

Treinamento de memória para idosos independentes

M.Sc. Prof.^a Viviane Marques

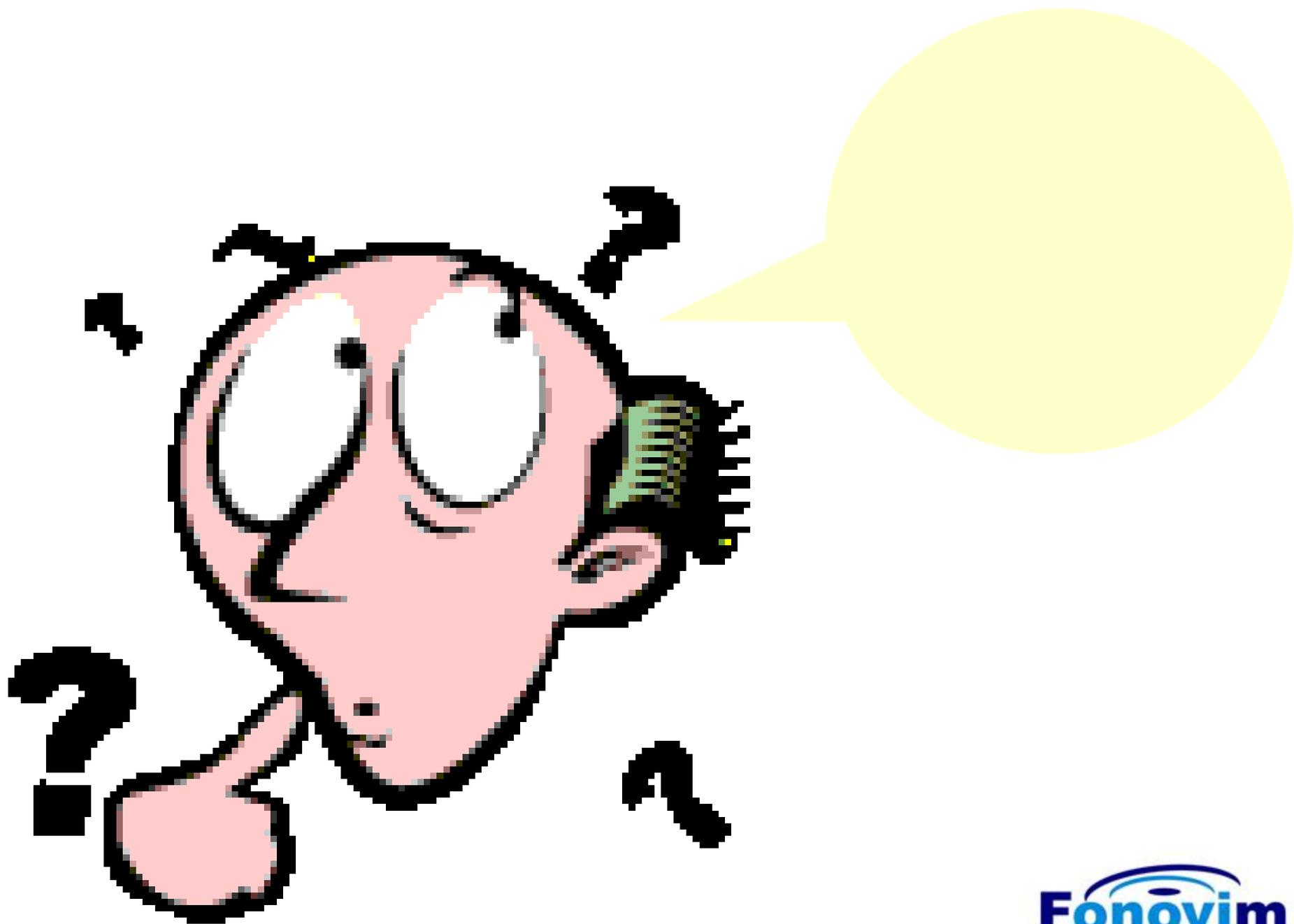
A memória é o real patrimônio de um indivíduo, é o registro da experiência subjacente à aprendizagem.

