

SIM, EU SEI!
LIVRO-JOGO PARA PESSOAS MAIS VELHAS

Ana Gonzaga
Oscar Ribeiro



SIM, EU SEI!

LIVRO-JOGO
PARA PESSOAS MAIS VELHAS

Ana Gonzaga
Oscar Ribeiro

livro + 360 cartões
para treinar a memória

PROVÉRBIOS, EXPRESSÕES
POPULARES E ADIVINHAS

CUIDADOS DE SAÚDE
DA VIDA DIÁRIA

GASTRONOMIA
E ALIMENTAÇÃO

HISTÓRIA, TRADIÇÕES,
JOGOS E DESPORTO

MÚSICOS, INSTRUMENTOS
E LETRAS MUSICAIS

LUGARES, NATUREZA
E VIAGENS



PACTOR

Prefácio

Múltiplas evidências apontam para que uma das consequências do envelhecimento demográfico que mais preocupam as Sociedades desenvolvidas seja o impacto no cérebro e em todo o sistema nervoso, o que inclui as demências, juntamente com as doenças cardiovasculares e oncológicas.

Porém, diferentemente destas, alguma insuficiência de medidas efetivas, quer preventivas quer terapêuticas, confere particular relevo às perturbações neurológicas e comportamentais que delas resultam, nomeadamente ao nível da perda de autonomia e independência.

Sendo certo que o seu principal fator de risco é a idade, não controlável – mas não uma consequência inevitável do envelhecimento –, a atenção deverá focar-se em medidas a tomar ao longo da vida, muitas delas não específicas, que minimizem os seus impactos, seja a alimentação saudável, a prática de exercício físico, a abstinência de hábitos de vida de risco elevado, como o consumo de substâncias nocivas, lícitas ou não, e o controlo de outros fatores de risco cardiovascular.

Igualmente importante será a prática de atividades mentalmente interessantes e estimulantes, ou de cariz relacional, que contribuam para manter a mente ativa e reforçar relações interpessoais, situações que são naturalmente desenvolvidas desde a infância, ao longo dos períodos de educação formal, e, na vida adulta, no decurso de uma qualquer atividade profissional e desajavelmente para além da vida ativa.

Convirá ter presente que, na atual população portuguesa de idade superior a 65 anos, o nível médio de escolaridade é muito inferior ao dos grupos etários entre os 15 e os 64, situação que ajudará a compreender o elevado risco daquela população, o que aumenta a relevância de medidas que permitam minimizar as diferenças que se verificam.

Daí a importância de instrumentos que incentivem a prática de uma atividade mental estimuladora das capacidades remanescentes nas fases mais tardias da vida, em especial das pessoas com mais insuficiências a esses níveis, e que possam ser amigáveis, de fácil acesso e utilização, seja em contexto familiar

ou institucional, de preferência em grupo, por forma a estimular igualmente a socialização, entendida como a criação, a manutenção e o aprofundamento de laços interpessoais, contrariando o isolamento, muitas vezes acentuado por défices sensoriais e/ou motores, contribuindo para o surgimento do sentimento de solidão, que conduz frequentemente a quadros de depressão, por sua vez aumentando o risco de demência.

O presente livro-jogo é um excelente exemplo de uma ferramenta de fácil utilização, com um vocabulário acessível, utilizando termos e conceitos de uso corrente e apelando à evocação de memórias mais ou menos antigas, estimulando, de forma natural, essa função tão relevante numa fase da vida em que o passado e a sua recordação desempenham um papel fulcral na vida das Pessoas mais velhas.

Habilmente estruturado em seis áreas, apela a capacidades cognitivas distintas, da memória ao raciocínio e ao cálculo, sem descurar alguma intenção lúdica e pedagógica, coerente com a finalidade do procedimento, enquanto favorece interações durante a sua execução.

Também a simplicidade da sua utilização favorecerá a sua adoção, no domicílio ou em instituições – lares ou centros de dia –, ajudando a quebrar o isolamento em que parecem estar mergulhados muitos dos seus utentes.

Termino agradecendo aos Autores e aos Facilitadores da sua publicação, pela iniciativa, e apelando aos Familiares, Cuidadores Informais, Responsáveis Institucionais e Profissionais de Saúde e de Ação Social para a sua utilização com regularidade, uma vez que a aprendizagem pela repetição pode ser, em si mesma, um resultado desejável.

António Leuschner

Propósito e Público-alvo

A ideia deste livro-jogo surgiu da referida prática da primeira autora enquanto Terapeuta Ocupacional num serviço especializado para pessoas mais velhas com problemas cognitivos. A escassez de jogos vocacionados para estas pessoas (e/ou para trabalhar com elas em contexto de terapia) no mercado levou-a a rentabilizar a sua larga experiência clínica e a pensar num jogo que, embora concebido inicialmente para os seus pacientes, pudesse ter um alcance universal, ou seja, que não se limitasse à população com que habitualmente trabalha, mas que fosse capaz de incluir qualquer pessoa, mais nova ou mais velha, com interesse em participar. No fundo, permitir aproximações intra e intergeracionais sem uma necessária associação à presença de algum tipo de défice.

O título – **Sim, Eu Sei!** – surgiu logo no início. Procura ser afirmativo e convincente, capacitando o jogador e incentivando-o a jogar. Contraria as desculpas frequentemente mencionadas pelas pessoas mais velhas que sentem as perdas de memória com progressiva intensidade, e que se operacionalizam, com frequência, numa desvinculação e/ou desinvestimento nas atividades propostas com verbalizações do tipo “Eu não sei”, “Já não sou capaz”, “Não gosto de jogar”, “Tenho dificuldade”, “Não me lembro de algumas coisas”, “Não vou conseguir”, “Isso já não é para a mim”.

