

EXPERIÊNCIA EDUCACIONAL NO TREINAMENTO DE ESTIMULAÇÃO DA MEMÓRIA EM IDOSOS: UMA ABORDAGEM PEDAGÓGICA APLICADA À NEUROCIÊNCIA.

Andrea de Souza Nunes¹, Rafael Higashi²

Resumo. Este trabalho é resultado de uma experiência educacional realizada em uma instituição ecumênica situada no Rio de Janeiro (RJ), no bairro de Vila Isabel, denominada Instituição Religiosa Perfect Liberty, no Núcleo de Integração e Expressão da Mulher. O objetivo deste estudo foi desenvolver no idoso sua capacidade de memória, principalmente, por meio de técnicas de estimulação da memória – estimulação e codificação – com uma abordagem interdisciplinar, e perceber a necessidade do trabalho interativo entre as ciências da saúde e as ciências humanas, com abordagem pedagógica aplicada à neurociência, na otimização cognitiva da memória em idosos. A metodologia da pesquisa foi aplicada em idosos acima de 50 anos com alteração subjetiva da memória, e consistiu de aula expositiva e ferramentas de informação e reforço com base na pedagogia existencialista, aplicação de técnicas de relaxamento, de técnicas de estimulação da memória, dinâmicas de grupo e psicologia da

1 Andrea de Souza Nunes, UnATI/UERJ, Rua São Francisco Xavier, 524, 100 andar, Maracanã, Rio de Janeiro, RJ, CEP 20550-900, Brasil, andreanunes06@gmail.com

2 Rafael Higashi, Hospital Naval Marçílio Dias, Rua Cesar Zama, 185, Lins de Vasconcelos, Rio de Janeiro, RJ, CEP 20725-090higashi.rafael@gmail.com

percepção – gestalt-terapia. A validade do projeto foi verificada pela auto-avaliação por parte dos idosos ao final do trabalho. O resultado corresponde à observação de 27 idosos: só mulheres, na faixa de 50 a 89 anos, com queixa de alteração subjetiva da memória. Observando-se as atividades práticas percebeu-se a relação direta existente entre a capacidade de retenção da memória de curto prazo e o aspecto emocional. Portanto, pela análise dos dados obtidos nas atividades práticas e teóricas e na auto-avaliação, obteve-se a comprovação da necessidade de treinamento em memória utilizando a interação entre neurociência e a pedagogia existencialista como forma de otimização da saúde cognitiva em idosos.

Palavras-chave: Memória, Idosos, Pedagogia Existencialista, Neurociência.

Abstract. This work is the result of an educational experience in an ecumenical institution in Rio de Janeiro (RJ), in the district of Vila Isabel, called Perfect Institution Religious Liberty, the Center for Integration and Expression of Women. This study in elderly develop their capacity for memory, mainly through technical stimulation of memory - stimulation and consolidation - with an interdisciplinary approach and comprehensive understanding the need for interactive work between health sciences and humanities with pedagogical approach applied to neuroscience in the improvement of elderly memory. The methodology of this survey was implemented in elderly over 50 years old with subjective memory complains. The technical consisted of class exhibition, information tools, reinforcement-based existentialist pedagogy, application of relaxation technical, stimulation of memory, group dynamics and psychology perception - gestalt therapy. The validity of the project was

verified by the self-evaluation by the end of the work. We applied the technical in 27 elderly: only women were applied, ranging from 50 to 89 years old with subjective memory complains. It was observed a direct relationship between short term memory capacity and emotional aspect. Therefore, the analysis of data obtained in theoretical and practical activities as well in self-evaluation, returned to proof the need for training using the interaction between neuroscience and existentialist pedagogy as a tool improvement and cognitive health in the elderly.

Keywords: Memory, Elderly, Existentialist Pedagogy, Neuroscience.

INTRODUÇÃO

A longevidade é uma das grandes conquistas do século XX que, juntamente com a queda da natalidade, vem ocasionando um drástico envelhecimento da população mundial. O envelhecimento das populações começou em épocas diferentes, em países diferentes e vem evoluindo em proporções variantes. No Brasil, de acordo com o IBGE, a população de idosos representa um contingente de quase 15 milhões de pessoas com 60 anos ou mais (8,6% da população brasileira). Nos próximos 20 anos, a população idosa do Brasil poderá ultrapassar os 30 milhões de pessoas e deverá representar quase 13% da população ao final desse período. Entre as capitais, o Rio de Janeiro se destaca com a maior pro-

porção de idosos, que correspondem a 12,8% da sua população total (Censo 2000).

