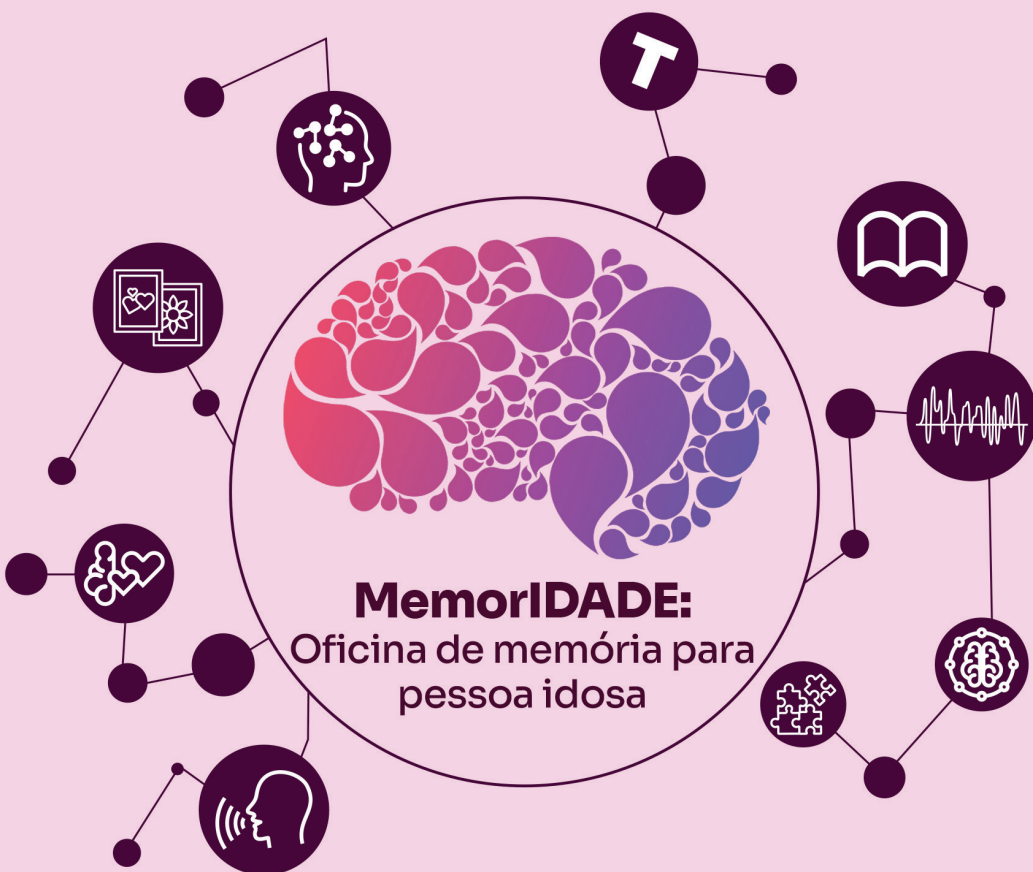
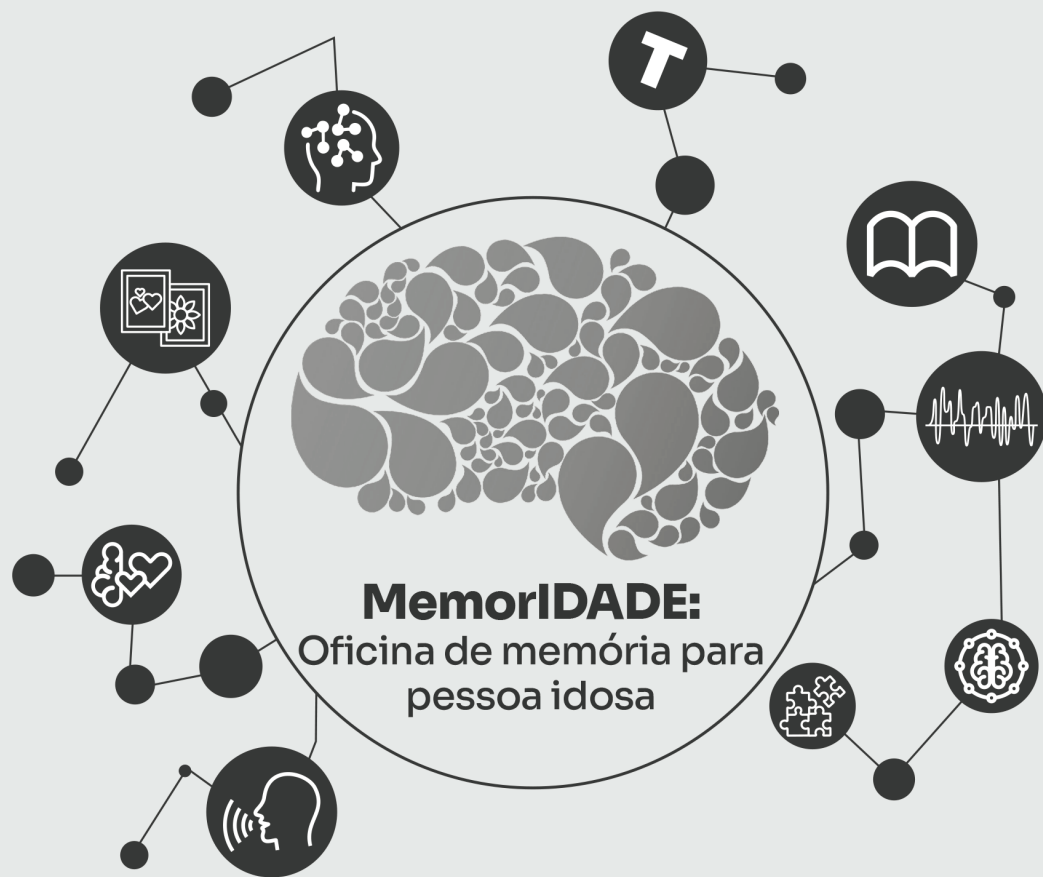


ORGANIZADORAS
Rosimeire Aparecida Manoel Seixas
Bruna Moretti Luchesi Kwiatkoski



**COMPARTILHANDO PRÁTICAS,
SABERES E EXPERIÊNCIAS**

ORGANIZADORAS
Rosimeire Aparecida Manoel Seixas
Bruna Moretti Luchesi Kwiatkoski



**COMPARTILHANDO PRÁTICAS,
SABERES E EXPERIÊNCIAS**



**UNIVERSIDADE FEDERAL
DE MATO GROSSO DO SUL**

Reitora

Camila Celeste Brandão Ferreira Ítavo

Vice-Reitor

Albert Schiaveto de Souza

Obra aprovada pelo

CONSELHO EDITORIAL DA UFMS

RESOLUÇÃO nº 328-COED/AGECOM/UFMS,
DE 23 DE JANEIRO DE 2026.

Conselho Editorial

Rose Mara Pinheiro (presidente)

Adriane Angélica Farias Santos Lopes de Queiroz

Alleisa Ferreira Riquelme

Andrés Batista Cheung

Cid Naudi Silva Campos

Elizabete Aparecida Marques

Fabio Oliveira Roque

Maria Lígia Rodrigues Macedo

Ronaldo José Moraca

William Teixeira



MINISTÉRIO DA
CIÊNCIA, TECNOLOGIA
E INOVAÇÃO



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Diretoria de Bibliotecas – UFMS, Campo Grande, MS, Brasil)

Memoridade [recurso eletrônico] : oficina de memória para pessoa idosa : compartilhando práticas, saberes e experiências / organizadoras, Rosimeire Aparecida Manoel Seixas, Bruna Moretti Luchesi Kwiatkowski. -- Campo Grande, MS : Ed. UFMS, 2025.
114 p. : il. (algumas color.).

Dados de acesso: <https://repositorio.ufms.br>
Inclui bibliografias.
ISBN 978-85-7613-850-1

1. Idosos. 2. Cognição em idosos. 3. Idosos – Educação. 4. Idosos – Saúde mental. 5. Memória em idosos. I. .

CDD (23) 305.26

Bibliotecário responsável: Tânia Regina de Brito – CRB 1/2.395

ORGANIZADORAS

Rosimeire Aparecida Manoel Seixas

Bruna Moretti Luchesi Kwiatkoski

MEMORIDADE

**OFICINA DE MEMÓRIA
PARA PESSOA IDOSA:
COMPARTILHANDO PRÁTICAS,
SABERES E EXPERIÊNCIAS**

Campo Grande - MS

2025



© dos organizadores

Rosimeire Aparecida Manoel Seixas
Bruna Moretti Luchesi Kwiatkoski

1ª edição: 2025

Preparação do texto

Secretaria da Editora UFMS

Projeto Gráfico, Editoração Eletrônica

Zimmermann Comunicação e Marketing

Revisão

A revisão linguística e ortográfica
é de responsabilidade dos autores

A grafia desta obra foi atualizada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa, de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 1º de janeiro de 2009.

Direitos exclusivos para esta edição



Secretaria da Editora UFMS - SEDIT/AGECOM/UFMS

Av. Costa e Silva, s/nº - Bairro Universitário
Campo Grande - MS, 79070-900
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Fone: (67) 3345-7203
e-mail: sedit.agecom@ufms.br

Editora associada à



ISBN: 978-85-7613-850-1

Versão digital: dezembro de 2025

Obra contemplada no Edital UFMS/AGECOM nº 03/2024 - Seleção de propostas de materiais de divulgação técnico-científica para publicação pela Editora UFMS - Fluxo Contínuo.



Este livro está sob a licença Creative Commons, que segue o princípio do acesso público à informação. O livro pode ser compartilhado desde que atribuídos os devidos créditos de autoria. Não é permitida nenhuma forma de alteração ou a sua utilização para fins comerciais. br.creativecommons.org

*Dedicamos esse livro a todas as pessoas idosas que fazem parte da história do
MemorIDADE!*

Na aula de MemorIDADE
ativamos o pensar
e com criatividade,
pela TROVA, eu me expressar!!!
@terezinhapantaneira

¹Terezinha de Jesus Garcia Ferreira, participante do projeto MemorIDADE desde 2022, no qual aprendeu a arte de fazer trovas durante os encontros ministrados pelo professor convidado Paulo Robson de Souza, do Instituto de Biociências da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – INBIO/UFMS. Com o tema “CRIAÇÃO DE TROVAS: desenvolvendo técnicas poéticas e o poder de síntese, recuperando memórias e sensibilidades”, o objetivo desses encontros foi estimular novas aprendizagens entre os integrantes do projeto. Mas Dona Terezinha foi além, tornando-se uma trovadora, sendo premiada (2º lugar) no I Jogos Floras de Irati, promovido pela União Brasileira de Trovadores, em âmbito nacional, na categoria novo trovador em julho de 2023.

SUMÁRIO

MEMORIDADE: HÁ SEIS ANOS CONSTRUINDO MEMÓRIAS! COMO TUDO COMEÇOU...

Bruna Moretti Luchesi Kwiatkoski, Rosimeire Aparecida Manoel Seixas
..... 09

COM A PALAVRA OS MEMBROS FUNDADORES DA UNAPI

Eduardo Ramirez Meza, Suzi Rosa Miziara Barbosa..... 12

APRESENTAÇÃO

Rosimeire Aparecida Manoel Seixas..... 15

CAPÍTULO 1 – QUANDO TUDO COMEÇOU: OFICINA MEMORIDADE EM UM CENTRO DE CONVIVÊNCIA PARA PESSOAS IDOSAS

Ana Paula Simões Lima, Ana Cristina Silva Augusto, Ana Carolina
Figueiredo Vicente, Fernando Carli de Oliveira, Vitor Pereira Machado
Bruna Moretti Luchesi Kwiatkoski, Rosimeire Aparecida Manoel Seixas
..... 20

CAPÍTULO 2 – “SOMOS O QUE LEMBRAMOS”: O PAPEL DA MEMÓRIA NA CONSTRUÇÃO DA NOSSA IDENTIDADE

Wemer Souza Rodrigues Junior, Bruna Moretti Luchesi Kwiatkoski
..... 40

CAPÍTULO 3 – ESQUECIMENTO OU DESATENÇÃO? A RELAÇÃO ENTRE MEMÓRIA E ATENÇÃO

Isadora Franco da Silva, Rosimeire Aparecida Manoel Seixas
..... 52

CAPÍTULO 4 – CULTIVANDO BOAS MEMÓRIAS: A INFLUÊNCIA DAS EMOÇÕES NAS MEMÓRIAS DE LONGO PRAZO

Isabela Lemos de Oliveira Sineiro Schmidt, Bruna Moretti Luchesi Kwiatkoski..... 69

CAPÍTULO 5 – A MÚSICA, LINGUAGEM E MEMÓRIA EPISÓDICA

Isadora Guilherme Dourado, Bruna Moretti Luchesi Kwiatkoski 83

CAPÍTULO 6 – LEITURA E MEMÓRIA: CONSTRUINDO NOVAS CONEXÕES

Wiviany Coelho de Menezes, Rosimeire Aparecida Manoel Seixas 99

“MEMORIDADE”: HÁ SEIS ANOS CONSTRUINDO MEMÓRIAS!

Como tudo começou...

A ideia desse livro iniciou com duas trajetórias diferentes que pareciam que não iam se encontrar.

A professora Bruna Moretti Luchesi Kwiatkoski é de São Carlos – SP e tem formação em Enfermagem. Quando iniciou a graduação, não imaginava com o que trabalharia depois de formada, apesar de ter um apreço grande pela pediatria. No entanto, no segundo ano do curso, surgiu a oportunidade de desenvolver uma iniciação científica na área da gerontologia, orientada pela Profa. Dra. Sofia Cristina Iost Pavarini, com quem firmou uma parceria de muitos anos e a quem ela é extremamente grata por mostrar o caminho da saúde da pessoa idosa. Foi aí que descobriu a sua verdadeira paixão, e desde então vem atuando com temáticas voltadas para o envelhecimento. Nesse caminho, já trabalhou com diversos aspectos da velhice, entre eles a cognição e seus diversos domínios, incluindo a memória. Após toda a sua formação que passou por mestrado, doutorado e pós-doutorado, entre outras experiências práticas e de docência; iniciou, em 2017, sua carreira docente na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), campus de Três Lagoas, no curso de graduação em Medicina.

