

Apresentação de uma lista de números cada vez maiores iniciando com 4 até uma série de 8.

Apresentação de uma lista de nomes de vários objetos e memorizá-los evocando-os.

Categorização

Apresentação de várias palavras e resgatá-las agrupando-as por categoria.

6ª sessão

Tema: Estratégias utilizadas para memorização 2

Objetivo: apresentar e discutir as estratégias utilizadas para memorização:

- Repetição
- Visualização
- Encadeamento de narrativas ou história
- Estratégias externas ou dispositivos externos

Prática:

Repetição

Apresentação de cartões com várias cores associadas com um movimento. Repetí-los várias vezes sempre lendo o nome da cor associada ao movimento. Posteriormente apresentação somente das cores para que se resgate o movimento correspondente a cor.

Apresentação de música infantil “Na minha casa tem uma galinha”, repetindo o refrão, mas acrescentando um bicho para cada vez que se cantar.

Visualização

Relato de uma história fantástica e solicitação aos participantes que repitam com detalhes.

Solicitação que se visualize o mapa da Hungria, Chile, Brasil, Itália e comentários sobre os que foram resgatados e o porque.

Encadeamento de narrativas ou história

Apresentação de várias palavras soltas e resgate utilizando histórias que contenham as palavras apresentadas.

Estratégias externas ou dispositivos externos

Resgate e comentários pelos participantes dos recursos externos utilizados para memorização: bilhete, lista, agenda, calendário, alarme, cronômetro, relógio, computador, etc.

7ª sessão**Tema: Criatividade e memória****Objetivo: apresentar e discutir a criatividade e a memória:**

- Criatividade relacionada com o envelhecimento
- Pessoas altamente produtivas
- Bloqueios à criatividade de ordem social, cultural, perceptual, emocional

Prática:

Apresentação do jogo das dez coisas: um objeto que pode se transformar em outros objetos.

Solicitação que os participantes desenhem caras representando diversas nacionalidades com características peculiares.

Montagem de vários objetos com tangram.

Apresentação de palavras coloridas e falando a cor das palavras e não o que está escrito.

Apresentação de situações para elaboração em grupo de textos criativos.

Leitura de quatro ou cinco palavras, formar uma imagem mental e dar um título.

Apresentação de algumas catástrofes e consenso em grupo sobre as cinco que causariam danos à humanidade.

8ª sessão**Tema: Memória e esquecimento****Objetivo: apresentar e discutir memória e esquecimento:**

- Evidência que as memórias se perdem
- Memórias são saturáveis
- Esquecimento e envelhecimento: mitos e verdades

Prática:

Leitura de uma história: Guilherme Augusto Araújo Fernandes que discorre sobre o resgate da memória de uma pessoa idosa através de objetos apresentados. Solicitação aos participantes reflexão sobre a mensagem da história.

Apresentação de sugestões de diferentes profissionais para guardar informações.

Resgate de eventos acontecidos no dia anterior, de uma semana, de um mês, de datas comemorativas.

9ª sessão**Tema: Mitos e verdades sobre a memória****Objetivo: apresentar e discutir mitos e verdades sobre a memória:**

- Alguns mitos e algumas verdades sobre a memória

Prática:

Apresentação de uma lista de números cada vez maiores iniciando com 4 até uma série de 8 e resgate do maior número possível.

Reflexão sobre mitos e verdades sobre a memória.

Apresentação de lista de questões para que os participantes definam entre mito e verdade.

Reflexão em grupo sobre afirmações escritas em papeletas, identificando o que é mito e o que é verdade.

10ª sessão**Tema: Emoções e memória****Objetivo: apresentar e discutir emoções e memória:**

- A importância das emoções para a memória
- Efeito das emoções no resgate das memórias

Prática:

Apresentação de diversas palavras sem sentido e solicitação aos participantes da leitura das mesmas nos mais diversos estados emocionais: neutro, triste, animado, alegre e finalmente musicando as palavras.

Apresentação de uma poesia e após leitura solicitação para que os participantes cantem a poesia. Posteriormente apresentação da poesia cantada por cantora conhecida.

Exposição de diversas gravuras que evoquem lembranças e solicitação aos participantes que façam suas escolhas. Posteriormente, formação de subgrupos de acordo com as escolhas comuns e colocação do motivo da escolha.

9.9 – ESTABELECIMENTO DE CRITÉRIOS DE DESEMPENHO DOS PARTICIPANTES

A construção dos indicadores e instrumentos para auto-avaliação foi realizada à luz de documentos criados pela autora deste estudo apreciando as informações já existentes e propondo paradigmas e procedimentos.

Foi estabelecido um critério de desempenho de cada participante a partir da auto-avaliação, obtida pelo preenchimento individual:

- **Parte 1 - questionário de auto-avaliação após cada sessão do Programa:** a ser preenchido imediatamente após cada sessão, auto avaliando o próprio desempenho nos exercícios desenvolvidos nas sessões. (anexo5)

Cada participante validou o conteúdo do encontro atribuindo ao seu desempenho os conceitos: muito bom (MB), bom(B), regular(R) ou mau (M). As auto-avaliações dos conteúdos assim obtidas após cada sessão, foram tabuladas e as médias percentuais calculadas sobre o total de participantes em cada sessão.. As médias com valor igual ou inferior a 70% indicaram os conteúdos a serem ajustados.

- **Parte 2 - Auto-relato sobre utilização das estratégias mnemônicas apresentadas na sessão anterior,** relatando a utilização das estratégias aprendidas na sessão precedente: (anexo 6)

- Em relação à última sessão, qual /quais das estratégias você utilizou? Por que?
- Qual/quais você mais utilizou no seu dia-a-dia? Por que?
- Os exercícios propostos ajudaram a compensar alguma dificuldade?

Sim. Como?

Não. Por que?

- Sugestões

- **Parte 3 – auto-avaliação pelos participantes** – avaliando o desempenho mediante resposta a três perguntas: (anexo 7)

1 – Como está sua memória ao término do Programa?

2 – Você tem alguma queixa atual de memória?

3 – Como está sua atenção no cotidiano ao término do Programa?

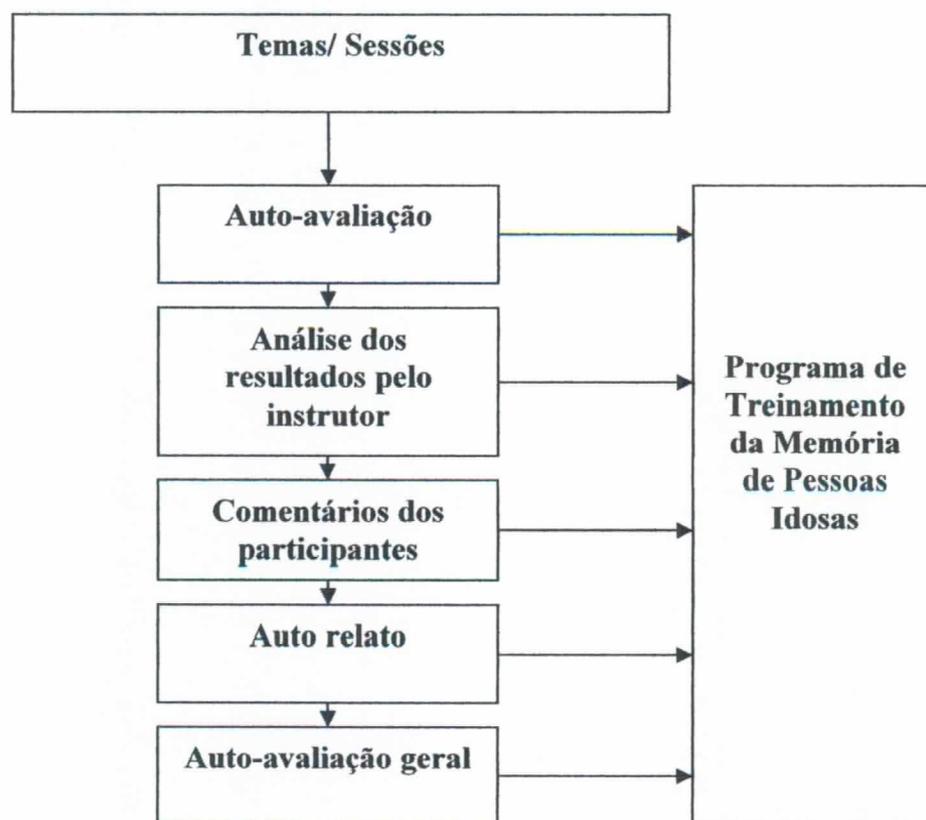
As respostas obtidas permitiram analisar os dados mais relevantes do desempenho dos participantes e complementaram os ajustes para o Programa definitivo. Para as três

auto-avaliações, os participantes foram minuciosamente esclarecidos sobre a dinâmica do procedimento e conceito a ser atribuído.

O quadro 2 apresenta a dinâmica das avaliações utilizadas no desenvolvimento do estudo a saber:

- os participantes efetuaram a auto-avaliação no final de cada sessão;
- no início de cada sessão (a partir da 2ª sessão) os participantes realizaram um auto-relato sobre a utilização das estratégias mnemônicas apresentadas na sessão anterior e comentários;
- o instrutor procedeu a uma análise das auto-avaliações de cada sessão;
- os participantes realizaram uma auto-avaliação geral ao final do programa.

Quadro 2: Demonstrativo da dinâmica de auto-avaliação do Programa pelos participantes



10 - RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este estudo diz respeito à construção de um programa de treinamento da memória de pessoas idosas fundamentado na auto-avaliação dos participantes. Deste modo, os participantes são os atores principais na construção da versão final do programa. A bibliografia disponível, sob essa ótica é escassa. Esse fato foi estimulador ao se considerar estar desenvolvendo o que podemos chamar de realinhamento dos conteúdos e das estratégias das chamadas oficinas de memória. Por outro lado, sentiu-se a necessidade de referenciais bibliográficos que, além da experiência desenvolvida, nortegassem a discussão dos resultados obtidos. Sem dúvida, o ponto de referência foram as auto-avaliações que são fidedignas enquanto sinceras e espontâneas.

Apresentam-se a seguir os resultados – primeira versão - da aplicação do programa de treinamento da memória de pessoas idosas.

Os resultados nem sempre correspondem ao total dos alunos uma vez que faltas ao Programa, saídas antecipadas e mesmo a não entrega das auto-avaliações ocorreram com alguma frequência.

As porcentagens correspondentes às auto-avaliações foram calculadas sobre o total dos participantes presentes em cada sessão.

Tabela 9: Distribuição, das auto-avaliações (MB/B, R, M e NR), por sessão, segundo nº de participantes e % de conceito auto-atribuído*

Sessões	MB/B		R		M		NR	
	nº	%	nº	%	nº	%	nº	%
1- A memória como função cognitiva	22	73,4	7	26,6	-	-	-	-
2 – Tipos de memória	20	74,0	6	22,3	-	-	1	3,7
3 – Funções relacionadas à memória 1: atenção	17	68,0	8	32,0	-	-	-	-
4 – Funções relacionadas à memória 2: percepção	19	79,1	5	20,9	-	-	-	-
5 – Estratégias utilizadas para memorização 1: associação, codificação, partição e categorização	11	45,8	10	41,6	3	12,5	-	-
6 - Estratégias utilizadas para memorização 2: repetição, história e estratégias externas	16	72,8	5	22,6	1	4,6	-	-
7 – Criatividade e memória	16	80,0	4	20,0	-	-	-	-
8 – Memória e esquecimento	14	82,3	3	17,7	-	-	-	-
9 – Mitos e verdades sobre a memória	18	90,0	2	10,0	-	-	-	-
10 – Emoções e memória	17	94,5	1	5,5	-	-	-	-

* MB – muito bom; B – bom; R – regular; M – mau; NR – não respondeu

Conforme o item 8.9 da metodologia – **Estabelecimento de critérios de desempenho dos participantes** - A soma das auto-avaliações atribuídas por eles - MB/B - apresentadas na forma de %, devem corresponder a 70% ou mais. As sessões com auto-avaliações inferiores a 70% tiveram seus conteúdos ajustados.

Portanto as sessões nº 3 e 5, que não obtiveram no total das auto-avaliações 70% ou mais, indicam a necessidade de ajuste. No processo de análise das auto-avaliações das 10 sessões, acrescido do comentário introdutório do instrutor quanto aos resultados obtidos, outras questões poderão ser adicionadas para eventuais adequações dos conteúdos.

As porcentagens correspondentes às auto-avaliações foram calculadas sobre o total dos participantes presentes em cada sessão.

Os resultados e discussão de cada sessão do Programa estão apresentados a seguir conforme conteúdo detalhado no item 8.8 da metodologia:

10.1 - PROGRAMA DE TREINAMENTO DA MEMÓRIA DE PESSOAS IDOSAS –

PRIMEIRA VERSÃO:

10.1.1 - Parte 1 - Auto avaliação após cada sessão

1ª sessão: Tema - A memória como função cognitiva

Orientação: atribua a você mesmo um dos seguintes conceitos (MB;B;R;M), correspondente ao seu desempenho nesta sessão de treinamento.

Tabela nº 10: distribuição (nº e %) do conceito de desempenho auto-atribuído pelos participantes segundo faixa etária*

Faixa etária	MB		B		R		NR	
	Nº	%	nº	%	nº	%	Nº	%
60-69	8	27,7	2	7,0	1	3,4	-	-
70-79	5	17,2	7	24,1	5	17,2	-	-
80 e +	-	-	-	-	1	3,4	-	-
Total	13	44,9	9	31,1	7	24,0	-	-

* MB – muito bom; B – bom; R – regular; NR – não respondeu

Análise dos resultados da auto-avaliação:

Aparentemente, a faixa etária de 60-69 anos auto atribuiu-se um desempenho destacado (34,7%), mas ao somar a auto-avaliação da faixa etária compreendida entre 70-79 anos verifica-se que os critérios MB e B alcançam 41,3%. Pode-se supor que esse é o resultado da

Grande preocupação dos mais idosos com questões de memória. Segundo Guerreiro et al.(2006) apud Xavier et al. (2001) grande parte dos idosos que relatam falhas de memória se preocupa fortemente com o risco de esse problema evoluir para demência. Para Guerreiro et al. (2006) faz-se necessário um olhar mais atento às queixas do grande número de idosos que procuram cursos para treinamento da memória e demandam por informações, treinamento e cuidados especializados. Por outro lado, é difícil apresentar qualquer hipótese explicativa para a faixa de 80 anos e mais visto estar representada por apenas um indivíduo.

