

<https://doi.org/10.51234/aben.20.e02.c05>

OFICINA DE MEMÓRIA PARA IDOSOS VIA APLICATIVO DE MENSAGEM INSTANTÂNEA: ESTRATÉGIA DE MANUTENÇÃO DAS ATIVIDADES

Vitória Meireles Felipe de Souza^I

ORCID: 0000-0002-1129-6324

Marcela Leles dos Santos^I

ORCID: 0000-0003-1860-0330

Karina Silveira de Almeida Hammerschmidt^{II}

ORCID: 0000-0002-7140-3427

Rosimere Ferreira Santana^I

ORCID: 0000-0002-4593-3715

^I Universidade Federal Fluminense. Niterói, Rio de Janeiro, Brasil.

^{II} Universidade Federal do Paraná. Curitiba, Paraná, Brasil.

Autor Correspondente:

Vitória Meireles Felipe de Souza

E-mail: vifelipe@id.uff.br



Como citar:

Souza VMF, Santos ML, Hammerschmidt KSA, Santana RF. Oficina de memória para idosos via aplicativo de mensagem instantânea: estratégia de manutenção das atividades. In: Santana RF (Org.). Enfermagem gerontológica no cuidado do idoso em tempos da COVID 19. 2.ed.rev. Brasília, DF: Editora ABEn; 2020. p 30-35. (Série Enfermagem e Pandemias, 2). <https://doi.org/10.51234/aben.20.e02.c05>

INTRODUÇÃO

O novo coronavírus designado como *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (Sars-Cov-2)*, ocasiona a doença denominada como *Corona Virus Disease-19 (COVID-19)*⁽¹⁾. Essa doença apresenta quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) 80% dos pacientes com COVID-19 podem ser assintomáticos e aproximadamente 5% podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória, sobretudo, o suporte ventilatório⁽²⁾.

No ano de 2020, mundialmente, há 1,1 bilhão de idosos, com projeção de 3,1 bilhões para 2100, o que converge com o cenário brasileiro, que possui 29,9 milhões em 2020, com previsão de 72,4 milhões em 2100. Os dados relacionados ao COVID-19, apontam maior taxa de mortalidade entre as pessoas com 80 anos ou mais (14,8%), comparado a 8,0% entre os idosos de 70 a 79 anos e 8,8% entre aqueles de 60 a 69 anos (taxa 3,82 vezes maior que a média geral); gerando apreensões com os idosos, considerados grupo de risco devido à alta letalidade nessa população⁽¹⁾.

No Brasil, o Ministério da Saúde declarou em 03 de fevereiro de 2020, a emergência em Saúde Pública de Importância Nacional (ESPIN) e em seguida, sancionou a lei nº 13.979 de 6/2/2020, que dispõe acerca das medidas para enfrentamento da emergência, de importância de caráter nacional e internacional, decorrente da COVID-19. No mês seguinte, o Brasil declarou a situação de transmissão comunitária no território nacional através da Portaria nº 454 de 20/3/2020 e, a partir disso, as medidas de quarentena, isolamento e distanciamento social se tornaram mais consistentes⁽³⁾.

Nesse cenário, foi essencial a implementação do distanciamento social como medida para evitar a propagação da COVID-19⁽¹⁾. Contudo, esse cenário impactou na rotina principalmente dos idosos, que necessitam restringir



o contato com outros indivíduos e, por consequência, não conseguiam realizar as atividades que anteriormente executadas. Tal contexto é preocupante, uma vez que, é favorável ao desenvolvimento de estresse, ansiedade e depressão.

O processo de envelhecimento caracteriza-se pela redução das atividades funcionais e cognitivas, sendo acontecimento dinâmico, progressivo e irreversível, relacionado a fatores biológicos, psíquicos e sociais⁽⁴⁾. Dessa forma, é necessário a execução de atividades capazes de contribuir para a saúde física e psicológica, sobretudo, vinculado a estimulação cognitiva e motora, já que, aponta-se a predominância de queixas relacionadas a perda de memória pelos idosos.

Consideram-se os programas de Centro-dia e Centro de Convivência como espaços que permitem a socialização, melhora da autoestima dos idosos através de realização de atividades multidisciplinares, contribuindo para a autonomia e independência. Além disso, caracterizam-se como rede de apoio e alternativa de cuidado além da biomedicina curativa⁽⁵⁾, sendo locais de prevenção e promoção a saúde. Todavia, devido a pandemia a maioria das atividades foram suspensas, devido a recomendação de distanciamento social para os idosos.