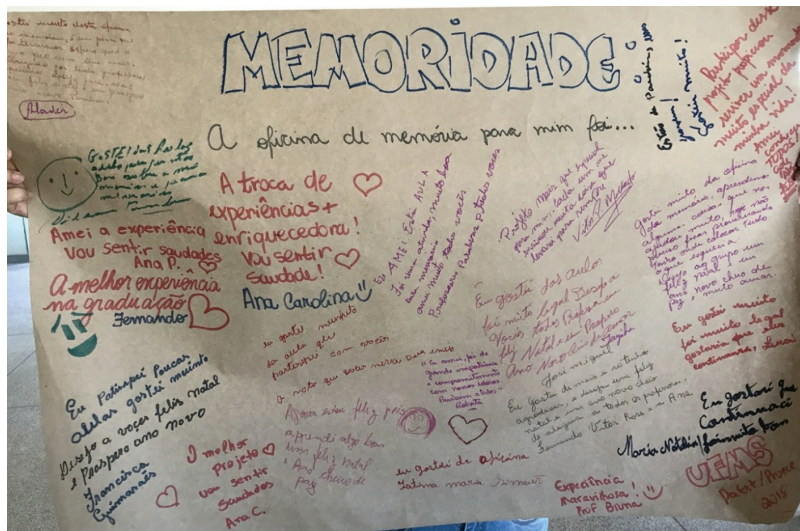
A professora Rosimeire Aparecida Manoel Seixas, egressa da UFMS – campus Paranaíba - formou-se em Psicologia e estreitou o contato com a população idosa por meio do projeto de extensão “Grupo de conversa para pessoa idosa” desenvolvido em parceria com uma Unidade de Saúde da Família. Ali passou a conhecer de perto as ne-

cessidades dessa população. De 2012 a 2015 teve a oportunidade de coordenar um Centro Dia voltado para a população idosa, em sua cidade natal (Ilha Solteira/SP). Experiência que deixou inúmeros aprendizados, especialmente, sobre as diversidades e adversidades presentes no processo de envelhecimento. Histórias marcantes sobre amizade, família, morte, amor, acolhimento, respeito, dignidade, ampliaram sua escuta e perspectivas de cuidado, aumentando ainda mais a vontade em voltar a coordenar atividades em grupos para esse público, impedida naquele momento pelo cargo técnico que exercia. Mas, em 2016, com o ingresso na carreira acadêmica, vislumbrou a possibilidade de realizar esse desejo. Como professora da Faculdade de Medicina (FAMED) em Campo Grande/MS foi em busca de parcerias para concretizar esse projeto profissional.

Em 2018 nossos caminhos se cruzaram de forma inesperada, e foi quando surgiu a ideia de um projeto de extensão em conjunto. Ambas já haviam trabalhado com intervenções voltadas para pessoas idosas, e assim o MemorIDADE nasceu!

O local que acolheu nosso projeto inicialmente foi o Centro de Convivência e Fortalecimento de Vínculos “Tia Nega”, e sua coordenadora Roberlúcia, a quem deixamos nosso agradecimento especial por topar essa ideia, juntamente com a Secretaria de Assistência Social do município de Três Lagoas – MS. Foram alguns meses de planejamento, escrita do projeto e submissão na UFMS, solicitação de recursos, seleção de extensionistas, conversas e treinamento. Finalmente, no segundo semestre de 2018, iniciou a primeira edição da oficina MemorIDADE.

Figura 1. Cartaz produzido no encontro final da primeira edição da oficina MemorIDADE, 2018



Fonte: Autoria própria

No final deste mesmo ano, o contato com a coordenadora da Universidade Aberta à Pessoa Idosa – UnAPI/UFMS, Suzi Miziara, abriu as portas para o MemorIDADE integrar esse programa institucional, passando a ser ofertado, desde 2019, na cidade universitária, em Campo Grande/MS¹.

Ao longo desse livro você vai poder conhecer um pouco mais da nossa história, desde seu início, até o relato de alguns encontros que aconteceram no segundo semestre de 2023. Esperamos que seja inspirador!

Bruna Moretti Luchesi Kwiatkowski

Rosimeire Aparecida Manoel Seixas

Idealizadoras e coordenadoras do MemorIDADE

¹ Vídeo produzido pela TV UFMS sobre o MemorIDADE em sua primeira edição pela UnAPI/UFMS: <https://www.youtube.com/watch?v=sNiFJ2AfBOI>.

COM A PALAVRA OS MEMBROS FUNDADORES DA UNAPI

A Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS) tem se consolidado, nos últimos anos, como um espaço privilegiado de ensino, pesquisa e extensão voltado não apenas à formação acadêmica tradicional, mas também à inclusão e valorização de diferentes sujeitos sociais. Nesse contexto, destaca-se a Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UnAPI/UFMS), hoje um programa institucional que se fortalece como um compromisso da UFMS com os princípios do envelhecimento ativo, saudável e pleno. Mais do que oferecer atividades educativas, a UnAPI tem buscado, desde a sua criação, ouvir, respeitar e promover as vozes das pessoas idosas, reconhecendo-as como protagonistas de suas histórias e saberes.

Fazendo um retrospecto muito breve, recordamos que a UnAPI/UFMS nasceu de nossa parceria que se iniciou em 2011, com o oferecimento do curso de “Capacitação Multiprofissional em Gerontologia”. Reconhecendo a interdisciplinaridade da Gerontologia, para o oferecimento deste curso articulamos parcerias com docentes de diversas áreas do conhecimento na UFMS. Dessa articulação criamos, em novembro de 2011, o “Programa de Promoção dos Direitos Humanos da Pessoa Idosa – ProDiHPI/UFMS”, marcando o início de uma articulação interinstitucional inédita na UFMS, voltada especificamente para o segmento das pessoas idosas.

Dentre os projetos realizados no âmbito do ProDiHPI, destacamos o projeto “Universidade Aberta à Pessoa Idosa – UnAPI/UFMS”, realizado por nós entre março e novembro de 2012. A proposta tinha como objetivo propiciar à pessoa idosa o acesso à Universidade na forma

de educação continuada, com vistas a atualizar e valorizar seus conhecimentos, favorecer o respeito intergeracional para sua participação na sociedade em busca do envelhecimento ativo e saudável. Com o apoio institucional, em 2018, a UnAPI/UFMS passou de projeto a programa, agregando todas as ações voltadas para a população idosa no âmbito da universidade.

É com base nessa trajetória de construção e consolidação da UnAPI/UFMS que em 2019 o projeto “MemorIDADE: Oficina de Memória” passou a integrar, enquanto proposta que dialoga plenamente com os princípios da educação ao longo da vida e com as demandas contemporâneas de um Brasil que envelhece. Assim, este e-book, fruto do esforço coletivo de docentes, estudantes e, sobretudo, dos participantes da UnAPI, materializa um percurso marcado pelo cuidado, pela reflexão e pela prática. Ele é também um testemunho do potencial transformador das atividades extensionistas no fortalecimento da inclusão e do bem-estar.

As oficinas de memória, como aqui relatadas, têm um papel essencial no desenvolvimento de atividades de estimulação cognitiva e psicossocial. Por meio delas, busca-se não apenas a preservação das capacidades funcionais dos participantes, mas também a prevenção de comprometimentos da memória, um dos desafios mais recorrentes no processo de envelhecimento. A ênfase em ações educativas voltadas à saúde da pessoa idosa demonstra a compreensão integrada de que o cuidado vai além da assistência: ele se expressa no diálogo, no aprendizado, no autocuidado e, principalmente, no reconhecimento da dignidade e singularidade de cada participante.

Outro aspecto fundamental desse projeto é a valorização das memórias afetivas, um elemento que ressignifica a experiência da velhice em nossa sociedade. Ao compartilhar narrativas, vivências e memórias, os participantes da oficina reafirmam suas identidades e promovem uma

compreensão mais ampla e humanizada do envelhecimento. É nesse movimento de contar e ouvir que também se fortalece a dimensão intergeracional, permitindo que jovens e pessoas idosas construam juntos espaços de aprendizado, cuidado e reconhecimento mútuo.

A leitura deste e-book é um convite à reflexão sobre as potencialidades do envelhecimento ativo e sobre o papel das universidades públicas na promoção de uma sociedade mais justa, inclusiva e atenta às necessidades da população idosa. Mais do que um registro de experiências, este material é também um ponto de partida para novas ações e parcerias que contribuam para a transformação social e para o fortalecimento dos direitos humanos das pessoas idosas.

Agradecemos e parabenizamos a todos os envolvidos neste projeto, em especial à professora Rosimeire Aparecida Manoel Seixas e aos participantes das oficinas. Que este e-book inspire novos olhares, novas práticas e, sobretudo, novas memórias compartilhadas.

Eduardo Ramirez Meza
Suzi Rosa Miziara Barbosa
Membros fundadores da Universidade Aberta à
Pessoa Idosa - UnAPI/UFMS

APRESENTAÇÃO

Rosimeire Aparecida Manoel Seixas

A oficina de memória - “MemorIDADE” - consiste em um projeto de extensão universitária, cuja proposta visa realizar atividades de estimulação cognitiva e psicossocial voltadas para a pessoa idosa, tendo em vista contribuir para o envelhecimento ativo e saudável e a valorização e ressignificação social dessa população. Sua construção ocorreu do inesperado encontro entre duas docentes dedicadas ao cuidado da população idosa e a partir da relação ensino-serviço proporcionada por uma disciplina do curso de Medicina no âmbito da Saúde da Pessoa Idosa, no campus de Três Lagoas. Durante as atividades práticas no Centro de Convivência identificou-se a necessidade para um trabalho contínuo que estimulasse as habilidades cognitivas preservadas dos participantes.

Considerando que a extensão visa articular o ensino e a pesquisa com as demandas da sociedade, e possui, entre outros objetivos, a promoção de ações a grupos não pertencentes à comunidade universitária, o “MemorIDADE” foi elaborado com o objetivo de atender à demanda de um Centro de Convivência, tipificado como serviço de convivência e fortalecimento de vínculos, em Três Lagoas/MS. No referido Centro eram atendidos em média 100 pessoas idosas nos períodos da manhã e da tarde, os quais participavam de diversas atividades como alongamento, dança, jogos, atividades manuais entre outras. Desse modo, o projeto de extensão “MemorIDADE” buscou contribuir com as ações já desenvolvidas no local, no sentido de compartilhar conhecimentos e experiências visando a melhoria da qualidade de vida e da capacidade cognitiva e funcional dos frequentadores desse equipamento social.

Convém salientar que a formação universitária alicerçada pelo tripé ensino-pesquisa-extensão, sendo esse último eixo indispensável

para a formação profissional ao passo que possibilita uma maior integração com a comunidade, propiciando a apreensão de particularidades nas relações de cuidado, bem como o desenvolvimento de habilidades técnicas e humanas. Além dos benefícios visíveis para a formação acadêmica, a extensão universitária promove o acesso ao conhecimento de indivíduos de fora da universidade.

O relato de experiência foi a forma encontrada para compartilhar as atividades práticas desenvolvidas, articuladas com o conhecimento científico da universidade em interface com o saber popular da sociedade. Esse tipo de estudo foi escolhido por ser um instrumento socializador das vivências do grupo, que consiste em uma forma científica de exteriorizar a experiência prática, a fim de que essa seja melhor compreendida e fundamentada teoricamente. A análise é uma das partes mais importantes, pois tem um teor reflexivo e crítico do que foi vivenciado pelos acadêmicos na atividade e a discussão disso com a literatura. Isso faz com que esse tipo de trabalho acadêmico tenha um teor científico enriquecido e capaz de explicitar as implicações de conceitos teóricos em contextos reais.

No primeiro capítulo encontraremos o relato do primeiro grupo de extensionistas do MemorIDADE, o qual apresenta na íntegra a primeira edição da oficina da memória, descrevendo e analisando todas as atividades desenvolvidas ao longo do segundo semestre de 2018. Destaque para as atividades planejadas e, em especial, o registro de algumas falas dos participantes, que demonstram os impactos dessa intervenção.

No ano seguinte, em 2019, como já comentado, o projeto tornou-se uma ação de extensão junto ao Programa Institucional da Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UnAPI/UFMS), tendo uma boa receptividade entre a público campo-grandense. Em 2020, nos deparamos com os desafios impostos pela pandemia da Covid-19, cuja população idosa encontrava-se entre os grupos mais vulneráveis. Sob incertezas e suspensão de algumas atividades acadêmicas, no segundo semestre, voltamos a

desenvolver nossas atividades de maneira remota. Foram distribuídos materiais de apoio (cartilha) para os participantes, de modo a promover uma maior vinculação com o projeto, além de disponibilizar atividades para a estimulação cognitiva a serem realizadas em outros momentos, representando uma forma de lidar com o isolamento social vivenciado naquele momento.

Desde então, a equipe do projeto (alunos extensionistas e professoras supervisoras) empenha-se para manter a elaboração da cartilha e de sua impressão, visto que esse material se tornou um recurso didático relevante e no qual se apoiam as atividades propostas no projeto. Cabe ressaltar que a oficina de memória ocorre por meio de encontros semanais com duração de 90 minutos. Geralmente, são oferecidas 30 vagas em cada semestre do ano, todavia, quando possível, sempre se abre mais vagas para acolher a todos os interessados em integrar o projeto.

Os relatos de experiência apresentados a partir do capítulo 2, referem a oficina de memória desenvolvida no segundo semestre de 2023, composta por oito encontros no total, sendo ofertada a três grupos de pessoas idosas para atender a todos os inscritos no projeto. As atividades foram discutidas e planejadas previamente pela equipe do projeto. A estrutura do encontro parte de uma atividade inicial (“aquecimento”), que busca introduzir e/ou problematizar o tema a ser abordado. Logo depois, é proposta uma ou até duas atividades principais articuladas com o compartilhamento da teoria, sempre adaptada em uma linguagem acessível, mas que visa estimular a aprendizagem dos participantes sobre os conceitos que fundamentam essas atividades. Por fim, faz-se um fechamento/síntese do tema trabalhado e a avaliação final do encontro. Lembrando, que o foco principal é a memória perpassando pela estimulação de diferentes dimensões cognitivas, tais como atenção, linguagem, função executiva, imaginação, orientação visuoespacial entre outras.

