



ORIENTAÇÕES PSICOPEDAGÓGICAS NO PROCESSO COGNITIVO DO IDOSO

GUIDANCE OF PSICOPEDAGOGY ON THE COGNITIVE PROCESS OF THE ELDERLY

Maria Regina Zanardini Cleto e James dos Santos Penna

RESUMO: Este artigo tem como objetivo mostrar a importância da atuação da psicopedagogia no processo do envelhecimento humano, dando ênfase ao declínio cognitivo que atinge o idoso. Com o aumento das universidades da terceira idade, é necessário construir uma base metodológica direcionada a cognição e técnicas de memorização, utilizando a interdisciplinaridade em favor do bem estar do idoso e dispondo de profissionais preparados para este processo. Com o suporte da gerontologia educacional a psicopedagogia irá atuar na prevenção e intervenção no processo cognitivo do idoso. Tratando-se de um artigo de reflexão teórica, o mesmo utilizou-se de uma pesquisa bibliográfica, sendo a gerontologia educacional seu alicerce.

Palavras-Chave: Envelhecimento. Idoso. Universidade de Terceira Idade. Cognição. Interdisciplinaridade. Gerontologia Educacional.

ABSTRACT: *This article has as objective to show the importance of the performance of the psicopedagogia in the process of the human aging, giving emphasis to the cognitive decline that reaches the elderly. With the increase of the universities of the third age it is necessary to build an directed methodological base to the cognition and memorization techniques, using the interdisciplinaridade in favor of the good to be of the elderly and having professionals prepared for this process. With the support of the education gerontology the psicopedagogia will act in the prevention and intervention in the elderly's cognitive process. Being treated of an article of theoretical reflection, the same was used of a bibliographical research, where the educational gerontology was its basis.*

Keywords: *Ageing. Elderly, University of Third Age. Cognition. Interdisciplinarity. Educational Gerontology.*



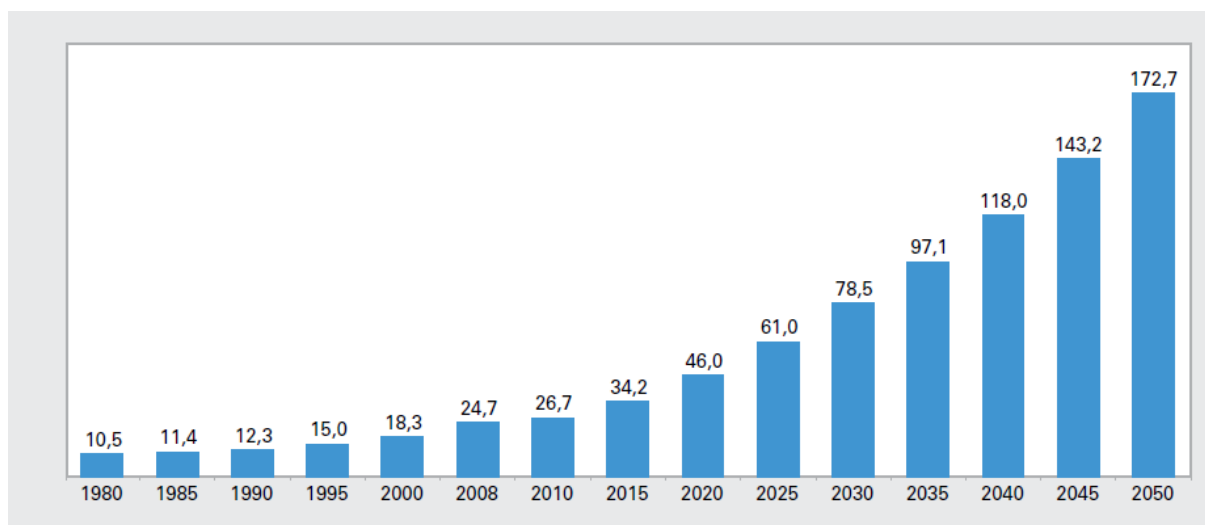
INTRODUÇÃO

De acordo com dados do IBGE (2008), a estimativa de vida do brasileiro vem aumentando consideravelmente nas últimas décadas. Em 2008, para cada 100 crian-

ças de 0 a 14 anos, havia 24,7 idosos acima de 65 anos. Na projeção descrita na gráfico 1 entre 2035 a 2040, já estaria havendo mais população idosa numa proporção 18% superior a de crianças. Em 2050, esta relação poderá ser de 100 para 127,7.