A população está envelhecendo devido às conseqüências “do desenvolvimento social, tecnológico e científico, do processo de urbanização e industrialização de uma sociedade” (VIEIRA, 2004, p. 94). Mas este crescimento ainda não é com qualidade de vida. Com o aumento da expectativa de vida (72,24 anos no Brasil, segundo o IBGE) aumentam, também, as chances de aquisição de doenças degenerativas – como a Doença de Alzheimer – que afetam as funções cognitivas, principalmente a memória. Segundo Guerreiro, “Os distúrbios demenciais são a principal causa da incapacidade e dependência na velhice”. (GUERREIRO, 2001, p.32).

A memória é a função cognitiva mais estudada porque forma a base de nosso conhecimento, estando envolvida com nossa orientação no tempo e no espaço e nossas habilidades intelectuais (aprendizagem) e mecânicas. O declínio ou comprometimento dessa função é responsável pela maioria das queixas e preocupações que levam os indivíduos a buscarem ajuda.

Na literatura mundial denotam-se evidências da eficácia do treinamento cognitivo. Kyriazis estudou a “aplicabilidade de vários exercícios de estimulação cognitiva específicos para idosos, e concluiu que a estimulação cerebral de indivíduos idosos saudáveis am-

plia a sensação de bem-estar mental, devendo ser rotineiramente recomendada”. (GUERREIRO, 2001, p.27).

Na tentativa de minimizar os efeitos da perda cognitiva da memória com o avançar da idade, buscou-se implantar um projeto privado – Memória em Movimento – que oferecesse um programa de treinamento em memória promovendo o aprimoramento das habilidades cognitivas na velhice e uma melhor qualidade de vida na terceira idade, contribuindo para a melhoria e a oferta de serviços de atendimento a essa população que vem crescendo vertiginosamente.

Objetivou-se com esse trabalho comprovar a aplicabilidade da pedagogia existencialista aliada à neurociência no treinamento de estimulação da memória em idosos.

2. DAS INTENÇÕES À AÇÃO

O projeto Memória em Movimento visa trabalhar o desenvolvimento das habilidades de aprendizagem consolidando a capacidade cognitiva da memória, aprofundando a compreensão sobre como manter a saúde mental e a memória ativa, diminuir o estresse, aumentar a energia para concentração equilibrando corpo e mente, respiração, relacionamentos e atividades físicas. Os instrumentos para tal são técnicas de estimulação da memória, pedagogia

existencialista, psicologia da percepção (gestalt-terapia), técnicas de relaxamento, adotando-se uma abordagem interdisciplinar da neurociência e da pedagogia existencialista.

3. PEDAGOGIA EXISTENCIALISTA

Na concepção de Pinto, a pedagogia existencialista é qualificada como “uma tecnologia educacional para o modo-ser no ensino-aprendizagem” (PINTO, 1984, p.15), se insere no contexto da reflexão pedagógica e propõe aos profissionais da educação parâmetros para o desenvolvimento de um estado de equilíbrio entre o movimento intencional da mente em sair de si para o contato com o outro e voltar a si, com algum sentido. Trata-se de uma visão de totalidade que se revela pelo permanente processo de integração das três instâncias que compõem o ecossistema mental: o conhecimento, a sensibilidade e a ação. Propõe ao educador a construção de uma sólida base compreensiva existencial, que dará significação aos seus saberes e fazeres.

Ainda com fundamentação em Pinto, essa prática pedagógica se expressa e se nutre na vivência de cinco pontos básicos: conhecimento de si; habilidade de redução; disposição para o cuidar; repouso e alerta sobre o cotidiano; e referência absoluta à compreensão. Tais pontos devem servir de marcos de referência para a reflexão na ação e sobre a ação do educador.

4. TREINAMENTO COGNITIVO DA MEMÓRIA EM IDOSOS

Nos últimos anos muitos estudos foram realizados para medir a atividade cerebral em idosos comparando com a atividade cerebral em adultos jovens. Buckner (2002) pesquisou através de imagem de ressonância magnética funcional (fMRI) – que pode mapear precisamente o fluxo de sangue no cérebro – áreas do cérebro de pessoas idosas comparando-as às de adultos jovens, ativadas quanto solicitadas a utilizar a memória.