Dessa forma, é relevante que os profissionais da área de saúde contornem as barreiras impostas pelo isolamento e distanciamento social, imposto pela pandemia da COVID- 19, a fim de contribuir para o envelhecimento ativo e saudável, utilizando as ferramentas tecnológicas que possibilitam a interação mesmo com a distância física dos indivíduos.

OBJETIVO

Relatar a experiência sobre a utilização de estratégia tecnológica para manutenção das atividades de estimulação cognitiva no contexto da pandemia.

MÉTODOS

Trata-se de relato de experiência sobre a realização das oficinas de memória através de um aplicativo de mensagens instantâneas como forma de manter as atividades para estímulo cognitivo durante o distanciamento ou isolamento social.

O programa de extensão Espaço Avançado da Universidade Federal Fluminense (UFFESPA), é efetuado em Niterói-RJ, os discentes junto com os docentes do curso de enfermagem da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa (EEAAC/UFF), que elaboram oficinas de estimulação cognitiva a idosos que não possuem demência, a fim de preservar e / ou melhorar a memória dos idosos participantes, dessa forma, se tornou essencial elaborar alternativas para a continuação dessa ação.

As atividades estão acontecendo desde maio de 2020, através do aplicativo multiplataforma de mensagens instantâneas e chamadas de voz e vídeo para smartphones, denominado *WhatsApp*, para isso é necessário a instalação no celular, contudo, também pode ser acessado pelo computador. Destaca-se a criação do grupo no *WhatsApp* designado como “Oficina de memória”, criado exclusivamente para as atividades vinculadas a estimulação da memória, cujo *link* para ser inserido foi disponibilizado para todos os idosos do UFFESPA, através principalmente de um grupo pré-existente do UFFESPA chamado “UFFESPA - somente avisos” onde estão inseridos os idosos. Dessa forma, o público alvo são 50 idosos inscritos no UFFESPA que tiveram interesse em participar. A divulgação foi realizada de forma simples, didática e de fácil acesso.

As atividades foram enviadas duas vezes na semana para o grupo, sobretudo, as terças-feiras e quintas-feiras em formato de imagem junto com a explicação às 8h, o gabarito é encaminhado às 14h, e as 15h o grupo permanece novamente aberto para a discussão com os facilitadores.

RESULTADOS

O propósito da permanência das atividades da oficina de estimulação cognitiva via *WhatsApp* durante a pandemia, é manter o idoso ativo mesmo em distanciamento social a fim reduzir a incidência de estresse, ansiedade e depressão, bem como, contribuir para a preservação e/ ou melhora da memória. Dessa forma, é capaz de ocasionar benefícios para o envelhecimento saudável.

Nesse cenário, as executoras das atividades denominadas facilitadoras, selecionaram a plataforma *WhatsApp* para atingir o objetivo da oficina de memória, uma vez que, apresenta ferramentas que possibilita atender as peculiaridades dessa população, com recursos de ligação, áudio, câmera, vídeo e escrita. Portanto, criou-se o grupo “Oficina de Memória” que reuniu todos os idosos interessados em participar das dinâmicas. Considera-se que os 50 participantes já possuíam o *WhatsApp*, tal situação facilitou o acesso, no entanto, durante as atividades expuseram algumas dificuldades relacionadas a ferramentas da plataforma.

Verificou-se a necessidade do planejamento e organização antes de iniciar de fato as atividades, com atendimento para sanar dúvidas sobre o aplicativo, visando que as ações fossem realizadas eficientemente pela pessoa idosa, através da mensagem de texto e áudio, mediante passo-a-passo explicativo. Além disso, utilizou-se um formulário através do *Google Forms* a fim de identificar os dias da semana em que a maioria apresentava disponibilidade temporal, para assim, alcançar o maior número possível de idosos.

A partir disso, as informações sobre as atividades foram divulgadas aos idosos, no grupo “Oficina de Memória”. As dinâmicas acontecem as terças-feiras e quintas-feiras, a facilitadora enviava as atividades no grupo às 8 horas, às 14 horas era enviado o gabarito e às 15 horas o grupo era aberto para a discussão. Destaca-se que de 8 horas às 14 horas, apenas os administradores do grupo podiam enviar mensagens para facilitar a visualização e impedir conflitos vinculados ao envio de respostas pelos idosos antes do horário estipulado.