Comentários dos participantes para justificar a auto-avaliação

60-69:

MB: atendeu à expectativa; conseguiu realizar bem os exercícios e esteve atenta; participou em todos os momentos prestando atenção; conseguiu fazer os exercícios de forma satisfatória; conseguiu memorizar bem; favorecido pela dinâmica envolvente e participativa; não conseguiu se concentrar.

B: só em um exercício conseguiu lembrar 8 de 20 palavras; desempenho razoável.

R: no desempenho dos testes.

70-79 anos:

MB: descobriu um novo horizonte, nunca havia estudado como funciona o cérebro; muito claro; consegue cada vez mais compreender e assimilar os exercícios; ótimo.

B: memorizou bem o que foi mostrado; lembrou apenas 6 palavras de 10; memória visual melhor do que supunha; muito interessada em melhorar a memória; perdeu alguma coisa por distração; conseguiu sentir-se à vontade; bastante calmo e concentrado.

R: prestou pouca atenção; esteve na média; não participou; deficiência visual e fraca concentração; falta de idéias.

80 e mais anos:

R: não prestou atenção.

2ª sessão: Tema - Tipos de memória

Orientação: atribua a você mesmo um dos seguintes conceitos (MB;B;R;M), correspondente ao seu desempenho nesta sessão de treinamento.

Tabela nº 11: distribuição (nº e %) do conceito de desempenho auto-atribuído pelos participantes segundo faixa etária*

Faixa etária	MB		B		R		NR	
	Nº	%	nº	%	nº	%	Nº	%
60-69	2	7,4	6	22,2	-	-	1	3,7
70-79	3	11,1	9	33,3	5	18,6	-	-
80 e +	-	-	-	-	1	3,7	-	-
Total	5	18,5	15	55,5	6	22,3	1	3,7

*MB – muito bom; B – bom; R – regular; NR – não respondeu

Análise dos resultados da auto-avaliação:

Os 55,5% observados no critério B e ainda somados MB/B resultam em 74,0% que alertam para a adequação do tema, além do interesse e atenção, na faixa de 70-79 anos. Uma das hipóteses explicativas é que se trata de sessão de conteúdo mais expositivo com exercícios complementares. O interesse pelo tema e a atenção norteiam a auto-avaliação. A participação é menos solicitada. Por outro lado a relativa importância do R pode ser justificada do mesmo modo só que supondo (interesse e atenção) diminuídos.

Comentários dos participantes para justificar a auto-avaliação:

60-69 anos

MB: estava descontraído e prestou a atenção; acertou todos os exercícios.

B: prestou mais atenção e estava menos ansiosa e menos tensa; participou das atividades; conseguiu fazer satisfatoriamente os exercícios; como já fez outra oficina de memória se sente bem treinada; não conseguiu copiar os exercícios; demorou para lembrar um elemento do exercício.

70-79 anos

MB: conseguiu realizar todos os exercícios e entendeu as explicações; exercitou a atenção e a concentração; prestou mais atenção e guardou os exercícios.

B: acertou todos os exercícios da gravura exceto o da cena familiar; assimilou mais e está mais à vontade; conseguiu prestar mais atenção na aula apesar do sono; utilizou o aprendido no cotidiano; conseguiu fazer os exercícios com mais facilidade; melhorou a memória de curto prazo; conseguiu se lembrar dos objetos dos exercícios e está mais concentrada.

R: quer prestar atenção e anotar, dispersa a atenção; seu vocabulário é pobre; falta de concentração e atenção; melhorou bastante e gostou muito.

80 e mais anos,

R: segundo a participante, por dificuldade de audição porque estava sem aparelho.

3ª sessão: Tema - Funções relacionadas à memória 1: atenção

Orientação: atribua a você mesmo um dos seguintes conceitos (MB;B;R;M), correspondente ao seu desempenho nesta sessão de treinamento.

Tabela nº 12: distribuição (nº e %) do conceito de desempenho auto-atribuído pelos participantes segundo faixa etária*

Faixa etária	MB		B		R		NR	
	Nº	%	nº	%	nº	%	nº	%
60-69	3	12,0	6	24,0	2	8,0	-	-
70-79	2	8,0	5	20,0	6	24,0	-	-
80 e +	1	4,0	-	-	-	-	-	-
Total	6	24,0	11	44,0	8	32,0	-	-

* MB – muito bom; B – bom; R – regular; NR – não respondeu

Análise dos resultados da auto-avaliação:

Ao se somar MB e B obtém-se a porcentagem (36,0%) na faixa etária mais jovem, o que pode indicar, mais uma vez, maior capacidade de atenção. Aqueles com 70 a 79 anos alcançaram 8% de desempenho MB. Chama a atenção a auto-avaliação para R que resultou em 24% na mesma faixa de idade. Nenhum dos participantes, aí incluído o mais idoso,

atingiu, no total, o esperado 70%, resultado da soma MB e B. Este resultado indica imperativo de revisão da sessão.

Comentários dos participantes para justificar a auto-avaliação:

60-69 anos

MB: a atenção foi estimulada; acertou mais de 80% dos exercícios; conseguiu se situar bem em todos os exercícios.

B: conseguiu acertar os exercícios; conseguiu realizar quase todas as atividades; acertou vários exercícios; conseguiu fazer boa parte dos exercícios propostos; não acertou todos os exercícios.

R: observação um pouco falha, sentiu-se irritada com os exercícios de letra e perdeu o estímulo; não acertou rapidamente muita coisa.

70-79anos

MB: achou difícil os últimos exercícios; conseguiu resolver os exercícios.

B: aprendeu técnicas muito úteis para melhorar a memória; está mais integrada ao processo; conseguiu fazer quase todos os exercícios com êxito; está muito interessada e repassa os ensinamentos à amiga; consegue acompanhar bem.

R: não enxergou direito devido ao lugar que estava; falta de atenção; só acertou alguns exercícios; não conseguiu acertar alguns exercícios.

80 e mais anos

MB: os exercícios alertaram para a dispersão da própria atenção.

4ª sessão: Tema - Funções relacionadas à memória 2: percepção

Orientação: atribua a você mesmo um dos seguintes conceitos (MB;B;R;M) , correspondente ao seu desempenho nesta sessão de treinamento.

Tabela nº 13 distribuição (nº e %) do conceito de desempenho auto-atribuído pelos participantes segundo faixa etária*

Faixa etária	MB		B		R		NR	
	Nº	%	nº	%	nº	%	Nº	%
60-69	4	16,7	4	16,7	2	8,3	-	-
70-79	5	20,8	5	20,8	3	12,5	-	-
80 e +	1	4,2	-	-	-	-	-	-
Total	10	41,7	9	37,5	5	20,5	-	-

* MB – muito bom; B – bom; R – regular; NR – não respondeu

Análise dos resultados da auto-avaliação:

A percepção, como conteúdo teórico, é desenvolvida nesta sessão a partir de experiências de evocação de imagens e observação de figuras. Já se observa, a partir deste quarto dia de convivência que o conteúdo introdutório, geralmente teórico, raramente é citado nas observações dos participantes. O estímulo à imaginação e as figuras apresentadas, aparentemente, despertam mais interesse sobre os temas desenvolvidos. Notou-se que, particularmente o tema “percepção” é muitas vezes evocativo quando diz respeito a objetos que remontam à sua infância. Esta suposição pode explicar, em parte, o bom desempenho nas atividades propostas.

Comentários dos participantes para justificar a auto-avaliação:

60-69 anos

MB: conseguiu participar de todos os exercícios de percepção; prestou atenção e o resultado foi melhor; conseguiu participar de todos os exercícios; está cada vez mais atenta.

B: falhou em alguns testes; percepção boa; conseguiu fazer praticamente todos os exercícios; houve melhora na atenção; atenção para detalhes que nem sempre se dá atenção.

R: não percebeu muita coisa; estava dispersiva e com sono.

70-79 anos

MB: percepção visual e auditiva estimuladas; os exercícios começam a servir no dia-a-dia; acertou todos os exercícios prestando mais atenção; bom desempenho nos exercícios de percepção.

B: está melhorando a atenção e percepção; exercícios muito bons; está melhorando de semana a semana; acertou a maioria das figuras; conseguiu perceber quase tudo; não identificou algumas imagens.

R: estava um pouco cansada; não conseguiu resolver exercício de percepção e cores; não identificou algumas imagens.

80 e mais anos

MB: exercícios de atenção e percepção muito bons.

5ª sessão: Tema - Estratégias utilizadas para memorização 1: associação, codificação, partição e categorização

Orientação: atribua a você mesmo um dos seguintes conceitos (MB;B;R;M) , correspondente ao seu desempenho nesta sessão de treinamento.

Tabela nº 14: distribuição (nº e %) do conceito de desempenho auto-atribuído pelos participantes segundo faixa etária*

Faixa etária	MB		B		R		M		NR	
	nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	Nº	%
60-69	2	8,3	2	8,3	5	20,8	1	4,2	-	-
70-79	1	4,2	6	25,0	5	20,8	1	4,2	-	-
80 e +	-	-	-	-	-	-	1	4,2	-	-
Total	3	12,5	8	33,3	10	41,6	3	12,6	-	-

*MB – muito bom; B – bom; R – regular; M – mau; NR – não respondeu

Análise dos resultados da auto-avaliação:

Contrariando as expectativas quanto ao aproveitamento desta sessão, os resultados da auto-avaliação não corresponderam. O conceito geral de R foi considerável. Constatou-se que somando MB/ B e R/M as três faixas etárias atribuíram-se valor maior em R/M (54,2%). Esta é a única sessão em que houve três participantes com auto-avaliação M distribuída nas três faixas etárias. Dos comentários abaixo destacados, pode-se supor que a menor competência reconhecida pelos participantes ao se atribuírem auto-avaliações baixas pode estar relacionada à dificuldade com a memorização de elementos dos exercícios propostos, resultando em justificativas sobre seu estado de saúde ou alegando ansiedade. O resultado, também nesta sessão, indica imperativo de revisão.

Comentários dos participantes para justificar a auto-avaliação:

60-69 anos

MB: aprendeu a associar; acertou quase todos os exercícios tendo mais facilidade com categorização.

B: acertou 90% dos exercícios; conseguiu realizar 80% dos exercícios; utiliza estratégia por já ter feito oficina de memória.

R: faltou concentração, atenção desviada por celular ficando preocupada e ansiosa; estava com dor de cabeça; não conseguiu resolver com sucesso a memorização das palavras; dispersiva e sem concentração; dispersiva e esquecida.

M: não memorizou quase nada e se saiu mal.

70-79 anos

MB: conseguiu aplicar a partição nos exercícios.

B: melhorou seu desempenho; já está utilizando estratégias como categorização; criar histórias é mais difícil; conseguiu realizar quase todos os exercícios; acertou 14 dos 16 elementos e 7 dos 14 seguintes.

R: muitos elementos para elaborar história havendo embaralhamento; está ativando a memória; sono, cansaço e conversa na sala; acertou 50% dos exercícios; não conseguiu memorizar uma estratégia.

M: (sem comentário)

80 e mais anos

R: não conseguiu resolver um só exercício, desempenho zero

6ª sessão: Tema: Estratégias utilizadas para memorização 2: repetição, história e estratégias externas

Orientação: atribua a você mesmo um dos seguintes conceitos (MB; B; R;M), correspondente ao seu desempenho nesta sessão de treinamento.

Tabela nº 15: distribuição (nº e %) do conceito de desempenho auto-atribuído pelos participantes segundo faixa etária*

Faixa etária	MB		B		R		M		NR	
	nº	%	Nº	%	nº	%	nº	%	Nº	%
60-69	4	18,2	5	22,7	2	9,0	-	-	-	-
70-79	1	4,6	6	27,3	2	9,0	1	4,6	-	-
80 e +	-	-	-	-	1	4,6	-	-	-	-
Total	5	22,8	11	50,0	5	22,6	1	4,6	-	-

* MB – muito bom; B – bom; R – regular; M – mau; NR – não respondeu

Análise dos resultados da auto-avaliação:

As sessões referentes às estratégias e atenção são consideradas o eixo condutor do Programa. Não por acaso estas duas partes compõem o centro dos temas. Supõe-se que o evidente melhor desempenho dos participantes pode ser atribuído a alguns motivos: decisão de melhoria de desempenho; familiaridade com a metodologia resultante das experiências com as sessões anteriores; convicção sobre o valor da atenção. Esta sessão que apresentou outro grupo de estratégias como tema obteve conceituação MB/B dentro dos critérios esperados, embora R tenha tido uma avaliação considerável.

Comentários dos participantes para justificar a auto-avaliação:

60-69 anos

MB: está conseguindo usar bem a atenção e estratégias; conseguiu prestar mais atenção, acha que está melhorando no uso da memória; conseguiu participar e resolver todas as atividades propostas; está muito mais atenta a tudo que se passa.

B: prestou muita atenção aos exercícios propostos; as técnicas sugeridas são as que já usa por ter mais facilidade: está melhorando; fez os exercícios razoavelmente bem; procurou participar realizando os exercícios propostos.

R: melhorou um pouco, mas seu problema de atenção ainda é grande; tem grande dificuldade para memorizar nomes e rostos.

70-79 anos

MB: está prestando mais atenção nas aulas porque está auxiliando nas aulas de inglês.

