

A IMPORTÂNCIA DOS CINCO SENTIDOS PARA A MEMÓRIA DOS IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Monaliza de Castro Barbosa Santos¹

Pricila Oliveira Araújo²

Milanda dos Santos Silva³

Amanda Maria Villas Bôas Ribeiro⁴

Resumo. A percepção do mundo, para os seres humanos, se dá por meio dos sentidos sensoriais: audição, tato, paladar, olfato e visão. A união e o estímulo destes facilitam o aprendizado e a percepção do aluno. Com pessoas idosas, esse processo não é diferente, e o declínio ou alterações na função sensorial pode levar a déficits cognitivos que prejudicam a qualidade de vida desse segmento populacional. Diante do exposto, postula-se a aplicação de atividades práticas de caráter lúdico para estimular os cinco sentidos no intuito de exercitar a função neural de pessoas idosas. Este artigo consiste em um relato de experiência sobre atividade lúdica realizada com idosos de uma oficina de memória. Ao fim desta, percebeu-se que o estímulo de cada sentido possibilitou o resgate de memórias e experiências vivenciadas no cotidiano, incentivando os idosos a recordarem imagens,

1 Enfermeira, graduada pela Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS). Feira de Santana-BA. *E-mail:* <monalizacbs@hotmail.com>

2 Enfermeira, Mestre em Enfermagem, Especialista em Gerontologia, Professora Auxiliar da Universidade Estadual de Feira de Santana. Feira de Santana-BA. *E-mail:* <pricilaraujo@yahoo.com.br>

3 Enfermeira, graduada pela Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS). Feira de Santana-BA. *E-mail:* <milandatongson@hotmail.com>

4 Enfermeira, Mestranda em Saúde Coletiva pela Universidade Estadual de Feira de Santana. Feira de Santana. Feira de Santana-BA. *E-mail:* <amanda_marias@yahoo.com.br>

sons e facilitando a interpretação do cérebro no processo cognitivo. Conclui-se que trabalhar com os sentidos sensoriais é uma estratégia para estimular a memória de pessoas idosas, pois propicia lembranças e recordações vividas, contribui para a capacidade de raciocínio, atenção e percepção, além de melhorar o processo de aprendizagem.

Palavras-chaves. Sentidos sensoriais. Independência. Idosos.

THE IMPORTANCE OF THE FIVE SENSES TO THE MEMORY OF THE ELDERLY: AN EXPERIENCE REPORT

Abstract. The perception of the world, to humans, is through the sensory senses: hearing, touch, taste, smell and sight. The combination and the stimulation of these senses facilitate the student's learning process. Regarding the elderly, this process is no different, and that explains why changes in sensory senses can lead to cognitive deficits which can interfere with the learning ability and can hinder the promotion of quality of life. Thus, it is advocated the application of practical and fun activities to stimulate the five senses in order to exercise the neural function of the elderly. This work consists of an experience report on a recreational activity with elderly in a memory workshop. At the end of the activities with the senses, it was perceived that the stimulus of each sense made possible the recollection of memories and experiences on the daily lives of students, encouraging them to remember images, sounds, facilitating the interpretation of the brain in the cognitive process. Therefore, working with the sensory senses is a strategy to stimulate the memory of the elderly, once it provides memories of lived experiences, enhances the thinking ability, attention and perception, and improves the learning process.

Keywords: Senses; Autonomy; Elderly.

LA IMPORTANCIA DE LOS CINCO SENTIDOS PARA LA MEMORIA DE LAS PERSONAS MAYORES: UN RELATO DE EXPERIENCIA

Resumen. La percepción del mundo, para el ser humano, se produce por medio de los sentidos sensoriales: vista, tacto, gusto, olfato y la vista. La unión y el estímulo de dichos sentidos facilitan la aprendizaje del educando. Este proceso no es diferente con las personas mayores, y este proceso no es diferente y por lo tanto la disminución o los cambios en la función sensorial puede conducir a déficits cognitivos que deterioran la calidad de vida de esta población. Teniendo en cuenta lo anterior, se postula la aplicación del carácter lúdico de las actividades prácticas para estimular los cinco sentidos para el ejercicio de la función neural de ancianos. Este trabajo consiste en un relato de la experiencia de caracteres de extensión en una actividad de juego llevado a cabo con las personas mayores en un taller de memoria. Después de esto, se dio cuenta de que el estímulo de todas las direcciones posibles del rescate de los recuerdos y las experiencias en la vida cotidiana de los estudiantes, animándoles a recordar imágenes y sonidos, entre otros, y facilitar la interpretación del cerebro en el proceso cognitivo. Así, el trabajo con los sentidos sensoriales es una estrategia para estimular la memoria de esa población antes mencionada, ya que permite a los recuerdos y recuerdos vívidos, que contribuye a la capacidad de pensamiento, la atención y la percepción, y mejorar el proceso de aprendizaje.