Foram conduzidos dois experimentos: primeiro era pedido que tanto jovens como idosos memorizassem um número de palavras para lembrá-las posteriormente. No cérebro jovem o fluxo sanguíneo era mais intenso na região correspondente à memorização efetiva do conteúdo verbal (córtex pré-frontal esquerdo); já nos idosos essa região teve pouca atividade sanguínea. Em seguida, foi fornecida aos participantes uma estratégia para auxiliar o processo de memória. Por exemplo, as palavras foram apresentadas uma de cada vez e os participantes deveriam classificá-las em abstrata ou concreta. Os idosos demonstraram maior atividade na região responsável pela memorização efetiva do conteúdo verbal (córtex pré-frontal esquerdo) e seus desempenhos de memória melhoraram.

Os pesquisadores observaram que um tipo de deficiência do processo de memória

geralmente observado na idade avançada poderia ser melhorado através de treinamento. Segundo Le Poncin-Lafitte (1987), “é cabível que haja um meio de interferir para evitar certas degenerescências: modificar as condições psíquicas o mais cedo possível”³. Percebe-se que a autora aborda a necessidade de treinamento mental diário como forma de otimização cognitiva da memória.

5. METODOLOGIA

Para a execução desse projeto, foi utilizada a prática da metodologia da compreensão existencial, através de diálogos no decorrer do processo de aprendizagem, auto-avaliação, observação das atividades propostas e avaliação de desempenho nas atividades práticas.

Foram tomados como substrato teórico pressupostos da filosofia fenomenológica de Husserl, da fenomenologia existencial de Heidegger, da psicologia humanista e da psicologia da percepção (gestalt-terapia). Aplicaram-se os seguintes procedimentos metodológicos:

- Seleção de idosos acima de 50 anos que apresentavam alteração subjetiva de memória;
- Aula expositiva apresentando o projeto

³ Le Poncin-Lafitte, 1987 (apud Guerreiro, 2001, p.24).

“Memória em Movimento” e “Como o nosso cérebro absorve o conhecimento”;

- Dinâmica de grupo “Conhecendo melhor o colega” como forma de socialização e motivação de estímulo à memória;
- Utilização de texto reflexivo “Artimanhas da Memória” como ferramenta de informação e reforço sobre o assunto “Memória”;
- Aplicação da psicologia da percepção da forma por meio da gestalt-terapia, “Imagem do Bebê”;
- Avaliação através do exercício do auto-conhecimento e reflexão sobre o que foi aprendido;
- Avaliação pela observação dos idosos em ação nas diferentes atividades propostas.

6. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram selecionadas 27 mulheres idosas, na faixa de 50 a 89 anos, com alteração subjetiva de memória. Todas pertenciam a uma instituição ecumênica, situada no Rio de Janeiro (RJ), no bairro de Vila Isabel, denominada Instituição Religiosa Perfect Liberty, no Núcleo de Integração e Expressão da Mulher, onde a aula foi ministrada.

Como resultado da observação em sala de aula, foi possível avaliar a necessidade emocional dos idosos e o contexto psicológico em

que se encontram inseridos. Durante a dinâmica de grupo “Conhecendo Melhor o Colega” foi pedido que a primeira integrante dissesse seu nome, seu hobby e fizesse um movimento. A colega do lado a imitaria – dizendo o nome, o hobby e fazendo o gesto da outra. Depois dizia seu nome, hobby e fazia um movimento. Todas fizeram o mesmo, seguindo a seqüência. Até o último integrante do grupo, que falou de todas as anteriores.

Inicialmente, houve resistência e medo de errar, de não ser capaz de lembrar o que era pedido e se frustrar com a dificuldade. Estes são sentimentos comuns em adultos idosos que passam pela insegurança decorrente da alteração da memória. Nesse momento delicado a conduta do profissional educador é muito importante. Com base na metodologia compreensiva existencialista – aplicada pela pedagogia existencialista – construiu-se um ambiente motivacional, permitindo o trabalho em equipe. Com ajuda mútua dos colegas os que tinham maiores dificuldades ganharam confiança em suas potencialidades e sentiram-se estimulados a participar de todas as atividades propostas – o que gerou bem-estar coletivo.

