

## ENVELHECIMENTO E MEMÓRIA - JOGOS E ATIVIDADES NA TERCEIRA IDADE

Luciana Ferreira Duarte<sup>1</sup>; Amanda de Jesus Pedrosa<sup>2</sup>; Welisson da Silva Costa Maciel<sup>3</sup>; Sueli dos Santos Vitorino<sup>4</sup>; Geovana Mellisa Castrezana Anacleto<sup>5</sup>

1. Estudante do curso de Psicologia; e-mail: lu\_fd20@hotmail.com
2. Estudante do curso de Psicologia; e-mail: amandazapper@gmail.com
3. Estudante do curso de Psicologia; e-mail: welisson.well\_maciel@hotmail.com
4. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: suelivitorino@umc.br
5. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: geovanamc@umc.br

Área de conhecimento: **Psicologia**

**Palavras-chave:** Velhice; Psicologia; Memória; Qualidade de vida.

### INTRODUÇÃO

O envelhecimento é a deterioração de um organismo maduro de processo seqüencial, individual, cumulativo, irreversível e universal. Não é considerado como patológico e não representa sinônimo de incapacidade funcional, dependência ou ausência de vivências sociais (VIEIRA; COUTINHO; SARAIVA, 2016). No processo de envelhecimento há diminuição natural de algumas habilidades cognitivas, principalmente nas funções como a memória, atenção e funções executivas, mesmo com essas funções com alteração pode se considerar idoso com envelhecimento saudável (IRIGARAY; FILHO; SCHNEIDER, 2012, p. 188-202). Durante o envelhecimento a memória exerce preocupação entre os idosos, pois influencia diretamente na autonomia e na independência. O Caderno de Atenção Básica nº 19 (BRASIL, 2006), considera que a memória é a capacidade que o indivíduo tem para reter e fazer o uso posterior da experiência ou condição necessária para desenvolver uma vida produtiva sem precisar do auxílio de outras pessoas para desenvolver tarefas do dia-a-dia. Segundo Cordeiro, Bessa, Paulino, Leite e Borges (2015), a qualidade de vida estabelece a partir de um conceito que aborda saúde física, estado psicológico, relações sociais e ambientes com base em avaliações subjetivas. A saúde e o bem-estar do idoso estão relacionados intimamente à autonomia e independência que ele possui. Para os autores Oliveira, Costa, Santos e Lemos (2012) a memória é constituída pelo processo no qual adquirimos, formamos, conservamos e evocamos a informação no momento necessário. No estudo Memória em idoso: relação entre percepção subjetiva e desempenho em testes objetivos, destacou como relevante que perguntas simples até múltiplos testes específicos são ferramentas importantes na mensuração dos resultados. (BOURSCHEID; MOTHE; IRIGARAY, 2016 p. 158)

### OBJETIVO

O objetivo busca verificar o efeito das atividades lúdicas (jogos) na memória de idosos antes e após a intervenção.