Gráfico 1

Evolução do índice envelhecimento da população - Brasil - 1980/2050



Segundo Freitas et.al. (2002) a longevidade é decorrente dos avanços da medicina, inovações tecnológicas e da qualidade de vida proporcionada a eles. O processo de envelhecimento causa mudanças físicas, emocionais e sociais, sendo necessário instrumentalizar o idoso para o exercício de sua cidadania, promovendo um envelhecimento saudável. Dessa forma, seu papel na sociedade torna-se cada vez mais importante, exigindo profissionais específicos, em áreas direcionadas à terceira idade.

Conforme exposto no ESTATUTO DO IDOSO (2007) o art 3º assegura a garantia de capacitação e reciclagem de recursos humanos na área de geriatria e gerontologia e em seu cap. V estabelece direitos na área da educação, cultura, esporte e lazer. A aprovação deste estatuto foi um avanço para a sociedade, pois se torna um instrumento para validar futuras reivindicações. Dessa forma, fica claro que o idoso está obtendo sua cida-

dania, tornando-se um sujeito participativo e respeitado, mas distante ainda do seu ideal.

Segundo LIMA (2000) é preciso destruir a imagem desse idoso estigmatizado, para que ele se liberte do cárcere que o cala e o exclui do convívio social e profissional.

“Muitos são os mitos que se formaram em torno da velhice. Teme-se aquilo que se desconhece. A visão tradicional do idoso como alguém inútil, isolado, em declínio biológico e mental, marcado por um tempo linear, com problemas de saúde, e na maioria das vezes, dependente física e economicamente de alguém, ainda prevalece.” (Lima, 2000, pág 21)

Nessa nova perspectiva, observamos um idoso independente e participativo, demonstrando um novo estilo de vida. Hoje vemos o idoso não só em salas de



educação de jovens e adultos (EJA) e universidades destinadas à terceira idade como também em cursos de graduação.

Segundo Freitas *et.al.* (2002) o idoso está buscando o aperfeiçoamento de suas qualificações, quebrando barreiras e rompendo aquela velhice conservadora, enfim, buscando seus sonhos e desenvolvendo a saúde mental.

A educação vem assumir um papel preponderante na gerontologia, mostrando importância permanente na melhoria da qualidade de vida do idoso, por meio da inclusão social e valorização do sujeito. Assim, um novo olhar nos mostra a importância de estarmos preparados para esta clientela que necessita de um trabalho multidisciplinar, tendo em vista o desenvolvimento pleno de sua condição humana.

Entre as décadas de 70 e 80, surgiram conceitos envolvendo a gerontologia na educação. Palma e Cachioni (2002) definem a gerontologia educacional como “um estudo e prática de tarefas voltadas às pessoas em processo de envelhecimento” e a divide em três categorias:

“A educação para idosos, atendendo as necessidades da população idosa;

A educação para a população em geral sobre a velhice e os idosos;

Formação de recursos humanos para o trabalho com os idosos, ou seja, a capacitação de profissionais direcionados ao idoso.”

Fundamentado no modelo de Palma e Cachioni (2002), consideram a gerontologia educacional como “a aprendizagem do idoso e a educação gerontológica se baseia no conteúdo dessa aprendizagem”.

Lemieux *apud* Palma e Cachioni (2002), apresentou o termo gerontagogia que tem como finalidade “o estudo do idoso em situação pedagógica”.

A gerontologia educacional aparece como um suporte ao idoso no processo de construção de uma velhice digna, por meio de intervenção pedagógica e preven-

ção de perda cognitiva precoce.

FREIRE (1983) utilizou muito em seus discursos o sujeito dialógico, agregando a leitura do mundo e da palavra para auxiliar o sujeito a ler o contexto onde vive e utilizar seus saberes para transformá-lo. Segundo o autor todo sujeito é possuidor de uma bagagem de conhecimento e de uma história de vida que devem ser aproveitadas e potencializadas.