B: está melhorando; está mais atenta e participativa; conseguiu fazer todos os exercícios com sucesso; porque vai ajudar no dia a dia; interiorizou com muita atenção; conseguiu realizar os exercícios de cores.

R: sua atenção ainda não está bem treinada; estava com muito sono.

80 e mais anos

R: teve dificuldade

7ª sessão: Tema - Criatividade e memória

Orientação: atribua a você mesmo um dos seguintes conceitos (MB;B;R;M), correspondente ao seu desempenho nesta sessão de treinamento.

Tabela nº 16: distribuição (nº e %) do conceito de desempenho auto-atribuído pelos participantes segundo faixa etária*

Faixa etária	MB		B		R		NR	
	Nº	%	nº	%	nº	%	nº	%
60-69	3	15,0	4	20,0	2	10,0	-	-
70-79	2	10,0	7	35,0	1	5,0	-	-
80 e +	-	-	-	-	1	5,0	-	-
Total	5	25,0	11	55,0	4	20,0	-	-

* MB – muito bom; B – bom; R – regular; NR – não respondeu

Análise dos resultados da auto-avaliação:

No desempenho MB/B foi atribuída uma auto-avaliação considerável na faixa etária de 70-79 anos (45,0%) o que leva a deduzir que os participantes aguardavam oportunidade para demonstrar seu potencial criativo. As experiências propostas são selecionadas de motivos familiares aos participantes e dizem respeito ao cotidiano desses indivíduos, o que também pode ser uma das hipóteses explicativas.

Comentários dos participantes para justificar a auto-avaliação:

60-69 anos

MB: às vezes acha que não é criativa, mas hoje está confiante; participou de tudo que foi proposto; está muito mais observadora.

B: porque se concentrou; porque foi fácil; os trabalhos em grupo foram satisfatórios, precisa desenvolver a criatividade; conseguiu realizar com relativa facilidade;

R: muito sono, mas não por causa da aula; devido à mudança de horário (verão) ficou com sono e desligada.

70-79 anos

MB: conseguiu participar dos exercícios de maneira fácil e criativa;

B: mudou muito seus hábitos; porque já percebeu resultados positivos; está aplicando as estratégias aprendidas; consciência de que é mais criativa do que supunha; acompanhou a aula com prazer e facilidade; porque gosta do curso; conseguiu participar das atividades.

R: sentiu sono e incomodada com conversas;

80 e + anos

R: esqueceu o aparelho auditivo.

8ª sessão: Tema: Memória e esquecimento

Orientação: atribua a você mesmo um dos seguintes conceitos (MB;B;R;M), correspondente ao seu desempenho nesta sessão de treinamento.

Tabela nº 17: distribuição (nº e %) do conceito de desempenho auto-atribuído pelos participantes segundo faixa etária*

Faixa etária	MB		B		R		NR	
	Nº	%	nº	%	nº	%	Nº	%
60-69	4	23,5	1	5,9	2	11,8	-	-
70-79	2	11,8	7	41,1	1	5,9	-	-
80 e +	-	-	-	-	-	-	-	-
Total	6	35,3	8	47,0	3	17,7	-	-

* MB – muito bom; B – bom; R – regular; NR – não respondeu

Análise dos resultados da auto-avaliação:

Admitindo que “esquecimento” é a principal motivação para participar do Programa, assim como o que se pode julgar seu antônimo – “memória”, a comparação das auto-avaliações desta sessão com a anterior demonstra semelhanças que reforçam a sinceridade dos depoimentos. Esta sessão apresentou alta porcentagem de MB/B o que faz supor que o assunto mereceu empenho por parte dos participantes. Os 41,1% de auto-avaliação B indicam a expectativa de melhor desempenho (severidade na auto-avaliação) no item mais citado como justificativa para a busca do Programa por ocasião da entrevista inicial.

Comentários dos participantes para justificar a auto-avaliação:

60-69 anos

MB: participou bastante com sua criatividade; satisfeita com sua capacidade de criação; exercícios ótimos, prenderam a atenção.

B: conseguiu fazer os exercícios satisfatoriamente.

R: seus bloqueios atrapalharam.

70-79 anos

MB: sente-se mais segura.

B: pela participação e entendimento; gostou dos primeiros exercícios, mas não os de tangran (organização de figuras geométricas); sentiu-se bem dentro do contexto; está melhorando a cada dia; exige muito esforço de sua atenção e memória; gostou da aula de criatividade.

R: conseguiu fazer 8 das 10 questões propostas;

9ª sessão: Tema: Mitos e verdades sobre a memória

Orientação: atribua a você mesmo um dos seguintes conceitos (MB;B;R;M), correspondente ao seu desempenho nesta sessão de treinamento.

Tabela nº 18: distribuição (nº e %) do conceito de desempenho auto-atribuído pelos participantes segundo faixa etária*

Faixa etária	MB		B		R		NR	
	Nº	%	nº	%	nº	%	Nº	%
60-69	5	25,0	4	20,0	1	5,0	-	-
70-79	3	15,0	5	25,0	1	5,0	-	-
80 e +	-	-	1	5,0	-	-	-	-
Total	8	40,0	10	50,0	2	10,0	-	-

*MB – muito bom; B – bom; R – regular; NR – não respondeu

Análise dos resultados da auto-avaliação:

Esta foi uma sessão que apresentou uma das melhores auto-avaliações dentro do Programa, na qual os participantes puderam refletir sobre o tema, demonstrando que assimilaram corretamente os conceitos sobre a memória. A elevada porcentagem de MB/B pode ser atribuída ao fato de que os participantes não se referem à sua competência ou autodesempenho, portanto não podem ser julgados eventualmente como pessoas que são “superiores” aos demais integrantes do grupo. Os comentários não fazem referência direta ao tema. Supõe-se que por seu conteúdo conceitual - os participantes preferiram avaliar o próprio desempenho nos exercícios.

Comentários dos participantes para justificar a auto-avaliação:

60-69 anos

MB: mais atenciosa e criativa; respondeu bem às questões e identificou os processos de memorização; a aula trouxe lembranças que trabalharam sua memória; consciência que sua memória não está tão ruim quanto pensava.

B: porque conseguiu participar e entender razoavelmente os exercícios; está interessada no assunto; tem aproveitado bastante as explicações e sugestões dos exercícios; boa interação e sentiu-se bem.

R: (sem comentário)

70-79 anos

MB: as aulas a renovaram muito; conseguiu captar novos conceitos e novas informações; porque está muito entrosada no grupo.

B: porque foi mais prática; atenção redobrada devido ao barulho da chuva; recordou temas de aulas passadas e a importância das estratégias; participou ativamente

R: deseja realizar muita coisa o que a leva à dispersão

80 e + anos

B: porque recordou coisas aprendidas.

10ª sessão: Tema: Emoções e memória

Orientação: atribua a você mesmo um dos seguintes conceitos (MB;B;R;M),, correspondente ao seu desempenho nesta sessão de treinamento.

Tabela nº 19: distribuição (nº e %) do conceito de desempenho auto-atribuído pelos participantes segundo faixa etária

Faixa etária	MB		B		R		NR	
	Nº	%	nº	%	nº	%	Nº	%
60-69	5	27,8	2	11,1	-	-	-	-
70-79	5	27,8	5	27,8	1	5,5	-	-
80 e +	-	-	-	-	-	-	-	-
Total	10	55,6	7	38,9	1	5,5	-	-

* MB – muito bom; B – bom; R – regular; NR – não respondeu

Análise dos resultados da auto-avaliação:

O desempenho MB das pessoas idosas esteve representado na mais elevada auto-avaliação de todas as sessões. Importante considerar que MB/B obteve 94,5%. Nesta última sessão do Programa os participantes percebem a evolução obtida conforme manifestaram em seus comentários.

Comentários dos participantes para justificar a auto-avaliação:

60-69 anos

MB: descobriu formas e técnicas de utilizar a memória e criatividade; muito agradável; participou dos exercícios; quando começou o curso estava desmotivada e triste, mas terminou bem disposta e alegre.

B: participou um pouco mais, concentrou-se nos exercícios e gostou do resultado; a sessão foi bastante interessante.

70-79 anos

MB: conseguiu captar todos os estímulos; consegue assimilar as informações e evocá-las; está bem por ter realizado o treinamento.

B: reunião festiva; está mais participativa; quando precisa; gosta quando fala de emoções; emocionante, ilustrativo e proveitoso; melhorou a memória.

R: não fez comentários

Observou-se que a 3ª sessão – funções relacionadas à memória (atenção) e a 5ª sessão – estratégias utilizadas para memorização (associação, codificação, partição e categorização), foram as que receberam os mais baixos conceitos de desempenho nas auto-avaliações.

10.1.2 - Parte 2 - Auto-relato sobre a utilização das estratégias mnemônicas apresentadas na sessão anterior e justificativas

Os auto-relatos das estratégias utilizadas foram categorizados segundo as expressões dos participantes.

1ª sessão: Tema - A memória como função cognitiva

Pergunta: - Em relação à última sessão, qual /quais das estratégias você utilizou? Por que?

- Qual/quais você mais utilizou no seu dia-a-dia?

Quadro 3 – 60-69 anos

Estratégias utilizadas	Por que?	Mais utilizada
Associação e categorização	Evitar repetição de movimentos	Parar, pensar e agir
Associação	Concentrar-se no que faz	Atenção sem dispersão
Observ., história e associação	Para ficar mais fácil	Associação
Associação e localização	Senti mais facilidade	Localização
Memorização	Nunca havia participado do curso	Atenção em tudo
Associação	Mais fácil para recordar	Visualização
Assoc., história e memorização	Mais fácil	Associação e história

Quadro 4 - 70-79 anos

Estratégias utilizadas	Por que?	Mais utilizada
Um pouco de cada	Conforme o assunto	Associação, categ., emoção
<i>Não entendi*</i>	Tem dificuldades	Não respondeu
Memória visual	Não respondeu	Associação
História, partição e categorização	Mais fácil, de acordo com a situação	Cada coisa no seu lugar
Memorização	Não conhecia outra técnica	Pontos de referência

Assoc. partição e história	Mais fácil de memorizar	Associação e anotação
<i>Gostei*</i>	Exercitei em casa	Segui instruções da aula
Semelhanças, cor, fileiras	Mais fácil para memorizar	Semelhanças com cor e número
Associação	Parece mais fácil	Associação
História	Falta de atenção	Não lembrei
<i>Perdi a anotação*</i>	Muito cansada	Não lembrei

* não relacionadas às estratégias, porém com explicações.

Quadro 5 - 80 e mais anos

Estratégias utilizadas	Por que?	Mais utilizada
Recordar eventos antes de agir	Mais necessária	Recordação

Pergunta: - Os exercícios propostos ajudaram a compensar alguma dificuldade ?

Sim. Como? Não. Por que?

Quadro 6 - 60-69 anos

Sim (Como?)	Não (Por que?)
Para evitar dispersão	-
Associação de números e quadros	-
Aprendi com a história a memorizar figuras	-
Não pude responder positiva ou negativamente	-
Estou mais atenta	-
Assimilação	-
Observo melhor as coisas	-

Quadro 7 - 70-79 anos

Sim (Como?)	Não (Por que?)
Mais atenção	-
Adotei novas técnicas	-
Fazendo trabalhar mais a memória	-
Lembrar o mais possível	-
Apreendi outras técnicas. Aprofundar mais	-
É cedo para falar de estratégias	-
-	Ainda é muito cedo
-	Não tive ocasião

Quadro 8 - 80 e mais anos

Sim (Como?)	Não (Por que?)
Fiquei mais alegre	-

2ª sessão: Tema - Tipos de memória

Pergunta: - Em relação à última sessão, qual /quais das estratégias você utilizou? Por que?

- Qual/quais você mais utilizou no seu dia-a-dia?

Quadro 9 - 60-69 anos:

Estratégias utilizadas	Por que?	Mais utilizada
Associação	Lembrar nomes e n°s de telefone	Não respondeu
Assoc., obj. e n°s ativ. dom.	Lembrar de coisas a fazer	Maior concentração
Atenção	Não respondeu	Continuar com atenção
Partição	Mais facilidade que a história	Localização
Relatos	Identificação com a estratégia	Lembranças
Categorização e visualização	Mais fácil para recordar	Categorização e visualização
Associação e história	É hábito	Associação
Categorização e associação	Já utilizo essas estratégias	Categorização e associação

Quadro 10 - 70-79 anos:

Estratégias utilizadas	Por que?	Mais utilizada
Visualização	Característica individual	Associação
Um pouco de cada	Não respondeu	Não respondeu
Decorando apesar de tentar associação	Não respondeu	Manter-me alerta
Partição	Mais imediato	Organização
Categorização	Melhor me adaptei	Categorização
História	Não respondeu	Memória sensorial
Mais atenção	Porque sou muito dispersiva	Associação e história
História	Em atividades cotidianas	Repetição
História	Mais fácil	Concentração
História	Mais esclarecedor	História
Estímulo visual	Apliquei em situação real	Sensorial
Partição	Mais fácil	Motivação
Não respondeu	Entendi melhor	Lembranças
Seqüência	Achei interessante	Atenção

Quadro 11 - 80 anos e mais

Estratégias utilizadas	Por que?	Mais utilizada
Recordar detalhes de leitura	Encerrar informações	A mesma

Pergunta: - Os exercícios propostos ajudaram a compensar alguma dificuldade ?

Sim. Como? Não. Porque?