Hart et al., 2007









CRESCIMENTO MUNDIAL DA POPULAÇÃO IDOSA

Segundo dados do IBGE estima-se que existam mais de 18 milhões de brasileiros com mais de 60 anos e pesquisas recentes mostram crescimentos constantes da população idosa.

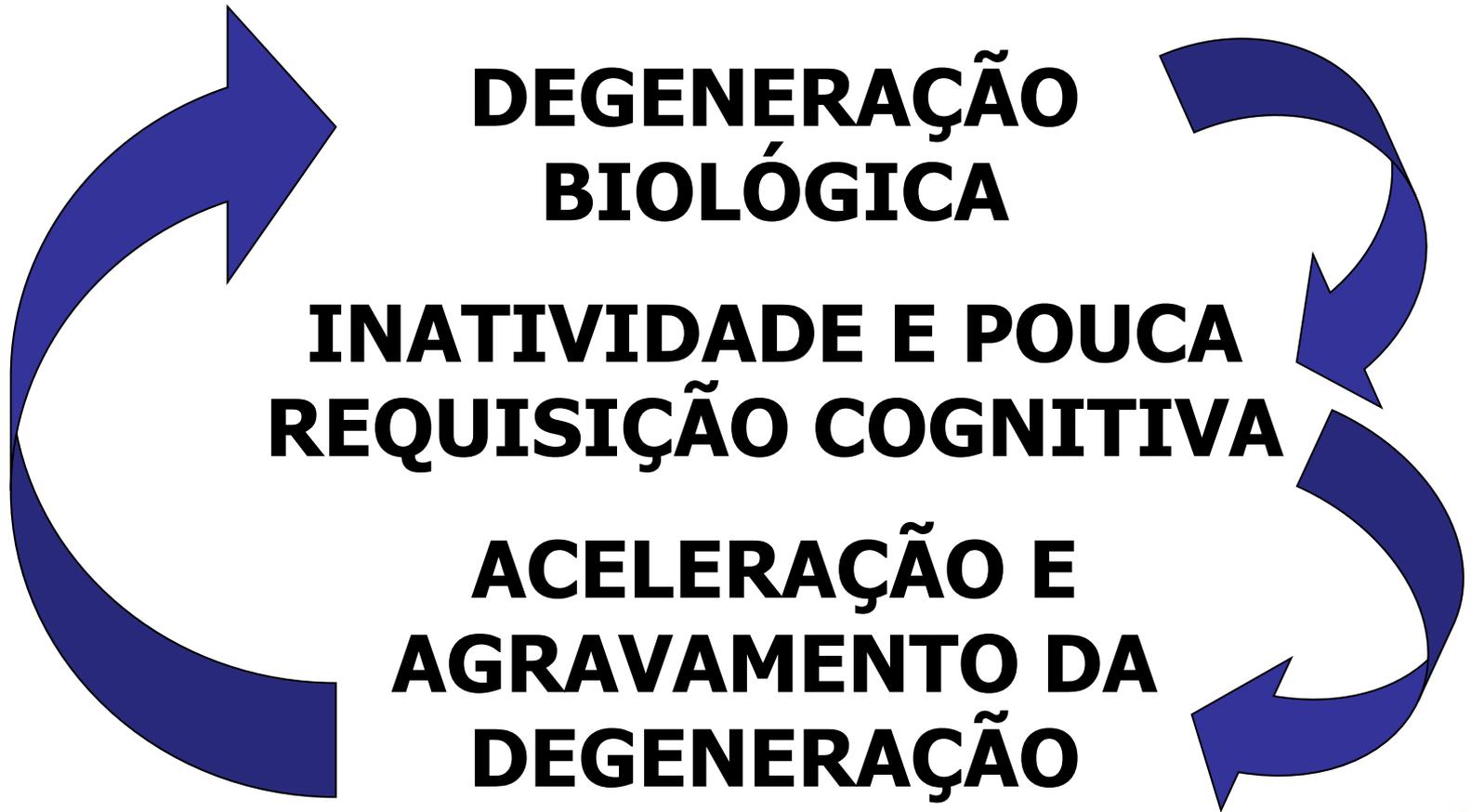
Nogueira et al., 2008

CICLO VICIOSO

**DEGENERAÇÃO
BIOLÓGICA**

**INATIVIDADE E POUCA
REQUISIÇÃO COGNITIVA**