Palabras-clave. Sentidos sensoriales. Independencia. Ancianos.

L' IMPORTANCE DES CINQ SENS POUR LA MÉMOIRE CHEZ LA PERSONNE ÂGÉE: RÉCIT D'UNE EXPÉRIENCE

Résumé. La perception du monde, chez les êtres humains, se produit à travers les sens: l'ouïe, le toucher, le goût, l'odorat et la vue. L'ensemble et la stimulation de ces sens facilitent le processus d'apprentissage chez l'apprenant. Chez les personnes âgées ce processus n'est pas différent, des changements dans les sens peuvent entraîner des déficits cognitifs qui peuvent à leur tour interférer dans la capacité d'apprentissage portant préjudice à la qualité de vie. Face à cela, sont proposées des activités pratiques et ludiques pour stimuler les cinq sens dans le but de faire travailler la fonction neuronale chez les personnes âgées. Ce travail consiste en un relevé des expériences sur une activité ludique avec des personnes âgées d'un atelier de mémoire. À la fin des activités avec les sens, il a été possible d'observer que la stimulation de chaque sens a permis la récupération de mémoires et d'expériences vécues dans le quotidien des élèves en les stimulant à se souvenir d'images et de sons, et en facilitant l'interprétation du cerveau dans le processus cognitif. Pour cette raison, travailler avec les sens est une stratégie pour stimuler la mémoire chez les personnes âgées une fois qu'elle favorise les souvenirs et les situations vécues, contribuant à la capacité de réflexion, d'attention et de perception en plus d'améliorer le processus d'apprentissage.

Mots-clés: Sens; Indépendance; Personnes.

INTRODUÇÃO

A percepção que os seres humanos têm do mundo ao seu redor ocorre através dos sentidos sensoriais,

também conhecidos como os cinco sentidos do corpo humano, que são: visão, tato, olfato, paladar e audição (GOLDSCHMIDT et al., 2008).

A interação com o mundo e o conhecimento deste ocorre através da união e do estímulo a esses sentidos que facilitam o aprendizado e a percepção da pessoa, pois o cérebro humano é o responsável por receber e interpretar as sensações captadas pelos órgãos, transformando-as em informações que são essenciais para o corpo (GOLDSCHMIDT et al., 2008).

Com os idosos esse processo não é diferente, e por isso, o declínio ou alterações na função sensorial podem levar a déficits cognitivos que prejudicam a qualidade de vida dessa população (GIRO; PAÚL, 2013).

O processo de envelhecimento gera mudanças biológicas, psicológicas e sociais, podendo resultar em alterações fisiológicas ou patológicas. Uma dessas modificações é na cognição que, segundo Moraes (2008), permite que a pessoa mantenha a capacidade de resolver problemas do cotidiano, tome decisões, processe informações e reaja a tudo que acontece nela mesma e em seu redor. Assim, a alteração na capacidade cognitiva pode ocasionar lentificação na memória, o que é normal, mas que pode alterar a qualidade de vida do idoso em vários aspectos e levar à perda da autoestima, isolamento social, autoabandono, entre outros.

A cognição envolve a memória, que é o armazenamento de informações, que se desdobra em: a) função executiva que compreende o planejamento, antecipação, sequenciamento e monitoramento de tarefas; b) linguagem, significa a compreensão e expressão da

linguagem oral e escrita; c) praxia, que é a execução de um ato motor; d) gnosia, ligado ao reconhecimento de estímulos visuais e táteis; e a função e) visuo-espacial, que permite a localização espacial em relação a objetos (MORAES, 2008). Todas essas funções são estimuladas inicialmente através dos sentidos sensoriais, tato, paladar, olfato, visão e audição, permitindo que a pessoa idosa perceba e sinta os estímulos do mundo ao seu redor.

Nessa perspectiva, a realização de atividades práticas, de caráter lúdico, pode estimular os cinco sentidos da pessoa idosa no intuito de exercitar a função neural. Pode parecer apenas brincadeira para os participantes, mas no processo de aprendizagem as ações lúdicas têm um propósito maior de elevar a percepção cognitiva, transformando o concreto em abstrato (GOLDSCHMIDT et al., 2008). Quanto maior a automotivação, melhor o desempenho dos idosos (ALVAREZ, 2005).

Além disso, esse tipo de atividade proporciona momentos de alegria e descontração para os idosos e evita o estresse, já que sorrir tem propriedades calmantes, proporciona uma melhor oxigenação para todos os órgãos do corpo, inclusive o cérebro. Assim, favorece diretamente a capacidade cognitiva do idoso e, conseqüentemente, melhora e/ou mantém a sua qualidade de vida.