## **METODOLOGIA**

Foram participantes desta pesquisa nove idosos, de ambos os gêneros, cuidados por uma ORGANIZAÇÃO Social da região do Alto Tietê, Mogi das Cruzes. O grupo começou com 11 pessoas e terminou com sete. A coleta de dados foi realizada em três fases: pré-intervenção, intervenção e pós-intervenção. Na pré-intervenção, foi realizada uma entrevista com cada participante e após concordarem em participar da pesquisa assinaram o TCLE. Posteriormente, foi feita uma entrevista de forma individual, com duração média de uma hora, cujo principal objetivo foi levantar informações acerca da qualidade cognitiva. Nessa entrevista, foram coletados (1) questionários sócio-demográfico semiestruturado; (2) questionário específico; (3) Questionário WHOQOL-old; (4) mini exame do estado mental (meem); (5) desenho do relógio (6) teste de fluência verbal por categorias semânticas. A intervenção foi realizada em 12 encontros, com duração de aproximadamente 60 minutos cada, na frequência de uma vez por semana. Durante o período de intervenção foram realizados Jogos de tabuleiro: dama, dominó, quebra-cabeça; Atividades de expressão intelectual: caça palavras, palavras cruzadas, atividade de linguagem e atenção; Atividades cognitivas: jogo da memória. Já na pós-intervenção foi realizada uma entrevista pós-desligamento, na semana posterior ao último encontro em que foram coletados, novamente, os dados utilizando os mesmos instrumentos usados na fase pré-intervenção e na mesma ordem. Após essa coleta foi feito um fechamento adequado do atendimento em grupo.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os resultados aqui apresentados referem-se ao total de participantes que concluíram o estudo (n=7). Havia iniciado 11 idosos e saíram 4 no decorrer do estudo. Está de acordo com a literatura, pois nesse estudo foi possível identificar que há uma queda considerável de participação ao final dos trabalhos realizados. A perda destes participantes pode ocorrer por desistência, adoecimento ou saída da instituição como exposto por Chariglione, Patrícia e Janczura (2012) em sua pesquisa. Dos participantes seis (85,71%) tinham habilidades de leitura e escrita e uma (14,28%) não tinha tais habilidades, contudo não atrapalhou na realização das atividades. Portanto, todos atendiam aos critérios de inclusão e exclusão. Os resultados da aplicação do MiniMental revelaram que a pontuação média passou de 21,71 (72,38%) para 22,67 (75,55%). Na aplicação do teste do “Desenho do Relógio” tanto na pré-intervenção como na pós-intervenção. Segundo Neri e Yassuda (2012) é um instrumento de fácil execução, sendo executado de maneira rápida e objetiva acessando algumas funções cognitivas; a compreensão verbal, a memória de curto prazo, a memória de longo prazo e a função executiva. Na pré-intervenção os que fizeram e não conseguiram pontuar foram dois (28,57%), passando para um (14,28%) na pós-intervenção. Assim, os que pontuaram eram quatro (57,14%) na pré-intervenção e na pós-intervenção passaram a ser cinco (71,43 %). No “Teste de Fluência Verbal por Categorias Semânticas” score esperado entre participantes aumentou de um (14,28%) na pré-intervenção para três (42,86%) na pós-intervenção, porém o menor score diminuiu de quatro para três. Os resultados do WHOQOL-old, considerando que por faceta poderia se considerar de 4 até 20 pontos por participante, revelaram que entre a pré e após a intervenção, houve leve diferença nas facetas: Funcionamento do sensorio (QV: 15- 15,71), Autonomia (QV: 10,57- 11,71) e Morte e Morrer (QV: 16,86- 17,71). As demais facetas tiveram queda nos resultados: Atividades passadas, presentes e futuras (faceta 03), Participação social (faceta 04) e intimidade (faceta 06). A pesquisa de Rocha, Klein e Pasqualotti (2014) realizada em Instituições de longa permanência para idosos, identifica como hipótese após resultado das escalas decrescerem nas facetas “autonomia”, “atividades passadas, presentes e futuras” e “morte e morrer” que os participantes poderiam ter se tornado mais críticos com as reflexões desenvolvidas durante a pesquisa. Hipótese

levantada no presente estudo. Quanto à intimidade, muitos dos participantes, sem relacionamento amoroso, disseram já terem amado, mas atualmente não tem mais a possibilidade de um relacionamento por estarem institucionalizados. Talvez se pode dizer que atual forma de perceber foi mais refletida do que anteriormente. Difere da pesquisa de Vitorino (2012), em que a pontuação média aumentou, uma das justificativas deste aumento parte de relatos dos participantes em que disseram estar aberta a novas experiência.