Quadro 12 - 60-69 anos

Sim (Como?)	Não (Por que?)
Prestando mais atenção	-
Maior e melhor desempenho em casa	-
Lembrando da concentração, observação e atenção	-
Esforço para se lembrar de detalhes	-
Esclarecimento de outras técnicas	-

Quadro 13 - 70-79 anos

Sim (Como?)	Não (Por que?)
Para decorar n ^o s de telefone	-
Prestando mais atenção	-
Recordando mais as aulas de inglês	-
Estou mais aberta e menos ansiosa	-
Colocando em prática	-
Associando e memorizando	-
Como trabalhar a mente	-
Mais interesse e atenção	-
Mais fácil de memorizar	-
Constatação da importância da memória sensorial	-
Usando a associação	-
Gostei de pesquisar o passado	-
Retenção de ocorrências na memória	-
	Esqueci vários itens de interesse
	São exercícios nos quais não tenho dificuldade
	Não notei melhora significativa
	Não tive ocasião

80 anos e mais

Não respondeu

3ª sessão: Tema - Funções relacionadas à memória: atenção

Pergunta: - Em relação à última sessão, qual /quais das estratégias você utilizou? Por que?

- Qual/quais você mais utilizou no seu dia-a-dia?

Quadro 14 - 60-69 anos

Estratégias utilizadas	Por que?	Mais utilizada
Atenção	Mais útil no momento	Atenção
Atenção	Sou muito avoada	Atenção
Atenção, assoc. e história	Mais fácil	Associação
Números conhecidos	Memória abstrata	Não respondeu

Quadro 15 - 70-79 anos

Estratégias utilizadas	Por que?	Mais utilizada
Atenção	Para não haver dispersão	Atenção
Associação e categorização	Mais fácil	Organização
Observação	Prestei mais atenção	Não respondeu
Partição e associação	Mais fácil de memorizar	Cantar músicas e história
Associação	É a que mais auxilia	Mais atenção a tudo que faz
Atenção e percepção	Aprendendo ser mais atenta	Atenção
Mais atenção	Não há interesse na observ.	Não respondeu
Percepção	Exercícios de percepção	Percepção e observação
Localização	Não respondeu	Não respondeu

Quadro 16 - 80 anos e mais

Estratégias utilizadas	Por que?	Mais usada
Associação	Para não fazer ação repetida	Concentração

Pergunta: - Os exercícios propostos ajudaram a compensar alguma dificuldade ?

Sim. Como? Não. Por que?

Quadro 17 - 60-69 anos

Sim (Como?)	Não (Por que?)
Prestando mais atenção aos detalhes	-
Fiquei mais atenta	-
Prestando mais atenção os detalhes	-

Quadro 18 - 70-79anos

Sim (Como?)	Não (Por que?)
Para maior concentração e evitar ansiedade	-
Não memorizei	-
Planejamento	-
Pensar e raciocinar muito	-
Memória visual e auditiva	-
Prestando atenção conscientemente	-
Com a ajuda das aulas	-
	Talvez falta de concentração

80 anos e mais

Não respondeu

4ª sessão: Tema - Funções relacionadas à memória: percepção

Pergunta: - Em relação à última sessão, qual /quais das estratégias você utilizou? Por que?

- Qual/quais você mais utilizou no seu dia-a-dia?

Quadro 19 - 60-69 anos

Estratégias utilizadas	Por que?	Mais utilizada
Atenção	Para facilitar as tarefas domésticas	Organização e disciplina
Observação, atenção e concentração	Sou avoadada para algumas coisas	Prestar atenção em cada coisa
Atenção	Execução de tarefas uma de cada vez	Atenção
Atenção e percepção	Ficou mais claro a importância da percepção	Atenção
Atenção a tudo que se passa	Não respondeu	Atenção
Atenção	Não respondeu	Atenção e concentração
Atenção	Percepção	Atenção e associação

Quadro 20 - 70-79 anos

Estratégias utilizadas	Por que?	Mais utilizada
Não respondeu	Não respondeu	Atenção
Observação	Para lembrar detalhadamente	Percepção
Percepção	Aprendi estratégias	Atenção, percep. e assoc.
Melhorar a concentração	Tenho tendência à distração	Auditiva
Uma coisa de cada vez	Para rendimento maior	Uma coisa de cada vez
Não respondeu	Não respondeu	Atenção e associação

Quadro 21 - 80 anos e mais

Estratégias utilizadas	Por que?	Mais utilizada
Organização e disciplina	Porque faço várias coisas juntas	Disciplina

Pergunta: - Os exercícios propostos ajudaram a compensar alguma dificuldade ?

Sim. Como? Não. Por que?

Quadro 22 - 60-69 anos

Sim (Como?)	Por que?
Por facilitar lembrar coisas e atividades	-
Sempre a atenção	-
Aprendi mais técnicas e com a associação fica mais fácil memorizar	-
Pela dificuldade de atenção não consegui melhorar	-
Permitiu policiar minhas atividades	-

Quadro 23 - 70-79 anos

Sim (Como?)	Por que?
Prestando mais atenção	-
Novas técnicas	-
Com atenção pude perceber melhor. Conseguindo realizar os exercícios a paciência aumentou	-
Deixando de ser menos distraída	-

Quadro 24 - 80 anos e mais

Sim (Como?)	Não (Por que?)
Ativando a atenção	-

5ª sessão: Tema (primeira parte) - Estratégias utilizadas para memorização: associação, codificação, partição e categorização

Pergunta: - Em relação à última sessão, qual /quais das estratégias você utilizou? Por que?

- Qual/quais você mais utilizou no seu dia-a-dia?

Quadro 25 - 60-69 anos

Estratégias utilizadas	Por que?	Mais utilizada
Associação e atenção	Para lembrar as atividades	Atenção
Não respondeu	Não me habituei, esqueço muito	Não respondeu
Associação e codificação	Facilidade	Agrupam., associação e partição
Associação	Mais atenção procurando associar	Localização
Associação, imagens, partição, história e codificação	Aprendido no curso	Associação e visualização
Assoc., repetição, categorização	As técnicas ajudam a memória	Assoc., repetição, categorização
Assoc., categ., partição e história	Consegui categorizar melhor	Associação e história
Associação e partição	Para lembrar tarefas correlatas	Associação e partição

Quadro 26 - 70-79 anos

Estratégias utilizadas	Por que?	Mais utilizada
Codificação	Melhor me adapto	Decorar n°s de telefone
Associação	Procurei utilizar no dia a dia	Não respondeu
Associação, história, imagens e partição	Não respondeu	Imagens e representações, partição
Associação	Gravo melhor fatos e nomes	Prestar mais atenção
Organização, imagens, música	Mais prático	Imagens, associação, partição e organização
Associação, imagens e visual	Identificação	Atenção e lembranças
Visualização	Visualizar figuras e formar história	Não respondeu
Visualização	Não respondeu	Para lembrar tudo que acontece
Assoc., história e visualização	Mais facilidade	Associação

Quadro 27 - 80 anos e mais

Estratégias utilizadas	Por que?	Mais usada
Associação	Só apareceu esta oportunidade	Organização

Pergunta: - Os exercícios propostos ajudaram a compensar alguma dificuldade ?

Sim. Como? Não. Por que?

Quadro 28 - 60-69 anos

Sim (Como?)	Não (Por que?)
Associar para lembrar	-
Tentando ser mais atenta, menos acelerada e uma coisa de cada vez	-
Estou mais organizada	-
Estou mais atenta	-
Estou conhecendo outras estratégias	-
Treinamento ajuda a utilizar estratégias automaticamente	-

Quadro 29 - 70-79 anos

Sim (Como?)	Não (Por que?)
Na organização	-
Já consigo lembrar algo que interrompi	-
Estou distraída, esforço para prestar atenção	-
Memorizo melhor e com mais atenção	-
A conhecer o que era desconhecido	-
Usando mais atenção em tudo	-
	Memória de curto prazo foi bom, mas de longo não
	Ainda não treinei o suficiente

Quadro 30 - 80 anos e mais

Sim (Como?)	Não (Por que?)
Alertando para a dificuldade	-

6ª sessão: Tema (segunda parte): Estratégias utilizadas para memorização: repetição, história e estratégias externas

Pergunta: - Em relação à última sessão, qual /quais das estratégias você utilizou? Por que?

- Qual/quais você mais utilizou no seu dia-a-dia?

Quadro 31 - 60-69anos

Estratégias utilizadas	Por que?	Mais utilizada
Organização	Esqueci/ onde coloca as coisas	Atenção
Visualização e associação	Boa memória visual	Atenção e associação
Atenção	Sou muito acelerada	Método dos lugares
Observação	Observo-me melhor	Atenção
Repetição e visualização	Não respondeu	Repetição
Repetição, visualização, partição e sentidos	Ajudam a fixar	Sentidos, escrita, bilhete e organização
História e associação	Sai-me bem	Associação
Memorização	É um ponto fraco	Organização

Quadro 32 - 70-79 anos

Estratégias utilizadas	Por que?	Mais utilizada
Visualização	Mais fácil por imagem	Partição
Repetição e partição	Facilidade na aplicação	Repetição
Atenção	É o meu maior defeito	História e associação
Várias	Conforme a atividade	Várias
Imaginação e criatividade	Achei interessante	Assoc. objetos, cores e n°s
Não respondeu	Não respondeu	Assimilação
Não respondeu	Não respondeu	Atenção

Quadro 33 - 80 anos e mais

Estratégias utilizadas	Por que?	Mais utilizada
Racional	Lembrar raciocinando	Atenção

Pergunta: - Os exercícios propostos ajudaram a compensar alguma dificuldade ?

Sim. Como? Não. Por que?

Quadro 34 - 60-69 anos

Sim (Como?)	Não (Por que?)
Prestando atenção no que faço	-
Não esquecendo das tarefas domésticas	-
Mais atenta e objetos nos seus lugares	-
Exemplos de associação despertaram para outros tipos de associação	-
Estou refletindo melhor	-
Prestando mais atenção estou fixando melhor os fatos	-
Estou mais atenta e observadora	-

Quadro 35 - 70-79 anos

Sim (Como?)	Não (Por que?)
Estou mudando aos poucos e conseguindo me organizar	-
Refletir e tentar lembrar	-
Estou mais ligada aos fatos	-

Melhorei a memória	-
Ajuda a não esquecer	-

Quadro 36 - 80 e mais anos

Sim (Como?)	Não (Por que?)
Trazendo novas idéias	-

7ª sessão: Tema - Criatividade e memória

Pergunta: - Em relação à última sessão, qual /quais das estratégias você utilizou? Por que?

- Qual/quais você mais utilizou no seu dia-a-dia?

Quadro 37 - 60-69 anos

Estratégias utilizadas	Por que?	Mais utilizada
Não utilizei muitas estratégias	Fiquei mais atenta na concentração e observação	Atenção e associação
Criatividade	Transformar alguma coisa	Tocar piano e teclado
Desenvolvi e ousei no dia-a-dia	Adotei soluções estranhas	Não respondeu
Associação	Estou sempre associando	Atenção
Atenção e observação	Estou mais atenta	Memória
Criatividade	Mais prazeroso	Criatividade
Associação e estratégia externa	Descobri novas estratégias	Associação e estratégia externa

Quadro 38 - 70-79 anos

Estratégias utilizadas	Por que?	Mais utilizada
Imagens	Para inventar histórias	Associação
Atenção e observação	Mais identificação	Associação
Associação e história	Mais fácil e hábito reforçado	Associação
Criatividade e imaginação	Mais conveniente	Associação
Criatividade	Facilitou a memória	Concent., atenção e observação

80 e mais anos

Não respondeu

Pergunta: - Os exercícios propostos ajudaram a compensar alguma dificuldade ?

Sim. Como? Não. Por que?

Quadro 39 - 60-69 anos

Sim (Como?)	Não (Por que?)
Gosto de ler e de música	-
Estou mais corajosa	-
Estou mais atenciosa	-

Quadro 40 - 70-79 anos

Sim (Como?)	Não (Por que?)
Estou mais atenta	-
Estou mais participativo	-
Estou mais atenta nos detalhes	-
Assimilar	-
	Não consigo vencer os bloqueios

80 anos e mais

Não respondeu

8ª sessão: Tema: Memória e esquecimento

Pergunta: - Em relação à última sessão, qual /quais das estratégias você utilizou? Por que?

- Qual/quais você mais utilizou no seu dia-a-dia?

Quadro 41 - 60-69 anos

Estratégias utilizadas	Por que?	Mais utilizada
Observação de locais	Pela falta de atenção aos locais	Concent., atenção e observação
Atenção, criatividade e percepção	Para não esquecer no dia-a-dia	Atenção
Criatividade	Mais persistência e desbloqueio	Organização
Atenção e percepção	Atenção aos locais	Atenção e repetição
Criatividade	Para estimular o lado D do cérebro	Quebra de rotina
Criatividade e associação	Não respondeu	Atenção, assoc., estratégia extern.

Quadro 42 - 70-79 anos

Estratégias utilizadas	Por que?	Mais utilizada
Repetição e atenção	Não respondeu	Repetição
Não respondeu	Não respondeu	Criatividade
Observação e atenção	Não usava essa estratégia	Observação

80 anos e mais

Não respondeu

Pergunta: - Os exercícios propostos ajudaram a compensar alguma dificuldade ?

Sim. Como? Não. Por que?

Quadro 43 - 60-69 anos

Sim (Como?)	Não (Por que?)
Consegui me relacionar melhor com as pessoas e nas atividades do dia-a-dia	-
Estou mais observadora	-
Desenvolvi interesse pelo assunto	-
Usando estratégias	-

Quadro 44 - 70-79 anos

Sim (Como?)	Não (Por que?)
Associando idéias e usando a criatividade	-
Organização e divisão do tempo	-
Mas ainda esqueço atividades de casa	-

Quadro 45 - 80 e mais anos

Sim (Como?)	Não (Por que?)
Evitando fazer várias coisas ao mesmo tempo	-

9ª sessão: Tema: Mitos e verdades sobre a memória

Pergunta: - Em relação à última sessão, qual /quais das estratégias você utilizou? Por que?

- Qual/quais você mais utilizou no seu dia-a-dia?