Em boas condições de saúde, os idosos que estão engajados em atividades que promovam as suas potencialidades podem apresentar mudanças no campo cognitivo (OLIVEIRA, 2012). Por isso, a cognição da pessoa idosa precisa ser exercitada, e os órgãos do

sentido, através das ações lúdicas, podem potencializar suas funções, minimizando as perdas e promovendo saúde.

Por isso, este trabalho traz o relato de uma atividade que visa estimular os cinco sentidos das pessoas idosas, através de ações lúdicas e se justifica pela necessidade de se divulgar experiências exitosas que podem ser reproduzidas em outros cenários. Objetivava relatar a importância dos sentidos sensoriais para o estímulo da capacidade cognitiva do idoso.

Trata-se de experiência desenvolvida por docentes de uma Oficina de Memória⁵ oferecida pelo programa Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI) da Universidade Estadual de Feira de Santana, Bahia, realizada com um grupo de doze idosos, em encontros semanais de duas horas, sob orientação de enfermeira tutora, especialista em Gerontologia. Antes de iniciar essa atividade dos cinco sentidos com os idosos, pesquisas bibliográficas foram realizadas para o embasamento teórico, através da leitura de artigos encontrados em bases eletrônicas de dados, como Scielo.

As oficinas aconteceram em cinco encontros, quando se trabalhou um sentido em cada encontro, a princípio conceituando-o e explicando sua importância para a manutenção da memória, através de uma lista de aromas, imagens, sabores, sons e uso de argila.

O roteiro para a realização dessa atividade foi adaptado do trabalho de Cecília Souza de Oliveira e outros, intitulado Oficina de Educação, Memória,

5 Graduandas do curso de Enfermagem da UEFES.

Esquecimento e Jogos Lúdicos para a Terceira Idade (OLIVEIRA et al., 2012).

Cada encontro foi programado e desenvolvido da seguinte maneira:

No primeiro encontro foi trabalhada a Visão, iniciando-se por sua conceituação. Foram apresentadas em seguida cerca de 30 figuras/imagens com o objetivo de trabalhar a memória remota e a memória recente. Após a apresentação de cada imagem, foi passada alguma informação sobre a imagem, para ser resgatada posteriormente, facilitando o reconhecimento visual.

No segundo encontro trabalhou-se o tato, partindo-se da sua conceituação. Seguiu-se a estimulação sensorial por meio do manuseio de argila, para a produção de estímulos táteis, acrescentando-se a troca de experiências mnemônicas vividas, por exemplo, na infância. Os idosos participantes da oficina receberam a orientação para manusear a argila.

No terceiro a audição foi o foco, discutindo-se em primeiro lugar o seu conceito. Em seguida a atividade foi realizada valendo-se de 30 sons comuns ao cotidiano dos idosos como, por exemplo, barulho de torneira aberta, latido de cachorro e canto de pássaro. Ao serem apresentados esses sons, um de cada vez, os idosos participantes da oficina receberam a orientação de escrever, em silêncio, a que se referia o som que acabara de ouvir e, ao final, foram arguidos sobre cada ruído que escutaram.

O quarto encontro foi trabalhado o paladar, traduzindo-se de imediato o seu significado. Em seguida a atividade foi realizada valendo-se de 10 sabores co-

muns ao paladar dos idosos como, por exemplo, suco de uva, limão e banana. De olhos vendados, sabores foram apresentados, um de cada vez. Posteriormente retiradas as vendas, orientou-se a que escrevessem, em silêncio, a que se referia o sabor que acabaram de sentir.

O olfato foi foco do último encontro, desenvolvendo-se a priori a mesma estratégia de descrever o seu significado. Em seguida a atividade foi realizada valendo-se de 10 odores comuns ao olfato dos idosos participantes da oficina como, por exemplo, canela, cravo e alho. Os idosos foram vendados e posteriormente lhes foram apresentados esses odores, um de cada vez. Em seguida desvendados, os idosos foram orientados a escreverem, em silêncio, a que se referia o odor que acabaram de sentir.

Ao final do quinto encontro foi recapitulada a importância dos sentidos sensoriais para interação com o mundo e a capacidade de aprendizagem, seguido de dicas para preservar a memória como: prestar mais atenção aos fatos; utilizar uma agenda para anotações dos fatos recentes; realização de atividade intelectual como leitura, jogos de memória, palavras cruzadas e jogos de estratégia que auxiliam na manutenção da memória. Todas as orientações tiveram o objetivo de estimular os sentidos visão, tato, olfato, audição e paladar.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a atividade dos cinco sentidos percebeu-se a facilidade com que os idosos apresentaram-se

ante a interpretação dos estímulos que lhes foram oferecidos, tendo ocorrido apenas dois erros por pessoa, a cada uma das listas que foi passada no caso dos sentidos olfato, paladar e audição. No sentido da visão, os participantes da oficina também demonstraram habilidade no resgate de nomes e informações fornecidas sobre as imagens e figuras. Ao estimular o tato, os idosos demonstraram destreza no manuseio da argila e no resgate de formas, objetos e animais, reproduzindo ao final desse encontro belas esculturas.