Convém ressaltar que essa sistematização teórico-prática apresentada em forma de relatos de experiências visou aproximar os extensionistas da escrita científica, trazendo suas perspectivas de um encontro da oficina, permitindo o exercício de articulação com os conhecimentos teóricos estudados e de crítica sobre as práticas/intervenções desenvolvidas.

Assim, no segundo capítulo – “Somos o que lembramos”: o papel da memória na construção da nossa identidade – o conceito e o tipo de memória são abordados, destacando a sua relação com a construção da identidade pessoal. A atividade principal proposta para esse diálogo foi uma viagem pelo Brasil, na qual os participantes compartilharam os locais que já conheceram (as comidas e costumes típicos), estimulando para além do resgate das memórias episódicas, o exercício de habilidades psicomotoras (memória procedural).

Avançando na discussão sobre o processo de memorização, no capítulo seguinte: “Esquecimento ou desatenção? a relação entre memória e atenção”, a dúvida sobre o que pode causar as temidas falhas de memória no cotidiano foi trabalhada de forma leve e descontraída. Repleto de atividades práticas que enriqueceram a articulação entre teoria e prática, as discussões sobre a relevância do processo psíquico da atenção na memorização já se iniciaram logo no aquecimento, sendo aprofundadas ao longo do encontro e à medida que o grupo apresentava suas dúvidas.

O quarto capítulo dedicou-se a trabalhar as memórias mais consolidadas, ou seja, as memórias de longo prazo, com a proposta de trazer as emoções para essa estimulação. Em “Cultivando boas memórias: a influência das emoções nas memórias de longo prazo”, a relação entre memória e emoção foi compartilhada. A atividade principal buscou resgatar memórias de diferentes fases da vida, especialmente, da infância, mesclando lembranças felizes e tristes, com destaque para as comidas e as músicas que marcaram as histórias de vida dos participantes.

Sendo essa última, a música, o recurso utilizado para estimular a criatividade, a linguagem e memória episódica, abordados no encontro do próximo relato. A animação, empenho e a atenção dos participantes surpreenderam o grupo de extensionistas. Com a produção de paródias e muito canto, o encontro ainda propôs novas aprendizagens.

Para encerrar essa coletânea, a contação de história não poderia ficar de fora. A relevância da leitura como principal estratégia para a memória foi o foco trabalhado nesse último capítulo. Sem desculpas para iniciar esse hábito, as atividades envolveram diferentes formas de contação e criação de histórias, sendo estimulada a leitura por meio da doação de livros de distintos gêneros literários no encontro de encerramento da oficina.

Esperamos que nossas práticas, saberes e experiências possam contribuir para o desenvolvimento e expansão de futuras propostas de intervenções que abordem a estimulação cognitiva e psicossocial da pessoa idosa, fomentando sempre o exercício da escuta, as relações intergeracionais e as novas aprendizagens, aspectos essenciais para se alcançar uma longevidade com qualidade.

CAPÍTULO 1

QUANDO TUDO COMEÇOU: OFICINA MEMORIDADE EM UM CENTRO DE CONVIVÊNCIA PARA PESSOAS IDOSAS

*Ana Paula Simões Lima
Ana Cristina Silva Augusto
Ana Carolina Figuerêdo Vicente
Fernando Carli de Oliveira
Vitor Pereira Machado
Bruna Moretti Luchesi Kwiatkoski
Rosimeire Aparecida Manoel Seixas*

Introdução

A velocidade do processo de transição demográfica e epidemiológica propiciaram o aumento da população idosa em todo o mundo. No Brasil, esses fenômenos ocorreram de forma mais acelerada. O número de pessoas idosas (≥ 60 anos de idade), que em 1960 era de três milhões, em 1975 avançou para sete milhões e em 2002 dobrou, alcançando 14 milhões e atingindo um aumento da população idosa de 500% em quatro décadas (Veras; Oliveira, 2018).

Considerando o envelhecimento demográfico da população brasileira e, sobretudo, o ritmo acelerado desse processo, estima-se que em 2070 a proporção da população idosa esteja acima de 35%, superando os indicadores de países desenvolvidos (IBGE, 2016). Assim se faz necessário o investimento em estratégias de prevenção e promoção da saúde para essa população.

Desse modo, Veras e Oliveira (2018) sugerem repensarmos o atual modelo de atenção à saúde da pessoa idosa, focado na assistência fragmentada, nos inúmeros fármacos, exames e procedimentos, o que além de sobrecarregar financeiramente o sistema de saúde, tornando-o insustentável; não se apresenta eficiente do ponto de vista da melhora na qualidade de vida dessa população. Diante disso, os autores propõem um cuidado que tenha como eixo central a pessoa idosa e suas particularidades, integrado em um modelo organizado em cinco níveis de atenção¹. Nessa proposta os Centros de Convivência ganham um destaque importante, pois estimulam a participação social e preservam a qualidade de vida da população idosa sob um custo financeiro incomparavelmente menor ao dos demais serviços.

Os Centros de Convivência emergem nesse cenário como um equipamento de proteção básica para a população idosa, com caráter preventivo e proativo, com o objetivo de contribuir para um envelhecimento ativo e saudável, além de promover a autonomia e proporcionar trocas intergeracionais e a convivência familiar e comunitária (Brasil, 2009). Os grupos de convivência são uma forma de interação, inclusão social e uma maneira de resgatar a autonomia, de viver com dignidade e dentro do âmbito de ser e estar saudável, tornando-se um ambiente onde é possível oferecer atividades de lazer e oficinas de memória, a fim de promover o bem-estar e os hábitos saudáveis (Wichmann *et al.*, 2013).

¹ Nível 1 – Acolhimento. Nível 2 - Núcleo Integrado de Cuidado: Ambulatório Clínico, Centro Dia, Centro de Convivência entre outras instâncias de cuidado. Nível 3 - Ambulatório de Geriatria: Atenção Domiciliar complexidade 1 e 2. Nível 4 - Curta duração: Atenção Domiciliar nº 3, Emergência, Hospital, Hospital Dia e Cuidados Paliativos. Nível 5 - Longa Duração: Unidade de Reabilitação, Residência Assistida e a Instituição de Longa Permanência de Idosos (ILPI) (Veras; Oliveira, 2018).

Como salientam Brum, Tavares e Yassuda (2018) o crescimento da população idosa acompanhado do decorrente aumento de indivíduos com comprometimento cognitivo fizeram com que os treinos cognitivos ampliassem nos últimos 15 anos, representando uma estratégia não farmacológica significativa perante essa situação. No Brasil, os autores ressaltam que as intervenções cognitivas com foco na memória para pessoas idosas consideradas “saudáveis”, iniciaram nos anos 2000 e somente nos últimos cinco anos houve uma expansão significativa.

A associação entre estilo de vida e cognição é absoluta. “Vivenciar um declínio cognitivo que resulte em perda da independência funcional é uma das perspectivas mais temidas do processo de envelhecimento” (Apolinário; Vernaglia, 2018, p. 1444). Assim, o comprometimento cognitivo tem sido considerado um dos maiores obstáculos para o envelhecimento ativo.

Desta forma, a oficina de memória representa uma estratégia para a prevenção e promoção da saúde, fomentando aumentar e/ou manter tanto a capacidade cognitiva como a funcional, preservando a independência e a autonomia e, conseqüentemente, proporcionando bem-estar físico e psicossocial à pessoa idosa. Sendo assim, esse relato objetiva apresentar o trabalho desenvolvido na primeira edição do projeto de extensão “MemorIDADE”, visando descrever e avaliar todas as atividades desenvolvidas na oficina da memória para os participantes de um Centro de Convivência em Três Lagoas/MS.

Compartilhando práticas, saberes e experiências

Foram realizados um total de nove encontros semanais com duração aproximada de 90 minutos cada, no período de setembro a dezembro de 2018. Participaram, em média, 12 pessoas idosas. As atividades abordaram diferentes dimensões cognitivas (linguagem, orientação, atenção,

função executiva) e aspectos da memória (memória sensorial, episódica, semântica, memória de curto e longo prazo). Além da avaliação final de cada encontro, era designado a um participante um diário em que ele deveria escrever em casa, como teria sido o encontro, o que fizera e algo que aquela reunião lhe acrescentou, com o objetivo de ser lido no encontro seguinte, caracterizando em uma estratégia para auxiliar a memória no processo de recordação das atividades anteriores.

Antes e após a finalização das atividades da oficina foi realizada uma avaliação cognitiva (Exame Cognitivo de Addenbrooke – Versão Revisada - ACE-R) e um rastreio sobre as queixas de memória (Escala de Queixa de Memória - EQM), para avaliar os impactos dessa intervenção².

Quadro 1. Atividades realizadas nos encontros da oficina “MemorIdade” – Três Lagoas, MS, 2018

Encontro	Atividade
Pré teste	Questionário de caracterização; ACE-R; EQM
1	Apresentação da oficina e dos participantes; Confecção de crachá; Construção de árvore genealógica, Linha do tempo (escrever uma coisa importante da vida antes de ser idoso, e uma após se tornar idoso); Escrever uma qualidade e um ponto a ser melhorado.
2	Confecção de calendário do semestre; Jogo com: ditados populares.
3	Conceitos de memória; Estratégias para otimizar a memória e estratégias para codificação de informação; Bingo sonoro.
4	Habilidade de memória associativa (Desenho de uma lembrança afetiva); Reconstruindo cenários.
5	Associação de figuras e palavras; Jogo de memória das letras.
6	Jogo “Cai não Cai”, da fabricante Estrela Ltda; Exercícios de raciocínio lógico; “Stop”.
7	Estratégias para guardar objetos pessoais, Habilidade de memória associativa; Palitos coloridos; Jogo “Cara a Cara”, da fabricante Estrela Ltda.
8	Jogo de mímicas em equipes; Bingo com reconhecimento de emoções faciais.
9	Jogo de memória com as fotos dos participantes, Interpretação e discussão de vídeo; Finalização das atividades com café da manhã e confecção de cartaz de lembrança da oficina.
Pós teste	ACE-R; EQM

² Os resultados dessa avaliação foram publicados no trabalho “Oficina ‘MemorIdade’: impactos na cognição e queixa de memória em idosos de um Centro de Convivência” (Machado *et al.*, 2019). Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/47840>.

A oficina de memória: MemorIDADE

Encontro 1

O primeiro contato com as pessoas idosas do Centro de Convivência deu-se com a avaliação cognitiva dos interessados em participar do projeto. Aproveitou-se essa ocasião para tirar fotos de todos os participantes avaliados para posterior utilização na confecção de um jogo de memória. Todos se apresentaram muito receptivos e animados com a oportunidade de participar de um projeto que trabalhasse a memória. O primeiro encontro iniciou-se, de fato, duas semanas após esse rastreamento da cognição.

Foram realizadas atividades para promover a integração entre das pessoas idosas e delas com os acadêmicos. Iniciou-se com a confecção de crachás para facilitar a aprendizagem do nome de todos os participantes e o reconhecimento deles por parte dos acadêmicos. Em seguida, os participantes construíram a sua árvore genealógica e fizeram sua “Linha do tempo”, na qual deveriam escrever um acontecimento importante da vida antes e um após velhice. Essas atividades proporcionaram a estimulação, especialmente, da memória episódica com o resgate de conteúdos emocionais significativos. Alguns trouxeram à memória naquele momento, eventos da infância e da vida adulta que há muito tempo não eram lembrados, evidenciando que, situações marcantes no tocante à emoção, são dificilmente esquecidas, diferentemente das ações corriqueiras. Como explica Izquierdo (2014) a emoção é um dos fatores que participa do processo de modulação e consolidação da memória, sendo que quanto maior a carga emocional dos fatos, melhor se grava na memória.

Logo depois, foi designado a cada participante escrever uma qualidade pessoal e um aspecto a ser melhorado, com a intenção de se apresentar aos demais. Esse exercício contribuiu para que fizessem uma autorreflexão sobre si. No entanto, alguns demonstraram uma tendência à

autocrítica, com extrema dificuldade de apontarem qualidades pessoais, sendo necessário que os alunos estimulassem uma reflexão mais profunda sobre os pontos positivos de cada um. Essa atividade trouxe à tona a forte representação negativa da velhice permeando o imaginário social e de como essa é apreendida subjetivamente pela pessoa idosa.

Neri e Freire (2000) chamam a atenção para a necessidade de ressignificar a velhice como uma fase da vida em que se vive perdas e ganhos, assim como nas outras etapas do desenvolvimento humano. No entanto, a sua representação como sinônimo de doença, incapacidade, dependência é ainda a que predomina, dificultando o reconhecimento de aspectos positivos, conforme verificou-se na atividade proposta.

Por fim, foi instituído o “Diário do grupo”, no qual cada dia um integrante diferente escreveria sobre suas impressões do encontro, sendo essas lidas sempre no início do próximo, tendo em vista recordar as atividades trabalhadas anteriormente e estimular as habilidades de escrita, linguagem e leitura.

Observou-se já nesse primeiro contato o início de um processo de socialização entre o grupo de participantes e destes com os acadêmicos por meio da disponibilidade em realizar as atividades e da participação ativa ao relatarem suas memórias, conforme ilustrou a fala de uma participante: *“Foi novidade para mim e achei muito importante. Fez relembrar de coisas do passado que estavam esquecidas por falta de diálogo. Obrigado a vocês”*.

Tal relato reafirma a pouca estimulação cognitiva no cotidiano das pessoas idosas, contexto favorável para a ocorrência de perdas neuronais e cognitivas que, conseqüentemente, ocasionam em maiores falhas na memória episódica. Evidencia-se como são imprescindíveis relações que possibilitem e fomentem a recordação de fatos passados, eventos, lugares e nomes, contribuindo para o desenvolvimento de condições saudáveis e de independência da população idosa (Barroso *et al.*, 2014).