Este livro-jogo é para ser usado de modo construtivo com a intenção de promover a saúde e o bem-estar. É um convite não só ao encontro e à comunicação, ao estabelecimento (ou consubstanciação) de laços, mas também ao avivar de memórias, à recordação de momentos significativos e vivências importantes, à troca de ideias relacionadas com o conhecimento adquirido ao longo da vida, em diversas áreas do saber. Apesar de poder assumir uma competição salutar entre os jogadores, não objetiva a presença de vencedores ou vencidos: o importante é participar, usufruir do tempo e da companhia que o mesmo proporciona, e estimular a memória, a curto, médio e longo prazo, a compreensão verbal, a concentração e a atenção, entre muitos outros domínios cognitivos.

Não obstante hoje proliferarem jogos assentes no uso de tecnologia, os jogos como este que aqui se apresenta, em que há material físico, em suporte de papel, têm a potencialidade de se tornarem familiares e representativos do que são os tradicionais jogos de cartas – exímios exemplos de convívio presencial. O manuseio dos cartões e do dado relembra outros jogos realizados na infância e adolescência. Também estão presentes o agarrar (segurar os cartões de forma eficaz, para não escorregarem), a manipulação (utilizar os movimentos dos dedos com destreza, ao colocar os cartões no baralho respetivo), o manuseio (suportar ou estabilizar o cartão ao ler a pergunta), a arrumação (colocar os cartões na respetiva caixa) e a organização (agrupar os cartões por categorias). Todas estas funções, quando harmonizadas num momento lúdico de comunicação, traduzem-se numa natural e espontânea mais-valia de estimulação, instigando à manutenção de competências funcionais.

Contextos de Aplicação

Pensado para diversos contextos formais e informais, **Sim, Eu Sei!** assenta em dois objetivos abrangentes: a estimulação cognitiva e a promoção da interação social. O primeiro objetivo consubstancia-se, de modo natural, ao invocar domínios cognitivos múltiplos em torno da aprendizagem e da memória, da atenção complexa e da linguagem; o segundo operacionaliza-se no relacionamento entre as pessoas envolvidas durante jogo.

Quando usado em contexto institucional, na constituição do grupo de jogadores, importa ter em consideração que este deve ser, tanto quanto possível, homogéneo. Ou seja, o dinamizador (ver “O dinamizador”) deve garantir que o grupo é constituído por pessoas que tenham características idênticas e partilhem interesses similares. Nesse sentido, será útil ao dinamizador conhecer previamente cada participante, a sua história de vida, possibilitando, assim, uma intervenção mais personalizada e mais bem direcionada. Pode, por conseguinte, graduar e adaptar a intervenção, de acordo com as características, as capacidades e os conhecimentos de cada um. Assumindo a



26

JÁ OS ANTIGOS DIZIAM



25

PELA MINHA SAÚDE



21

SABORES E SABERES



1

SE BEM ME LEMBRO



18

TENHO BOM OUVIDO



1

VOU POR AÍ



Os Autores

Ana Gonzaga



Licenciada em Terapia Ocupacional, complementou a sua formação com o Curso de Estudos Superiores Especializados em Ensino e Administração na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto (ESS-P.Porto), onde exerceu funções de docência durante 12 anos. Terapeuta Ocupacional no Serviço de Psicogeriatria da Unidade Local de Saúde (ULS) de Santo António, no Porto, e Técnica Coordenadora da área de Terapia Ocupacional e orientadora de estágios na mesma ULS. Coautora de um livro publicado pela PAC-TOR, assim como de artigos científicos.

Oscar Ribeiro



Licenciado em Psicologia pela Universidade do Minho (UM) e Doutorado em Ciências Biomédicas pela Universidade do Porto (UP). Professor no Departamento de Educação e Psicologia da Universidade de Aveiro (UA), onde coordena o polo UA do Laboratório Associado RISE – Rede de Investigação em Saúde. Autor de várias publicações nacionais e internacionais no âmbito da Psicogerontologia e da Psicogeriatria.

Sim, Eu Sei! é um livro-jogo envolvente e fácil de usar, pensado para estimular a memória, o raciocínio e a boa-disposição de pessoas mais velhas. Através de perguntas e desafios simples, organizados em seis áreas temáticas, promove recordações, interações e momentos de prazer. Uma ferramenta valiosa para prestadores de cuidados, incluindo os terapeutas ocupacionais, psicólogos, animadores socioculturais, educadores sociais, assistentes sociais, gerontólogos, enfermeiros, entre outros.

Pode ser utilizado em contextos clínicos (internamentos, hospitais), contextos de índole social (centros de dia e lares) e estruturas recreativas (associações, clubes, comunidades), assim como em contextos não institucionais, como em casa e em ambiente de lazer.



Ana Gonzaga

Terapeuta Ocupacional na ULS de Santo António, no Porto, no Serviço de Psicogeriatria.

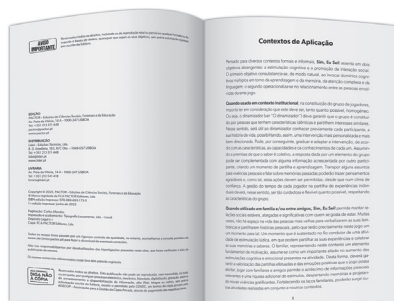
OS AUTORES



Oscar Ribeiro

Psicólogo, Docente na Universidade de Aveiro, no Departamento de Educação e Psicologia.

1 livro explicativo + 360 cartões + 1 dado



ISBN 978-989-693-173-5
9 789896 951735