

OFICINA DE MEMÓRIA, ESQUECIMENTO E JOGOS LÚDICOS PARA A TERCEIRA IDADE

MEMORY, OBLIVION AND PLAYFUL GAMES WORKSHOP

*Prof. Dr. Carlos Eugênio Soares de Lemos**

*Prof. Dr. Santiago Domingo Martinich Leal***

*Prof. Ms. Rita de Cassia Souza Paz****

Resumo

Relato de experiência de uma oficina permanente que tem como função colaborar para a otimização do desempenho da memória, a ampliação da rede social e o fortalecimento do sentimento de auto-eficácia dos participantes. Nestes termos, nas fronteiras entre pesquisa e extensão, com base nos conhecimentos da neurociência, da psicologia e dos estudos da memória social, utiliza-se um conjunto de estratégias pedagógicas e lúdicas que são norteadas por três eixos: a construção de memórias remotas e a aceitação dos esquecimentos (autobiografia do idoso); o exercício da memória operacional (a consciência da brevidade); e a trama da memória social (compartilhamento de experiências do curso de vida).

Palavras-chave

Memória. Terceira idade. Auto-eficácia;

Abstract

Reporto of the experience of a permanent workshop whose mission is to collaborate with the improvement of the memory performance, enlargement of social network and the strengthening of self-efficacy of its participants. Operating across borders of research and extension, based on studies of neuroscience, psychology and social memory, a wide array of pedagogical and playful strategies are used guided by three main lines: the construction of remote memories and the acceptance of their oblivions; the exercise of working memory (the consciousness of briefness); and the networks of social memory (sharing life experiencies).

Key Words

Memory. Old Age. Self-efficacy.

* UFF/NEPEN.

** UFF/NEPEN.

*** UFF

¹ IBGE- Censo 2010. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/cidadesat/topwindow.htm?1>>. Acesso em: 10 jun. 2011.

Introdução

“Nada somos além daquilo que nos recordamos”.

(Norberto Bobbio)

A cidade de Campos dos Goytacazes, situada ao norte do Estado do Rio de Janeiro, com 463 mil habitantes, do mesmo modo que outras configurações de porte médio do país, assiste na atualidade a um acelerado envelhecimento de sua população – cerca de 11% do contingente têm mais de 60 anos de idade, ou seja, da população absoluta, os idosos somam em torno de cinquenta e cinco mil pessoas. De nível sócio-econômico diversificado e grau de instrução diferenciado, alguns desses idosos chegam ao Projeto Universidade para Terceira Idade/PUCG/UFF, reclamando de vários problemas, dentre eles os mais recorrentes são os de falhas de memória, indícios de demência, pouca flexibilidade mental e tendência à repetição. Não raro, consideram que tais declínios são decorrentes do avançar da idade e prenunciam o Alzheimer como um vilão presente no horizonte de todos eles.

A identidade de uma pessoa tem relação direta com a quantidade e a qualidade da informação que ela é capaz de reter sobre si mesma ao longo do tempo. Como afirma Izquierdo, “o conjunto das memórias que cada um de nós tem é o que nos caracteriza como indivíduo” (IZQUIERDO, 2004, p. 13). De outra forma, seria impossível o reconhecimento da condição humana tal qual nós a registramos na atualidade, pois nos faltaria a capacidade de reter as informações básicas de sobrevivência e repassá-las adiante. Estas ações são consideradas cruciais para a continuidade da vida, seja no nível biológico com a genética da reprodução, seja no da vida social com a transmissão cultural entre as gerações.

O termo memória se refere ao processo mediante o qual adquirimos, formamos, conservamos e evocamos informação. A fase de aquisição é chamada de aprendizagem, enquanto a evocação recebe também as denominações expressão, recuperação e lembrança. (CAMMAROTA; IZQUIERDO; BEVILAQUA, 2008, p. 242).