Encontro 2

A primeira atividade proposta foi a confecção de um calendário, no qual os participantes incluíram os dias que seriam as atividades da oficina, em cada mês, do mesmo modo que registraram as datas importantes como: feriados, aniversários, festas, dentre outras. Cada integrante confeccionou o seu calendário da forma que desejasse. Também foi inserida a previsão do tempo para a próxima semana. Desse modo cada um anotou no seu calendário, tendo que conferir ao longo dos próximos dias se realmente o tempo correspondeu aquele inicialmente previsto. Destaque para o empenho dos participantes na análise do tempo, tendo alguns que completaram o seu calendário no mesmo momento, preenchendo os dias que seriam os encontros da oficina.

Com vistas a estimular a orientação temporal, essa atividade propiciou ainda o resgate de aspectos culturais (feriados, comemorações festivas) e pessoais (datas de aniversários). Cabe salientar que a orientação temporal é um dos marcadores precoces e de alta especificidade para o rastreio de problemas cognitivos. No estudo de Xavier *et al.* (2010) a orientação temporal juntamente com as funções executivas mostrou-se com efeito protetor sobre o risco de óbito na pessoa idosa.

Ainda nesse encontro, foram entregues ditados populares incompletos, como por exemplo: *“água mole em pedra dura, tanto bate até [que fura]”*, com o propósito de completarem conforme recordavam aquela frase/ditado. A maioria dos ditados foi completada pelos participantes, e aqueles que apresentaram alguma dificuldade, receberam o auxílio dos alunos e a ajuda dos colegas. A participação foi muito ativa, novamente procurou-se resgatar a memória episódica, valorizando o conhecimento popular e a memória cultural.

Como ressaltam Freitas e Costa (2011, p. 210) devemos “unir esforços, aliar a interação da universidade com o registro da memória cul-

tural desses sujeitos para que a pessoa idosa brasileira não seja vista como mais um problema social”.

Encontro 3

Realizou-se a dinâmica mais elogiada de toda a oficina, o bingo sonoro. Nessa atividade, cada participante recebeu uma cartela de bingo contendo diversas imagens e, em seguida, disparava-se os sons correspondentes às figuras para que cada um pudesse relacioná-los às imagens da cartela, ganhando quem completasse qualquer linha vertical ou horizontal primeiro. Como dito, a atividade foi bem-sucedida, pois todos mostraram-se bastante animados e competitivos, o que os deixou mais concentrados. Apesar da competitividade, todos se fizeram solidários uns com os outros, ajudando-se quando necessário.

A estimulação sensorial por meio dos órgãos dos sentidos (visão, audição, tato, olfato, paladar) caracteriza-se na “porta de entrada” das informações para posterior constituição dos circuitos neuronais e formação da memória. Considerando que esses sentidos vão sofrendo alterações ao longo do processo de envelhecimento, proporcionar a sua estimulação favorece a captação e apreensão dos estímulos ambientais para a memorização (Izquierdo, 2014).

Os tipos de memória e as estratégias para otimizar esse domínio cognitivo tão importante e requisitado no dia a dia de todos os indivíduos consistiu na próxima atividade abordada nesse encontro. Os integrantes da oficina demonstraram grande interesse acerca desse assunto, prestaram bastante atenção nas orientações para fortalecer a memória e evitar o esquecimento, que é uma das principais queixas dessa população (Almeida; Beger; Watanabe, 2007).

Primeiramente, apresentou-se algumas queixas comuns referente à memória como a dificuldade de guardar nomes e rostos, de lembrar

de compromissos e tarefas diárias, de recordar fatos que as pessoas lhe contam ou mesmo de esquecer onde deixou as coisas, além é claro dos famosos “brancos”.

Alguns integrantes participaram expondo suas queixas e dúvidas: *“Antes eu tinha a memória boa, agora com 80 anos está ficando ruim, vejo a Rose e escrevo Ana, ou vejo a Ana e falo Rose [risos]”; “Sou ativa, faço crochê o dia inteiro e mesmo assim minha memória é ruim, não sei o que acontece”.*

A partir disso comentou-se sobre algumas estratégias para a codificação das informações e que poderiam diminuir as queixas apresentadas, como a repetição, associação, imagens mentais e categorização. Com destaque para algumas dicas para auxiliar a memória, tais como: reservar um local fixo para guardar determinado objeto; colocar lembretes na geladeira para recordar de seus compromissos; reservar um dia do mês para executar determinada tarefa. Para praticar tais dicas, estabeleceu-se o combinado de que no início de cada encontro, seria perguntado para os participantes os nomes dos alunos, e retomadas as estratégias de memória que foram explanadas com a finalidade de reforçar o aprendizado.

Alguns comentários ilustraram a satisfação e as expectativas das pessoas idosas diante das atividades desenvolvidas: *“Foi muito boa a aula de hoje, principalmente para relembrar dos nomes das pessoas e também do bingo. Parabéns professores e alunos”; “Hoje foi a melhor aula, fizemos um bingo sonoro maravilhoso. Obrigada, que Deus abençoe”; “Eu amei a atividade de hoje. Espero que a atividade da próxima [semana] seja boa ou melhor”.*

Encontro 4

Sugeriu-se uma atividade de desenho, em que os participantes apresentaram uma lembrança afetiva e compartilharam a memória que essa remetia em sua vida. Percebeu-se que, não foi uma atividade fácil, já que alguns ficaram resistentes para começar. Porém, aos poucos conseguiram finalizar a atividade e os resultados surpreenderam, visto que vá-

rios participantes recordaram viagens, comidas, compartilharam histórias emocionantes sobre a vida, o que gerou um sentimento de felicidade em todos. Por outro lado, para os acadêmicos, essa dinâmica destacou-se, pois uma das participantes representou os alunos em seu desenho: *“Estar aqui conversando e junto com vocês é felicidade para mim”*. Esse comentário marcou essa experiência para os alunos, conforme expresso no relato de uma discente: *“Percebemos que, de fato, estávamos fazendo uma diferença significativa para os participantes, o que nos deixou ainda mais engajados e felizes em estar participando desse projeto”*.

Essa troca intergeracional possibilitou que os alunos tomassem contato com o resultado do trabalho que estavam realizando, ou seja, apreendessem o significado das ações para as pessoas idosas, ao mesmo tempo, tornando essa atividade acadêmica mais motivada e repleta de sentido. Vale destacar que a solidariedade intergeracional é um dos temas do Plano de Ação Internacional para o Envelhecimento (ONU, 2003). Como salientam França; Silva e Barreto (2010, p. 521) “A solidariedade intergeracional pode reverter não só na quebra de preconceitos sociais frente ao envelhecimento, como na melhoria da qualidade de vida de jovens e idosos”.

Com o objetivo de praticar algumas das estratégias para memória, propôs-se a dinâmica “Reconstrução de Cenários”, elaborada pelos acadêmicos, que distribuíram diversos objetos em uma mesa, dando o tempo de um minuto para cada um memorizar. Logo depois, dois participantes saíram da sala e os demais trocaram a localização de alguns objetos e retiraram outros, a fim de que os participantes ausentes identificassem as mudanças realizadas naquele cenário.

A finalidade dessa atividade foi estimular, em especial, a memória visual e propiciar que as pessoas idosas trabalhassem a estratégia da repetição e a formação da imagem mental, um participante comentou: *“Uma boa forma de lembrar aquilo que esquecemos”*. Por último, reforçou-se a

importância de realizar atividades diferentes para estimular a memória, ou seja, evitar atividades automatizadas, que pouco contribuem para otimizar o desempenho cognitivo. Convém trazer para essa discussão que há estudos que evidenciam a superioridade do hábito da leitura comparada aos clássicos exercícios conhecidos para melhorar a memória como as palavras cruzadas e os jogos (Izquierdo, 2014).

Encontro 5

Foi trabalhada a dimensão da linguagem com foco na memória semântica juntamente com a memória visual. Foi proposto um jogo de memória com imagens e letras, elaborado pelos acadêmicos. O jogo consistia que os participantes identificassem o objeto que estava desenhado na cartela e as letras correspondentes ao nome do mesmo. Com as letras distribuídas na mesa e viradas para baixo, a cada rodada tentavam recordar onde estavam as letras, visando encontrar as que formavam o nome do seu objeto. Nessa atividade sobressaiu a cooperação entre o grupo, que se ajudou, principalmente, durante o jogo da memória. Embora esse encontro tenha sido avaliado como demorado, seja por apresentar um grau de dificuldade elevado, os participantes gostaram da atividade, relatando terem se divertido, sendo essa percepção confirmada pela maior participação e envolvimento de todos na atividade.

Encontro 6

Iniciou-se com o jogo denominado “Cai não Cai”. Os participantes foram divididos em duas equipes. O jogo consistiu em posicionar palitos nos espaços (buracos) de um recipiente e logo após adicionar bolinhas no topo, assim, um integrante por vez de cada equipe, retirava os palitos, com o objetivo de não deixar as bolinhas caírem. O grupo que derrubasse menos bolinhas seria o vencedor. Essa atividade foi um sucesso entre o grupo, alguns até mesmo mostraram interesse em comprar o jogo para jogar com os netos, e solicitaram para que a atividade fosse realizada no-

vamente na semana seguinte. Além de estimular as habilidades psicomotoras, o jogo representou um estímulo para as relações intergeracionais no contexto familiar. Ademais, foram realizados diversos exercícios para estimular o raciocínio lógico dos participantes, os quais apresentaram algumas dificuldades na execução, necessitando de mais tempo do que o previsto e o auxílio para completar o desafio.

Por fim, propôs-se uma adaptação do jogo “Stop”, em que os alunos selecionavam uma letra do alfabeto e estipulavam um tempo para que as pessoas idosas escrevessem um nome, uma cidade, uma comida, uma cor e um objeto que começasse com tal letra. Nessa dinâmica dividiu-se os participantes em dois grupos, considerando vencedor aquele que lembrasse a maior quantidade de palavras. Foram realizadas quatro rodadas. Essa atividade buscou trabalhar a memória semântica e fortalecer a cooperação entre os pequenos grupos.

Dentre as diversas atividades desenvolvidas nos grupos de convivência de pessoas idosas, a utilização de jogos educativo-pedagógicos é fundamental, já que exercita o raciocínio lógico relacionando as diversas áreas do conhecimento. Os jogos permitem a vivência de alegrias, bem como o aprimoramento de habilidades como coordenação, agilidade e destreza, auxiliando em aspectos emocionais e melhorando a cognição, respectivamente. Além disso, propicia a aprendizagem de relações cooperativas, o compartilhamento e a solidariedade, sem contar que a pessoa idosa sente valorizada. Fatores esses que trazem inúmeros benefícios para os participantes da oficina (Oliveira; Pontes, 2018).

Nesse encontro, uma das participantes exclamou: *“Não iria vir ao Centro de Convivência hoje, mas lembrei que era sexta-feira e teria a oficina, então eu vim”*, demonstrando o interesse e a motivação que a oficina estava despertando nos participantes.

Algumas estratégias de memória foram resgatadas, salientando fatores que influenciam na memória tais como a qualidade do sono, a prática de exercícios físicos e a alimentação saudável. Novamente destacou-se a importância de lembretes e anotações visíveis, além da organização de uma rotina diária com atividades diversificadas, visto que uma rotina monótona diminui a demanda da memória. Os próprios participantes trocaram dicas e forneceram ideias de ações que praticavam no cotidiano, as quais facilitam o acesso à memória sobre as obrigações e afazeres de forma mais rápida. Uma reclamação bastante corriqueira foi sobre as alterações no ciclo do sono, sendo que alguns participantes relataram que dormiam pouco e acabaram relacionando a pouca qualidade de sono à dificuldade de memória em situações cotidianas. Ao final dessa atividade, foram distribuídos para os integrantes blocos de notas adesivos para que eles pudessem utilizar no dia-a-dia.

Posteriormente, os participantes foram divididos em dois grupos e foi realizado o jogo “Desenhos dos Palitos”, proposto pelos acadêmicos. Primeiramente, era distribuída uma figura com palitos coloridos e cada um tinha cerca de 30 segundos para memorizar tal imagem. Depois, a figura era recolhida e eram distribuídos apenas os palitos para eles reconstruírem as imagens memorizadas. A dificuldade da atividade aumentava progressivamente, haja visto que o número de palitos e a complexidade das figuras crescia a cada rodada.

Essa atividade objetivou estimular as habilidades cognitivas de memória, a função executiva, a atenção, a orientação, a aprendizagem e a linguagem. Verificou-se uma extrema dificuldade dos participantes de prestarem atenção na figura no tempo estabelecido, com bastante dispersão, sendo necessário por diversas vezes retomar a figura além do tempo previsto.

Por último, o grupo participou do “Jogo Cara a Cara”, cujo objetivo era adivinhar qual personagem o adversário escolheu, fazendo perguntas sobre características do personagem sorteado como cor de cabelo, uso de óculos, gênero feminino ou masculino. Este jogo estimula na pessoa idosa as habilidades cognitivas de atenção, memória e linguagem (Casemiro, 2017). Além disso, essa atividade possibilitou o estímulo ao trabalho em equipe, uma vez que os integrantes da oficina foram divididos em dois grupos que deveriam raciocinar em conjunto para ganhar a partida. Nesse encontro, uma das participantes comentou: *“Os encontros são muito bons, mas são muito curtos”*. Tal comentário vai ao encontro da observação de que os grupos apontavam para o seu processo de grupalização.

Encontro 8

Contou com a participação reduzida no número de pessoas idosas, todavia, essa condição não prejudicou o desenvolvimento das atividades, pelo contrário, tornaram as interações mais próximas e as atividades ainda mais produtivas. Dois exercícios foram executados nesse dia: um bingo das emoções e um jogo de mímica. No bingo das emoções, os participantes recebiam uma cartela com rostos expressando determinada emoção, e os acadêmicos sorteavam o nome da emoção que deveria ser assinalada, até todos preencherem suas cartelas. Já no jogo da mímica, os presentes foram divididos em dois grupos - um grupo deveria fazer gestos para representar determinada palavra, enquanto o outro tentava adivinhar. Nessa atividade foram observadas algumas dificuldades, pois inicialmente as pessoas idosas desconheciam o significado da palavra “mímica”, mas com a explicação e o decorrer da atividade, houve uma empolgação geral, com bastante envolvimento e descontração com as atividades.