“Esta mudança de percepção, que se dá na problematização de uma realidade concreta, no entretanto de suas contradições, implica um novo enfrentamento do homem com sua realidade. Implica admirá-la em sua totalidade: vê-la de dentro e, desse interior, separá-la em suas partes e voltar a admirá-la, ganhando assim, uma visão mais crítica e profunda da sua situação na realidade que não condiciona.” (Freire, 1983, pág 60)

Outro aspecto da metodologia *op.cit.* é a formação do professor. Ele afirma que ninguém nasce educador. Nós nos fazemos educadores e nos formamos como educadores. Para ele alguns saberes são indispensáveis na formação dos professores, como o ensinar que exige pesquisa, respeito aos saberes do educando, criticidade e acima de tudo exige humildade e amorosidade pelo outro.

A partir do exposto surge um questionamento: Que aspectos educacionais devem ser trabalhados para auxiliar o desenvolvimento da população idosa?

A PSICOPEDAGOGIA NO PROCESSO DO ENVELHECIMENTO

No que diz respeito à educação destinada aos idosos inserida em programas sociais e nas universidades da terceira idade, fica claro que essas tomam suas próprias decisões em relação às disciplinas e conteúdo programático oferecido. Nesse processo verificamos a



importância do educador, o qual ainda necessita conhecer os diversos ramos da gerontologia e a partir disso adquirir o conhecimento sócioeducativo necessário para atender a terceira idade.

Entretanto, para que o idoso alcance sua autonomia, é necessário desenvolver um projeto educativo transformador visando corrigir o afastamento institucional, social e educacional, devolvendo-lhes a relevância que tem como pessoa. Valorizando suas experiências de vida, seu potencial e perspectivas de mundo. É essencial intentar uma metodologia a qual estimule o idoso em suas competências motora, cognitiva, afetiva, social e espiritual. E a partir dessa análise, a psicopedagogia tem um papel fundamental nesse processo, disponibilizando ferramentas de prevenção e intervenção no processo cognitivo do idoso.

De acordo com LIMA (2000), não basta apenas um elenco de disciplinas para atender a demanda dos idosos e sim possuir metas e uma pedagogia que atenda a esse segmento.

Devem-se ofertar neste currículo, disciplinas que estimulem a criatividade, inteligência e memória por meio de atividades cognitivas e lúdicas.

Autores como Le Poncin (1989), Carter&Russell (2009) e Batllori (2004) utilizam “exercícios e jogos para estimular as diversas áreas cerebrais tais como: a memória, a criatividade, inteligência, raciocínio lógico entre outros”.

Le Poncin (1989) propôs uma técnica de ativação cerebral chamada Ginástica Cerebral. “Por meio de exercícios bem precisos, esta técnica reanima capacidades cerebrais que estão adormecidas, fazendo-as entrar em plena função”.

“...Se praticarem a Ginástica Cerebral, poderão adquirir com mais facilidade a autonomia cerebral. Suas funções cognitivas vão funcionar melhor e mais rápido, o que vai ajudar a resolver muitos problemas psicológicos e sociais...” (Poncin, 1989, pág 65)

Para a autora, falar em desgaste do mecanismo cerebral é o mesmo que tratar da questão do envelhecimento.

Para expandir o poder cerebral Carter&Russell (2009) “utilizam testes e quebra-cabeças que abrangem as áreas de pensamento criativo, memória, pensamento lógico, agilidade mental e inteligência”.

Os exercícios específicos para a criatividade têm como função melhorar os poderes de produtividade mental, geração de idéias e habilidades artísticas. Já as atividades de memória auxiliam no processo de armazenamento e recuperação de informações no cérebro.

“...embora seja impossível melhorar as memórias passadas, é possível aperfeiçoá-las para o presente e o futuro, praticando a recordação ativa durante o aprendizado, por meio de revisões periódicas e estudo constante do material até dominá-lo por completo...” (Carter&Russell, 2009, pág 32)

Ao analisarmos os mecanismos da memória, verificamos que, de modo geral ela é dividida em três partes: a *memória imediata* que possui uma duração instantânea, sendo logo em seguida extinta, a *memória de curto prazo* está conectada as nossas emoções e sensações que desaparecem em algumas horas deixando vestígios na mente. Estes vestígios serão lembrados em algum momento caso necessários; já a *memória de longo prazo*, engloba intervalos de tempo maiores, as informações perduram por meses ou anos. As atividades propostas pelos autores apresentam todos os tipos de memória, além de exercícios estimuladores da mente e inteligência.

