

Núcleo de Apoio Psicológico e Comunitário da Covilhã

Programa de Intervenção Comunitária junto dos Idosos do Concelho

O Dia-a-dia e a Memória

Covilhã, 27 de Maio de 2008

Natália Mourato
&
Telma Carvalho

A capacidade funcional do idoso



ausência de dificuldades no desempenho
de determinados gestos e actividades do quotidiano.

Actividades de vida diária (AVD)

Actividades que realizamos no dia-a-dia

- alimentação, vestuário, higiene pessoal, locomoção, comunicação e interacção social.



Implica adaptação à condição actual de cada idoso

Porque devemos treinar as actividades do dia-a-dia?

- **Manter a independência** de acordo com as capacidades motoras e cognitivas.



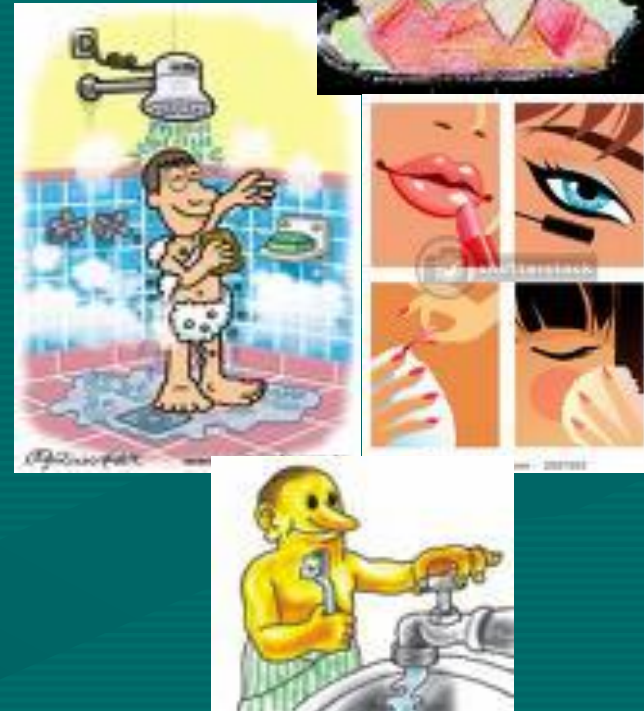
Que adaptações podem ser feitas para facilitar as AVD?

➤ Alimentação

- ✓ Cabo do talher mais grosso
- ✓ Prato com ventosa
- ✓ Borda para prato
- ✓ Copo com tampa
- ✓ Estímulo visual na borda do prato

➤ Higiene Pessoal

- ✓ Escovar os dentes
- ✓ Pentear o cabelo
- ✓ Maquiar
- ✓ Fazer a barba
- ✓ Lavar o rosto
- ✓ Tomar banho



luva adaptada para sabonete e barras de segurança no banheiro, entre outras.

➤ Vestuário

- ✓ Roupas e calçado mais práticos, com elástico ou velcro, uso de gancho e calçadeira com cabo alongado.

➤ Locomoção

- ✓ Pode ser facilitada através da utilização de andarilhos, muletas, bengalas ou cadeira de rodas.

➤ Interacção Social

✓ Pode ser estimulada através de actividades de vida prática, ou seja, actividades relacionadas à capacidade do indivíduo de interagir com o ambiente e solucionar problemas comuns à vida em sociedade, tais como:

- ✓ Fazer compras
- ✓ Limpar a casa
- ✓ Administrar dinheiro e
- ✓ Utilizar transportes públicos.

O que fazer para ganhar independência nas AVD?

- ❖ Não desistir
- ❖ Treino diário
- ❖ Valorizar as aquisições.



Envelhecimento Humano



Crescimento em todo o mundo



Surgem diversas alterações (fisiológicas, cognitivas, entre outras)



Com o avanço da idade a memória vai-se perdendo (principalmente para factos recentes)

O que é a Memória ?