**ACELERAÇÃO E
AGRAVAMENTO DA
DEGENERAÇÃO**



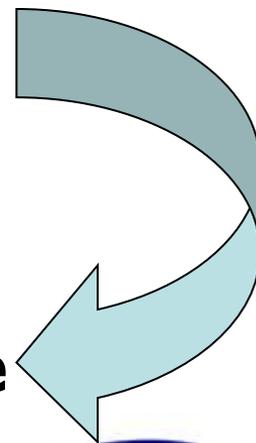
Academia

**A memória pode
ser aprimorada
em qualquer
época da vida.**

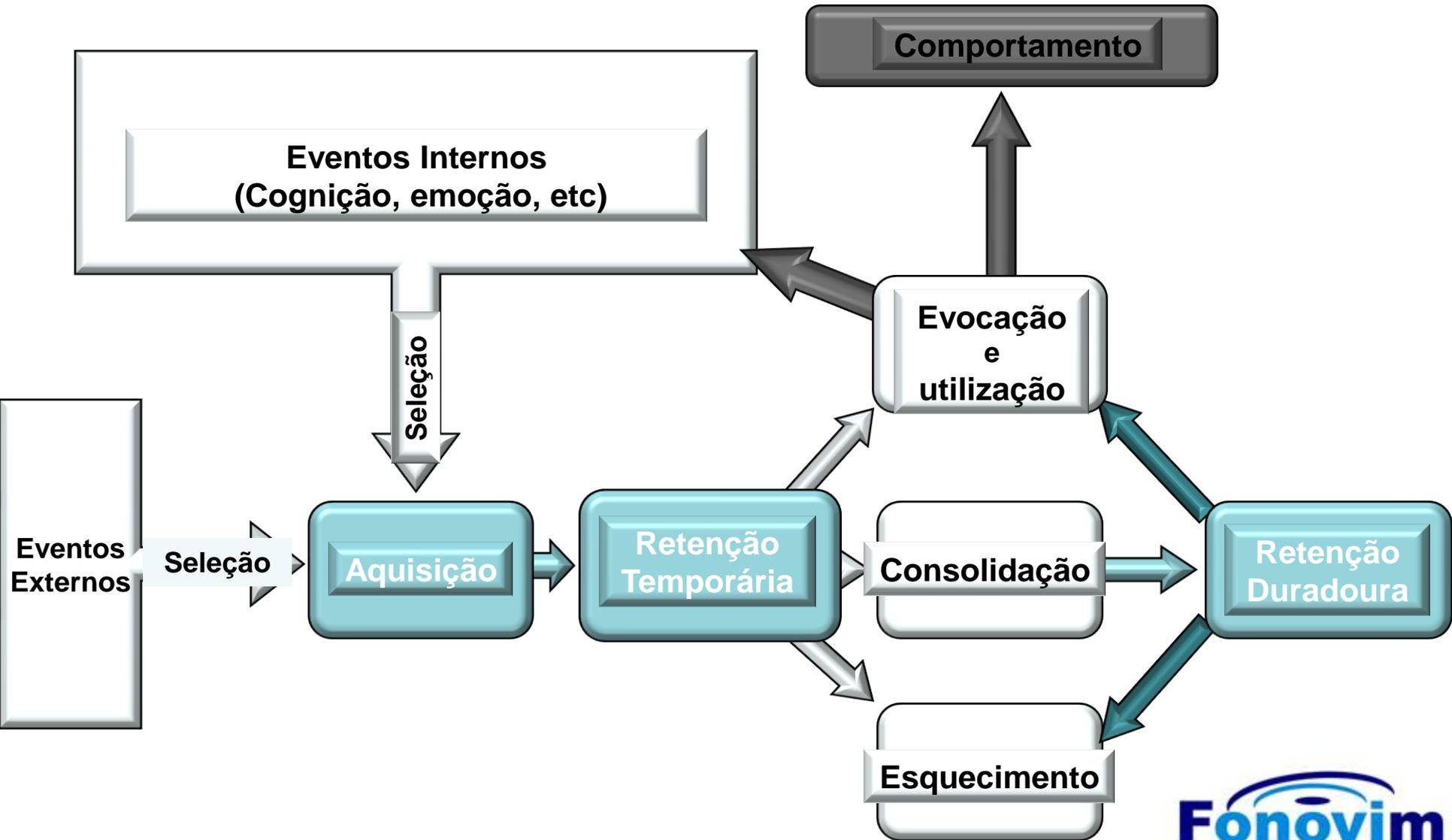


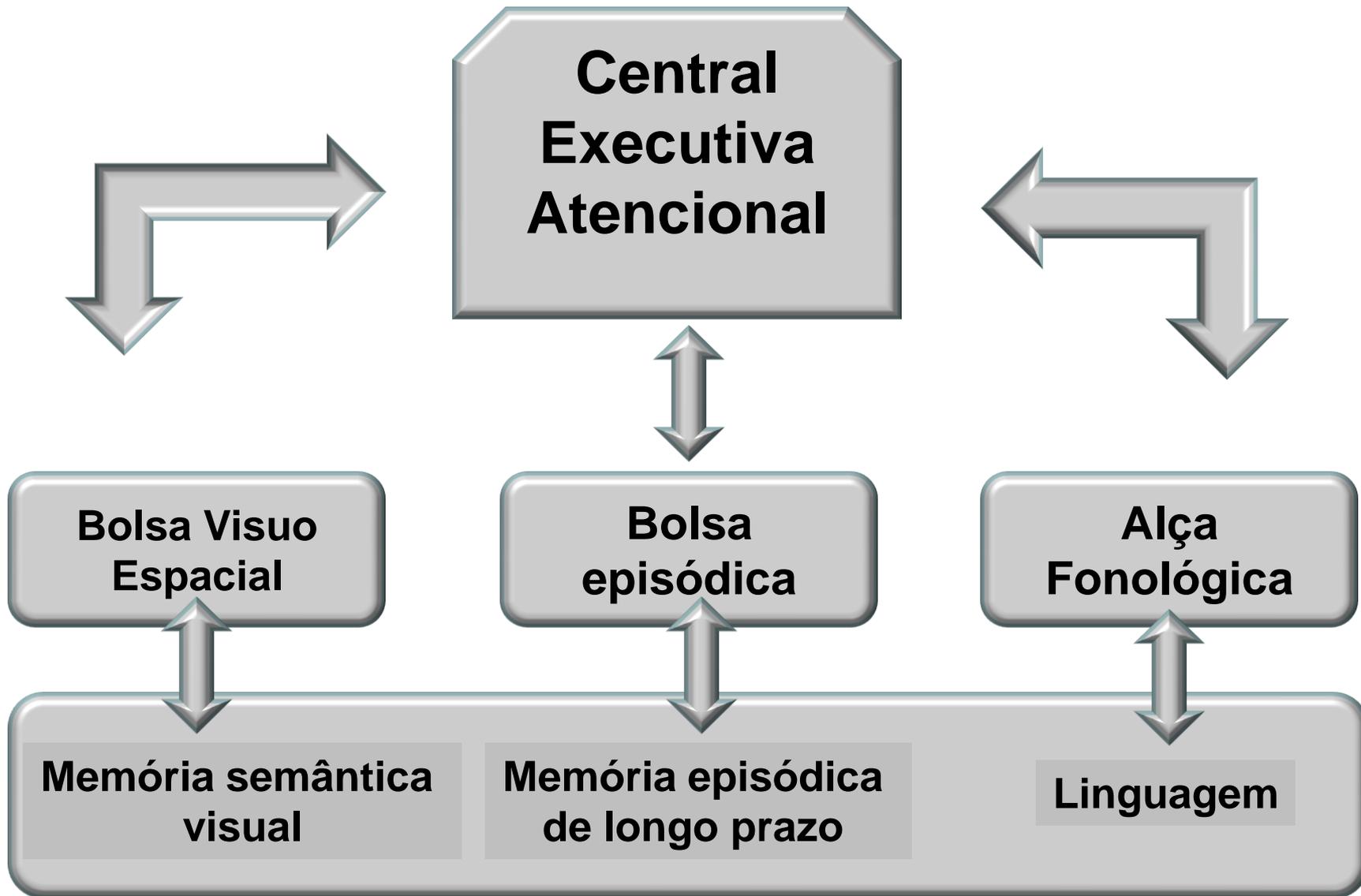
**Estimulação
cerebral**

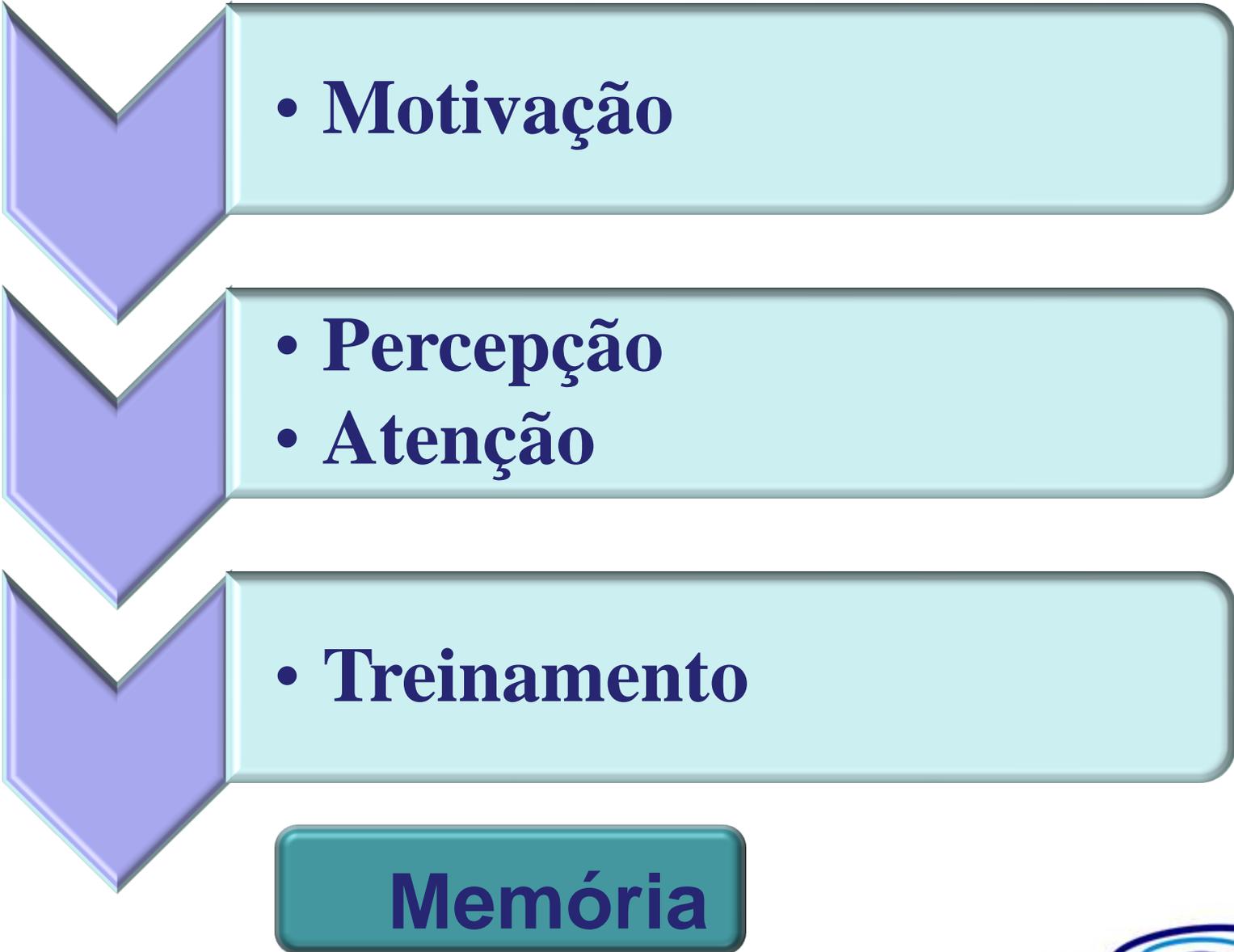
**Qualidade de vida
para a terceira idade**