As memórias são comumente classificadas a partir de três critérios: conteúdos, função e duração. No que diz respeito aos conteúdos, elas podem ser declarativas e procedurais. Grosso modo, as declarativas são aquelas que podem

ser demonstradas que as possuímos e, por sua vez, as procedurais são aquelas decorrentes de habilidades sensoriais e/ou motoras das quais não dispomos de clareza e precisão sobre como as obtivemos. No que diz respeito às funções, elas podem ser de trabalho ou de qualquer outra natureza, como no caso daquelas que são remotas. Enfim, no que diz respeito à duração, as memórias podem ser de curto ou de longo prazo. A primeira correspondendo à duração entre uma e seis horas, e, a segunda correspondendo a um grande número de horas, dias, meses e/ou anos.

A oficina de memória, esquecimento e jogos lúdicos, vinculada ao Núcleo de estudo e Pesquisa em Neuropsicologia (NEPEN) e a Universidade para a Terceira Idade (UNITI), busca ser uma alternativa para o idoso em seu enfrentamento dos “fantasmas” do esquecimento que rondam o processo de envelhecimento. Ela funciona também como campo de estágio para os alunos da graduação e pós-graduação da UFF/PUCG, articulando conhecimentos e estimulando a aprendizagem individual e institucional. Deste modo, contando com a participação de profissionais das áreas de gerontologia, biologia, sociologia, matemática e psicologia. Norteia-se pela idéia de que uma abordagem interdisciplinar do processo de envelhecimento pode contribuir para os objetivos propostos neste serviço oferecido aos usuários de terceira idade, quais sejam: a otimização do sentimento de auto-eficácia e desempenho cognitivo; a ampliação da rede de sociabilidade e uma perspectiva mais positiva diante da vida.

Material e Metodologia

A oficina foi realizada entre os meses de fevereiro e junho de 2011, na sede do PUCG/UFF, às terças e quinta feiras, das 9h às 11h. A equipe organizadora e executora foi composta por cinco profissionais das áreas citadas anteriormente e dois bolsistas do curso de Serviço Social. Os participantes foram selecionados a partir de uma lista com 60 pré-inscritos – todas do sexo feminino. Escolhemos 16 ex-alunas da Universidade para a Terceira Idade, com idades entre 60 e 85 anos. Os critérios de seleção foram: recomendações médicas, configuração familiar, situação socioeconômica, nível de instrução e disponibilidade. O número relativamente pequeno de participantes se deve ao fato de que a natureza do trabalho requeria um acompanhamento personalizado. Todos responderam a um pequeno questionário acerca do seu sentimento de auto-eficácia e passaram por um mini exame de estado mental (MEEM).

A proposta do projeto foi a de cada encontro estivesse dividido em três momentos. O primeiro sempre tratando de informações básicas sobre a memória do ponto de vista da educação em neurociência, pautadas em bibliografia específica (IZQUIERDO, 2004; SCHACTER, 2003; LENT, 2008; ROTROU, 1993). Com base nisso, apresentávamos vídeos abordando assuntos como funcionamento do cérebro, alimentação, patologias, exercício físico, informações educativas de neurociência, entre outros. No segundo momento, trabalhamos com a memória declarativa. Optamos por utilizar como eixo a construção de uma autobiografia, de forma que através da evocação pudéssemos estimular as lembranças consideradas mais remotas e estas pudessem ser expressas num livro de memória (textos, colagens, desenhos). Assim, a infância foi o eixo sobre o qual estruturamos a abordagem de cada uma das atividades pensadas para este momento do curso, tais como: a casa em que se viveu; brincadeiras e cantigas; a família de origem; a vizinhança; a escola; as festas; a alimentação; os sonhos; o ficar mocinho e mocinha etc.

Enfim, no terceiro momento trabalhamos com a memória operacional, enquadrada dentro do campo de curta duração – para ser mais exato com a memória imediata e a operacional. Neste caso, utilizamos cadernos de atividades com vários exercícios (caça-palavras, jogo dos erros, associações) e jogos lúdicos (dominó, resta um, batalha naval). É interessante destacar que o exercício da memória operativa estava relacionado ao que trabalhávamos com as memórias remotas. Há o exemplo do dia em que o gatilho evocativo foi o de recordar as brincadeiras e cantigas de roda. Depois das participantes registrarem as suas lembranças no livro de memória, logo em seguida a equipe fazia a pesquisa e tentava conseguir o arquivo de tais músicas. Assim, numa atividade mais adiante, essas músicas eram cantadas e trabalhadas tanto na perspectiva da memorização remota quanto na da operacional ao fazermos jogos com as letras.