Salienta-se que a cada dia de oficina, eram propostas duas tarefas, sendo encaminhadas geralmente em formato de imagem junto com a descrição por mensagem ou áudio, para simplificar o acesso. Some-se a isso, a disponibilidade das facilitadoras para a retirada de dúvidas que surgissem através de mensagens no particular e ligações. Era proporcionado 6 horas para a execução das atividades pois os idosos podem apresentar compromissos, logo, havia flexibilização de horário para aumentar a adesão.

Na sequência apresenta-se figura 1 e 2 com *print scrin* das telas de mensagem, para, exemplificar as atividades realizadas.

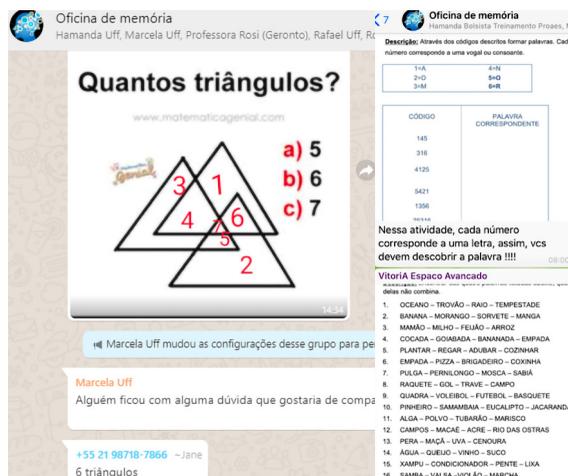


Figura 1 e 2 – *Print scrin* das telas de mensagens com atividades realizadas para estímulo cognitivo.

A adaptação das atividades para serem efetuadas a distância, exigiu que os idosos fossem orientados a adquirir um caderno e lápis ou caneta, a fim de anotarem as respostas para serem conferidas posteriormente pois são encaminhadas atividades de estímulo a escrita, fala ou movimento. Importante destacar a orientação que às 14 horas cada idoso deveria conferir as suas respostas aos exercícios desenvolvidas com o gabarito. Pontua-se ainda a comunicação coletiva entre os idosos e facilitadoras a partir das 15 horas, possibilita uma avaliação do desempenho, de modo a sanar dúvidas e apresentar opiniões através de imagens, áudios ou mensagens.

Diversas atividades foram desenvolvidas, no Quadro 1 descreve-se as ações de estímulo cognitivo (Quadro 1):

Quadro 1 – Caracterização das atividades realizadas na oficina de memória online via *WhatsApp* em relação ao objetivo cognitivo.

Atividade	Objetivo cognitivo
Identificar as palavras e países repetidos	Memória de curto prazo, memória sensorial e memória de trabalho
Ler as cores visualizadas e não as palavras	Memória semântica e memória sensorial
Reproduzir os gestos	Memória sensorial
Identificar as personalidades a partir das caricaturas	Memória de longo prazo, memória associativa
Identificar as figuras e elaboração de uma frase envolvendo todas as figuras	Memória de curto prazo, memória de longo prazo e memória associativa
Memorizar a sequência por 30 segundos, para posteriormente repeti-la de olhos fechados	Memória de curto prazo
Complementar os provérbios	Memória de longo prazo
Identificar as 13 charadas	Memória de longo prazo e memória de curto prazo
Escrever o nome de 20 animais, 20 pessoas e 20 coisas que podem ser encontradas numa sala de jantar	Memória de longo prazo e memória de trabalho
Resolver os cálculos aritméticos	Memória de curto prazo e memória de trabalho
Identificar as marcas de produtos utilizados no cotidiano/ Citar nome de 5 comércios perto de casa/ Citar 3 ruas próximas da residência	Memória de trabalho e memória de longo prazo
Escrever uma frase que contenha todas as palavras citadas	Memória semântica e memória de trabalho
Identificar quantos 9 existem de 0 até a 100?	Memória de trabalho
Desembaralhar as palavras, identificando os nomes de cidades e países	Memória semântica e memória de longo prazo
Decifrar o texto trocando os números por vogais	Memória de curto prazo e memória semântica
Desembaralhar as palavras que apresentam nomes próprios	Memória semântica, e memória de longo prazo
Citar quantos animais você pode encontrar nessa imagem?	Memória sensorial e memória de longo prazo
Encontrar os 6 erros	Memória sensorial e memória associativa
Contar os triângulos ocultos nessa imagem	Memória sensorial
Completar as palavras com as letras indicadas	Memória de longo prazo, memória de imediata e memória semântica
Identificar o desafio do enigma com dias da semana	Memória de trabalho e memória de curto prazo
Citar o que tem na cozinha sem a letra A?	Memória de longo prazo e memória de trabalho