ETAPAS DE AQUISIÇÃO DE MEMÓRIA







- **Motivação**

- **Percepção**
- **Atenção**

- **Treinamento**

Memória

Motivação

Motivação



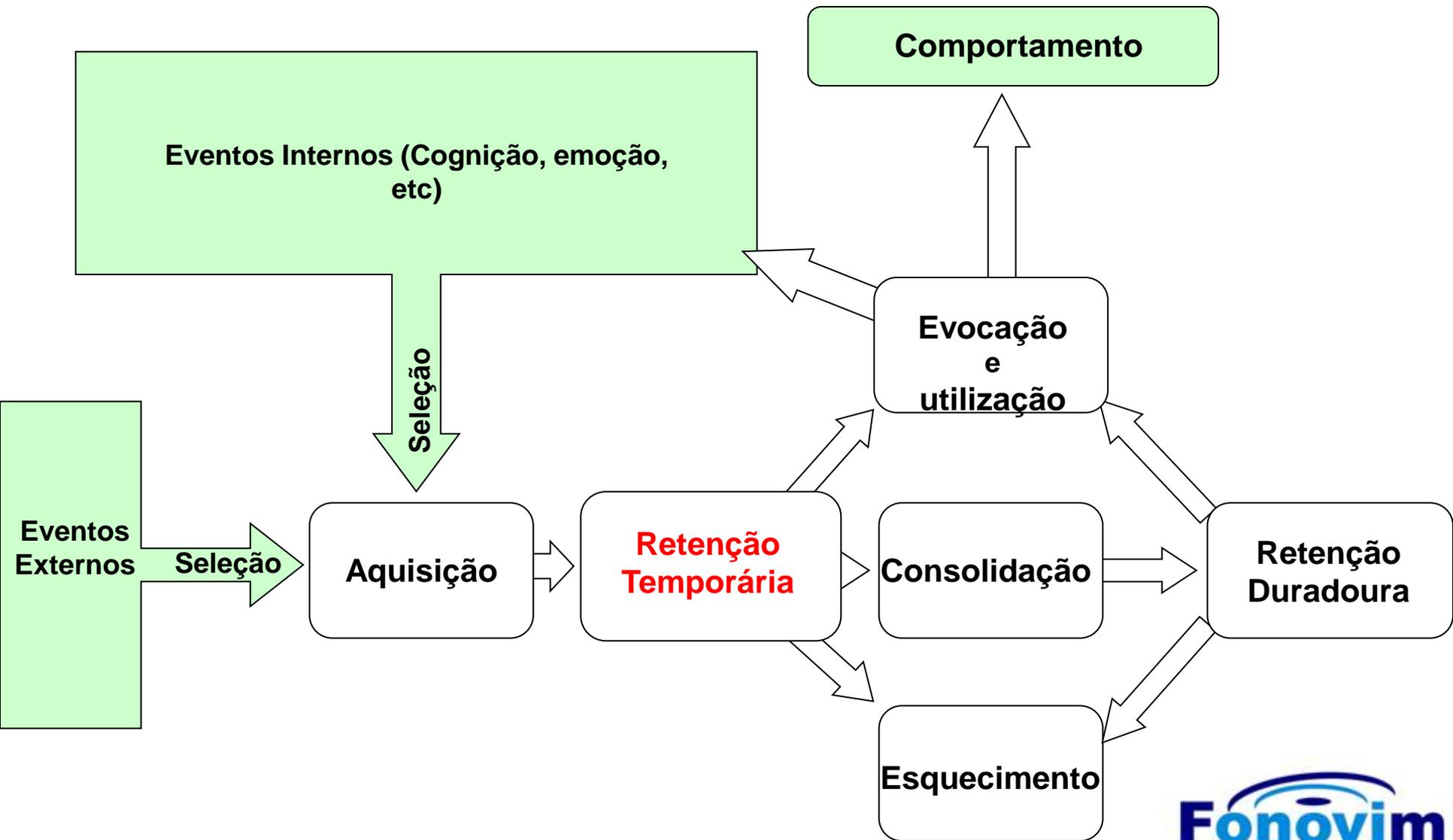