Ao término dessa atividade foi possível observar que toda a turma conseguiu reconhecer a maior parte dos itens listados em cada encontro. O estímulo de cada sentido possibilitou o resgate de memórias e experiências vivenciadas no cotidiano dos idosos, estimulando-os a recordar imagens e sons, entre outros, facilitando a interpretação do cérebro no processo cognitivo.

Os resultados obtidos a partir da realização dessa atividade apresentaram semelhança com o que foi visto na literatura sobre o lúdico e os sentidos sensoriais, de que os sentidos são essenciais para o processo de aprendizagem e a interação com o mundo e que as atividades de caráter lúdico contribuem para a percepção cognitiva. A atenção e a motivação interagem com os sistemas sensoriais e motor, sendo fundamentais para o nosso entendimento de aprendizagem e armazenamento de memória (GOLDSCHMIDT et al., 2008).

Vale salientar que os idosos demonstraram interesse e motivação na realização da atividade, através

do relato dos mesmos e da frequência nos encontros, já que a atividade foi iniciada e concluída com doze alunos durante os cinco encontros.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As atividades de caráter lúdico em oficinas de memória desempenham um importante papel no estímulo da cognição de idosos, que é fundamental para a manutenção do autocuidado, autonomia e independência. O lúdico torna o ambiente agradável e descontraído, propicia lembranças e recordações vividas, além de contribuir para a capacidade de raciocínio, atenção, percepção e melhora do processo de aprendizagem.

Assim, a experiência com a atividade dos cinco sentidos sensoriais realizada na Oficina de Memória possibilitou um espaço privilegiado para se trabalhar a cognição dos idosos, uma vez que houve discussão sobre dificuldades e facilidades para a memorização e na medida em que ocorreu o estímulo do sentido sensorial, a capacidade cognitiva foi exercitada com respeito e bom humor. Além disso, garantiu diversão, sociabilidade, troca de experiência, vivências e autoconhecimento.

Importante ressaltar que as funções cognitivas dependem da atenção que, por sua vez, é influenciada pela motivação de onde o ser humano extrai o prazer ou a força de vontade em fazer determinada ação. Assim, consideramos crucial a execução de atividades lúdicas com os idosos que estimulem as funções cognitivas dos mesmos, auxiliando na manutenção da sua autonomia e independência.

REFERÊNCIAS

ALVAREZ, Ana. *Deu Branco: um Guia para Desenvolver o Potencial de Sua Memória*. Editora Record, 2005.

GIRO, A.; PAÚL. C. Envelhecimento sensorial, declínio cognitivo e qualidade de vida no idoso com demência. *Actas de Gerontologia*, UNIFAI, Porto. v. 1, n. 1, p. 1-10. 2013. Disponível em: < <http://actasdegerontologia.pt/index.php/Gerontologia/article/view/51>>. Acesso em: 31 Ago. 2015

GOLDSCHMIDT, A.I. et al. A importância do lúdico e dos sentidos sensoriais humanos na aprendizagem do meio ambiente. XIII Seminário Internacional de Educação. Jul. 2008.

MORAES, E. N. Processo de envelhecimento e bases da avaliação multidimensional do idoso. In: BORGES, A. P. A.; COIMBRA, A. M. C. (Org.). *Envelhecimento e saúde da pessoa idosa*. Rio de Janeiro: ENSP, FIOCRUZ, 2008. p. 151-176. Disponível em: <http://www5.ensp.fiocruz.br/biblioteca/dados/txt_594481029.pdf>. Acesso em: 2 Set. 2015.

OLIVEIRA, Cecília Souza et al. Oficina de Educação, Memória, Esquecimento e Jogos Lúdicos para a Terceira Idade. *Rev. Ciênc. Ext.* v. 8, n.1, p.8. 2012.

OLIVEIRA, L. C. Q. *Oficina de memória como recurso terapêutico de terapia ocupacional na faculdade da terceira idade*. XIII Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e IX Encontro Latino Americano de Pós-Graduação – Universidade do Vale do Paraíba. 2009.

SANTOS, I. B. *Oficinas de estimulação cognitiva em idosos analfabetos com transtorno cognitivo leve*. Brasília; 2010. Trabalho de conclusão de curso de Mestre em Gerontologia – Universidade Católica de Brasília, 2010.

Recebido em abril de 2014

Reapresentado em setembro de 2015

Aprovado em novembro de 2015



IMPrensa UNIVERSITÁRIA

IMPRESSO NA GRÁFICA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ - ILHÉUS-BA