No final, realizamos uma avaliação pautada num questionário e numa entrevista coletiva em que cada uma das participantes apresentou a sua percepção sobre o processo vivenciado, desde os momentos mais prazerosos aos momentos mais difíceis do trabalho da memória.

Resultados e discussão

O declínio cognitivo é parte integrante do processo de envelhecimento. Porém, não há muita clareza sobre as fronteiras que separam o processo natural

das perdas de uma patologia que seja recorrente. No primeiro contato com as participantes, foi possível perceber que a maioria procurou a oficina porque estava assombrada pelos fantasmas da demência, do Alzheimer e de outras doenças que afetam a mente e o comportamento. Contudo, com o decorrer do processo foi possível verificar que os “esquecimentos” dos quais elas alegavam padecer nada mais eram do que o problema da atenção dividida ou falta de concentração, muito comum nos estudos acerca dos mecanismos da distração e que não significavam necessariamente uma patologia,

“Muitas vezes eu estou ouvindo uma pessoa ou assistindo á televisão e não estou prestando atenção naquilo, estou pensando em outra coisa, estou pensando em um determinado problema que eu não estou sabendo resolver” (Depoimento de uma participante, V. L. N.)

“Tenho dificuldades de me concentrar no que estou fazendo se ao meu redor tiver estímulo que me levem a perder a atenção, ex: barulho, conversa paralela, movimentos. Aí, lá vai o boi com a corda, eu me distraio. Preciso trabalhar isso. Esta é a minha dificuldade.” (Depoimento de uma participante, M. E.)

Os estereótipos negativos de perdas associados à velhice vêm sendo criticados por estudos contemporâneos que desconstruem estas representações homogêneas do comportamento e da identidade das pessoas idosas – como o da vertiginosa perda de memória (NERI, 2008). Tanto é que no MEEM aplicado no início da oficina, constatamos que apenas duas das dezesseis participantes apresentaram uma pontuação abaixo do escopo considerado normal, contudo, foi necessário levar em consideração que uma apresentava um problema sério de visão e a outra de “demência”.

A memória é uma das principais faculdades cognitivas, não só pelo fato de ser fundamental no processo de ensino- aprendizagem, mas também para autodefinição do indivíduo sobre as suas identidades. Sem a memória não seria possível o processo de acumulação e transmissão de experiências que viabilizam o contínuo movimento de socialização da espécie humana. No entanto, ela é constituída pela dinâmica entre a lembrança e o esquecimento, pois sem este último seria praticamente inviável a convivência, a sanidade e a sobrevivência,

A memória é a aquisição, conservação e evocação das informações. A aquisição se denomina também aprendizado. A evocação também se denomina recordação ou lembrança. Só pode se avaliar a memória por meio da evocação. A falta de evocação denomina-se esquecimento ou olvido. (IZQUIERDO, 2004, p. 15).

Nota-se que essas três dimensões estão presentes no processo de interação que concorre para a experiência de nossas experiências de definições de situação e de sociabilidade. Para os indivíduos de terceira idade, diante do fato de que nesta etapa do curso de vida as perdas cognitivas possam estar mais presentes, a minimização de tal fato requer a intensificação dos estímulos a partir de atividades, de forma a levar a memória a manter-se em operação, ainda que os fatores genéticos sejam de grande relevância para se entender as diferenças entre as pessoas. (ALMEIDA et al., 2007; SOUZA; CHAVES, 2005).

A reação das participantes aos vídeos de educação em neurociência deixou transparecer a importância atribuída por todas aos assuntos referentes a um envelhecimento saudável que as afastassem do fantasma do esquecimento. Nestes tempos, houve uma singular atenção para aqueles que retratavam problemas como demência, Alzheimer, dicas para lidar com as falhas de memória, alimentos funcionais, relações com os familiares, entre outros. Estes vídeos eram revezados com aqueles que tratavam da temática autobiográfica do dia. Nesse caso, poderiam ser documentários, desenhos, músicas, comerciais, desde que cumprindo o papel de funcionarem como um gatilho evocativo.