Quadro 46 - 60-69 anos

Estratégias utilizadas	Por que?	Mais utilizada
Concentração,atenção, observação	Para evitar ações repetidas	Concentração,atenção, observação
Atenção e concentração	Para gravar melhor	Atenção
Anotação	Porque me concentro mais	Anotação e atenção
Associação	Não respondeu	Não respondeu
Depende da situação	Percebi que estou usando estratégias	Atenção, participação, associação visualização e organização
Todas em especial atenção	Não respondeu	Associação, agenda e lembrete

Quadro 47 - 70-79 anos

Estratégias utilizadas	Por que?	Mais utilizada
Gostei	Emoções fazem bem	História
Associação de n°s e datas	Para associar n°s e datas afetivas	Associação de n°s e datas
Recordando	Pela dificuldade de lembrar	Atenção
Repetição	Ajuda a gravar	Associação
Todas especial/ atenção e observ.	Não respondeu	Não respondeu
Associação e história	Já utilizava. Agora com frequência	
De acordo com a ocasião	Estão sempre presentes	De acordo com a ocasião
Percepção e analogias	Achei mais interessante	Histórias e analogias
Não respondeu	Não respondeu	Comparação, associação e atenção

80 anos e mais

Faltou a esta sessão

Pergunta: - Os exercícios propostos ajudaram a compensar alguma dificuldade ?

Sim. Como? Não. Por que?

Quadro 48 - 60-69 anos

Sim (Como?)	Por que?
Melhorou um pouco a atenção	-
Prestar atenção tem me auxiliado e estou gravando melhor onde estão os objetos, nomes e compromissos	-
Estimulando mais o cérebro e a memória	-
Com mais atenção e associação	-

Quadro 49 - 70-79anos

Sim (Como?)	Por que?
Oferecendo subsídios simples para o cotidiano e procurando me exercitar	-
Falta de concentração	-
Estou mais calma, mais tranqüila, mais alegre	-
Agora uso as estratégias	-
Estou mais atenta e tentando ter menos esquecimento	-
Procuo me manter atenta às várias situações embora tenha situações de esquecimento	-
Incentivaram cobrar da memória para reativá-la	-
Melhorei um pouco a atenção	-

80 e mais

Faltou a esta sessão

10.1.2.1 – Comentários do instrutor

1ª sessão: Tema - A memória como função cognitiva

Pode-se deduzir que os participantes da faixa etária 60-69, de alguma forma, chegaram ao Programa já fazendo uso, de algumas estratégias, como por exemplo, a associação (mais citada).

A associação também foi citada pela população de 70-79 anos, embora não se observe muita clareza quanto à nomeação dessas estratégias.

Alguns participantes mencionaram ter adotado novas técnicas e outros acharam cedo para falar em estratégias.

2ª sessão: Tema - Tipos de memória

Nesta sessão os participantes (60-69 anos) já começam a demonstrar mais domínio quanto à nomeação de estratégias, entretanto quando questionados sobre a mais utilizada não deixam clara suas preferências.

Conclui-se pelas respostas que os participantes (70-79anos) têm consciência do efeito dos exercícios para sua memória.

Embora haja algumas respostas negativas, as respostas positivas em número maior demonstram que há uma evolução no alcance dos objetivos propostos pela aplicação dos exercícios.

3ª sessão: Tema - Funções relacionadas à memória 1: atenção

A atenção foi citada como exercitada durante a semana podendo-se considerar como tema de importância para a população de 60-69 anos. Pode-se supor que os participantes dessa faixa etária entenderam a proposta dos exercícios quando responderam fazendo menção ao assunto tratado.

Os participantes da faixa etária (70-79) nomearam as estratégias utilizadas durante a semana mas não foram muito claros quanto às mais utilizadas. Nessa população (70-79 anos) a proposta dos exercícios não foi eventualmente compreendida pela totalidade dos participantes uma vez que as respostas não foram conclusivas.

Nesta sessão, o representante da faixa etária (80 e mais) soube indicar a estratégia utilizada e sua justificativa, mas não se referiu à atenção, tema da sessão.

4ª sessão: Tema - Funções relacionadas à memória 2: percepção

Os participantes da faixa etária (60-69 anos) continuaram referindo-se à atenção talvez por ser um assunto que os preocupe muito e cuja definição é mais familiar a eles.

Os participantes da faixa etária (70-79 anos) não se referiram ao assunto da sessão em pauta citando outras estratégias que não foram trabalhadas reforçando o tema – atenção.

Os participantes se justificaram de várias formas, mas não fizeram menção à estratégia que deveria ser praticada aplicando a percepção.

Desta forma, ainda que não esteja formulado nos comentários dos participantes, decidiu-se evidenciar mais as diferenças conceituais entre atenção e percepção e tornar os exercícios mais explícitos.

5ª sessão: Tema - Estratégias utilizadas para memorização 1: associação, codificação, partição e categorização

Os participantes da faixa etária (60-69 anos) colocaram em prática as orientações sobre as diversas estratégias merecendo ser citado que a associação continua sendo a estratégia mais exercitada segundo depoimento dos próprios participantes. Nota-se para a faixa etária de 60-69 mais coerência nas respostas quanto à indicação das estratégias utilizadas.

A indicação das estratégias para a faixa etária de 70-79 anos esteve de acordo com o conteúdo apresentado, entretanto quando se solicita que o participante indique a mais utilizada nota-se pouca compreensão da questão.

Dentre as estratégias exercitadas os participantes indicaram a associação como aquela mais utilizada na semana precedente.

Ainda persistem respostas para a faixa etária de 70-79 que não dizem respeito à utilização de estratégias.

6ª sessão: Tema: Estratégias utilizadas para memorização 2: repetição, história e estratégias externas

Embora os auto-relatos refiram-se à prática de outras estratégias constantes do Programa constata-se que a atenção mereceu destaque, pois é sabido entre os participantes da faixa etária (60-69 anos) que essa função merece empenho no dia-a-dia e é reconhecida como preocupante.

As orientações foram assimiladas, na faixa de 70-79 anos, na medida que se percebe nos auto-relatos a utilização pelos participantes de várias estratégias. Esses auto-relatos demonstram, de alguma forma, o esforço para estar atento aos exercícios e estratégias.

7ª sessão: Tema - Criatividade e memória

Com o tema criatividade, os participantes (60-69 anos) relatam que puderam exercitar a atenção, motivo de preocupação nessa população e a estratégia da associação.

Igualmente na população mais jovem, também na faixa etária (70-79 anos), foram citadas a atenção e como estratégia mais utilizada, a associação. Essa população reconhece estar mais atenta, talvez pelo fato de estimular a criatividade.

8ª sessão: Tema: Memória e esquecimento

A atenção continua sendo o aspecto mais citado, bem como a criatividade, pela faixa etária de 60-69 anos. Pelos depoimentos dos participantes conclui-se que os exercícios continuam ajudando no dia-a-dia.

Para a faixa etária de 70-79 anos e também para a de 80 e mais anos nota-se ainda a preocupação com uma das funções da memória: atenção, função esta que apresenta aspectos mais comportamentais, ou seja, mudança nos hábitos cotidianos.

9ª sessão: Tema: Mitos e verdades sobre a memória

A faixa etária (60-69 anos) respondeu corretamente a questão indicando quais estratégias e funções da memória que estão sendo mais exercitadas.

Nesta última sessão, os participantes (70-79 anos) parecem ter compreendido a utilização de estratégia, quando citaram as mais utilizadas por eles.

Os participantes consideram que os exercícios ajudaram a compensar alguma dificuldade apontando como benefício ter melhorado a atenção.

Como na faixa etária mais jovem, os participantes de 70-79 anos também creditaram aos exercícios a ativação da atenção.

10.1.3 - Auto-avaliação pelos participantes quanto ao seu desempenho após todas as sessões

Como encerramento do curso os participantes procederam a uma auto-avaliação, considerando o programa como um todo e o resultado quanto ao seu desempenho após todas as sessões. Os participantes responderam às seguintes questões:

1 – Como está sua memória ao término do Programa?

Tabela19: distribuição (n° e %) do conceito de desempenho da memória auto-atribuído pelos participantes segundo faixa etária

<i>Faixa etária</i>	<i>Melhorou</i>		<i>Inalterada</i>		<i>Piorou</i>		<i>NR</i>	
	<i>Nº</i>	<i>%</i>	<i>nº</i>	<i>%</i>	<i>nº</i>	<i>%</i>	<i>nº</i>	<i>%</i>
60-69	7	37,0	-	-	-	-	-	-
70-79	8	42,1	-	-	1	5,2	3	15,7
80 e +	-	-	-	-	-	-	-	-
Total	15	79,1	-	-	1	5,2	3	15,7

Observa-se uma considerável atribuição da auto-avaliação da memória dos participantes para Melhorou (79,1%). O melhor desempenho na faixa etária 70-79 anos pode sugerir que a faixa etária anterior manteve seu desempenho, enquanto que a faixa etária seguinte concentrou-se mais na aplicação das estratégias apresentadas. O participante que se atribuiu piora na auto-avaliação estava em tratamento para depressão, apresentando-se muitas vezes sonolento, estado que mencionou nas auto-avaliações feitas a cada sessão.

2 – Você tem alguma queixa atual relacionada à memória ?

60-69 anos

Esquecimento quanto ao local onde deixou objetos, atribuindo o fato ao cansaço; dificuldade para lembrar acontecimentos passados; distraída, mas melhorou; dificuldade para guardar nomes, lembrar roteiros de filme, de livros; lentidão para evocação de fatos.

70-79 anos

A memória foge muito; deterioração quanto ao sentido espacial; dificuldade para lembrar de nomes, mas com esforço se lembra; esquece alguns nomes, acontecimentos e objetos; não sabe se a memória falha ou não; falhas corriqueiras.

80 e mais

Só houve um participante nessa faixa etária e faltou à última sessão; desta forma não se conta com sua avaliação.

3– Você tem alguma sugestão para futuros Programas?

O grupo apresentou algumas sugestões ou observações para os futuros programas, tais como:

60-69 anos

Todos os temas foram interessantes; está encantada com todo o curso e acha que a memória está boa.

70-79 anos

Que o curso seja anual para manter a memória viva; passar tarefa como lição de casa; acha todos os temas interessantes; gostou e fez bem à saúde; achou o curso maravilhoso, vai indicar para amigos e familiares; todos os temas abordados foram importantes; o programa foi bem desenvolvido; está mais ativa às estratégias e não tão queixosa.

11 - ALGUMAS PONDERAÇÕES SOBRE OS RESULTADOS OBTIDOS NAS AUTO-AVALIAÇÕES

Algumas ponderações complementares resultantes do desenvolvimento da primeira versão do programa, considerando que não dizem respeito ao objetivo propriamente dito mas podem contribuir para a organização de outros programas dessa natureza.

Inicialmente, não se pode deixar de ponderar que os participantes do programa que se encontravam na faixa etária de 60-69 e 70-79 anos há um espaço de tempo de 10 anos. Considerando as aceleradas mudanças que ocorrem nesses períodos etários, é de esperar que as auto-avaliações, realizadas após as sessões reflitam as mudanças sociais, familiares, psicológicas e outras, ocorridas.

Aqueles que contam, por exemplo, com 65 anos hoje, nasceram em 1942, época do início do movimento feminista (impulsionado por conhecidas escritoras como Betty Friedan, Michelle Perrot e mais recentemente Camille Paglia entre tantas intelectuais que levantaram a bandeira dos novos costumes e novos pensamentos para essa geração), podem ter influenciado as auto-avaliações das participantes do Programa, na faixa etária de 60-69.

As tabelas apresentadas evidenciaram as diferenças de auto-avaliações entre as duas faixas etárias. Por outro lado, seguindo essa linha de pensamento, aqueles que nasceram, por exemplo em 1929, ainda trazem as raízes do conservadorismo burguês da época. Da análise das tabelas de auto-avaliação realizadas após as sessões da primeira versão do

Programa, fica claro que a faixa etária de 70-79 é aquela que mais desvalorizou seu desempenho, assim como os resultados apontaram pior desempenho nessa faixa etária.

Pondera-se também que a faixa etária mais jovem (60-69) além de se apresentar em menor número no Programa parece não estar tão preocupada com o declínio da cognição. Geralmente frequenta o programa acompanhando algum amigo ou para se autotestar. Por outro lado, as pessoas com idade de 80 anos e mais são pouco encontradas nesses programas, supondo-se que as razões explicativas sejam condições relacionadas à própria saúde (limitações ou doenças) ou mesmo atitude de conformismo com as perdas já instaladas.

Pelo fato de haver apenas um participante na faixa etária 80 e mais anos, (85 anos) no Programa, as observações registradas não são representativas, nem justificam comparação com as demais faixas etárias.

Observou-se que os resultados conceituais da auto-avaliação nas tabelas apresentadas por sessão e faixa etária indicam uma certa timidez ao se atribuir uma auto-avaliação com conceito menos elevado. Mas ao comentar seu desempenho os participantes referem freqüentemente ter “acertado os exercícios” e consideram uma boa realização nas atividades propostas. Apreciam sempre com otimismo sua participação. Essa maneira de reagir à auto-avaliação leva a supor resquícios dos bancos escolares de quando eram jovens. Os termos: acertei, errei, difícil, fácil, reforçam a impressão de uma lembrança muito antiga.

Os critérios adotados para seleção e ordenação do repertório de estratégias, categorizados juntamente com o conjunto de exercícios para o treinamento da memória dos participantes, revelou-se eficaz, não indicando necessidade de alterações importantes, com exceção de duas sessões (a terceira e quinta) que trataram especificamente de - atenção e estratégias utilizadas para memorização: associação, codificação, partição e categorização.

É opinião do pesquisador que houve evidência de confusão entre dois conceitos: atenção e percepção. Desta forma, decidiu-se também reorganizar a quarta sessão, buscando melhor definição de cada termo bem como alterar a ordem das sessões. A 10ª sessão – mitos e verdades sobre a memória passará a ser a 1ª sessão com o objetivo de alterar as crenças sobre a memória. Em seqüência, virão os trabalhos sobre a atenção e percepção que são os primeiros momentos da codificação e na seqüência as demais sessões.