Em decorrência do resultado da auto-avaliação utilizou-se a técnica de autoconhecimento aplicada em um ambiente de confraternização e trocas ao final do trabalho. As idosas colocaram em pauta experiências em relação aos sentimentos percebidos diante

das suas práticas como sujeito social, cultural, emocional e existencial. O exercício do autoconhecimento supõe reflexão sobre o que o indivíduo conhece acerca dos parâmetros epistemológicos que o cercam. Permite sentir o próprio corpo, a vida afetiva – muitas ficaram extremamente emocionadas –, situar as raízes de seus questionamentos e, conseqüentemente, desenvolver-se em direção à maturidade qualitativa e multidimensional. Moraes (1997, p.167) refere-se a esse processo como uma “análise de sua própria natureza, que lhe permitirá saber quem é, qual o seu mais alto potencial, quais os talentos e as qualidades que possui...”

Os dados para essa experiência foram fundamentados nos trabalhos de Guerreiro (2001), Morin (1999), Vieira (2004), Gerdiman (2008). Para aplicação com base na pedagogia existencialista buscou-se suporte teórico em Pinto (1984), Boff (1999) e Freire (1997), entre outros.

Observou-se, também, a relação direta entre os treinamentos de estimulação da memória, a psicologia humanista e a gestalt-terapia. À medida que as idosas avançavam nos exercícios, houve aumento da percepção, concentração e atenção, o que levou, em conseqüência, ao aumento da auto-estima e da segurança em suas ações. Assim o resultado obtido mostrou que a pedagogia existencialista aplicada aos treinamentos de estimu-

lação da memória gera um esforço reflexivo contínuo, um estado de alerta com vistas a manter a consciência do estado de equilíbrio mental capaz de superar o sistema impessoal e de fazer com que se arrisquem e se comprometam com o enfrentamento de suas dúvidas, questionamentos e crenças.

7. CONCLUSÃO

Esse estudo demonstra que profissionais da educação e da saúde atuam no âmbito das relações entre sujeitos que se encontram sob sua orientação, sendo desafiados a darem respostas tanto no processo ensino-aprendizagem como nas mudanças de hábitos de vida. Tais respostas podem vir permeadas de agressividade, indiferença ou passividade. Em tais situações, o educador precisa adquirir a habilidade de pôr de lado esses elementos ligados à emoção adversa, conscientizando-se de suas resistências contra determinadas reações de seus alunos ou pacientes.

Aliando a pedagogia existencialista à neurociência permite-se aos alunos idosos refletirem sobre suas vivências, suas emoções e desenvolverem um estado de alerta e aprimoramento de suas capacidades mentais através da percepção de si mesmo, de seu estado psíquico e físico e, em relação aos sujeitos com os quais interagem.

Portanto, comprovou-se, pela análise dos dados obtidos nas atividades práticas e teóricas e pela auto-avaliação, a necessidade de treinamento em memória utilizando a interação entre essas duas ciências como forma de otimização da memória em idosos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOFF, L. *Saber cuidar: ética do humano – compaixão pela terra*. Petrópolis: Vozes, 1999.

BUCKNER, Randy. *Brain areas active during visual perception of biological motion*. *Neuron*, 2002, **35**:6:1167-1175

CARVALHO, R. *Perfil dos idosos responsáveis por domicílios no Brasil 2000*. Rio de Janeiro: IBGE, 2002. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/perfilidoso/perfidosos2000.pdf>. Acesso em: 07 jul. 2008.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 1997.

GERDIMAN, Corinne. *Deixe seu cérebro em forma*. Rio de Janeiro: Sextante, 2008.

GUERREIRO, Tânia; CALDAS, Célia Pereira. *Memória e demência: (re) conhecimento e cuidado*. Rio de Janeiro: UERJ, UNATI, 2001.

MORAES, M. C. *O paradigma da educação emergente*. Campinas/São Paulo: Papirus, 1997.

MORIN, E. *Os sete saberes necessários à educação do futuro*. São Paulo: Cortez, 1999.

PINTO, L. C. *Uma tecnologia educacional para o “modo-ser” no ensino aprendizagem*. Fortaleza, Imprensa Universitária/UFC. Documentos Universitários, 1984, 15.

VIEIRA, Eliane Brandão. *Manual de gerontologia: um guia teórico-prático para profissionais, cuidadores e familiares*. 2. Ed. Rio de Janeiro: Editora Revinter, 2004.

Recebido em agosto de 2008
Aprovado em outubro de 2008