ao sistema público de saúde, a continuidade e longitudinalidade dos cuidados, o vínculo entre as equipes e a população adstrita, a participação popular e o controle social nas questões relacionadas à saúde. A prática clínica de acordo com esta proposta deve estar baseada em uma abordagem integral do processo saúde-doença, promover a inter-relação das diferentes áreas do conhecimento, incentivar a troca constante entre profissional e usuário e o protagonismo destes nas ações de saúde (Brasil, 2007).

No que se refere à saúde da população idosa, nas últimas décadas vem ocorrendo no país a implementação de programas voltados ao envelhecimento ativo (OMS, 2005). De acordo com Camarano e Pasinato (2004), busca-se por meio destes programas, medidas promocionais de proteção específica, identificação precoce dos agravos de saúde mais frequentes e sua intervenção, bem como medidas de reabilitação voltadas para evitar a separação do idoso do convívio familiar e social. Dessa forma, desassocia-se a ideia de que a atenção à saúde das pessoas mais velhas está diretamente relacionada com doenças crônicas e tratamentos dispendiosos.

É fato que a população brasileira vem alcançando maior expectativa de vida, como também buscando maneiras de envelhecer com maior qualidade. Desta maneira, a procura por atividades que proporcionem bem-estar e que estejam relacionadas ao cuidado com a saúde física e mental tem aumentado entre as pessoas idosas. A motivação para a busca de ações com ênfase na promoção da saúde e prevenção de doenças pode estar relacionada a um dos grandes medos entre os que envelhecem, que é desenvolver patologias capazes de afetar a autonomia e a independência.

Uma das alterações comumente associada ao processo de envelhecimento capaz de gerar preocupações é a perda da memória. De acordo com Yassuda, Lasca e Neri (2005), o processo de envelhecimento é acompanhado por um declínio na memória mesmo na ausência de patologias. As autoras enfatizam, porém, que este declínio não é uniforme e que nem todas as memórias são afetadas. Além disso, há que se considerar as diferenças individuais sobre os efeitos do envelhecimento nesta função cognitiva.

O declínio da memória, seja decorrente do processo de envelhecimento normal ou associado a alguma patologia, pode causar prejuízos

no desempenho de atividades da vida diária, como também no senso de autoeficácia e autoestima (Ribeiro & Yassuda, 2007), afetando a qualidade de vida da pessoa idosa. Por outro lado, pesquisas recentes vêm descrevendo resultados promissores no que se refere à possibilidade de alcançar melhoras no desempenho cognitivo a partir da participação em treinos de memória entre idosos saudáveis (Dias & Lima, 2012; Irigaray, Gomes Filho & Schneider, 2012; Netto et al., 2013).

Frente ao exposto, as acadêmicas de Psicologia em conjunto com a psicóloga responsável pela UBS e a professora orientadora do estágio, optaram por oferecer aos idosos usuários da unidade a atividade intitulada Oficina de Memória, em consonância com as Políticas Públicas voltadas para a promoção do processo de envelhecimento ativo.

DESCRIÇÃO DA OFICINA DE MEMÓRIA

A UBS onde foi desenvolvido o estágio faz parte do Núcleo de Apoio à Atenção Primária à Saúde (NAAPS), cujo objetivo primordial é oferecer atendimento básico à saúde, apoiando as equipes que fazem parte do núcleo e trabalhando em conjunto com as redes de serviços de saúde, com foco nos cuidados físicos e mentais de seus usuários.

O estágio teve início em fevereiro de 2012. O primeiro mês foi reservado para que as acadêmicas pudessem se familiarizar com a dinâmica da UBS, seus profissionais e os processos em andamento. A psicóloga responsável orientou-as no acompanhamento inicial das rotinas, a fim de que pudessem observar a clientela atendida e suas principais demandas, quando puderam concluir que havia grande adesão de pessoas idosas no programa de exercícios físicos, realizado duas vezes por semana na UBS. A presença das acadêmicas como observadoras suscitou entre os participantes solicitações de outras ações. Ao serem questionados sobre como acadêmicas de psicologia poderiam contribuir, diversas pessoas fizeram menção a dificuldades de memória e preocupações em torno desta questão.

Sendo assim, em discussões com a psicóloga da UBS e com a orientadora de estágio, foi elaborado o projeto para a realização da OM. A OM foi desenvolvida para ocorrer em 15 encontros semanais, com duração de uma

hora, logo após o grupo de ginástica. Desta forma, otimizava-se o tempo dos participantes pois ambas as atividades ocorriam no Salão Paroquial da igreja da comunidade tendo em vista o espaço físico da UBS ser muito restrito.