elRellano.com

PROCESSO DE FORMAÇÃO DAS MEMÓRIAS

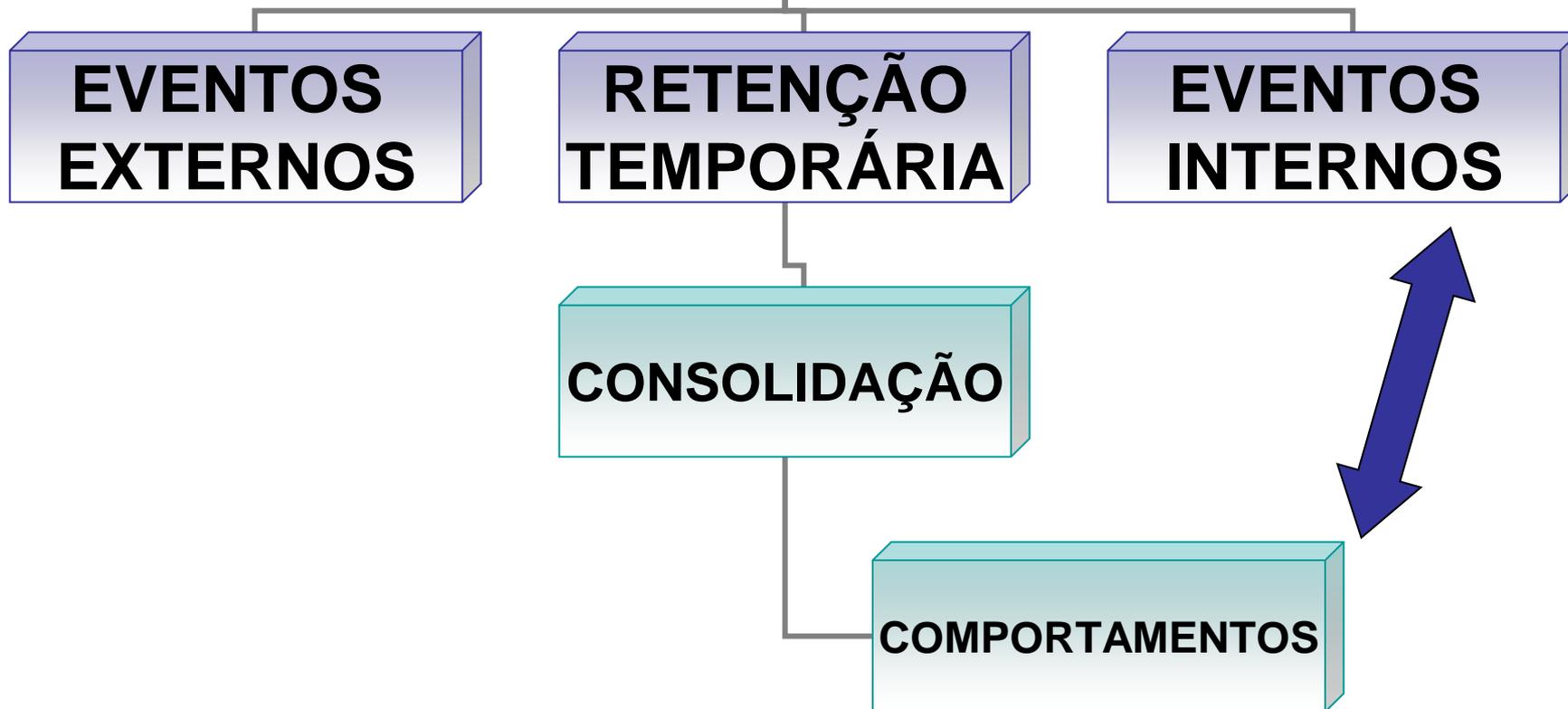
A memorização tem início todas as vezes que uma informação ou estímulo nos chama a ATENÇÃO.