Não foram poucos os casos em que quando levantávamos um tema, algumas respondiam que não tinham a menor lembrança de que tal assunto tivesse feito parte de sua infância. No entanto, ao tocarmos uma música, elas davam continuidade e se animavam para o registro escrito, alegando que alguns fatos lhes haviam ocorrido naquele exato instante. Interessante perceber que um fato puxava outro fato, numa corrente de lembranças de episódios passados - remotos. Aqui, cabe destacar que, certamente, muitas destas lembranças vinham misturadas com falsas e/ou deformadas memórias, até porque

A sugestibilidade na memória pode ser descrita como uma tendência do indivíduo a incorporar informações enganadoras das fontes externas – outras pessoas, material escrito ou

imagens, até mesmo os meios de comunicação – a recordações pessoais. A sugestionabilidade está bastante próxima da atribuição errada, no sentido de que a transformação de sugestões em lembranças erradas deve envolver a atribuição errada. (SCHACTER, 2003, 143).

Uma parte de cada encontro, cerca de quarenta minutos, foi dedicada à construção autobiográfica. Desde o princípio, deixamos claro que tal escrita se constituía num inventário seletivo da memória, pois, muitos acontecimentos não seriam resgatados, e, provavelmente, alguns já tinham caído no esquecimento. Neste caso, havia um roteiro partindo da seguinte proposta: uma lista de brinquedos e cantigas da infância; a linha do tempo com os eventos do curso de vida; a descrição da casa da infância; caracterização da família de origem fazendo uma árvore com os membros que a constituíam; indicações sobre os antigos vizinhos; caracterização da escola, professores, festas, rotina alimentar, entre outras vivências. Como se tratava de uma atividade que, de alguma forma, apelava para certos aspectos da emoção, não raro, uma ou outra participante chorava devido à emergência de lembranças consideradas dolorosas e a saudades de entes queridos.

Por parte da equipe, em nenhum momento houve a preocupação de verificar se o que estava escrito no livro de biografia era verdade ou não. A razão dessa postura é muito simples de se entender. Partimos do princípio de que a biografia era antes de tudo uma mistura de memórias e invenções com sua lógica própria. As lembranças resultariam de um processo de evocação provocada, de imaginações livres, de histórias contadas por outros, de falsas lembranças, de lapsos, de esquecimentos, constituindo, de certa forma, aquilo que o sociólogo Pierre Bourdieu denominou de ilusão biográfica,

Essa propensão a tornar-se ideólogo de sua própria vida, selecionando, em função de uma intenção global, certos acontecimentos significativos e estabelecendo entre eles conexões para lhes dar coerência, como as que implicam a sua instituição como causas ou, com mais freqüência, como fins, conta com a cumplicidade natural do biógrafo, que, a começar por suas disposições de profissional da interpretação, só pode ser levado a aceitar essa criação artificial de sentido. (BOURDIEU, 1998, p. 184, 185).

Na parte do projeto voltada para o estímulo à memória de curta duração fizemos uso de um caderno de atividades e dos jogos lúdicos. O caderno reunia um número variado de exercícios, tais como: associações, quebra cabeça, caça palavras, os sete erros, forca, “o que é, o que é?”, sequência, somatório, entre outros. Por sua vez, os jogos também eram variados: resta um, dominó, batalha naval, dama, baralho de palavras, imagens e associação, jogos de retenção de palavras e imagens, assim como atividades de observações múltiplas. Algumas atividades eram coletivas, outras em dupla e ainda havia aquelas que eram individuais. Nas atividades coletivas, notávamos que a presença da tensão era um pouco maior, pois havia o fato de que algumas participantes mostravam-se um pouco envergonhadas diante das colegas, principalmente porque receavam não ter um desempenho razoável. Era de praxe que algumas se dedicassem a encontrar uma justificativa e, ao mesmo tempo, muito compreensível que assim fizessem, tendo em vista que o medo de parecer dependente, frágil e sem autonomia era o grande fantasma que assombrava a maioria na sala. De forma geral, ainda que houvesse uma ou outra dificuldade, a participação nos jogos era integral e muito divertida.