Experenciou-se com essas atividades adesão dos idosos no cumprimento das dinâmicas, mediante realização frequentemente, ou na impossibilidade com justificativa e garantia de efetuação quando possível. Observou-se, que as dinâmicas elaboradas para realização das oficinas de memória via aplicativo de mensagem instantâneo, possibilitou a prática das atividades em outros dias e horários. Desse modo, os horários estipulados auxiliam na organização e planejamento dos idosos, assim, não se caracterizaram como limitantes.

Com essa iniciativa realizada, oficina de memória *online*, houve o surgimento das ações de outras áreas de conhecimento do UFFESPA, através de grupo do aplicativo *WhatsApp*, principalmente oficinas de psicologia e teatro. Com estas experiências, o cenário de distanciamento social derivado da pandemia, permitiu aproximação dos idosos com a tecnologia e a interação social, além do desenvolvimento de atividades de lazer.

Pode-se verificar maior domínio dos recursos tecnológicos envolvidos nas atividades, pois no decorrer das ações propostas, os idosos apresentaram menos dúvidas e aumento progressivo do domínio durante o manuseio. Por consequência, estimulou a curiosidade acerca da utilização de outros recursos tecnológicos desse mesmo aplicativo que facilitam o cotidiano, como compartilhar imagens, ligações de vídeo, abrir arquivos, procurar arquivos. Dessa forma, demonstrou-se que o uso da tecnologia digital como alternativa para a manutenção das ações, que anteriormente ao distanciamento e isolamento social eram desenvolvidas de forma presencial, foram importantes para contribuir com a saúde do idoso.

A limitação do desenvolvimento cognitivo e motor do idoso pode ser prejudicial à saúde física e mental do idoso, influenciando também o sentido de sujeito, isto é, de personalidade diante a comunidade⁶. Deste modo, atividades para estimulação da memória podem minimizar o declínio funcional durante a pandemia.

A manutenção da cognição do idoso, neste momento pandêmico, é fundamental para a prevenção do comprometimento cognitivo e a minimização da instalação do quadro demencial, da dependência e da incapacidade para o autocuidado, promovendo melhoria na qualidade de vida e possibilitando o envelhecimento ativo⁷. Além disso, o estímulo da memória do idoso pode promover seu bem-estar psicológico, no que se refere à capacidade de apresentar visão positiva sobre si, sobre os outros e sobre a vida⁸.

É oportuno reforçar que as atividades de estímulo cognitivo desenvolvidas reforçam ações de lazer, que acarreta em benefícios para a saúde física e mental, além de oportunizar momentos prazerosos e de interação, estimularem o relacionamento interpessoal, a afetividade e a distração. O lazer possibilita o empoderamento do idoso, contribuindo com o equilíbrio biopsicossocial⁹.

Limitações

Como limitação, destaca-se a dificuldade de envolver idosos com diversas condições: saudáveis, com queixa subjetiva de humor, com baixa escolaridade, uma vez que, diferentes atividades para distintos grupos pode garantir eficiência¹⁰. No entanto, se buscou ao máximo a utilização de atividades que abrangesse a heterogenidade do grupo, que presencialmente eram distintos. Além disso, não são todos os idosos que dispõem de *smartphone* ou computador para a realização da oficina de memória, ou até mesmo, tem aplicativo *WhatsApp*. E para isso, novas estratégias tecnológicas devem ser desenvolvidas.