Encontro 9

Foi o fechamento da oficina. Dividiu-se os participantes em três subgrupos, os quais revezaram na realização de diferentes atividades:

o primeiro grupo assistiu ao vídeo chamado “Acorda Raimundo”, cuja proposta era identificar o nome dos atores principais e associar esses nomes com os personagens, de modo a estimular a memória associativa. Enquanto isso, o segundo grupo realizava a avaliação final da oficina e a confecção de um cartaz com mensagens sobre o projeto. Simultaneamente, aplicava-se no terceiro grupo a avaliação cognitiva pós-oficina, tendo em vista a comparação dos resultados anteriores e a identificação de melhora nos aspectos de memória e cognição após essa intervenção.

Após os três grupos rotacionarem e todos realizarem todas as atividades e avaliações, os participantes do projeto, os alunos, as professoras e a coordenadora do Centro de Convivência participaram de um jogo da memória com as fotos dos participantes do projeto. Essa atividade encerrou a oficina reunindo todos em torno de uma atividade que proporcionou o reconhecimento de si e do outro em um clima descontraído e cooperativo. Ao final, todos participaram de um lanche de confraternização.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse trabalho aponta os aspectos positivos apreendidos pelas pessoas idosas em relação a esse tipo de intervenção, com destaque para os impactos que o aprendizado adquirido sobre as estratégias para a memória trouxe para a manutenção e preservação da funcionalidade, bem como para as relações de autocuidado. Aspectos que reafirmam as proposições das políticas do envelhecimento ativo pelo fomento da aprendizagem ao longo da vida e da promoção da saúde pela relevância no autocuidado.

Cabe salientar ainda o efeito terapêutico que a oficina da memória proporcionou, de modo especial, com a socialização e a construção do vínculo com os acadêmicos, com a ampliação do conhecimento de si e do outro por meio do compartilhamento das histórias de vida e trocas de experiências. Além de constituir-se em uma oportunidade para a ressignificação da velhice, evidenciando as possibilidades de ganhos nessa fase da vida e de uma visão positiva, haja vista a descoberta de potencialidades permeada pelos constantes momentos de descontração vivenciados.

Ainda que algumas atividades estimulassem o espírito competitivo, esse não se sobressaiu aos momentos de ajuda mútua, a colaboração, a cooperação e a solidariedade demonstradas ao longo de toda a oficina, sobretudo, nos momentos de maior dificuldade.

As relações intergeracionais propiciaram ao grupo de acadêmicos desenvolver habilidades de comunicação e de coordenação de grupo, ampliar as perspectivas de cuidado à pessoa idosa para uma abordagem humanizada, integral, interdisciplinar e intersetorial, em contraposição ao modelo biomédico. Espera-se que o compartilha-

mento dessa experiência possa contribuir para o planejamento e a gestão de políticas públicas local e regional, tendo em vista a implantação de atividades que busquem trabalhar os aspectos cognitivos de maneira contínua, promovendo de um envelhecimento ativo, saudável e com autonomia para a população idosa.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. H. M.; BEGER, M. L. M.; WATANABE, H. A. W. Oficina de memória para idosos: estratégia para promoção da saúde. **Interface – Comunicação, Saúde e Educação**, Botucatu, v. 11, n. 22, p. 271-280, ago. 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-32832007000200007>. Acesso em: 29 dez. 2024.

APOLINÁRIO, D.; VERNAGLIA, I. F. G. Estilo de vida e cognição na velhice. In: FREITAS, E. V.; PY, L. (Orgs.). **Tratado de geriatria e gerontologia**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018. Cap. 136, p. 1444-1449.

BARROSO, R. B.; AMARAL, T. C. N.; DELGADO, F. E. F.; MÁRMO-RA, C. H. C. Relação entre a competência funcional da memória episódica e os fatores associados à independência funcional de idosos saudáveis. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 4, p. 751-762, out./dez. 2014. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1809-9823.2014.13118>. Acesso em: 29 dez. 2024.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Resolução nº 109, de 11 de novembro de 2009**. Aprova a tipificação nacional dos serviços socioassistenciais. Brasília: MDS, 2019. Disponível em: http://www.mds.gov.br/webarquivos/legislacao/assistencia_social/resolucoes/2009/Resolucao%20CNAS%20no%20109-%20de%2011%20de%20novembro%20de%202009.pdf. Acesso em: 29 dez. 2024.

BRUM, P. S.; TAVARES, P. N.; YASSUDA, M. Intervenções cognitivas para idosos. In: FREITAS, E. V.; PY, L. (Orgs.). **Tratado de geriatria e gerontologia**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018. Cap. 137, p. 1450-1457.

CASEMIRO, F. G. **Efeitos do Treino Cognitivo e Educação em Saúde sobre a cognição, sintomas depressivos e ansiosos em idosos com comprometimento cognitivo leve**. 2017. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufscar.br/bitstream/handle/ufscar/9415/DissFGC.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 29 dez. 2024.

FRANÇA, L. H. F. P.; SILVA, A. M. T. B.; BARRETO, M. S. L. Programas intergeracionais: quão relevantes eles podem ser para a sociedade brasileira? **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 3, p. 519-531, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v13n3/a17v13n3.pdf>. Acesso em: 29 dez. 2024.

FREITAS, S. A.; COSTA, M. J. A identidade social do idoso: memória e cultura popular. **Conexão UEPG**, Ponta Grossa, v. 7, n. 2, p. 202-211, jul./dez. 2011. Disponível em: <https://www.revistas2.uepg.br/index.php/conexao/article/view/3718/2607>. Acesso em: 29 dez. 2024.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Síntese de indicadores sociais**: uma análise das condições de vida da população brasileira 2016. Rio de Janeiro: IBGE, 2016. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv98965.pdf>. Acesso em: 29 dez. 2024.

IZQUIERDO, I. **Memória**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

MACHADO, V. P.; VICENTE, A. C. F.; OLIVEIRA, F. C. de; LIMA, A. P. S.; AUGUSTO, A. C. S.; SEIXAS, R. A. M.; LUCHESI, B. M. Oficina “MemorÍdade”: impactos na cognição e queixa de memória em idosos de um Centro de Convivência. **Revista Kairós-Gerontologia**, São Paulo, v. 22, n; 3, p. 301-317, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2019v22i3p301-317>. Acesso em: 29 dez. 2024.

NERI, A. L.; FREIRE, S. A. Qual é a idade da velhice? In: NERI, A. L., FREIRE, S. A. (Orgs.) **E por falar em boa velhice**. Campinas: Papyrus, 2000. p. 7-19.

OLIVEIRA, K. D.; PONTES, M. L. F. Construção de jogos educativo-pedagógicos para pessoa idosa: uma abordagem de estimulação cognitiva e interação social. **Revista on-line de pesquisa: Cuidado é fundamental**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 2, p. 132-135, 2018. Disponível em: <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/7622/6606>. Acesso em: 29 dez. 2024.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Plano de ação internacional sobre o envelhecimento**. Brasília: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2003. Disponível em: http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/_manual/5.pdf. Acesso em: 29 dez. 2024.

VERAS, R. P.; OLIVEIRA, M. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 6, p. 1929-1936, 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v23n6/1413-8123-csc-23-06-1929.pdf>. Acesso em: 29 dez. 2024.

WICHMANN, F. M. A.; COUTO, A. N.; AREOSA, S. V. C.; MONTAÑES, M. C. M. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, São Paulo, v. 16, n. 4, p. 821-832, out./dez. 2013. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232013000400016>. Acesso em: 29 dez. 2024.

XAVIER, A. J.; D'ORSI, E.; SIGULEM, D.; RAMOS, L. R. Orientação temporal e funções executivas na predição de mortalidade entre idosos: estudo Epidoso. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 44, n. 1, p. 148-158, fev. 2010. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102010000100016>. Acesso em: 29 dez. 2024.

CAPÍTULO 2

“SOMOS O QUE LEMBRAMOS”: O PAPEL DA MEMÓRIA NA CONSTRUÇÃO DA NOSSA IDENTIDADE

*Wemer Souza Rodrigues Junior
Bruna Moretti Luchesi Kwiatkoski*

Introdução

Com o advento da modernidade, surgiram algumas correntes ideológicas, entre elas a Filosofia Empirista que teve como um dos seus grandes expoentes o pensador David Hume. Segundo o autor, as explicações do conhecimento estariam pautadas nas experiências, haja vista que as impressões seriam as paixões e sensações vivenciadas pelos indivíduos ao serem mais enérgicas e fortes, enquanto as ideias seriam apenas lembranças de uma experiência já vivida (Chauí, 2000).

Todo o conhecimento encontra-se na experiência e nos sentidos, logo os conceitos seriam produtos do hábito formulados a partir das impressões vivenciadas no dia-a-dia (Chauí, 2000). Sob esse aspecto, insere-se o tema “Somos o que lembramos”, ao contextualizar o ser humano como produto das suas vivências ao longo da vida, na medida em que as lembranças e os esquecimentos definiriam as suas características individuais e sociais.

Nesse sentido, os indivíduos são aquilo que o cérebro faz deles, são frutos do armazenamento de informações ao longo da vida, e os mo-

mentos vivenciados seriam responsáveis por constituir quem o indivíduo é em si e como ele se porta em sociedade. Logo, o ser humano é aquilo que ele lembra a seu próprio respeito, por meio das informações armazenadas, formadas, conservadas e evocadas, justamente, o conceito que define o que é memória (Izquierdo, 2014).

A literatura evidencia, por exemplo, que crianças que apanham são mais agressivas com seus colegas (Strassberg *et al.*, 1994). Logo, elas reproduzem no ambiente escolar, justamente aquilo que vivenciaram em casa. Tal fato demonstra a consolidação identitária desde a infância a partir das situações vivenciadas no cotidiano.

Se somos o que recordamos, não podemos ser, nem fazer, o que desconhecemos, tampouco enunciar ou dizer aquilo que não dispomos (Mascarello, 2012). Desse modo, o ser humano não pode ser aquilo que não está retido no seu intelecto, na medida em que ele é justamente produto das experiências armazenadas na memória. Esta situa os indivíduos frente a quem são, quem amam, onde vivem e suas lembranças mais emocionantes e enriquecedoras. Ela permite que o ser humano viva com dignidade frente às adversidades, garantindo independência para solucionar os problemas do cotidiano.

Dessa maneira, cabe ressaltar a importância dos conceitos de memória e algumas diferenças dentro desse campo de pesquisa. Estudos sobre a memória, na década de 1950, demonstraram evidências dissociativas entre dois tipos de memória: as memórias de curto e de longo prazo. Elas se diferenciariam, na medida em que possuem sistemas de memória diferentes, seriam armazenadas de forma diferente e, em especial, pois a primeira seria limitada e a segunda ilimitada (Mota, 2000).

Ambos os conceitos teriam também funções distintas, sendo que as memórias de curta duração serviriam para a leitura, além de fomentar a sequência do diálogo; sendo substituídas, por volta de quatro a seis

horas, pouco a pouco, pelas memórias de longo prazo (Izquierdo, 2014). Logo, temos que ambas são responsáveis pela consolidação das características individuais e coletivas dos seres vivos, bem como pela construção da identidade dos sujeitos, cada uma conforme as suas especificidades.

Nessa direção, serão relatadas aqui algumas experiências vivenciadas durante o desenvolvimento da oficina de memória, com um grupo de pessoas idosas integrantes do projeto MemorIDADE. Nos encontros, são trabalhadas diversas temáticas na perspectiva de introduzir alguns debates a respeito da impotência da memória para o indivíduo enquanto ser social, os processos de memorização, bem como atividades práticas com o intuito de estimular a aprendizagem ativa dos participantes.

Ressalta-se que as oficinas são extremamente importantes para a socialização das pessoas idosas entre si e com os extensionistas, fato que possibilita uma maior comunicação entre gerações diferentes, bem como a troca de saberes e quebra de preconceitos frente ao envelhecimento (França; Silva; Barreto, 2010).

Trata-se de vivências que vão além do ambiente acadêmico, na medida em que tangem a sociedade, embora sempre articuladas com o conhecimento científico, a fim de auxiliar na consolidação de ambientes destinados à inclusão de pessoas idosas, minimizando desigualdades sociais (Scheidemantel; Klein; Teixeira, 2004). Nesse sentido, a extensão universitária permite justamente esse contato entre os acadêmicos de Medicina e os participantes do projeto MemorIDADE, fato que auxilia no enriquecimento cultural e permite o desenvolvimento de habilidades pelos estudantes, como a gestão de tempo, desenvolvimento de tarefas, falar em público e coordenação de equipes.

Portanto, tem-se como objetivo relatar as experiências sobre as atividades desenvolvidas no encontro “Somos o que lembramos”, tendo em vista discutir a relação entre memória e identidade.

Compartilhando práticas

Esse encontro buscou trabalhar os conceitos, tipos de memória e processo de memorização, bem como estimular a memória autobiográfica e trabalhar a coordenação motora fina. O Quadro 1 sintetiza como as atividades foram desenvolvidas ao longo do encontro “Somos o que lembramos” que contou com a participação de 17 pessoas idosas e coordenação de quatro extensionistas.

Quadro 1. Planejamento do encontro “Somos o que lembramos”, no projeto MemorIDADE – Campo Grande, MS, 2023

ETAPA	OBJETIVO/ ATIVIDADE	CONTEÚDO	PROCEDIMENTO	RECURSO	DURAÇÃO
Introdução	Determinar o grau de conhecimento prévio dos presentes sobre a memória por meio de questionamentos	“O que é memória?” “Qual seria a importância da memória?”	Pergunta com direcionamento coletivo	Comunicação Verbal	10 min
Desenvolvimento	Discutir sobre os conceitos, tipos de memória e processo de memorização	Processo de memorização Tipos de memória	Exposição oral dialogada	Comunicação Verbal	30 min
	Relembrar os estados brasileiros que já conheceram e trabalhar a coordenação motora fina	Importância da memória para construção da identidade pessoal	Técnica – Colorir mapa do Brasil, pintando os estados brasileiros que já conheceu	Atividade da cartilha	10 min
Conclusão	Rememorar acontecimentos que ocorreram com as pessoas idosas ao longo da vida, direcionados para viagens	“Em qual estado os presentes nasceram?” “Quais estados do Brasil cada um já conheceu?” “Qual foi o estado que mais gostaram?” “Qual é o próximo estado que desejam conhecer?”	Exposição oral dialogada	Comunicação Verbal	30 min
	Avaliação do encontro	Os participantes deveriam avaliar o encontro a partir de um questionário, sem necessidade de identificação, classificando a oficina como excelente, boa, regular ou ruim, além de haver um espaço reservado para comentários.	Formulário de avaliação	Preenchimento do formulário	10 min

Fonte: Autoria própria.