O objetivo principal da atividade foi promover estímulo cognitivo, com foco na memória e socialização entre os participantes. Após apresentação do projeto para a Autoridade Sanitária e obtida sua autorização, deu-se início à divulgação da atividade.

A OM foi divulgada no final do grupo de atividade física e na própria UBS, por meio de cartazes, indicando o período de inscrição. Desta forma pretendia-se garantir que a busca pela oficina fosse espontânea e também organizar o tamanho dos grupos que se formariam. Na ficha de inscrição, além dos dados de identificação (nome, idade, sexo, escolaridade) foram feitas algumas perguntas para a obtenção de indicativos do perfil do grupo como: Tem algum problema de saúde? Faz algum tratamento atualmente? Toma medicação? Como está sua memória? Qual motivo para frequentar as Oficinas de Memória? Terminado o período de inscrição, foram organizados dois grupos fechados de vinte participantes. O primeiro para início imediato e o segundo para início no segundo semestre de 2012.

Na primeira reunião, além da apresentação da oficina, seus objetivos, número de encontros e duração, foi aplicado nos participantes o Mini Exame do Estado Mental, a fim de verificar se havia alguém com indícios de alterações das funções cognitivas. Todos os encontros foram conduzidos pela psicóloga da UBS e pelas duas acadêmicas que se revezavam na elaboração, coordenação e auxílio das atividades. Do segundo encontro em diante a OM esteve organizada em ações focadas nos diferentes tipos de memória: semântica, procedural, episódica, de trabalho, primária (Cherry & Smith, 1998). Em geral eram realizadas duas atividades por encontro e ao final de cada uma delas era explicado aos presentes que tipo de memória havia sido trabalhada e oferecida a oportunidade para o compartilhamento da experiência. Além das explicações, buscava-se oferecer dicas e orientações de fácil aplicação nas situações do dia-a-dia com o intuito de que os participantes estimulassem sua memória em outros momentos além da OM.

Como exemplo será descrito um dos encontros da OM no qual foi proposto o estímulo da memória semântica, com a participação de 10 idosos,

divididos em dois grupos de cinco. Foram apresentados pares de palavras que tinham algo a ver entre si e cabia aos integrantes apresentar a palavra que representasse a associação entre elas. Exemplificando, o grupo de palavras “caneta, cadeira, grampeador e computador” foi apresentado e a palavra “escritório” sugerida pelos idosos. O mesmo foi realizado com mais grupos de palavras sempre em grau crescente de dificuldade. Todos podiam interagir para chegar ao resultado e buscava-se desenvolver a oficina de forma lúdica. Ao final os presentes comentaram que gostaram do exercício realizado, por saberem que estavam obtendo um benefício para a saúde em forma de brincadeira e como as palavras remetiam às situações cotidianas não se sentiram constrangidos ou com medo de errar.

Outras propostas que despertaram grande interesse e participação foram as que envolviam recordar-se de lugares especiais, lembranças afetivas e sensoriais. Em relação à primeira situação, uma das atividades consistiu em buscar as lembranças e descrever um ambiente familiar. Alguns escolheram suas casas, os jardins, os cômodos, entre outros. Em seguida, foi proposto que fechassem os olhos e descrevessem o ambiente em que se encontravam naquele momento, o salão paroquial, lembrando das cores, luzes, cadeiras, parede e detalhes desse espaço. Foi comparada a riqueza de detalhes advinda dos dois momentos da vida, configurando um exercício bastante motivador.

Lembrar-se de datas especiais e os afetos envolvidos apontando para a capacidade de seleção da memória também foi exercitado, com base em perguntas: “Onde estavam no dia 11 de setembro de 2001?”, ou ainda, “O que fizeram durante a última visita do Papa?” As respostas surgiam acompanhadas de lembranças e sentimentos, envolvendo o que faziam, como se sentiram, fatos e pessoas associados aos eventos, ou seja, demonstrando que experiências com alto grau de afeto são facilmente recordáveis.

O que parecia brincadeira e diversão para os participantes colocou em jogo a memória sensorial. De olhos vendados, foram orientados a identificar cheiros e/ou texturas como de café, cravo, canela, hortelã, algodão e outros materiais.