Já Batllori (2004) utiliza jogos, enigmas e atividades com tabuleiro e fichas para treinar o cérebro. Nota-se que este autor utiliza muito o lúdico, com atividades prazerosas, desenvolvendo a imaginação, habilidades manuais, raciocínio verbal, lógico, visual e abstrato. Vale acrescentar a importância dos jogos na socialização,



aquisição e potencialização de habilidades manuais.

De acordo com Alvarez (2002), pessoas idosas tendem a usar menos, de modo espontâneo, as técnicas de memorização (organização, associações ou imagens). Talvez esse fato esteja relacionado à diminuição da velocidade no processamento das informações, uma vez que o uso de mecanismos compensatórios pode ser difícil para os mais velhos. Nessa perspectiva verificamos a importância de trabalhar o cognitivo, por meio de estímulos e associações.

Conforme apontado por Lima (2000), através das contribuições da neuroanatomia e neurofisiologia, pode-se constatar que, a plasticidade cerebral é a possibilidade de o cérebro regenerar-se continuamente. Isso terá muitas implicações nas questões da educação permanente do idoso. A ênfase dada a plasticidade cerebral está diretamente relacionada à afetividade, pois o indivíduo que possui força de vontade, alcança a superação de suas dificuldades e incapacidades momentâneas, mais rápido do que as pessoas desmotivadas. Isso indica que para o idoso melhorar a performance cerebral ele precisa primeiramente estar receptivo, estimulado e envolvido com a proposta de trabalho.

“...o desenvolvimento do cérebro é simultaneamente orgânico e social. Hoje é provado que a estimulação social, a convivência em grupos, auxilia a regeneração do cérebro, ainda mais quando ligado ao prazer de viver e de viver com outras pessoas...”
(Lima, 2000, pág 75)

Outro fator que é essencial para o desempenho cognitivo é a psicomotricidade. Ela interfere de forma positiva no processo de envelhecimento. Vale acrescentar que nosso sistema nervoso controla todas as atividades do organismo interpreta os estímulos e reage as sensações. Com esse indicativo partimos do pressuposto que os exercícios psicomotores devem ser trabalhados em conjunto com as atividades cognitivas. A psicomotricida-

de engloba a função motora e perceptual, desenvolvendo um papel fundamental na coordenação motora, memória visual, esquema corporal e estruturação espacial.

A gerontomotricidade é uma ramificação da gerontologia, cujo enfoque defende a premissa de que os idosos devem ser ativos, participativos, críticos, criativos e úteis no contexto social. As atividades relacionadas à motricidade devem ser atrativas e variadas realizando sempre da melhor forma possível, respeitando as limitações de cada um.

“...a gerontomotricidade visa recuperar e conservar, de forma funcional, as condutas psicomotoras; a melhorar e aprimorar o conhecimento de si e a eficácia das ações sobretudo das atividades de vida diária...”
(Barros, 2000, pág 155)

PROPOSTAS DE INTERVENÇÃO

A proposta de Le Poncin (1989) é realizar durante quatro semanas atividades que estimulem a capacidade visual-espacial, percepção, estruturação, lógica e verbal, intervindo na memória recente e pregressa. O ideal são encontros com duração de quinze minutos, três vezes na semana em ambiente calmo e intercalando exercícios de capacidades diferentes.

O EXERCÍCIO ABAIXO UTILIZA A MEMÓRIA RECENTE.

Leia três vezes, devagar, estas duas séries de números ao ritmo de um número por segundo. Feche o livro e procure reproduzi-las por escrito em menos de 40 segundos.

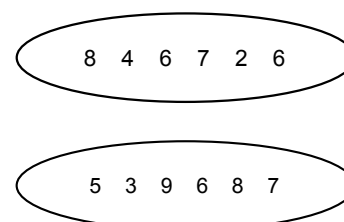


Figura1 Fonte: LE PONCIN, Monique. Pense Melhor, Viva Melhor. Rio de Janeiro: Editora Salamandra. 1989, pág 82.



O EXERCÍCIO ABAIXO UTILIZA ATIVIDADE VERBAL

Observe estes três pares de palavras durante 15 segundos; em menos de 1 minuto, encontre o ponto comum entre os dois elementos de cada par.

