Projecto + memória para idosos

Investigadores da Universidade de Coimbra procuram idosos voluntários para projeto + Memória.

Uma equipa de duas dezenas de investigadores da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (UC), coordenados pelos Professores Mário R. Simões e Jorge Almeida, está a desenvolver um estudo que visa avaliar a melhoria da capacidade de Memória no envelhecimento.

Em projetos anteriores, investigadores do Centro de Investigação do Núcleo de Estudos e Intervenção Cognitivo-Comportamental (CINEICC) **desenvolveram de raiz um programa de treino cognitivo e aplicaram-no em pessoas idosas com diagnóstico de doença de Alzheimer (fase inicial).** Este programa,  que evidenciou **«ser bastante eficaz»,** é constituído por exercícios de treino das capacidades mnésicas baseados em técnicas já testadas quanto à sua eficácia (aprendizagem sem erros, recuperação espaçada, eliminação de pistas, etc.).

Agora, a equipa pretende testar um programa semelhante em idosos saudáveis, com o objetivo de verificar a sua eficácia na prevenção do declínio da memória, típico do envelhecimento normal: projeto +Memória.

Nesse sentido, os investigadores estão a solicitar a colaboração de pessoas com 60 ou mais anos, independentes, para participarem no programa composto por 15 sessões presenciais, que decorrem de segunda a sexta-feira na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da UC. Os voluntários podem inscrever-se através do telefone: 239 247418 ou do endereço eletrónico: [maismemoria@fpce.uc.pt](mailto:maismemoria@fpce.uc.pt).

O programa de estimulação de memória desenvolvido no âmbito da pesquisa, financiada pela Fundação Bial e pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT), consiste «num conjunto de tarefas com diferentes níveis de dificuldade, entre as quais, associação de faces e nomes, aprendizagem e evocação de listas de palavras (p. ex., lista de compras) e visualização de cenários visuais complexos (p. ex., paisagens), entre outras», explicam Ana Rita Martins e Lénia Amaral, investigadoras no projeto.

O plano, que inclui ainda «a estimulação neuronal (estimulação direta do cérebro)», fornece estratégias que «possam melhorar a capacidade mnésica dos idosos, ou seja, apresenta uma abordagem eficaz para prevenir o declínio da memória, uma das principais capacidades cognitivas que diminui com o envelhecimento. O objetivo é treinar a capacidade de memória de forma a melhorar o desempenho diário dos participantes e prevenir o declínio, promovendo um envelhecimento saudável», realçam as investigadoras do CINEICC.

Cristina Pinto (Assessoria de Imprensa - Universidade de Coimbra)

Ciência na Imprensa Regional – Ciência Viva