Figuras 1 e 2. Capa da cartilha do projeto MemorIDADE e atividade realizada no encontro “Somos o que lembramos”



Fonte: Autoria própria.

Figura 3 e 4. Capa dos slides do encontro “Somos o que lembramos” e foto do desenvolvimento da atividade





Fonte: Autoria própria.

Figura 5. Foto do encontro



Fonte: Autoria própria.

Compartilhando saberes e experiências

O projeto de extensão MemorIDADE, teve a temática “Somos o que lembramos” abordada em um de seus encontros. A seguir será relatada e discutida, com base na literatura, a experiência desse encontro.

Em um primeiro momento, alguns questionamentos foram introduzidos, a fim de estimular os presentes a refletirem sobre o tema. A maior parte das pessoas idosas tentava dar exemplos ao trazer para a

sua própria realidade os significados de tais conceitos e como eles poderiam impactar nas suas vidas diárias. Alguns exemplos foram referentes à pergunta “o que é memória?”, na medida em que os indivíduos demonstravam que tinham certos conhecimentos sobre o assunto, mas que eles ainda eram, de certo modo, superficiais.

A memória constitui todas as formas de aquisição, conservação e evocação de informações, na medida em que “somos aquilo que recordamos”, já que apenas conseguimos fazer o que sabemos, o que foi apreendido pela memória (Izquierdo, 2014). Desse modo, as vivências humanas quando captadas e armazenadas por processos fisiológicos estão disponíveis para serem transmitidas, são elas justamente as responsáveis pelas nossas características pessoais e sociais.

Nesse sentido, na medida em que as informações foram trazidas aos participantes, os conhecimentos foram apreendidos pelos mesmos, demonstrando a importância de dinâmicas iniciais para que os assuntos teóricos fossem trabalhados e melhor compreendidos pelas pessoas idosas, sempre com foco em metodologias ativas de ensino. Em seguida, foi questionado “qual seria a importância da memória?”, novamente alguns inseriram as suas percepções individuais a respeito do conceito apresentado na tentativa de exemplificar situações reais em seus cotidianos.

Existem diversos tipos de memórias e elas podem ser classificadas em três parâmetros: função, conteúdo e tempo de duração. Temos, por exemplo, a memória de trabalho que é breve e fugaz, sendo responsável por “gerenciar a realidade” ao estabelecer o contexto em que os acontecimentos se dão (Izquierdo, 2014). Assim, essas ferramentas do intelecto são utilizadas de acordo com as situações e momentos em que os indivíduos se inserem e podem ser desenvolvidas por meio de um treinamento cognitivo a partir de exercícios mentais estimulados por jogos de tabuleiro e cartas.

As pessoas mais intelectualizadas geralmente possuem uma memória mais rica, pois foi mais exercitada ao longo da vida e, por isso, acaba sendo mais resistente às perdas (Izquierdo, 2004). Nesse sentido, por meio do treinamento cognitivo, a partir da leitura e do aprendizado de novos idiomas, por exemplo, ocorre o aumento do número de sinapses neuronais e minimização das perdas de memória.

Cabe ressaltar que a falta de estímulos pode levar a prejuízos cognitivos, pois com o menor exercício mental, as perdas tornam-se cada vez mais frequentes. Em grande parte, a responsabilidade é das novas tecnologias, como o telefone celular, que visam tornar a vida humana mais fácil, embora também possam levar a dificuldades cognitivas futuras, mesmo que indiretamente.

Por fim, foi desenvolvida uma atividade da cartilha do projeto, que consistia no ato de pintar um mapa geográfico do Brasil, em que todos os estados em que os participantes já tivessem conhecido deveriam ser coloridos. Essa atividade, além de trabalhar a memória autobiográfica relacionada às viagens, também objetivou trabalhar a coordenação motora fina. Além disso, foi questionado aos participantes, qual estado eles nasceram, qual estado mais gostavam (com exceção de Mato Grosso do Sul) e qual o próximo estado eles gostariam de conhecer.

Os extensionistas notaram a vontade dos participantes em conhecer os estados localizados no litoral, os quais também eram os que eles mais tinham vontade de conhecer no futuro. Algo que chamou a atenção foi que alguns participantes pontuaram que já tinham vivido bastante e que não queriam conhecer outros locais; ou que acreditavam já ter passado da idade para essas novas aventuras. Ressalta-se a importância das novas experiências que devem ser vividas por todas as pessoas ao longo da vida, principalmente para o ganho cultural, além de permitir a aquisição de novos conhecimentos que preservam a memória. Uma das maneiras de prevenir a perda desse bem tão precioso é a integração com as

pessoas e o mundo em volta, mantendo sempre uma vida mentalmente ativa (Izquierdo, 2004).

Nessa perspectiva, insere-se o fato de que o ser humano não consegue viver bem isoladamente, ele necessita de interações em grupo. Para isso, são criados laços que têm por base memórias em comum; garantindo, assim, uma identidade coletiva (Mascarello, 2012). Desse modo, fica nítida a importância dos processos de socialização para a construção das pessoas enquanto indivíduos e seres sociais, fato que demonstra a necessidade desses espaços de troca entre as populações, especialmente, o público idoso. Nesse sentido, o projeto é importante também para auxiliar na prevenção de doenças como a depressão na pessoa idosa, que possui como alguns sintomas característicos tristeza, desânimo, sentimento de inutilidade, retraimento social, anedonia e desinteresse; levando ao comprometimento da qualidade de vida (Stella *et al.*, 2002).

Após todas as atividades, as pessoas idosas participantes receberam uma folha para realizarem a avaliação do encontro e foram encorajadas a serem o mais transparentes possíveis para que os próximos encontros pudessem ser ainda melhores a partir das críticas construtivas e dos elogios dos encontros anteriores.

Algumas dificuldades encontradas para a realização da oficina envolveram principalmente o tempo de fala dos participantes, já que alguns acabavam introduzindo outros assuntos ao longo das atividades ou comentavam vários assuntos por um tempo maior. Além disso, havia algumas conversas paralelas e a necessidade de chamar novamente as pessoas idosas para o tema, na medida em que muitas vezes se dispersaram.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Frente às vivências relatadas, articuladas a buscas na literatura, notou-se que as atividades em grupo com as pessoas idosas, por meio do projeto de extensão MemorIDADE, são uma excelente forma de promover a aprendizagem em todas as idades, bem como garantir o processo de socialização. Esses fatores são de extrema relevância para a construção de espaços mais inclusivos e que fomentem a atividade científica pelo ensino de questões vinculadas à memória humana.

As temáticas abordadas foram necessárias para o aprimoramento teórico dos participantes, além da realização de atividades práticas que visaram o desenvolvimento cognitivo. O tema “Somos o que lembramos” foi especial para o trabalho na oficina, a partir das contribuições trazidas pelas pessoas idosas, bem como pela elucidação ao final do processo a respeito do “ser” e como a memória define os indivíduos frente a si próprios e ao meio social em que vivem.

Ademais, as atividades realizadas ao longo do processo de extensão visam estimular o trabalho em grupo, gestão e liderança dos acadêmicos de Medicina da UFMS, que são responsáveis pela coordenação dos encontros.

Conclui-se que a realização de atividades com grupos de pessoas idosas é uma ótima maneira de promover a inclusão dessa população, estimular o aprendizado e incentivar o desenvolvimento de habilidades imprescindíveis aos extensionistas participantes. Além disso, garante a difusão de conhecimentos sobre a memória e como preservá-la ao longo dos anos, por meio de atividades práticas que garantam qualidade de vida à população idosa.

REFERÊNCIAS

CHAUI, M. **Convite à Filosofia**. São Paulo: Ática, 2000. 89p.

FRANÇA, L. H. F. P.; SILVA, A. M. T. B.; BARRETO, M. S. L. Programas intergeracionais: quão relevantes eles podem ser para a sociedade brasileira? **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 3, p. 519-531, dez. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1809-98232010000300017>. Acesso em: 01 maio 2024.

IZQUIERDO, I. **Memória**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

IZQUIERDO, I. **Questões sobre a memória**. São Leopoldo: Unisinos, 2004. (Coleção Aldus, 19).

MASCARELLO, L. J. Somos o que lembramos e também o que resolvemos esquecer. **Psicologia em Pesquisa**, Juiz de Fora, v. 6, n. 2, p. 187-189, jul./dez. 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.24879/201200600200313>. Acesso em: 07 fev. 2024.

MOTA, M. Uma introdução ao estudo cognitivo da memória a curto prazo: da teoria dos múltiplos armazenadores a memória de trabalho. **Revista Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 17, n. 3, p. 15-21, set. 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2000000300002>. Acesso em: 01 maio 2024.

SCHEIDEMANTEL, S. E.; KLEIN, R.; TEIXEIRA, L. I. A Importância da Extensão Universitária: o Projeto Construir. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA, 2., set. 2004, Belo Horizonte. **Anais** [...]. Belo Horizonte, UFMG, 2004. Disponível em: <https://www.ufmg.br/congrent/Direitos/Direitos5.pdf>. Acesso em: 07 fev. 2024.

STELLA, F.; GOBBI, S.; CORAZZA, D. I.; COSTA, J. L. R. Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física. **Motriz**, Rio Claro, v. 8, n. 3, p. 91-98, ago./dez. 2002. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/6473/4727>. Acesso em: 29 dez. 2024.

STRASSBERG, Z.; DODGE, K. A.; PETTIT, G. S.; BATES, J. E. Spanking in the home and children's subsequent aggression toward kindergarten peers. **Development and Psychopathology**, Cambridge, v. 6, n. 3, p. 445-461, jul./set. 1994. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/S0954579400006040>. Acesso em: 07 fev. 2024.

CAPÍTULO 3

“ESQUECIMENTO OU DESATENÇÃO? A RELAÇÃO ENTRE MEMÓRIA E ATENÇÃO

*Isadora Franco da Silva
Rosimeire Aparecida Manoel Seixas*

Introdução

Nos últimos anos, o processo de envelhecimento no Brasil é resultado das transformações na dinâmica populacional, como a diminuição da natalidade e aumento da expectativa de vida, o que aumenta as taxas de crescimento da população idosa em relação a outras faixas etárias (Camarano; Kanso, 2013). Entre os anos de 2010 e 2022, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população idosa cresceu expressivos 57,4% (IBGE, 2023).

Na contemporaneidade observa-se mudanças no perfil das pessoas idosas, muitas delas são mais autônomas e dependem menos dos cuidados de seus familiares comparados aos longevos passados. Apesar disso, o preconceito com o processo de envelhecer ainda se faz presente, gerando, muitas vezes, afastamento familiar e social dessa população (Thomazini; Fermentão, 2022).

É preciso compreender, no entanto, que o envelhecimento é um processo natural, em que há uma perda progressiva da reserva funcional - senescência - que, em condições normais, não geram problemas para o indivíduo (Brasil, 2007). Durante esse processo, ocorrem

alterações biológicas, psicológicas e sociais e caracteriza-se por ser um processo complexo e multifatorial, que envolve a idade cronológica, genética e influência ambiental (Schneider; Irigaray, 2008; De Moraes; De Moraes; Lima, 2012).

Sabe-se, entretanto, que os efeitos da senescência podem ser minimizados por um estilo de vida mais ativo que melhora, por conseguinte, a qualidade de vida. Para o desenvolvimento de um envelhecimento bem-sucedido, existem, de acordo com a percepção das próprias pessoas idosas, alguns fatores importantes, como, por exemplo, o convívio familiar e social, independência financeira, respeito da sociedade, espiritualidade, saúde e a participação em grupo (Bispo *et al.*, 2019).

Nesse contexto, evidencia-se a importância das oficinas de memória que, além de possibilitarem esse contato entre as pessoas idosas, possuem o objetivo de estimular a cognição, por meio de atividades que trabalham o raciocínio, atenção, concentração e outras funções cognitivas. Por meio da estimulação cognitiva, é possível melhorar a qualidade de vida da população idosa, concedendo-lhes maior autonomia e independência nas atividades do cotidiano (Soares *et al.*, 2015).

Para que uma memória seja de fato armazenada, ela precisa passar por algumas etapas como: aquisição, consolidação e evocação (Mourão Junior; Faria, 2015). Nesses processos, a atenção se faz muito importante, pois quando não é empregada devidamente ao estímulo, ele não é recebido de uma forma eficaz, o que prejudica o processo de memorização (Sousa; Salgado, 2016).

Esse relato apresenta as discussões acerca do tema esquecimento ou desatenção, fatores que são corriqueiramente relacionados ao processo de não memorização, mas que possuem distinções relevantes, tendo em vista a relação entre atenção e memória.

Compartilhando práticas

Esse encontro contou com a participação total de 23 pessoas idosas, divididas em dois grupos. As atividades planejadas (Quadro 1) envolveram a estimulação da memória de curto prazo, a atenção concentrada e a imaginação.

Quadro 1. Planejamento do encontro “Desatenção ou esquecimento”, no projeto MemorIDADE – Campo Grande, MS, 2023

Etapa	OBJETIVO/ ATIVIDADE	CONTEÚDO	PROCEDIMENTO	RECURSO	DURAÇÃO
Introdução	Introduzir o tema do encontro: a relação entre memória e emoções.	Principais emoções sentidas: alegria, raiva, medo e tristeza.	Jogo de mímica	Comunicação Não-Verbal	20 min
Desenvolvimento	Entender as relações entre a memória e as diferentes emoções.	Memória congruente ao humor, memória dependente do humor e memória autobiográfica.	Exposição Oral Dialogada	Comunicação Verbal	10 min
	Resgatar lembranças de longo prazo, associando com diferentes emoções	“Uma memória... Como você se sentiu?” [...]	Técnica – Perguntas	Material de apoio	30 min
Conclusão	Compartilhar as lembranças de longo prazo, a fim de identificar semelhanças e diferenças entre o grupo.	Memórias marcantes e os sentimentos/emoções que elas remetem	Exposição Oral	Comunicação Verbal	20min
	Avaliação geral da oficina	Os participantes deveriam avaliar todos os encontros que fizeram parte da oficina.	Formulário de avaliação	Preenchimento do formulário	10 min

Fonte: Autoria própria.