BORBOLETA - AVIÃO

CADERNO - ÁRVORE

MAR - CABELO

Figura2 Fonte: LE PONCIN, Monique. *Pense Melhor, Viva Melhor*. Rio de Janeiro: Editora Salamandra. 1989, pág 95.

Carter&Russell (2009) sugerem atividades que incorporam problemas, cruzadinhas, sequenciação, entre outros; permitindo ao executor receber dicas para facilitar a resolução das atividades.

O EXERCÍCIO ABAIXO ESTIMULA A CRIATIVIDADE

Em cada figura a seguir, use a imaginação para criar um desenho original de alguma coisa reconhecível, incorporando o símbolo já apresentado. Você tem 20 minutos para completar os seis desenhos.

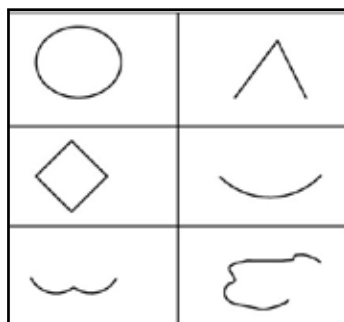


Figura3 Fonte: CARTER, Philip e RUSSELL, Ken. *Aumente o Poder do seu Cérebro: melhore sua criatividade, memória, agilidade mental e inteligência*. São Paulo: Editora Madras. 2009, pág 25.

Atividades lúdicas é o que nos oferece Batllori (2004), ao considerar o jogo uma ferramenta de entretenimento e socialização.

“OS DOIS

Material: 12 palitos de fósforo ou de dentes.

Dificuldade: Fácil.

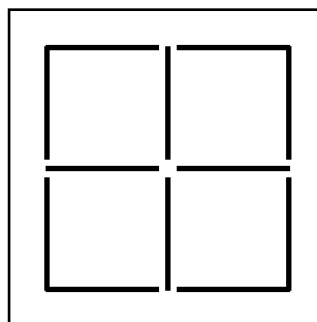
Objetivos: Familiarização com figuras planas.

Desenvolver a imaginação.

Aprender a observar com tranquilidade.

Desenvolvimento: Construir uma figura plana, com fósforos, que depois será modificada. Esclarecer que a primeira idéia, talvez não seja a certa. “Se não sair da primeira vez, tentar de outra forma, pois nos problemas não se deve ficar obsessivo com a primeira solução que aparece.”

Com 12 palitos de fósforo, deve-se construir a seguinte figura com quatro quadrados bem bonitinhos:



Agora, quatro palitos devem ser deslocados de seu lugar e, sem ampliar a superfície da figura, conseguir dois quadrados no lugar de quatro e independentes um do outro.

Figura4 Fonte: BATLLORI, Jorge. *Jogos para Treinar o Cérebro*. São Paulo: Editora Madras. 2004, pág 124.

Quanto ao posicionamento da psicomotricidade em gerontes, Lima (2007), afirma que as atividades psicomotoras estimulam o raciocínio e possibilitam recursos ilimitados de ações. Em sua proposta fundamentada pelos autores Massue (1998) e Barros (2001), incluem exercícios de estimulação de esquema e imagem corporal, movimentos leves do corpo, atenção e concentração, lateralidade, orientação espacial e temporal, expressão corporal, caminhada, dança, técnicas de relaxamento,



toque e massagens e atividades de psicomotricidade fina, para pacientes portadores de patologia. É importante salientar que este é um trabalho interdisciplinar, onde a fisioterapia e a psicomotricidade estão engajadas, visando o bem estar do idoso.

SUGESTÕES

Como já apontado, pelos autores citados neste artigo, recomendamos as universidades de terceira idade, a inserção de atividades que estimulem a cognição e a psicomotricidade, por meio de oficinas ou mesmo de disciplinas específicas de ativação cerebral no transcorrer do curso oferecido. Vale aqui mencionar a importância de ofertar o estudo da informática e de novas tecnologias, aproveitando esta ferramenta para aprimorar o nosso foco que é preservar a capacidade cerebral.

O PERFIL DO IDOSO E DOS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO

Em relação ao perfil do idoso, a questão norteadora é a perda cognitiva, ou seja, o declínio gradual das funções cognitivas decorrentes do aumento da idade. Entre as características deste declínio está a dificuldade na execução de atividades rotineiras como cozinhar ou fazer uma lista de compras. Há também alteração na memória recente, concentração e atenção.