Capacidade que o indivíduo tem de armazenar e utilizar a informação de diversas maneiras por inúmeras vezes

Curto Prazo: capacidade de usar imediatamente a informação que foi apresentada

Longo Prazo: processo mecânico e, a recapitulação e a repetição da tarefa é que manterão essa informação na memória de curta duração por mais tempo, aumentando as possibilidades de transferência para a memória de longa duração

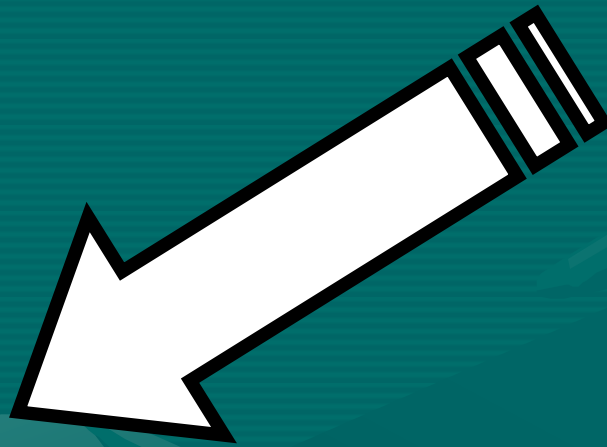
O que ajuda a manter a memória?

- Contínua actividade intelectual (como a leitura, exercícios de memória, palavras cruzadas e jogo de xadrez)
- Um estilo de vida activa, com prática regular de actividade física
- Dieta saudável

A **estimulação cognitiva** deve ser "integrada no dia-a-dia de uma forma que faça sentido, simpática e divertida".

Os “problemas” que surgem com a velhice não são, muitas vezes, a doença,
mas a falta de uso

Devemos envelhecer de forma
activa!!!!



Porque se determinadas capacidades não são exercitadas,
vão ser inevitavelmente perdidas.

Exercícios de Memória



Para melhorar o **registo** ou **codificação**

- Escolha consciente do que deseja recordar
- Focalize a atenção no que deseja recordar
- Fortaleça o traço de memória, através da utilização de todos os sentidos: visão, tacto, olfacto, paladar e audição
- Pense nos detalhes do que deseja recordar: procure entender o que acontece e tente relacionar com o que já conhece e com a sensação que lhe provoca

Para melhorar o **armazenamento** ou **retenção**

- Dar tempo à aprendizagem e à memorização
- Repetir, praticar e associar (reler ou sublinhar aspectos importantes)
- Associe o que está a memorizar com o conhecimento que já possui



Para melhorar a **evocação**

- Técnica da História: construir uma história que ligue as coisas que deseja recordar



- Criar uma palavra: algumas vezes precisamos de recordar um grupo de palavras sem sentido, por exemplo, placas ou nomes de empresas. Acrescente letras para formar palavras familiares: TRA – EXTRA; PNA – PANDA.

➤ Nomes e rostos

- dê atenção ao nome quando a pessoa é apresentada. Repita o nome várias vezes
- focalize alguma característica relevante do rosto da pessoa ou da sua aparência,
- faça associação visual entre o nome e a característica da pessoa
- Relembre periodicamente esta associação



• Apoios Externos

- Agendas

- listas

- mapas

- alarmes

- sinais

- cartões

Guardam informação

Indicam que uma acção deve ser realizada



189 imigrantes	80.000 imigrantes
95 imigrantes	300 imigrantes
285 imigrantes	14 imigrantes
73 imigrantes	45 imigrantes
100.000 imigrantes	600 imigrantes
69 imigrantes	14 imigrantes
13 imigrantes	203 imigrantes
1.700 imigrantes	12 imigrantes
19 imigrantes	148 imigrantes
4.000 imigrantes	99 imigrantes
32 imigrantes	451 imigrantes
25.000 imigrantes	20 imigrantes
974 imigrantes	8.700 imigrantes
	111 imigrantes
	17 imigrantes



- **Estratégias de Repetição**

Repetição contínua e geralmente silenciosa de um conteúdo verbal

- **Estratégias de Organização**

Associação de palavras ou figuras de objectos familiares de acordo com relações lógicas presentes entre eles

- **Estratégias de Elaboração**

Pares de associação: associar uma palavra com outra