Woodman et al., 2007; Soto et al., 2008

ETAPAS DE AQUISIÇÃO DE MEMÓRIA



ETAPAS DE AQUISIÇÃO DE MEMÓRIA



Treinamento das Habilidades de Memória

Estudos mostram que as habilidades de memória de idosos, podem melhorar com instrução e prática, mediante treinamento sistemático de memória.

Rebok et al., 2007; Valencia et al., 2008

Abordagens de Treinamento de Memória.

- 1 Abordagens Tradicionais
- 2 Abordagens Não-tradicionais
- 3 Abordagens Combinadas
- 4 Abordagens Modernas

Abordagens Tradicionais

1 Estratégia única

- Associação de idéias.

2 Múltiplas estratégias

- Associação de idéias e visualizações.

- Técnica mnemônica de nomes.

- Método de lugar.

Abordagens Não-tradicionais

- 1 Componentes automáticos da função cognitiva.
- 2 Engajamento social, intelectual e emocional.

Ball et al., 2007; Park et al.2007

Abordagens Combinadas

Abordagens que combinam treinamento de memória com atividades físicas, farmacoterapia, mudanças de estilo de vida, entre outros modelos de intervenção podem potencialmente produzir aditivos ou cooperar para obter maiores benefícios.

Fritsch *et al.*, 2007; Valencia *et al.*, 2008

Abordagens Modernas

Novas formas de treinamento foram desenvolvidas para superar as limitações das abordagens mais tradicionais de treinamento, que apresentam dificuldades quanto a acessibilidade e custo de treinamento.

Rebok et al., 2007

Abordagens Modernas

1 Treinamento colaborativo

2 Treinamento de memória
computadorizado e on-line

3 Treinamento de memória em
áudio e vídeo

Margrett e Willis, 2006; Rebok et al., 2007

Metodologia

O treinamento é efetuado, em geral, segundo o seguinte roteiro de estimulação:

Abordagem não-tradicional – Instruções

1 - Percepção Sensorial (atenção);

2 - Técnica de Associação de Idéias;

a) Memorização de listas de palavras e de tarefas;

b) Técnica de memorização de nomes;

c) Técnica de memorização de números e letras;

3 - Raciocínio lógico;



INDEPENDÊNCIA

SAÚDE

QUALIDADE DE VIDA



Terceira Idade Saudável

&

Empresa de Fonoaudiologia Viviane Marques