Lima (2002) ao analisar o perfil dos idosos inseridos na UNATI Osasco, constatou que eles chegam esperançosos em busca do novo, mas com uma sensação de ociosidade e quase sempre com sentimento de solidão. Com estilos de vida diferentes eles possuem o mesmo pensamento, o de ser aceito na sociedade, ser produtivo e se relacionar. Após ingressar na instituição, eles já se sentem mais confiantes, com mais autonomia e liberdade. Começam a enxergar a vida de forma diferente, construindo e desejando um futuro estimulante. No final dos dois anos de curso é visível a alegria, dispo-

sição e autovalorização. A maioria definiu metas a serem realizadas como viagens ou cursos.

Já os professores da instituição, afirmam o quanto aprenderam e superaram obstáculos em prol de seus alunos. A emoção, as conquistas e os desafios surgem para fortalecer os laços, mas a inquietude está sempre presente nos educadores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A inserção de disciplinas envolvendo exercícios de ativação cerebral nas universidades de terceira idade é um avanço para melhorar o enfrentamento da perda cognitiva fisiológica no idoso. O caminho a partir de agora é dar condições para o indivíduo desafiar a mente através de mecanismos de ativação da memória, utilizando estratégias cognitivas e trabalhando a associação de técnicas mnemônicas para lembrar fatos específicos ou reter na memória as informações, reforçando sua capacidade e habilidades. Essas estratégias cognitivas oferecem ao idoso a conquista da autoconfiança, o resgate da autoestima e autonomia, abolindo a preguiça mental. Não se deve esquecer que a mente precisa de estímulos, como nosso corpo precisa de atividades físicas. É preciso desenvolver propostas para promover a longevidade e intervir nos estágios iniciais do declínio cognitivo. Além disso, desenvolver um projeto educacional que leve em conta a escolaridade do grupo e seu nível cognitivo. A utilização de jogos de observação e reflexão como o dominó e o jogo da memória são momentos lúdicos, onde o aluno estará de uma forma prazerosa utilizando recursos disponíveis para a ampliação de sua capacidade cognitiva.

É importante ressaltar que este trabalho visa fortalecer, reeducar e estimular não só a mente, mas a alma desses cidadãos, redescobrimo seu potencial e respeitando suas limitações.



BIBLIOGRAFIA

- BRASIL. **Estatuto do idoso**. Disponível em: <http://www.mds.gov.br/suas/arquivos/estatuto_idoso>. Acesso em: 11 set. 2009.
- ALVAREZ, Ana. **Deu Branco**: um guia para desenvolver o potencial de sua memória. São Paulo: Best Seller, 2002.
- BARROS, Rego Darcymires. A Gerontomotricidade e as Conduas Psicomotora. In: Carlos Alberto Mattos Ferreira. **Psicomotricidade. Da educação infantil á gerontologia. Teoria e Prática**. São Paulo: Lovise, 2000.
- BATLLORI, Jorge. **Jogos para Treinar o Cérebro**. São Paulo: Madras, 2004.
- CARTER, Philip e RUSSELL, Ken. **Aumente o Poder do seu Cérebro**: melhore sua criatividade, memória, agilidade mental e inteligência. São Paulo: Madras, 2009.
- INSTITUTO Brasileiro de Estatística e Geografia. **Projeção da População**. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/projecao_da_populacao/2008/default.shtm>. Acesso em: 11/09/2009.
- FREIRE, Paulo. **Educação e Mudança**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1983.
- LE PONCIN, Monique. **Pense Melhor, Viva Melhor**. Rio de Janeiro: Salamandra, 1989.
- LIMA, Pelloso Mariúza. **Gerontologia Educacional – Uma Pedagogia Específica para o Idoso – Uma Nova Concepção de Velhice**. São Paulo: LTR, 2000.
- LIMA, Monique Maciel Soares de; DELPHIM, Carlos Alberto; MARQUES, Janice Souza. **Psicomotricidade e Gerontologia**: Uma proposta de atuação da fisioterapia preventiva. Disponível em: <http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/variedades/gerontologia_monique>. Acesso em: 12/09/2009.
- OLIVEIRA, Gislene de Campos. **Psicomotricidade, educação e reeducação num enfoque psicopedagógico**. Petrópolis: Vozes, 1997.
- FREITAS, Elizabete Viana. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.