

CONVERSANDO SOBRE MEMÓRIA: É POSSÍVEL MELHORÁ-LA?

Coordenador: MAIRA ROZENFELD OLCHIK

A memória é uma habilidade cognitiva de adquirir, armazenar e recuperar informações disponíveis no cérebro, essa habilidade cognitiva apresenta declínio no envelhecimento. O projeto "Vivências fonoaudiológicas junto a idosos institucionalizados - 5ª edição" tem como um de seus objetivos trabalhar a prevenção das possíveis alterações naturais do envelhecimento, dentre elas o declínio da memória, em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs). Uma das estratégias utilizadas nas extensões são as Oficinas, oferecidas tanto para os cuidadores, quanto para a população idosa que tenha interesse no tema. As Oficinas são momentos de discussão de temas específicos escolhidos de acordo com as dúvidas mais frequentes da equipe profissional e moradores de cada instituição, e por isso são uma ferramenta útil para a promoção de saúde e prevenção de agravos. A memória é um dos temas que sempre traz questionamentos para a população em geral. Nosso objetivo com a oficina "Conversando sobre memória: é possível melhorá-la?" é proporcionar aos participantes uma experiência semelhante à oferecida na ação de extensão, inclusive sugerindo atividades que auxiliam na preservação da memória por mais tempo. Na atividade, reuniremos teoria e prática tratando da temática Memória através de dinâmicas que exemplifiquem melhor o tema a fim de facilitar o aprendizado e então promover estratégias que auxiliem quanto a possíveis dificuldades futuras. A oficina será constituída por quatro etapas. Na primeira etapa os participantes serão convidados a compartilhar se os mesmos possuem queixas quanto a memória, quais queixas são estas e o que fazem para superá-las. A segunda etapa será teórica e a terceira etapa será de dinâmicas relacionadas ao tema. Na quarta e última etapa da oficina serão apresentadas algumas estratégias para utilização no dia-a-dia que facilitam a memorização.