Além do já citado, algumas observações devem ser levadas em consideração na versão definitiva do Programa:

Os participantes citam as palavras atenção e concentração com frequência, nas auto-avaliações, ao mesmo tempo que se atribuem baixo desempenho nesse quesito..

Outras condições individuais podem ter interferido no resultado das auto-avaliações e serem consideradas no ajuste previsto relacionadas :

- às condições do próprio participante. (medicação, humor, sono), desconforto físico (dor de cabeça).
- à distribuição físico/ambiental dos participantes na sala, considerando as eventuais deficiências de audição e visão.
- à demonstração de irritação por parte de alguns participantes com exercício que exibem muitas palavras para resolução do exercício.
- à freqüente auto-avaliação que refere “sem concentração ou esquecido” e “dispersivo”.
- à condição de descontração, na medida em que os participantes se socializam e passam a compreender o Programa como uma atividade prazerosa e não como uma medida de competência intelectual.

Essas ponderações foram complementares ao traçar o programa definitivo.

12 – CONCLUSÃO

PROGRAMA DE TREINAMENTO DA MEMÓRIA DE PESSOAS IDOSAS

Este estudo teve como objetivo a sistematização de um programa de treinamento da memória de pessoas idosas incorporando a auto avaliação dos participantes da primeira versão do programa. As referências para a discussão e finalmente a construção do produto final, o programa de treinamento, estão descritas no capítulo 9 – método.

A seguir modelo sugerido para implantação de um programa de treinamento da memória para pessoas idosas.

INTRODUÇÃO

As falta de memória compromete o cotidiano da pessoa idosa, sua auto-estima e seu relacionamento social. Uma hipótese explicativa pouco descrita na literatura científica, mas citada pelos profissionais que desenvolvem as oficinas de memória relaciona perda de memória não somente às alterações anátomo-fisiológicas, mas também à diminuição do exercício da cognição no dia-a-dia e à falta de estímulo para a aprendizagem e memória. Essa hipótese ainda não conclusiva baseia-se no pressuposto que, para preservar uma informação, é preciso que ela seja solicitada com freqüência, ou seja, para funcionar de forma adequada, o cérebro precisa ser estimulado. Assim, como se recomendam exercícios físicos, recomenda-se estimular também o cérebro, particularmente das pessoas idosas, com atividades que exijam atenção, concentração e pensamento lógico, o que, afirma-se, contribuirá para o aumento da densidade sináptica cerebral (a rede de transmissão responsável pela dinâmica e plasticidade do cérebro) (Goldman (1999)).

OBJETIVO

Proporcionar oportunidade às pessoas idosas de participação em atividades mnemônicas que melhorem o desempenho e facilitem a organização do cotidiano por meio de exercícios e práticas lúdicas enfatizando nessas atividades o processo de socialização.

RESULTADOS ESPERADOS

Auto-avaliação de melhoria de desempenho na organização do cotidiano em mais de 70% participantes do programa.

PÚBLICO ALVO

Pessoas de 60 anos e mais

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Vinte pessoas

SELEÇÃO

Ser alfabetizado

Entrevista preliminar (anexo 1)

Aplicação do Mini Exame do Estado Mental (anexo 2)

DURAÇÃO E PERIODICIDADE

Dez sessões com duração de duas horas cada, uma vez por semana

AVALIAÇÃO

Ao final do Programa os participantes preencherão a ficha de auto-avaliação. (anexo 3)

PROGRAMA**1ª sessão**

Tema: Mitos e verdades sobre a memória

Objetivo: apresentar e discutir mitos e verdades sobre a memória:

- Alguns mitos e algumas verdades sobre a memória

Prática:

Apresentação de uma lista de números cada vez maiores iniciando com 4 até uma série de 8 e resgate dos números apresentados.

Reflexão sobre mitos e verdades sobre a memória

Apresentação de lista de questões para que os participantes definam entre o que é mito e verdade.

Reflexão em grupo sobre afirmações escritas em papeletas, identificando o que é mito e o que é verdade.

2ª sessão

Tema: Funções relacionadas à memória 1: atenção

Objetivo: apresentar e discutir a função relacionada à memória: atenção

- Capacidade de selecionar no que concentrar-se
- Estado de alerta e despertar para tomar consciência do que ocorre ao redor
- Atenção no envelhecimento
- Motivos da falta de atenção x falhas de memória
- Treinamento da atenção
- Importância da atenção na codificação

Prática:

Apresentação de gravuras para localizar os sete erros existentes na segunda gravura.

Apresentação de uma seqüência de uma fruta incompleta até a fruta completa para colocar na seqüência correta.

Identificação de pares de palavras iguais num grupo de várias palavras.

Identificação numa seqüência de figuras a parte que falta.

Identificação entre as figuras de um conjunto a que falta no outro conjunto.

Identificação dos nomes de animais com letras trocadas.

Formação de palavras a partir de uma grade com letras adjacentes.

Formação de palavras a partir de sílabas soltas.

Escolha da figura correta para ocupar vaga num conjunto de figuras semelhantes.

Resgate de uma história: três participantes saem da sala. Conta-se uma história para os que ficaram. Pede-se que o 1º participante entre e um dos presentes que ouviu a história irá contá-la para este. O 1º participante, por sua vez, contará para o 2º participante que entrará em seguida. Este contará a história que acabou de ouvir para o 3º participante. Observar com o grupo o resultado refletindo sobre as omissões ou substituições de fatos na história.

3ª sessão**Tema: Funções relacionadas à memória 2: percepção****Objetivo: apresentar e discutir a função relacionada à memória: percepção**

- Processo pelo qual se chega ao conhecimento através dos sentidos
- Diferentes formas de perceber o mundo
- Forma como se registram os diferentes fatos
- Utilização de “pistas” para obter significados

Prática:

Apresentação de figuras que se destaquem do fundo: perfil, estrela, cruz, xadrez, frutas, rostos etc, localizando-as.

Reconhecimento dentre diversas figuras: linhas paralelas, maiores, menores, iguais, trabalhando a percepção

Apresentação de diversos frascos para reconhecimento das substâncias neles contidas, através da identificação pelo olfato dos diversos cheiros contidos nos frascos.

Apresentação de um saco com diversos objetos: áspero, macio, vários formatos, etc., e identificação dos objetos utilizando-se o tato.

Apresentação de uma pequena caixa contendo vários objetos. Identificação dos objetos contidos na caixa através da exploração dos sentidos.

4ª sessão**Tema: A memória como função cognitiva****Objetivo: apresentar e discutir aspectos da memória na vida cotidiana:**

- Funcionamento e importância da memória na vida cotidiana
- A memória: essencial para o desempenho das atividades do dia-a-dia
- Queixas de falhas de memória uma constante na vida das pessoas idosas

Prática

Apresentação dos participantes: o 1º participante cita seu nome, o 2º cita o nome do 1º e o seu, o 3º cita o nome do 1º, do 2º e o seu, o 4º cita o nome do 1º, do 2º, do 3º e o seu e assim sucessivamente até o 10º participante. Começa mais uma seqüência de 10 apresentações até terminar o número de participantes.

Figuras soltas: apresentação durante um minuto de quadros com diversas figuras para memorização. Posteriormente, evocação e escrita do nome das figuras memorizadas.

Cena familiar: apresentação de gravura com cena familiar. Os participantes deverão responder às perguntas elaboradas pelo instrutor sobre o conteúdo do quadro sem olhar para a gravura.

Palavras soltas: apresentação durante um minuto de quadros com diversas palavras para memorização. Após um intervalo de alguns segundos solicitar que os participantes escrevam as palavras apresentadas.

Citação pelos participantes do nome de 10 cidades. Perguntar aos participantes o nome das duas últimas cidades pronunciadas.

P e resgate das duas últimas.

A cada exercício apresentado haverá reflexão com os participantes sobre como fizeram para memorização dos conteúdos.

5ª sessão

Tema: Tipos de memória

Objetivo: apresentar e discutir os tipos de memória:

- Classificação dos tipos de memória de acordo com suas características
- Tipos de memórias que sofrem alterações com o envelhecimento

Prática

Memória de curto prazo:

Resgate com os participantes do que comeram no café da manhã e no almoço.

Resgate do caminho que os participantes fizeram de casa até o local do encontro.

Perguntas feitas a cada participante: “se você fosse uma flor, qual gostaria de ser” (cravo), depois uma cor (azul), um instrumento musical (violino), uma cidade (São Paulo), uma árvore (pinheiro), um país (Brasil), etc. Depois perguntar ao grupo quem é o cravo, o azul, o violino, São Paulo, o pinheiro, o Brasil, etc.

Memória de longo prazo:

Resgate de fatos marcantes da vida.

Resgate de uma roupa usada em uma ocasião importante.

Descrição de um acontecimento da infância.

Memória episódica:

Eleição de 10 objetos de uma lista de 30, escrevendo no quadro e pedindo aos participantes que se memorize. Apaga-se em seguida as 10 palavras. Solicita-se que resgatem os 10 nomes e escrevam numa folha. Dar mais uma chance de resgate apresentando a lista com os 30 nomes inclusive os 10 selecionados.

Memória semântica:

Evocação dos nomes de flores começando com a mesma letra.

Evocação dos nomes de animais começando com a mesma letra.

Evocação dos nomes de cidades começando com a mesma letra.

Memória explícita:

O participante levanta-se e coloca a mão em algum objeto nomeando-o. (cadeira, mesa, quadro, livro, etc.). A seguir outro participante coloca a mão no mesmo objeto falando o seu nome e nomeia outro objeto, também dizendo o seu nome. Outro elemento nomeia desde o 1º, depois o 2º, 3º e assim numa seqüência de 10 objetos.

Memória implícita:

Exercício da força para completar a palavra.

6ª sessão

Tema: Estratégias utilizadas para memorização 1: associação, codificação, partição e categorização.

Objetivo: apresentar e discutir as estratégias utilizadas para memorização:

- associação de idéias ou associação múltipla;
- codificação multissensorial ou codificação múltipla
- partição ou divisão em blocos
- categorização

Prática:**Associação de idéias ou associação múltipla**

Apresentação dos participantes pelo nome e solicitar alguma característica associada à pessoa.

Apresentação de uma lista de nomes próprios solicitando que memorize.

Apresentação de pistas indiretas perguntando o que fez em determinado dia.

Codificação multissensorial ou codificação múltipla

Apresentação de um fato e elaboração de imagens mentais sobre o que ouviu.

Descrição da cena de uma gravura (reunião de amigos) envolvendo dois ou mais sentidos.

Partição ou divisão em blocos

Apresentação de uma lista de números cada vez maiores iniciando com 4 até uma série de 8.

Apresentação de uma lista de nomes de vários objetos para memorizá-los e evocá-los.

Categorização

Apresentação de várias palavras e resgatá-las agrupando-as por categoria.

7ª sessão

Tema: Estratégias utilizadas para memorização 2: repetição, história e estratégias externas.

Objetivo: apresentar e discutir as estratégias utilizadas para memorização:

- Repetição
- Visualização
- Encadeamento de narrativas ou história
- Estratégias externas ou dispositivos externos

Prática:**Repetição**

Apresentação de cartões com várias cores associadas cada uma associada a um movimento. Repetir os movimentos várias vezes sempre lendo o nome da cor e realizando o respectivo movimento. Posteriormente apresentação somente das cores para que se resgate o movimento correspondente a cor.

Apresentação de música infantil “Na minha casa tem uma galinha”, repetindo o refrão, mas acrescentando um bicho para cada vez que se cantar.

Visualização

Relato de uma história fantástica e solicitação aos participantes que repitam com detalhes.

Solicitação que se visualize o mapa da Hungria, Chile, Brasil, Itália e comentários sobre os países identificados e o porque do resgate.

Encadeamento de narrativas ou história

Apresentação de várias palavras soltas e resgate das mesmas utilizando histórias que contenham as palavras apresentadas.

Estratégias externas ou dispositivos externos

Resgate e comentários pelos participantes dos recursos externos utilizados para memorização: bilhete, lista, agenda, calendário, alarme, cronômetro, relógio, computador, etc.

8ª sessão

Tema: Criatividade e memória

Objetivo: apresentar e discutir a criatividade e a memória:

- Criatividade relacionada com o envelhecimento
- Pessoas altamente produtivas
- Bloqueios à criatividade de ordem social, cultural, perceptual, emocional

Prática:

Apresentação do jogo das dez coisas: imaginar e escrever os objetos que podem se originar desse primeiro objeto (de um porta durex imaginar um barco, uma poltrona, um carrinho de bebê).

Solicitação que os participantes desenhem caras representando diversas nacionalidades com suas características peculiares.

Montagem de vários objetos com tangram.

Apresentação de palavras coloridas designando várias cores: ler falando a cor das palavras e não o que está escrito.

Leitura de quatro ou cinco palavras, formar uma imagem mental e dar um título.

Apresentação de situações para elaboração em grupo de textos criativos.

Apresentação de algumas catástrofes e consenso em grupo sobre as cinco que causariam maiores danos à humanidade.

9ª sessão

Tema: Memória e esquecimento

Objetivo: apresentar e discutir memória e esquecimento:

- Evidência que memórias se perdem

-Memórias são saturáveis

-Esquecimento e envelhecimento: mitos e verdades

Prática:

Leitura de uma história: Guilherme Augusto Araújo Fernandes que discorre sobre o resgate da memória de uma pessoa idosa através de objetos apresentados. Solicitação aos participantes reflexão sobre a mensagem da história.

Apresentação de sugestões de diferentes personalidades como fazem para guardar informações.

Resgate de eventos acontecidos no dia anterior, de uma semana, de um mês, de datas comemorativas.

10ª sessão

Tema: Emoções e memória

Objetivo: apresentar e discutir emoções e memória:

- A importância das emoções para a memória
- Efeito das emoções no resgate das memórias

Prática:

Apresentação de diversas palavras sem sentido e solicitação aos participantes a leitura nos mais diversos estados emocionais: neutro, triste, animado, alegre e finalmente musicando as palavras.