Enfim, também foi possível verificar a relação entre o sentimento de auto-eficácia e o nível de participação na vida social. Muitas queixas referentes ao esquecimento andavam de mãos dadas com a experiência de se sentirem sozinhas e isoladas do mundo. E isso alimentava a dúvida de algumas idosas sobre a capacidade de manterem-se lúcidas e fazendo uso da memória operacional. Levando em consideração tal fato, para além dos aspectos técnicos cognitivos, as atividades foram pensadas para estimularem o compartilhamento e o estabelecimento de laços com outras realidades que não a do circuito imediato.

A experiência que estou tendo aqui, muita dificuldade de escrever sobre as aulas, de gravar na minha mente. Gosto muito de ficar com muitas pessoas a minha volta. (Depoimento da participante L. A. R)

No segundo mês de trabalho já era possível perceber que o nível de interação entre as idosas havia avançado quando comparado com os primeiros dias. As tensas situações de vergonha de desempenho foram dando lugar ao riso, ao relaxamento da autocrítica e à solidariedade. Era muito comum que, numa atividade individual proposta, ainda que isso fosse proibido, houvesse troca de informações entre

elas. Sabíamos que algumas das “colas” dadas pelas mais adiantadas poderiam prejudicar o resultado daquelas que apresentavam maiores dificuldades. Entretanto, sabíamos também que esta mesma “cola” funcionava como um mecanismo de aproximação e apoio mútuo, facilitando o estabelecimento da aproximação e da confiança, tão necessárias para o incremento da sociabilidade.

Conclusão

Alguns estudiosos consideram que, os idosos, se em boas condições de saúde e engajados em atividades promotoras de suas potencialidades, apresentarão mudanças sutis no campo cognitivo e no seu sentimento de auto-eficácia. Assim, diante do fato de que nesta etapa do curso de vida as perdas cognitivas ou os seus fantasmas possam estar mais presentes, a minimização dessa realidade requer a intensificação dos exercícios mnemônicos e o estímulo ao convívio social, de forma a levar o participante a manterem-se em operação e em compartilhamento, ainda que os fatores genéticos sejam relevantes para se entender as diferenças de disposições entre as pessoas de terceira idade. Neste sentido, a oficina de memória funciona como um espaço de convivência e de estímulo ao desempenho cognitivo do seu público. E também se predispõe a suavizar o peso da tristeza e da solidão.

Referências

ALMEIDA, M.H.M. et al. Memory training for the elderly: a health promotion strategy. *Interface – Comunicação, Saúde, Educação*, v.11, n.22, p.271-80, maio/ago. 2007.

BOURDIEU, Pierre. A Ilusão biográfica. In: FERREIRA, Marieta; AMADO, Janaína. *Usos e abusos da História Oral*. Rio de Janeiro: FGV, 1998.

CAMMAROTA, Martín; IZQUIERDO, Ivan; BEVILAQUA Lia. *Aprendizado e Memória*. In: LENT, Robert. *Neurociência da mente e do comportamento*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

IZQUIERDO. Ivan. *Questões sobre memória*. Rio Grande do Sul: Editora Unisinos, 2004.

LENT, Robert. Neurociência da mente e do comportamento. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

NERI, Anita liberalesso; YASSUDA, Mônica S. (Orgs) Velhice e bem sucedida – aspectos afetivos e cognitivos. Campinas, SP: Papirus, 2004.

ROTROU, Jocelyne de. A memória em boa forma. São Paulo: Edições Loyola.

SCHACTER, Daniel L. Os sete pecados da memória. Rio de Janeiro: Rocco, 2003.

SOUZA, Juliana; CHAVES, Eliane. O efeito de exercício de estimulação da memória em idosos saudáveis. Revista Escola de Enfermagem, USP, 2005.