## **CONCLUSÕES**

Este trabalho, de acordo com os objetivos propostos, permitiu avaliar os efeitos de uma intervenção psicológica sobre a QV e memória de idosos institucionalizados, levando em consideração os resultados revelados da atividade lúdica, a capacidade de memória teve leve alteração. Os efeitos da intervenção psicológica em grupo, foram qualitativamente positivos sobre a qualidade de vida de sete idosos, pois ficou claro que todos os participantes conseguiram ter um olhar mais crítico em relação a própria vida. Cada participante fez o melhor uso que podia do espaço terapêutico da intervenção, puderam se equilibrar ao seu próprio assentamento histórico emocional. As atividades foram de grande relevância aos idosos, pois havia o exercício da construção de habilidades interpessoais e o compartilhar de experiências vividas, aspectos importantes para os objetivos da pesquisa e principalmente na melhora da qualidade de vida, pois algumas respostas do QV mostraram que a participação social também fez com que os idosos se tornassem mais críticos (QV: 14,29-12,96), levando os idosos a uma reflexão e busca por melhor qualidade de vida. Esta pesquisa apresenta limitações que impedem a generalização dos resultados como o tamanho da amostra, por exemplo. Diante disto, observa-se necessidade por maior número de pesquisa com o tema envelhecimento e memória, pois diante da presente pesquisa notam-se conteúdos que necessitam ser investigados para melhora na QV da pessoa idosa. Relata-se por fim que não houve conflitos de interesse.

## **REFERÊNCIAS**

BOURSCHEID, Fábio Rodrigo; MOTHEs, Luíza; IRIGARAY, Tatiana Quarti. **Memória em idoso: relação entre percepção subjetiva e desempenho em testes objetivos**. Estudos de Psicologia. Campinas vol. 33 n.1, 2016.

CHARIGLIONE, Freitas; PATRICIÁ, Isabelle; JANCZURA, Gerson Américo. **Contribuições de um treino cognitivo para a memória de idosos institucionalizados**. Psico-USF, vol. 18, núm. 1, pp. 13-22. Universidade São Francisco São Paulo. Abril, 2013.

CORDEIRO, Lucélia Malaquias; BESSA, Maria Eliana Peixoto; PAULINO, Jéssica de Lima; LEITE, Saul Filipe Pedrosa; BORGES, Cíntia Lira. **Qualidade de vida do idoso fragilizado e institucionalizado**. Acta Paul Enferm. vol. 28 n. 4, Ceará, 2015.

IRIGARAY, Tatiana Quarti; FILHO, Irenio Gomes; SCHNEIDER, Rodolfo Herberto. **Efeitos de um Treino de Atenção, Memória e Funções Executivas na Cognição de Idosos Saudáveis**. Psicologia: Reflexão e Crítica, vol. 25 n. 1, 2012 p. 188-202.

Ministério da Saúde/ **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica – Brasília: Ministério da Saúde, 2006. (Caderno nº19)

NERI, Anita Liberalesso; YASSUDA, Mônica S (Orgs). Velhice Bem-sucedida - Aspectos Afetivos e Cognitivos. 4. ed. Campinas, SP: Editora Papirus, 2012.

OLIVEIRA, Cecília Souza; COSTA, Sylvio Rogério Ribeiro; SANTOS, Ingrid Cristina Lúcio; LEMOS, Carlos Eugênio Soares. **Oficina de educação, memória, esquecimento e jogos lúdicos para a Terceira Idade.** Rev. Ciênc. Ext. v.8, n.1, p.8-17, 2012.

ROCHA, Josemara de Paula; KLEIN, Otavio José; PASQUALOTTI, Adriano. **Qualidade de vida, depressão e cognição a partir da educação gerontológica mediada por uma rádio-poste em instituições de longa permanência para idosos.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, vol. 17, núm. 1, pp.115-128. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2014.

VIEIRA, Kay Francis Leal; COUTINHO, Maria da Penha de Lima; SARAIVA, Evelyn Rúbia de Albuquerque. **A Sexualidade Na Velhice: Representações Sociais De Idosos Frequentadores de Um Grupo de Convivência.** Psicologia: Ciência e Profissão. vol. 36 n. 1, Paraíba, 2016.

VITORINO, Sueli dos Santos. **Qualidade de Vida Percebida por Idosos de um Programa Educativo: Avaliação de uma Intervenção Psicológica.** Dissertação Universidade São Judas Tadeu. São Paulo, 2012.