Contribuições para enfermagem

As contribuições deste relato de experiência para a área da enfermagem, advêm da demonstração de estratégias aplicadas para o desenvolvimento de oficinas de memória, que contribuem para estímulo cognitivo do idoso, lazer e qualidade de vida, especialmente expandidas para o contexto da pandemia COVID-19.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A oficina de memória desenvolvida via aplicativo de mensagem instantânea *WhatsApp* proporciona estímulo cognitivo, numa abordagem dos cuidados integrais, sobrepondo-se ao modelo biomédico. Estimula a comunicação durante o distanciamento e isolamento social imposto pela pandemia da COVID-19. Dessa forma, as experiências desenvolvidas foram capazes de beneficiar o idoso, no aspecto cognitivo, redução do estresse e ansiedade. Além disso, o manuseio de recursos tecnológicos também demonstra-se relevante para melhoria da memória e autoestima do idoso, com a crescente aproximação dos idosos com a tecnologia, como alternativa para permanecer ativo e incluído socialmente em atividades anteriores a pandemia, reduzindo o impacto na alteração de sua rotina social e diária.

Atividades de estímulo da memória são importantes estratégias cognitivas para os idosos durante o distanciamento e isolamento social gerado pela pandemia da COVID-19 possibilitando lazer, distração, interação, autonomia e empoderamento. Desse modo desenvolver estratégias inovadoras de cuidado, com tecnologias apropriadas as necessidades são essenciais para o envelhecimento ativo e saudável.

REFERÊNCIAS

1. Hammerschmidt KS de A, Santana RF. Saúde do idoso em tempos de pandemia Covid-19. *Cogitare enferm* [Internet]. 2020 [cited 2020 Jun 8]; 25(1): 1-10. Available from: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/04/1095404/72849-288133-1-pb.pdf>
2. Ministério da Saúde (BR). Coronavírus – covid 19: o que você precisa saber. Brasília: Ministério da Saúde [Internet]. 2020 [cited 2020 Jun 8]. Available from: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>
3. Lima KC, Nunes VMA, Rocha NSPD, Rocha PM, Andrade I, Uchoa SAC et al. A pessoa idosa domiciliada sob distanciamento social: possibilidades de enfrentamento à covid-19. *Rev bras geriatra gerontol.* 2020; 23(2)1-3. doi: 10.1590/1981-22562020023.200092
4. Fechine BRA, Trompieri N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com os idosos ao passar dos anos. *Revista Científica Internacional* [Internet]. 2012 [cited 2020 Mar 5]; 20(1): 106-132. Available from: <http://www.interscienceplace.org/isp/index.php/isp/article/view/196/194>
5. Limoeiro BC. “Uma sociedade para todas as idades” Centro Dia e Centro de Convivência para idosos em Campo Grande (Rio de Janeiro) [dissertação] [Internet]. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro; 2014 [cited 2020 Mar 20]. Available from: <http://objdig.ufrj.br/34/teses/815343.pdf>
6. Mariano PP, Carreira L, Lucena ACRM, Salci MA. Desenvolvimento de atividades de estímulo cognitivo e motor: perspectiva de idosos institucionalizados. *Esc. Anna Nery.* 2020; 24(3): e20190265. doi: 10.1590/2177-9465-ean-2019-0265
7. Bento-Torres NVO, Macedo LDD, Soares FC, Oliveira TCG, Diniz CWP. Multisensory and cognitive stimulation in institutionalized and non-institutionalized elderly people: an exploratory study. *Rev Pan-Amaz Saude.* 2016;7(4):53-60. doi: 10.5123/S2176-62232016000400007
8. Oliveira ASA, Silva VCL, Confort MF. Benefícios da estimulação cognitiva aplicada ao envelhecimento. *Rev. Episteme Transversalis* [Dissertação] [Internet]. Coimbra: Instituto Superior Miguel Torga 2017 [cited 2020 may 15]; 8(2):16-31. Available from: <http://repositorio.ismt.pt/bitstream/123456789/682/1/DISSERTA%C3%87%C3%83O.pdf>
9. Previato GF, Nogueira IS, Mincoff RCL, Jaques AE, Carreira L, Baldissera VDA. Grupo de convivência para idosos na atenção primária à saúde: contribuições para o envelhecimento ativo. *Rev Fun Care* [Internet] 2019; [cited 2019 may 15]; 11(1):173-80. Available from: http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/6869/pdf_1
10. Santana RF, Rosa TB, Aquino RG, Alexandrino AS, Santos JLA. Maintenance functional capacity in cognitive stimulation subgroups. *Investir. Educ. Enferm.* 2016; 34(3):492-501. doi: 10.17533/udea.iee.v34n3a08