Etapa 1 - Aquecimento

Na introdução do tema foi realizada uma dinâmica, em que os participantes deveriam encher duas bexigas e mantê-las no ar sem cair. Após esse momento, tiveram início algumas discussões teóricas sobre a atenção (seletiva, sustentada, alternada e dividida).

Figura 1. Foto da atividade de aquecimento



Fonte: Autoria própria.

Figura 2. Foto da atividade de aquecimento



Fonte: Autoria própria.

Etapa Etapa 2 – Atividade principal

Foi apresentada uma imagem e um título (Figura 3) e os participantes deveriam se reunir em pequenos grupos para criar uma história juntos, a fim de estimular a imaginação.

Figura 3. Título e imagem para a criação de história

ANTES TARDE DO QUE NUNCA



Fonte: <https://www.shutterstock.com/image-vector/young-people-walking-dog-vector-1080150797>.

Ao final da criação da história, foi lida a “história real” da figura e observado as aproximações e distinções entre as histórias imaginadas e a verdadeira. Os participantes deveriam prestar bastante atenção, pois essa história seria recordada adiante no encontro.

Com o objetivo de ser um distrator, um vídeo sobre atenção difusa foi apresentado¹. Nele, pessoas com roupas pretas e brancas realizavam passes de bola entre si. O objetivo era contar quantos passes as

¹ Disponível em: <https://youtu.be/FzeXeXR9cCs?si=edRr8yuE92wA8bbx>.

pessoas de branco faziam. No meio do vídeo, uma pessoa fantasiada de gorila, passava por entre os jogadores de bola. Ao final da exposição, foi questionado quem havia percebido a presença do gorila. Essa atividade tinha por finalidade analisar a atenção seletiva, ou seja, a capacidade de focar em uma ação em detrimento de outro estímulo, no caso, o gorila.

Após esse momento, aprofundou-se nas discussões teóricas e esclarecimento de dúvidas.

Etapa 3 – Síntese/Fechamento

Na conclusão do encontro, foram feitas perguntas sobre a história contada e a imagem apresentada anteriormente e realizada a avaliação do encontro.

Compartilhando saberes e experiências

A atenção está geralmente associada à concentração e ao foco em determinada atividade e é constantemente empregada como contrário de distração. Entretanto, para Brandão (2004), para que a atenção seja efetiva, é necessário ocorrer uma “desatenção” a outros estímulos:

Na nossa vida a palavra atenção é frequentemente empregada no sentido de se concentrar ou focalizar em alguma atividade, tarefa ou situação e denota o contrário de distração. Entretanto, se analisarmos detidamente esta dualidade podemos observar que prestar atenção a um determinado estímulo em nossa volta ocorre paralelamente à distração ou desatenção aos demais estímulos do meio. Em outras palavras, para estar atento a um determinado aspecto do ambiente o indivíduo necessita dar pouca ou nenhuma importância aos demais estímulos presentes em seu meio (Brandão, 2004, p. 165).

Desse modo, segundo Kandel (2009), a atenção seria como um “filtro” que seleciona informações sensoriais específicas ao mesmo tempo que exclui as demais.

A atenção pode ser subdividida em quatro tipos: seletiva, sustentada, alternada e dividida. A atenção seletiva é a capacidade de privilegiar estímulos em detrimento de outros; a sustentada caracteriza-se pela capacidade de manter o foco durante um considerável tempo; a alternada é a capacidade de alternar o foco entre duas atividades; e, por fim, a dividida, que é a execução de duas atividades simultaneamente. É preciso se atentar ao conceito desta última, pois em uma das atividades deve haver um processo automático, pois o cérebro não é capaz de realizar duas tarefas de alta carga cognitiva ao mesmo tempo, algo que será abordado adiante. (Lima, 2005).

Tendo em vista a atenção e os seus tipos, foram realizadas dinâmicas para que fossem discutidos, posteriormente, esses conceitos. Na primeira atividade, os participantes deveriam inflar dois balões e mantê-los no ar sem deixar cair, tanto o deles como o dos colegas. O objetivo era trabalhar a atenção dividida, ou seja, eles deveriam se concentrar em vários estímulos ao mesmo tempo: levantar dois balões para o ar e, além disso, se ajudarem mutuamente. É interessante notar que, no início, o número de balões no chão era considerável e à medida que eles repetiam a atividade, o desempenho ia melhorando. Desse modo, fica evidente a capacidade do cérebro de se moldar e adaptar, funcional e estruturalmente, a cada nova vivência ou aprendizado, devido a reorganização dos neurônios e circuitos neurais. A essa capacidade, dá-se o nome de neuroplasticidade (Chaves, 2023).

Devido a essa capacidade de neuroplasticidade, é possível realizar a estimulação cognitiva, que pode minimizar a perda das funções nervosas. Ela é uma técnica não farmacológica realizada através de atividades que visam a estimulação sensorial, cognitiva ou motora. É importante

ressaltar que o envelhecimento cerebral não pode ser evitado, mas pode ser “adiado”, para que as pessoas idosas tenham uma vida mais ativa e independente (Malloy-Diniz; Fuentes; Cosenza, 2013), sendo esse um dos objetivos do projeto e do encontro.

Depois que os acadêmicos explicaram brevemente o intuito da dinâmica, uma das participantes relatou que costumava realizar algumas atividades ao mesmo tempo, como regar as plantas, fazer o almoço e lavar as roupas e disse que seu marido não gostava muito, porque dizia que ela “se esquece do que está fazendo”. No que diz respeito a essa capacidade de “multitarefas”, estudos demonstram que o cérebro não foi projetado para realizar várias atividades ao mesmo tempo e que, ao se utilizar esse termo, refere-se, na verdade, a alternância de atenção entre duas atividades (Madore; Wagner, 2019).

Por esse motivo, foi ressaltada durante a oficina, a importância de se realizar uma atividade de cada vez, pois quando duas ou mais tarefas são feitas concomitantemente, as pessoas tendem a levar mais tempo para concluí-las, estão mais propensas a erros (“esquecimentos”) (Rodrigues; Kaiut, 2023) e as realizam com uma qualidade inferior se comparada com a tarefa única. (Bailer; Tomitch, 2016).

Existe um “neuromito” muito famoso que afirma que as mulheres apresentam uma maior capacidade de multitarefas. Esse foi um questionamento feito por uma participante, perguntando o porquê da sua facilidade em fazer mais de uma atividade ao mesmo tempo, diferentemente de seu marido, que, aparentemente, não possuía essa mesma capacidade. Ainda se acredita que essa proeza é uma habilidade do gênero feminino, entretanto, como dito anteriormente, nenhum cérebro é capaz de se atentar a duas atividades ao mesmo tempo. Em um estudo, não houve diferenças substanciais de desempenho em situações de “multitarefa” entre homens e mulheres (Hirsch; Kosh; Karbach, 2019). Essa crença pode ser associada a aspectos culturais, cuja maioria das mulheres precisam

dividir a atenção entre os afazeres domésticos, o cuidado com a família e o trabalho remunerado.

Na segunda atividade proposta no encontro, na qual uma imagem e um título foram apresentados para que os participantes, divididos em pequenos grupos, criassem uma história baseada nas informações que lhe foram apresentadas. Essa atividade mostrou-se importante para estimular o processo imaginativo e, a posteriori, para ativarem a memória de curto prazo, ao recordarem os fatos da narrativa.

Cabe ressaltar que as experiências de cada pessoa e as informações são importantes para o processo criativo, pois a partir das memórias é possível gerar associações e novas ideias (Marques; Dischinger; Kindlein Junior, 2006).

Criar a partir do desconhecido é impraticável; apenas se cria a partir daquilo que se conhece. Cria-se a partir de um manancial de experiências e sensações as quais possuem suas raízes nas diferentes memórias [...]. O processo criativo está extremamente relacionado com as experiências de cada pessoa, [...]. Essas imagens vão alimentar a capacidade de imaginação (Marques; Dischinger; Kindlein Junior, 2006, p.16).

Em seguida, os grupos compartilharam suas histórias com os colegas e compararam com a história “verdadeira” sobre a imagem e o título.

Posteriormente, com a finalidade de ser um distrator, foi passado um vídeo, tendo em vista trabalhar a atenção seletiva, ou seja, a capacidade de focar em uma ação em detrimento de outro estímulo. Entre os dois grupos, apenas dois participantes perceberam o gorila, o que demonstra uma boa atenção seletiva da maioria. Os tipos de atenção que exigem uma carga cognitiva maior, como a seletiva e a dividida, tendem a diminuir ao longo do tempo, enquanto que, em relação à atenção sustentada, evidências sugerem que ela tende a não alterar durante o envelhecimen-

to saudável (Pereira, 2019). “Isso ocorre porque os idosos têm dificuldade na inibição de estímulos distratores, o que está correlacionado, provavelmente, com o declínio da função pré-frontal” (Malloy-Diniz; Fuentes; Cosenza, 2013, p. 337).

Foi ressaltado, após a atividade, que, se a pessoa identificou o gorila, não necessariamente ela possui algum déficit cognitivo patológico, outros fatores podem afetando a atenção, como o estresse, o qual pode ser dividido em *eustress*, que é o estresse essencial e bom que responde com equilíbrio às demandas e aos eventos, e o *distress*, que ocorre quando há uma sobrecarga que conduz, designado “estresse negativo” (Arantes; Vieira, 2010). O *distress* pode diminuir ou bloquear a capacidade de atenção e prejudicar, por consequência, o aprendizado e memorização (Lima; Soares, 2019).

Após essa “distração”, resgatou-se aspectos da história por meio perguntas sobre diferentes aspectos (tanto da imagem como dos personagens e fatos descritos na narrativa). Nessa atividade, torna-se evidente a importância da atenção para consolidação da memória, uma vez que a atenção auxilia no armazenamento e codificação de novas informações, assim como seleciona quais memórias serão evocadas e acessadas no momento. Dessa forma, os participantes precisariam estar atentos no momento da contação de histórias para, posteriormente, resgatar essas informações (Sherman; Turk-Browne, 2022).

Para auxiliar no processo de memorização, a imagem da história foi mostrada novamente e, passado um tempo, realizou-se outras perguntas sobre a imagem e características das personagens. Observou-se uma maior dificuldade em responder corretamente a essa atividade. Além disso, existem algumas estratégias que facilitam o processo de memorização que, inclusive, foram utilizadas por alguns participantes. Uma das participantes relatou que fez associações entre as roupas e calçados das personagens para que a memorização fosse mais rápida e com maior

qualidade. As estratégias de memórias são classificadas em internas, que são realizadas mentalmente, como codificação mnemônica, associação e estratégias de recuperação de memória, e as externas do ambiente, como deixar bilhetes em locais visíveis para lembrar de realizar alguma atividade, utilizada por algumas pessoas para se lembrarem de tomar os medicamentos (Werlang; Argimon; Stein, 2008).

É imprescindível ressaltar que, apesar de serem observadas algumas dificuldades no processo de memorização, não é possível afirmar que necessariamente exista algum processo patológico envolvido, pois como dito anteriormente, há uma perda de funcionalidade durante o envelhecimento, além de outros fatores que possam interferir, como o nível de atenção, estresse entre outros. Coube ainda ressaltar que o esquecimento é algo natural que ocorre à medida que o ser humano envelhece. Entretanto, é preciso se atentar se essas falhas de memória atrapalham a funcionalidade na vida cotidiana, devendo-se procurar um especialista para esclarecimento de dúvidas.

Figura 4. Foto dos participantes do projeto



Fonte: Autoria própria.

Figura 5. Foto dos participantes do projeto



Fonte: Autoria própria.

CONSIDERAÇÃO FINAIS

Esse relato objetivou apresentar as experiências vivenciadas pelos acadêmicos de Medicina em um dos encontros da oficina para pessoas idosas, cujo tema foi a relação da atenção e memória. Durante o encontro, os participantes se mostraram bastante interessados e engajados no tema. Fizeram questionamentos sobre o conteúdo abordado e participaram ativamente das dinâmicas. Foi um encontro de grande aprendizado para os acadêmicos, pois puderam se aprofundar em temas sobre a memória e apresentá-los de forma dinâmica aos participantes do projeto. Além disso, foi uma experiência enriquecedora de troca intergeracional que auxilia no processo de formação acadêmica e humana dos estudantes.

Com base nas atividades realizadas, pode-se perceber a importância da atenção no processo de memorização. Desse modo, evidencia-se a importância do treinamento cognitivo para as pessoas idosas, auxiliando na melhor qualidade de vida e autonomia da população idosa.

REFERÊNCIAS

ARANTES, M. A. A. C.; VIEIRA, M. F. F. **Estresse**. 3. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

BAILER, C.; TOMITCH, L. M. B. Estudos comportamentais de neuroimagem sobre multitarefas: uma revisão de literatura. **Alfa**, São Paulo, v. 60, n. 2, p. 403-435, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5794-1608-8>. Acesso em: 18 dez. 2024.

BISPO, N. de N. da C.; FURINI, T. F.; FIDELIS, T. A. S.; FALOSSI, L. C.; MOLARI, M.; COSTA, V. S. P. Envelhecimento bem-sucedido na perspectiva de pessoas idosas. In: CONGRESSO IBERO-AMERICANO EM INVESTIGAÇÃO QUALITATIVA, 8., 2019, Lisboa. **Actas** [...]. Lisboa: CIAIQ, 2019. v. 2. p. 1303-1311.

BRANDÃO, M. L. **As bases biológicas do comportamento**: introdução à neurociência. São Paulo: Editora Pedagógica Universitária, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília: MS, 2007. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/abcad19.pdf>, Acesso em: 18 dez. 2024.

CAMARANO, A. A.; KANSO, S. Envelhecimento da população brasileira: uma contribuição demográfica. In: FREITAS, E. V.; PY, L. (Orgs.). **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013. p. 133-152.