O último encontro foi destinado para uma atividade de fechamento, para que os participantes relatassem verbalmente e por escrito a sua avaliação da OM e um momento de confraternização.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O grupo do primeiro semestre contou com vinte participantes, todas do sexo feminino, com idades entre 59 e 84 anos e média de 68. Obteve-se a média de 15 idosos por encontro e não houve desistência. O grupo do segundo semestre reuniu 15 integrantes, sendo 14 mulheres e um homem. As idades variaram de 52 a 77 anos e média de 63,3 anos. Este segundo grupo alcançou a média de 11 pessoas por grupo e houve uma desistência por motivo de doença e um afastamento temporário em função de viagem.

Entre os participantes não foi encontrada confirmação ou indícios de patologias capazes de afetar o funcionamento cognitivo. Os resultados no Mini Exame do Estado Mental estiveram acima da linha de corte, levando em consideração a escolaridade dos participantes. As patologias descritas estavam sob controle, tanto que todos também faziam atividade física semanalmente na UBS. Dessa forma, pode-se dizer que fizeram parte dos dois grupos adultos e idosos saudáveis.

Os motivos apresentados para participar da atividade foram estabelecidos em três categorias: medo de perder a memória, achar que já estava apresentando falhas na memória, vontade de participar de atividades de promoção da saúde. Sendo o primeiro e o terceiro os mais apontados.

Inicialmente, pode-se perceber uma diferença entre a capacidade cognitiva dos dois grupos. O primeiro mostrando ser mais proativo e com maior facilidade na compreensão das tarefas e o segundo, com maior dificuldade em manter a concentração, apresentou mais dificuldade de entender as propostas. No decorrer dos trabalhos essa diferença deixou de existir, com o segundo grupo se mostrando muito mais exigente em relação ao nível das tarefas, sempre querendo que fosse mais alto. Na maior parte dos encontros, foram desenvolvidas duas atividades diferentes, com o

objetivo de bom aproveitamento do tempo disponível, e que trabalhassem o mesmo tipo de memória, para que pudessem perceber novas maneiras de estimulá-la no dia-a-dia.

Embora não tenha sido o intuito desse trabalho medir se houve ou não melhora objetiva da memória e outras funções cognitivas, algumas observações podem indicar o benefício alcançado com a proposta a partir dos comentários durante os encontros e das avaliações formais das OM. Os participantes relataram como positivo o fato de estarem dedicando mais tempo para cuidar de si próprios, incluindo a observação e exercícios para o funcionamento cognitivo.

A partir das atividades realizadas nas OM vários integrantes perceberam sua capacidade de participação em grupo e ganharam confiança em relação a si próprios na medida em que conseguiam alcançar o proposto pelas coordenadoras. Assim, comentaram sobre o ganho em termos de autoestima a partir das OM.

Os encontros serviram também como espaço de socialização onde falavam sobre suas vivências, trocavam informações e angústias do momento. O compartilhamento de situações da vida e de experiências sobre o envelhecer favoreceu o desenvolvimento do sentido de pertencimento ao grupo, com relatos bastante ricos e emocionados, envolvendo inclusive, a ressignificação do processo de envelhecer, de sua posição e importância na família.

Pôde-se observar que durante as oficinas, todos deram atenção à necessidade de desempenhar tarefas simples que ajudam no bom desempenho da cognição, e levando a sério o trabalho, passaram a praticar em casa atividades sugeridas, com vistas a auxiliar na preservação da memória na terceira idade. Mudanças de hábitos também foram relatadas indicando que proporcionaram melhor organização, atenção e memorização de tarefas rotineiras. Apontaram para a necessidade de por em prática o aprendizado semanal, para não perder nenhuma “dica” ou “conselho” sobre a estimulação da memória, conjuntamente com a importância de aplicar no cotidiano o que foi aprendido, e não apenas fazer os exercícios no grupo.