Apresentação de uma poesia e após leitura solicitação para que os participantes cantem a poesia. Posteriormente apresentação da poesia cantada por uma cantora conhecida.

Exposição de diversas gravuras que evoquem lembranças e solicitação aos participantes que façam suas escolhas. Posteriormente, formação de subgrupos de acordo com as escolhas comuns e colocação do motivo da escolha.

Anexo 1 – Entrevista preliminar

Nome: _____ Idade (em anos completos):

Telefone: _____ Instrução (anos cursados): _____

O que espera do Programa de treinamento da memória?

Tem utilizado sua memória? Muito () Pouco () Nada ()

Quais são suas queixas da memória?

Faz algum tratamento de saúde? Qual ou quais?

Toma medicamentos ? Qual ou quais?
(anotar a finalidade do medicamento)

Tem algum problema visual ou auditivo?

Não () Sim

Qual ou quais?

Já fez algum tipo de treinamento da memória?

Anexo 2

Nome _____ Data de nascimento ____/____/____
 Examinador _____ Data do Teste ____/____/____
 Anos de estudo: _____

“Mini exame do estado mental – Versão para o português”

(Bertolucci et. al. 1994)

Escore máximo	Escore idoso	Função avaliada
Orientação		
5	()	Em que dia nós estamos? Dia da semana () dia do mês () mês () ano () hora aproximada ()
5	()	Onde nós estamos? Local específico (apartamento ou setor) () instituição () bairro ou rua próxima () cidade () estado ()
Retenção de informações		
3	()	Pedir que nomeie três objetos: o examinador tem um segundo para dizer cada um. Perguntar ao idoso todos os três. Dê um ponto para cada resposta correta vaso () carro () tijolo () Se ele não conseguir repetir os três objetos, repita até que ele aprenda. Conte e registre o número de tentativas. Tentativas ()
Atenção e cálculo		
5	()	Gostaria que o sr(a) procurasse fazer uma conta: se de 100 reais forem tirados 7 quanto resta? E se tirarmos mais 7 reais quanto resta (total de 5 subtrações) 1. (93) _____ () 2. (86) _____ () 3. (79) _____ () 4. (72) _____ () 5. (65) _____ () (em caso de 1 ou mais erros, aplicar o teste “Soletrar”. Considerar a pontuação mais alta entre os testes de “Atenção e cálculo” e “Soletrar”)
Soletrar		
5	()	Peça-lhe para soletrar a palavra mundo de trás para frente 1. O _____ () 2. D _____ () 3. N _____ () 4. U _____ () 5. M _____ ()
Evocação		
3	()	Pergunte os três objetos mencionados acima. Dê um ponto para cada resposta correta
Linguagem		
2	()	Mostre um objeto e pergunte o que é isto? RELÓGIO () CANETA ()
1	()	Pedir para que repita a frase “NEM AQUI, NEM ALI, NEM LÁ”
3	()	Pedir para que siga uma ordem em três estágios: “PEGUE ESTE PAPEL COM SUA MÃO DIREITA () DOBRE AO MEIO () PONHA NO CHÃO ()
1	()	Pedir para que leia e execute o comando: FECHÉ OS OLHOS (mostrar cartão com esta frase)
1	()	Solicitar para que escreva uma frase (deve ter sujeito, verbo e predicado):
1	()	Solicitar que copie um desenho: (apresentar cartão com 2 pentágonos em intersecção)
Total = 30	()	

Nível de consciência

alerta
sonolento
estupor
coma

Anexo 3 - avaliação do programa de treinamento da memória

Nome: _____

Idade: _____

Escolaridade: (anos cursados) _____

Data: _____

1 – Como está sua memória ao término do Programa? (explique)

2 – Você tem alguma queixa atual de memória? (explique)

3 – Como está sua atenção no cotidiano ao término do Programa? (explique)

4 – Utiliza alguma das estratégias apresentadas no Programa?

Sim ()

Não ()

Qual ou quais?

RECOMENDAÇÕES AO MONITOR

1 – Entrevista preliminar

Proceder à entrevista com o participante preenchendo o formulário (anexo 1). Esta entrevista é constituída de perguntas sobre aspectos pessoais dos entrevistados prevendo eventuais interferências no desempenho durante o treinamento. Além da aproximação social entre o entrevistador e a pessoa idosa, a entrevista define alguns indicadores do perfil desta última. As perguntas têm como objetivo conhecer a população a ser trabalhada quanto às suas necessidades e o que esperam do programa. Muito importante é conhecer também suas queixas de memória para um trabalho dirigido a esses aspectos bem como os hábitos e comportamentos de utilização de estratégias mnemônicas.

2 – Aplicação do Mini Exame do Estado Mental (anexo 2).

Para selecionar a população sem déficits das funções cognitivas e portanto, apta a participar do treinamento da memória, o Mini Exame do Estado Mental é considerado o mais indicado por tratar-se de instrumento de rastreio de demência.

Almeida (1998) esclarece que a escala é simples de usar e pode ser facilmente administrada em 5-10 minutos, inclusive por profissionais não médicos; é composta por diversas questões, tipicamente agrupadas em 7 categorias, cada uma delas desenhada com o objetivo de avaliar funções cognitivas específicas: orientação para tempo, orientação para local, registro de 3 palavras, atenção e cálculo, lembrança das 3 palavras, linguagem e capacidade construtiva visual.

O ponto de corte adotado é o sugerido por Almeida (1998) de 23/24 pontos para idosos com alguma escolaridade e de 19/20 para idosos sem escolaridade.

3 – Auto-avaliação dos participantes (anexo 3)

Ao final do Programa solicitar que os participantes preencham o questionário de auto-avaliação sobre seu desempenho. A finalidade desta auto-avaliação é a de armazenar as falas dos participantes que, numa série histórica, são úteis para eventuais publicações e ajustes de conteúdo.

4 – Distribuição dos participantes na sala

Considerando as eventuais deficiências de audição e visão, observar a correta distribuição físico/ambiental dos participantes na sala. Toda a atenção é necessária já que a experiência ensinou que raramente os participantes se manifestam sobre essa questão.

5 – Recursos materiais utilizados

- papel e lápis
- quadro negro ou branco
- giz ou caneta para quadro branco
- aparelho de som
- CD ou fita cassete
- retroprojeter ou data show
- outros materiais para as dinâmicas de grupo

6 – Exercícios

- Estabeleça exercícios curtos e diversificados. Muitos elementos causam irritação.
- Estabeleça um exercício para cada modalidade de atividade.
- Estabeleça um minuto para os exercícios de fixação.
- Evite conversas paralelas as quais prejudicarão o desempenho dos participantes.
- Apresente conceitualmente a diferença entre atenção e percepção – temas das sessões 3 e 4 que geralmente causam certa confusão e reforce os conceitos com exercícios.
- Trabalhe intensivamente com exercícios sobre atenção e percepção.
- Evite muitos conceitos em cada sessão para não torná-las desmotivantes e estabelecer confusão.
- Apresente exercícios dinâmicos evitando a monotonia e estimulando a participação.
- Estabeleça exercícios com grau de dificuldade compatível com o perfil dos participantes, obtido por ocasião da aplicação dos instrumentos de entrevista e Mini Exame do Estado Mental.
- Observe se todos os participantes estão realizando os exercícios.

REFERÊNCIAS

Almeida OP. Mini Exame do Estado Mental e o diagnóstico de demência no Brasil. Arquivo de Neuropsiquiatria; 1998.

Beger MLM. Construção de um Programa de treinamento da memória de pessoas idosas incorporando a auto-avaliação [Tese de Doutorado]. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da USP; 2007.

Folstein MF, Folstein SE, McHugh PR. Mini Mental State. A Practical Method for grading the cognitive state of patients for the clinicians . Journal of Psychiatric Research; 1975.

ANEXOS

ANEXO 1 – Entrevista preliminar

ANEXO 2 – Mini Exame do Estado Mental

ANEXO 3 - Avaliação do programa de treinamento da memória

13 - REFERÊNCIAS

Argimon I. Stein, L. Habilidades cognitivas em indivíduos muito idosos: um estudo longitudinal. Rio de Janeiro. Cadernos de Saúde Pública; jan/fev/2005

Almeida MHM, Beger MLM, Watanabe HAW. Oficina de memória para idosos: estratégia para promoção da saúde. Vol 11, nº 22; São Paulo. Interface – Comunicação, Saúde, Educação; mai/ago 2007.

Almeida OP. Mini Exame do Estado Mental e o diagnóstico de demência no Brasil. Arquivo de Neuropsiquiatria; 1998.

Alvarez AMMA, Taub A, Carvalho IAM, Yassuda MS. Memória, volume 1. São Paulo. Atheneu; 2005.

Baltes P.B. Envelhecimento cognitivo: potencialidades e limites. Trad. Anita L. Neri. São Paulo. Revista Gerontologia; V.2, n.1; mar.1994.

Baltes MM. Successful ageing. In: EBRAHIM S, KALACHE A (ed). Epidemiology in old age. London: BMJ Publishing Group; 1996.

Barbosa A, Alaiz V. Auto-avaliação in: "Pensar avaliação, melhorar a aprendizagem" II E . Lisboa, II E, 1994. Disponível em <http://scholar.google>. Acesso em 03 março 2008.

Botino CMC. Envelhecimento bem sucedido – Aspectos Psíquicos. 2º Congresso Paulista de Geriatria e Gerontologia. São Paulo; 2001

Boruchovitch E. Estratégias de aprendizagem e desempenho escolar: considerações para a política educacional. Psicologia: reflexão e crítica. Vol 12 nº 2 . Porto Alegre;1999.

Brasil. Lei nº 8842. Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Diário Oficial da República Federativa do Brasil. Brasília, 3 jul 1996. Seção 1, v. 134, nº. 128. p.12.277-79.

Brucki SMD, Nitrini R, Caramelli P, Bertolucci PHF, Okamoto IH. Sugestões para o uso do Mini-Exame do Estado Mental no Brasil. Arq. Neuropsiquiatria. São Paulo; 2003.

Buss PM. Uma introdução ao conceito de promoção da saúde. In: Czeresnia D. Freitas CM. (orgs). Promoção da Saúde. Conceitos, reflexões, tendências. Rio de Janeiro, Fiocruz; 2003.

Bustamante SEZ, Bottino CMC, Lopes MA, Azevedo D, Hototian SR, Litvoc J, Jacob WF. Instrumentos combinados na avaliação de demência em idosos: resultados prleminares. Instituto de Psiquiatria FMUSP/FAPESP. São Paulo; 2003.

- Cachioni M, Neri AL. Educação e velhice bem-sucedida no contexto das Universidades da Terceira Idade. In: Neri AL, Yassuda MS (orgs), Cachioni M. Velhice bem-sucedida. Aspectos afetivos e cognitivos. Campinas. Papirus; 2004.
- Caramelli P. Saúde mental e Envelhecimento bem sucedido. 2º Congresso Paulista de Geriatria e Gerontologia. São Paulo; 2001.
- Carstensen LL. Motivação para contrato social ao longo do curso de vida: uma teoria de seletividade sócio-emocional. In: Néri AL. (Org.). Psicologia do envelhecimento. Campinas. Papirus; 1995
- Colotto CA. O processo de avaliação in "Didática para a escola de 1º e 2º graus. São Paulo. Pioneira; 1987.
- Czeresnia D. O conceito de Saúde e a diferença entre prevenção e promoção. In: Czeresnia D. Freitas CM (orgs). Promoção da Saúde. Conceitos, reflexões, tendências. Rio de Janeiro, Fiocruz; 2003.
- Damasceno BP. Esquecido? Sugestões para melhorar sua memória – Exercícios para aumentar sua capacidade mental (adap.). Campinas, SANDOZ PHARMA LTDA; 1993.
- Damásio AR. O erro de Descartes – Emoção, razão e o cérebro humano. São Paulo. Companhia das Letras; 1996.
- Debert GG. A reinvenção da velhice. São Paulo. Edusp; 1999.
- Derntl AM, Castro CGJ, Litvoc J, Almeida MHM, Watanabe HAW, Beger MLM. Programa de assistência ao idoso no domicílio fundamentado num sistema de vigilância à incapacidade funcional e dependência. Ministério da Saúde/Universidade de São Paulo [Doc. Base: of. 2652000/GAB/SPS/MS – Convenio 2508/1999]
- Doll J. Planejamento e avaliação de programas educacionais visando à formação de recursos humanos em Geriatria e Gerontologia. In: Freitas EV, Py L, Neri AL, Cançado FAX, Gorzoni ML, Rocha SM. Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2006.
- Fernández NA. Autoconcepto en tercera edad – Autocepto en residentes de Centros Geriátricos. Su relacion con el deterioro físico y cognitivo y efectos sobre la psicopatología depresiva. Departamento de Filosofía y Ciencias de la Educación. Universidad de León. León; 2001-2002.
- Ferrari MAC. Envelhecimento e memória – Grupo de Terapia da Memória (Oficina). Curso de Extensão Universitária/Atualização. Faculdade de Medicina/Universidade de São Paulo; 1996.