Alguns comentários das participantes: *“Legal aprender a agir de formas diferentes quando esquecemos e perdemos coisas no dia-a-dia”*;

“Foi muito bom, vou sentir falta. Em casa não fazemos nada disso. Aprendemos muita coisa, só falta colocar em prática”; “Vamos lembrar sempre das atividades em casa, pois tudo no nosso dia-a-dia é influenciado por estas atividades e é bom a gente cuidar mais da gente”. Um dos comentários mais significativos foi de uma senhora que no início apontou a preocupação com Doença de Alzheimer, pois sua mãe se encontrava em fase avançada da patologia. Ao término das oficinas, ela relatou muito orgulhosa que seu companheiro estava dependendo da sua boa memória para certos detalhes em casa, dizendo: *“Viu, você não quis participar do grupo da memória, agora precisa da minha.”* Ainda complementou sorrindo: *“Olha que ele é dez anos mais novo do que eu.”*

Como os integrantes eram mulheres na sua quase totalidade, a possibilidade de cuidar de si mesmas em um momento que não interferisse com as rotinas domésticas também foi valorizado. Como sugestão comentou-se a possibilidade de se trabalhar com quebra-cabeça, e como crítica, comentaram que a OM não deveria ser finalizada, e sim ser um trabalho contínuo oferecido pela UBS.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após o término da proposta para o estágio de formação do curso de psicologia conclui-se que as UBS são um campo que proporciona vasta possibilidade para o trabalho do psicólogo. Para as acadêmicas, o estágio proporcionou contato próximo com a saúde pública, vivenciando na prática conteúdos aprendidos teoricamente relacionados ao SUS e a estratégia da Atenção Primária. A oficina desenvolvida foi apenas uma das muitas oportunidades de aproximação das demandas dos usuários da UBS por ações e serviços que promovam saúde mental.

Quanto ao trabalho voltado para usuários idosos ficou evidente a importância de se promover atividades diversas que possibilitem a preservação de suas capacidades cognitivas e o estímulo para novas aprendizagens. Vencer os preconceitos relacionados ao processo de envelhecimento, entre eles o de que os idosos têm que se conformar com o declínio de memória

e que nada pode ser feito nesse sentido por ser “natural” da idade, ainda é necessário para a promoção de um envelhecimento ativo e garantia da qualidade de vida nas etapas mais avançadas do ciclo de vida.

Sugere-se que as OM sejam ofertadas com maior frequência nas UBS pois além dos benefícios para o funcionamento cognitivo, também se constitui oportunidade de socialização e diminuição do isolamento na velhice. Sugere-se também que outros profissionais façam uso de instrumentos neuropsicológicos antes e depois das OM, com o intuito de se avançar no conhecimento acerca dos benefícios de se oferecer treinos cognitivos. Além disso, considera-se interessante que outros profissionais discutam o conteúdo das atividades oferecidas nas OM e a possibilidade de se criar um programa a ser seguido por demais interessados.

REFERÊNCIAS

- Brasil (2007). Conselho Nacional de Secretários de Saúde. *Atenção Primária e Promoção da Saúde*. Conselho Nacional de Secretários de Saúde. Brasília: CONASS.
- Camarano, A. A. & Pasinato, M. T. (2004). O envelhecimento populacional na agenda das políticas públicas (pp.253-292). In: Camarano, A. A. (ed.). *Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60?* Rio de Janeiro: Ipea.
- Cherry, K.E. & Smith, A. (1998). Normal memory aging. (pp.87-110) In: Hersen, M. & Hasselt, V.B.V. (ed.) *Handbook of clinical geropsychology*. Nova York e Londres: Plenum Press.
- Dias, M.S. & Lima, R. M. (2012). Estimulação cognitiva por meio de atividades físicas em idosas: examinando uma proposta de intervenção. *Rev. bras. geriatr. gerontol.*, 15(2):325-334.
- Irigaray, T.Q.; Gomes Filho, I. & Schneider, R.H. (2012). Efeitos de um treino de atenção, memória e funções executivas na cognição de idosos saudáveis. *Psicol. Reflex. Crit.*, 25 (1):182-187.

- Netto, T.M.; Greca, D.V.; Zimmermann, N.; Oliveira, C.R.; Teixeira-Leite, H.M.; Fonseca, R.P. & Landeira-Fernandez, J. (2013). Efeito de um programa de treinamento da memória de trabalho em adultos idosos. *Psicol. Reflex. Crit.*, 26(1):122-135.
- Organização Mundial da Saúde (2005). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.
- Ribeiro, P.C.C. & Yassuda, M.S. (2007). Cognição, estilo de vida e qualidade de vida na velhice. (pp. 189-204) In: Neri, A.L. (org.) *Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar*. Campinas, SP: Editora Alínea.
- Yassuda, M.S.; Lasca, V.B. & Neri, A.L. (2005). Metamemória e auto-eficácia: um estudo de validação de instrumentos de pesquisa sobre memória e envelhecimento. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 18(1): 78-90.