- Fiatarone MA, Nelson ME. Depression scale for the elderly. Boston. [Baseline assesment package of the United States Department of Agriculture Human Nutrition.
- Folstein MF, Folstein SE, McHugh PR. Mini Mental State. A Practical Method for grading the cognitive state of patients for the clinicians . Journal of Psychiatric Research; 1975.
- França LH, Stepansky DV. Educação permanente para trabalhdores idosos – o retorno à rede social. Boletim Técnico do Senac.Rio de Janeiro; 2007.
- Fundação IBGE. Censo Demográfico; 1999, 2000.
- Gil AC. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo. Atlas; 2002.
- Goldman R, Klatz R, Berger L. A saúde do cérebro- Estratégias antienvhecimento para a memória, a concentração e a criatividade em todas as idades. Rio de Janeiro.Campus; 1999.
- Gordilho A. et al. Desafios a serem enfrentados no terceiro milênio pelo setor saúde na atenção ao idoso. Rio de Janeiro. UnATI; 2000.
- Grieve JBSc, MSc Neuropsicología para terapeutas ocupacionales – Evaluación de la percepción y de la cognición. Bogotá. Panamericana; 1995.
- Guerreiro T, Caldas CP. Memória e demência: (re) conhecimento e cuidado. Rio de janeiro. UERJ, UnATI; 2001.
- Guyton AC, Hall, J. E. Fisiologia Humana e Mecanismos das Doenças. Rio de Janeiro. Guanabara, Koogan; 1997
- Hanninen T, Soininen H. Age-associated memory impairment. Normal aging or warning of dementia? Drugs Aging; 1997.
- Hayflick L. Como e Por Que Envelhecemos. Rio de Janeiro. Campus; 1996.
- Izquierdo I. Questões sobre a memória. Unisinos, São Leopoldo; 2004.
- Kalache A & Kickbusch I. “A global strategy for healthy ageing.” World Health Organization. OPAS/OMS; 1997.
- Khalsa DS. Longevidade do cérebro. Objetiva, Rio de Janeiro; 1997
- Lasca VB. Treinamento de memória no envelhecimento normal: um estudo experimental utilizando a técnica de organização. Dissertação de mestrado, Campinas; 2003
- Leão RJ, Resende, MC. Auto-eficácia, Memória e Envelhecimento. In: Néri AL, Yassuda MS.(orgs.), Cachioni M. (colab.). Velhice bem-sucedida: Aspectos afetivos e cognitivos. Campinas. Papirus; 2004.

Le Poncin M. Pense melhor, viva melhor: um guia prático de ginástica cerebral. Trad. Estela dos Santos Abreu. Rio de Janeiro: Salamandra; 1989.

Lent R. Cem bilhões de neurônios – Conceitos Fundamentais de Neurociência. São Paulo: Atheneu; 2004.

Luria, AR. Fundamentos de neuropsicologia. São Paulo. Livros Técnicos e científicos, Rio de Janeiro e Universidade de São Paulo; 1981.

Ministério da Saúde. Promoção da Saúde: Carta de Ottawa, Declaração de Adelaide, Declaração de Sundsvall, Declaração de Bogotá.. Brasília; 1996.

Ministério de Estado da Saúde – Portaria 2528 de 19 de outubro de 2006 aprova a Política Nacional de Saúde do Idoso e dá outras providências. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/arquivos/pdf/2528.pdf>

Mira y Lopes E. Psicologia Geral. São Paulo. Melhoramentos;1965.

Nahemow L. The Ecological Theory of Aging: Powell Lawton's Legacy. In: Rubinstein RL, Moss M, Kleban MH. The many dimensions of aging. New York: Springer Publishing Company; 2000.

Neri AL. O que a Psicologia tem a oferecer ao estudo e à intervenção no campo do envelhecimento no Brasil, hoje. In: Néri, A. L. Yassuda, M. S. (org.), Cachioni, M. (colab.) - Velhice bem sucedida. Aspectos afetivos e cognitivos. Campinas. Papirus; 2004.

Neufeld CB., Stein LM. A compreensão da memória segundo diferentes perspectivas teóricas. Campinas Rev.de Psicologia/PUC; maio/agosto 2001.

Nitrini R. Carameli P., Mansur, LL. Neuropsicologia – Das bases anatômicas à reabilitação. São Paulo. Clínica Neurológica/Hc Fmusp; 1996.

OPAS/OMS. Envelhecimento ativo: uma política de saúde/World Health Organization; Brasília (tradução Gontijo S) Organização Pan-Americana de Saúde, 2005. 60p

Perrot M. O caçador de memórias femininas. O Estado de São Paulo. 2007 marc. 4; cad J.

Ramos G, Guedes IMM, Silva TK. A função educativa da auto-avaliação. Disponível em: <http://psicopedagogia.com.br/artigos/artigos.asp?entrID=806> Acesso em: 5 março 2008.

Research Center on Aging at Tufts University,1996. In. Matsudo SMM. Avaliação do idoso: física e funcional. Londrina. MIDIOGRAF; 2000.

Rowe JW, Kahn, R. L. Successful Aging, New York . A Dell Trade Paperback; 1999.
Schacter DL. Os sete pecados da memória – como a mente esquece e lembra. Rio de Janeiro; Rocco, 2003.

Santos AT, Sá MAAS. De volta às aulas: ensino e aprendizagem na terceira idade. In: Neri AL, Freire AS (orgs). E por falar em boa velhice. Campinas. Papirus: 2000.

SantosL. Auto-avaliação regulada: porquê, o quê e como? Universidade de Lisboa – texto elaborado pelo DEB. Disponível em <http://scholar.google>. Acesso em 03 março 2008.08.

Souza JN. Chaves EC. O efeito do exercício de estimulação da memória em idosos saudáveis. Esc Enferm/USP; 2005.

Vieira EM. Medicalização do corpo feminino. Rio de Janeiro; Fiocruz, 2002.

Xavier GF Memória: Correlatos anátomo-funcionais. In: Nitrini R. Carameli, P. Mansur, L. L. Neuropsicologia – Das bases anatômicas à reabilitação. São Paulo. Clínica Neurológica/Hc Fmusp; 1996.

Weil P. Manual Elementar de Psicologia Aplicada. São Paulo. Cia Ed. Nacional; 1961.

Wilson BA. Reabilitação da memória. In: Nitrini, R. Carameli, P. Mansur, L. L. Neuropsicologia – Das bases anatômicas à reabilitação. São Paulo. Clínica Neurológica/Hc Fmusp; 1996.

Wilson BA e Moffat N. Clinical Management of memory problems. California: Singular Publishing Inc.; 1992.

Wood RL. Disorder of attention: their effect on behaviour, cognition and rehabilitation. In: Wilson BA e Moffat N. Clinical Management of memory problems. California: Singular Publishing Inc.; 1992.

Yassuda MS. Memória e envelhecimento saudável. In: Freitas EV, Py L, Neri AL, Cançado FAX, Gorzoni ML, Rocha SM. Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2006.

Yassuda MS. Meta-memória e Auto-eficácia: Um estudo de Validação de Instrumentos de Pesquisa sobre Memória e Envelhecimento. Psicologia Reflexão e Crítica. São Paulo; 2005.

Zanata MS. Izquierdo I. Mecanismos da memória: da formação hipocampal ao córtex parietal. In: Nitrini R. Carameli P. Mansur LL. Neuropsicologia – Das bases anatômicas à reabilitação. São Paulo. Clínica Neurológica/Hc Fmusp; 1996.

Anexo 1

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Estou realizando uma pesquisa intitulada: “Treinamento da Memória de pessoas idosas – otimização seletiva com compensação: construção de um modelo”, que tem como objetivo construir um modelo de treinamento de memória para pessoas idosas segundo a teoria de um autor chamado Baltes - otimização seletiva com compensação.

Para tanto, solicito sua colaboração, participando de um grupo de treinamento que deverá ocorrer em 10 encontros de 2 horas no Centro de Convivência do Idoso e respondendo algumas questões sobre o Programa ao final de cada encontro e se submetendo à uma entrevista e a testes de avaliação da memória (conhecido como Mini-exame do estado mental) e depressão (escala de depressão geriátrica) no início do programa de treinamento.

A participação no Programa de treinamento e na pesquisa é livre, não cabendo qualquer remuneração ou ressarcimento de despesas. O(a) sr(a) poderá solicitar desligamento deste estudo, quando julgar conveniente, durante ou após a entrevista e a avaliação, não cabendo nenhum prejuízo em sua relação com a Instituição e que as pessoas que desistirem de participar do estudo poderão continuar a tomar parte nas atividades do programa de treinamento.

Esclareço que os resultados do estudo serão divulgados através de publicações científicas e eventos especializados, sendo assegurada sua privacidade.

Agradeço antecipadamente sua valiosa colaboração e coloco-me à disposição para quaisquer esclarecimentos que se fizerem necessários no telefone 3085-2359, às sextas-feiras, no horário das 13h30 às 17 horas ou então, junto ao Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Saúde Pública USP tel 3066-7779.

Caso o (a) sr (a) se sinta devidamente esclarecido(a) e decida participar do treinamento da memória e da pesquisa, solicito assinar o presente termo, cuja cópia lhe será entregue.

Nome
RG

São Paulo, ____ de _____ 2006

Pesquisador responsável
Maria Lúcia Martuscelli Beger
Assistente Social
Aluna de pós-graduação da
Faculdade de Saúde Pública USP
RG

orientadora
Dra. Alice Moreira Derntl
Depto de Prática de Saúde Pública
Faculdade de Saúde Pública USP

Anexo 2 –Entrevista preliminar

Nome: _____ Idade: _____
Telefone: _____ Instrução: _____

O que espera do Programa de treinamento da memória?

Você tem utilizado sua memória? Muito () Pouco () Nada ()

Quais são suas queixas da memória?

Faz algum tratamento de saúde? Qual ou quais?

Toma medicamentos ? Qual ou quais?

Tem algum problema visual ou auditivo?

Já fez algum tipo de treinamento da memória?

Anexo 3

Nome _____ Data de nascimento ____/____/____
 Examinador _____ Data do Teste ____/____/____
 Anos de estudo: _____

“Mini exame do estado mental – Versão para o português”

(Bertolucci et. al. 1994)

Escore máximo	Escore idoso	Função avaliada
Orientação		
5	()	Em que dia nós estamos? Dia da semana () dia do mês () mês () ano () hora aproximada ()
5	()	Onde nós estamos? Local específico (apartamento ou setor) () instituição () bairro ou rua próxima () cidade () estado ()
Retenção de informações		
3	()	Pedir que nomeie três objetos: o examinador tem um segundo para dizer cada um. Perguntar ao idoso todos os três. Dê um ponto para cada resposta correta vaso () carro () tijolo () Se ele não conseguir repetir os três objetos, repita até que ele aprenda. Conte e registre o número de tentativas. Tentativas ()
Atenção e cálculo		
5	()	Gostaria que o sr(a) procurasse fazer uma conta: se de 100 reais forem tirados 7 quanto resta? E se tirarmos mais 7 reais quanto resta (total de 5 subtrações) 1. (93) _____ () 2. (86) _____ () 3. (79) _____ () 4. (72) _____ () 5. (65) _____ () (em caso de 1 ou mais erros, aplicar o teste “Solettrar”. Considerar a pontuação mais alta entre os testes de “Atenção e cálculo” e “Solettrar”)
Solettrar		
5	()	Peça-lhe para solettrar a palavra mundo de trás para frente 1. O _____ () 2. D _____ () 3. N _____ () 4. U _____ () 5. M _____ ()
Evocação		
3	()	Pergunte os três objetos mencionados acima. Dê um ponto para cada resposta correta
Linguagem		
2	()	Mostre um objeto e pergunte o que é isto? RELÓGIO () CANETA ()
1	()	Pedir para que repita a frase “NEM AQUI, NEM ALI, NEM LÁ”
3	()	Pedir para que siga uma ordem em três estágios: “PEGUE ESTE PAPEL COM SUA MÃO DIREITA () DOBRE AO MEIO () PONHA NO CHÃO ()
1	()	Pedir para que leia e execute o comando: FECHÉ OS OLHOS (mostrar cartão com esta frase)
1	()	Solicitar para que escreva uma frase (deve ter sujeito, verbo e predicado):
1	()	Solicitar que copie um desenho: (apresentar cartão com 2 pentágonos em intersecção)
Total = 30	()	

Nível de consciência

_____ alerta _____ sonolento _____ estupor _____ coma _____

Anexo 4 - Escala de Depressão Geriátrica

ESCALA DE DEPRESSÃO GERIÁTRICA

- 1- Satisfeito(a) com a vida? (não)
2. Interrompeu muitas vezes suas atividades? (sim)
3. Acha sua vida vazia? (sim)
4. Aborrece-se com frequência? (sim)
5. Sente-se de bem com a vida na maior parte do tempo? (não)
6. Teme que algo ruim lhe aconteça? (sim)
7. Sente-se alegre a maior parte do tempo? (não)
8. Sente-se desamparado(a) com frequência? (sim)
9. Prefere ficar em casa a sair e fazer coisas novas? (sim)
10. Acha que tem mais problemas de memória que outras pessoas? (sim)
11. Acha que é maravilhoso estar vivo(a) agora? (não)
12. Vale a pena viver como vive agora? (não)
13. Sente-se cheio(a) de energia? (não)
14. Acha que sua situação tem solução? (não)
15. Acha que tem muita gente em situação melhor? (sim)

Quando a resposta:

for diferente do exemplo entre parênteses = 0

for igual ao exemplo entre parênteses = 1

Total > 5 = suspeição de depressão

Adaptado de:

Yesavage, J. A. et al. Psychiat. Res. 1983;17(1):37-49

Anexo 5 – Parte 1 - Auto-avaliação após cada sessão do Programa

Nome do participante _____
Nº da sessão _____
Idade _____
Data _____

Atribua a você mesmo um dos seguintes conceitos, correspondente ao seu desempenho nesta sessão de Treinamento:

- mau
- regular
- bom
- muito bom

Por que? _____

Anexo 6 - Parte 2 - Auto-relato sobre utilização das estratégias mnemônicas apresentadas na sessão anterior

Nome do participante _____
Nº da sessão _____
Idade _____
Data _____

Em relação à última sessão, qual das estratégias você utilizou:

Por que? _____

Qual a que você mais utilizou no seu dia-a-dia? Por que?

Os exercícios propostos ajudaram você a compensar alguma dificuldade? (compensação)

() sim

() não

Como? _____

Sugestões com relação a esta sessão:

Anexo 7 - Parte 3 – Auto-avaliação pelos participantes

Nome do participante _____

Nº da sessão _____

Idade _____

Data _____

1 – Como está sua memória ao término do Programa? (explique)

2 – Você tem alguma queixa atual de memória? (explique)