CHAVES, J. M. Neuroplasticidade, memória e aprendizagem: uma relação atemporal. **Revista Psicopedagogia**, São Paulo, v.40, n.121, p. 66-75, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.51207/2179-4057.20230006>. Acesso em: 18 dez. 2024.

DE MORAES, E. N.; DE MORAES, F. L.; LIMA, S. P. P. Características biológicas e psicológicas do envelhecimento. **Revista Médica de Minas Gerais**, Belo Horizonte, v. 20, n. 1, p. 67-73, 2012. Disponível em: <https://www.rmmg.org/artigo/detalhes/384>. Acesso em: 18 dez. 2024.

HIRSCH, P.; KOCH, I.; KARBACH, J. Putting a stereotype to the test: The case of gender differences in multitasking costs in task-switching and dual-task situations. **PLOS ONE**, San Francisco, v. 14, n. 8, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220150>. Acesso em: 18 dez. 2024.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo**: número de idosos no Brasil cresceu 57,4% em 12 anos. 27 out. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/noticias/2023/10/censo-2022-numero-de-idosos-na-populacao-do-pais-cresceu-57-4-em-12-anos#:~:text=%C3%8Dndice%20de%20envelhecimento%20sobre%20de%2030%2C7%20para%2055%2C2&text=Portanto%2C%20quanto%20maior%20o%20valor,%2C%20correspondendo%20a%2030%2C7>. Acesso em: 31 jun. 2024.

KANDEL, E. R. **Em busca da memória**: o nascimento de uma nova ciência da mente. São Paulo: Companhia das Letras, 2009.

LIMA, C. F.; SOARES, A. J. C. Estresse, atenção e efeitos na aprendizagem de adultos: dados da literatura. **Revista Contemporânea de Educação**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 31, p. 235-253, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.20500/rce.v14i31.24007>. Acesso em: 18 dez. 2024.

LIMA, R. F. de. Compreendendo os Mecanismos Atencionais. **Ciências & Cognição**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 1, p. 113-122, 2005. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-58212005000300013. Acesso em: 18 dez. 2024.

MADORE, K. P.; WAGNER, A. D. Multicosts of Multitasking. **Cere-**

brum: The Dana Forum on Brain Science, Vejle, Cer-04-19, mar./abr. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32206165/>. Acesso em: 18 dez. 2024.

MALLOY-DINIZ, L. F.; FUENTES, D.; COSENZA, R. M. **Neuropsicologia do envelhecimento:** uma abordagem multidimensional. 10. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

MARQUES, A. C.; DISCHINGER, M. C. T.; KINDLEIN JUNIOR, W. A importância da memória, do imaginário e do processo criativo na expressão e representação gráfica. **Revista Educação Gráfica**, Bauru, n. 10, p. 9-18, 2006. Disponível em: <https://www.educacaografica.inf.br/wp-content/uploads/2011/06/A-importancia-da-memoria.pdf>. Acesso em: 18 dez. 2024.

MOURÃO JÚNIOR, C. A.; FARIA, N. C. Memória. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Juiz de Fora, v. 28, n. 4, p. 780-788, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1678-7153.201528416>. Acesso em: 18 dez. 2024.

PEREIRA, T. A função cognitiva no envelhecimento. **Instituto Politécnico de Coimbra**, Coimbra, n. 1, p. 179-194, 2019. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.26/32920>. Acesso em: 18 dez. 2024.

RODRIGUES, F. A. A.; KAIUT, R. K. T. O cérebro em multitarefas. **Ciência Latina**, Ciudad de México, v. 7, n. 5, p. 2906-2916, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.7929. Acesso em: 18 dez. 2024.

SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T. Q. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 25, n. 4, p. 585-593, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2008000400013>. Acesso em: 18 dez. 2024.

SHERMAN, B. E.; TURK-BROWNE, N. B. Attention and Memory. In: KAHANA, M. J.; WAGNER, A. D. (eds.) **The Oxford Handbook of Human Memory**, Two Volume Pack: Foundations and Applications. Oxford: Oxford University Press, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190917982.013.21>. Acesso em: 18 dez. 2024. Cap. 21. p. 587-613.

SOARES, E.; CARLOMANHO, A. M. F.; FERREIRA, L. A. K.; DANTAS, L. C. V.; CARVALHO, S. M. R. de. Estimulação cognitiva: Oficinas de Memória. In: DÁTILO, G. M. P. A.; CORDEIRO, A. P. (Orgs.). **Envelhecimento Humano: diferentes olhares**. Marília: Oficina Universitária; São Paulo: Cultura Acadêmica, 2015. p. 111-130. Disponível em: <https://doi.org/10.36311/2015.978-85-7983-693-0>. Acesso em 18 dez. 2024.

SOUSA, A. B; SALGADO, T. D. M. Memória, aprendizagem, emoções e inteligência. **Revista Liberato**, Novo Hamburgo, v. 16, n. 26, p. 101-220, 2016. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/132515/000982720.pdf>. Acesso em: 18 dez. 2024.

THOMAZINI, M. C.; FERMENTÃO, C. A. G. R. O longo tempo na contemporaneidade: a segregação familiar na velhice e a marginalização social. **Revista Direito em Debate**, Ijuí, v. 31, n. 58, e12429, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.21527/2176-6622.2022.58.12429>. Acesso em: 18 dez. 2024.

WERLANG, M. C; ARGIMON, I. I. L.; STEIN, L. M. Estratégias de memória utilizadas por idosos para lembrarem do uso dos seus medicamentos. **Estudos interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 13, n. 1, p. 95-115, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.22456/2316-2171.6950>. Acesso em: 18 dez. 2024.

CAPÍTULO 4

CULTIVANDO BOAS MEMÓRIAS: A INFLUÊNCIA DAS EMOÇÕES NAS MEMÓRIAS DE LONGO PRAZO

*Isabela Lemos de Oliveira Sineiro Schmidt
Bruna Moretti Luchesi Kwiatkowski*

Introdução

A sociedade atual enfrenta, globalmente, uma série de desafios devido ao processo crescente de envelhecimento da sua população, alteração que afeta diretamente questões ligadas a despesas em termos pessoais, comunitários, de saúde e econômicos. Um fator que aumenta as consequências resultantes do envelhecimento é a deterioração dos sistemas fundamentais da cognição, como a memória, os quais são essenciais para a realização das tarefas cotidianas, como tomar decisões ou compreender a comunicação verbal (Grover *et al.*, 2022).

Um dos domínios da cognição é a memória de longo prazo, que perdura por horas, dias e anos, possivelmente se tornando remota. Ela é formada a partir do aumento da resposta de um grupo de neurônios desencadeada pela sua estimulação repetitiva durante alguns segundos, e ocorre no hipocampo durante a consolidação de memórias. Entretanto, a consolidação, evocação e manutenção dessas memórias não são determinadas apenas por esse processo, mas também são sensíveis a influências de fatores emocionais, como estresse e ansiedade. Já a extinção de lembranças ocorre pela diminuição das respostas aprendidas, de modo a significar a extinção da probabilidade de evocação daquela memória (Izquierdo *et al.*, 2013).

Dessa maneira, a memória de longa duração, apesar de ser mais consolidada, necessita de uma manutenção constante, principalmente durante o envelhecimento, pois impacta em deficiências cognitivas e afeta a qualidade de vida da pessoa idosa. Além disso, as memórias de longo prazo envolvem também memórias biográficas ou episódicas, que do ponto de vista social e psicológico, definem o sentimento de ser e de viver de cada uma das pessoas, por serem o fator unificador de toda a existência de um indivíduo (Hering, 1920).

Logo, para compreender a memória é importante entender também os processos que influenciam sua consolidação, modificação ou até mesmo perda. Para isso, um conceito importante é o de “emoção”, a qual pode ser definida como um fenômeno reativo, geralmente breve, intenso e circunscrito, relacionado a um evento ambiental específico (Ekman, 1999). Outra definição relevante é a de “humor”, que está relacionada com a primeira, embora tenha uma característica mais estável e constante, tendendo a ser mais ampla e não tão vinculada a circunstâncias específicas (Ellis; Moore, 1999).

Dentro desse contexto, há processos cognitivos que interligam aspectos emocionais e a memória, sendo os principais: memória congruente com o humor (MCH) e memória dependente do humor (MDH) (Pergher; Stein; Wainer, 2006). A MCH pode ser explicada como uma tendência para codificar ou resgatar informações quando estamos em um estado emocional que corresponde, ou se assemelha, à valência afetiva desse conteúdo (Ellis; Moore, 1999). Desse modo, uma pessoa em um estado afetivo de alegria provavelmente irá codificar e/ou lembrar mais facilmente e em maior quantidade, informações que contenham um aspecto positivo, em comparação com aquelas que contenham materiais negativos.

Ademais, a MCH pode ser subdividida em dois processos: codificação congruente com o humor e recuperação congruente com o humor,

de modo que, na codificação congruente com o humor, o aprendizado da informação é mais eficaz quando o aspecto emocional está em sintonia com o estado de humor do indivíduo durante o momento da aprendizagem e coleta dos conteúdos (Ellis; Moore, 1999).

A MDH, no entanto, se refere a um aumento da probabilidade de um indivíduo recordar materiais que foram aprendidos enquanto estava em um determinado estado de humor (Ellis; Moore, 1999). Assim, se uma pessoa ouve uma determinada história enquanto está em um humor triste ou depressivo, esse acontecimento (independentemente de seu tom emocional) será mais facilmente rememorado em um momento em que a pessoa estiver novamente em um estado de humor semelhante (Pergher; Stein; Wainer, 2006).

Já a palavra "emoção" tem sido utilizada, na literatura, para se referir a um estado afetivo presente durante a codificação e/ou recuperação da memória (Bower; Monteiro; Gilligan, 1978), e pode influenciar as funções cognitivas de algumas formas, que envolvem a potencialização ou prejuízo da memória. A emoção pode estreitar o foco e a atenção, levando a um direcionamento maior da memória para conteúdos emocionais e uma diminuição para detalhes periféricos (Easterbrook, 1959; Christianson; Loftus, 1987).

Outrossim, a participação moderada de níveis de emoção potencializa o processo de codificação e, subsequentemente, a performance da memória, enquanto níveis extremos de emoções prejudicam esse processo (Yerkes; Dodson, 1988). Ademais, existe também a relação com o sistema límbico, pois, no nível neurobiológico, as questões emocionais são mediadas pela amígdala, que, quando ativa, tem conexões com o córtex que podem facilitar o processamento de qualquer estímulo apresentado, de forma que, as conexões da amígdala com o hipocampo podem influenciar diretamente a memória semântica, elevando a intensidade do aprendizado conforme sua ativação (McIntyre *et al.*, 2003).

Os elementos neurobiológicos relacionados são principalmente as vias bioquímicas de ativação da memória: a dopaminérgica, a noradrenérgica, a serotoninérgica e as colinérgicas, que participam do registro das informações e reagem ao estado de ânimo do indivíduo e a suas emoções (Izquierdo *et al.*, 2013).

Após esse breve contexto acerca da relação entre a memória de longo prazo e os aspectos emocionais do indivíduo, é possível compreender um pouco mais acerca dos fenômenos que ocorrem na cognição durante o envelhecimento, e que influenciam no prejuízo de funções cognitivas como a memória. Dessa maneira, o entendimento acerca do impacto de fatores emocionais pode ser utilizado a favor da evocação da memória e do fortalecimento de outros domínios cognitivos.

Sob essa perspectiva, demonstra-se relevante a experiência vivenciada no desenvolvimento das atividades propostas pelo projeto de extensão MemorIDADE, cujo principal objetivo é estimular a memória de pessoas idosas, bem como outros domínios cognitivos relacionados. Assim, esse relato tem como objetivo apresentar e discutir o tema do encontro: “Cultivando Boas Memórias”.

Compartilhando práticas

A temática “Cultivando boas memórias” teve por objetivo trabalhar a memória de longo prazo e sua relação com as emoções. Participaram das atividades aproximadamente, 40 pessoas idosas, divididas em três grupos. Como os integrantes da oficina já estavam juntos há alguns encontros, eles já haviam construído afinidade entre si e com os acadêmicos extensionistas.

O quadro 1 detalha as atividades desenvolvidas no encontro.

Quadro 1. Planejamento do encontro “Cultivando boas memórias”, no projeto
MemorIDADE – Campo Grande, MS, 2023

Etapas	OBJETIVO/ ATIVIDADE	CONTEÚDO	PROCEDIMENTO	RECURSO	DURAÇÃO
Introdução	Introduzir o tema do encontro: a relação entre memória e emoções.	Principais emoções sentidas: alegria, raiva, medo e tristeza.	Jogo de mímica	Comunicação Não-Verbal	20 min
Desenvolvimento	Entender as relações entre a memória e as diferentes emoções.	Memória congruente ao humor, memória dependente do humor e memória autobiográfica.	Exposição Oral Dialogada	Comunicação Verbal	10 min
	Resgatar lembranças de longo prazo, associando com diferentes emoções	“Uma memória... Como você se sentiu?” [...]	Técnica – Perguntas	Material de apoio	30 min
Conclusão	Compartilhar as lembranças de longo prazo, a fim de identificar semelhanças e diferenças entre o grupo.	Memórias marcantes e os sentimentos/emoções que elas remetem	Exposição Oral	Comunicação Verbal	20min
	Avaliação geral da oficina	Os participantes deveriam avaliar todos os encontros que fizeram parte da oficina.	Formulário de avaliação	Preenchimento do formulário	10 min

Fonte: Autoria própria.

No primeiro momento, foi feita uma introdução ao assunto por meio de uma dinâmica, que consistiu em um jogo de mímica, em que os participantes foram à frente da sala, sortearam um papel e imitaram o que estava escrito. Assim, em cada um dos papéis havia uma emoção, sendo elas: alegria, tristeza, medo e raiva. Os que realizaram a mímica não apresentaram dificuldades em representar a emoção, assim como os que assistiam, que identificaram a resposta com facilidade.

Para a contextualização teórica, discutiu-se um pouco acerca da relação entre memória e humor, de modo a enfatizar as influências das

emoções na consolidação e evocação de memórias. Durante as explicações, houve a demonstração de dois tipos de relação entre a memória e o humor: a MCH e a MDH, em que foi elucidado, com uma linguagem adaptada, os conceitos de MCH como a tendência de codificar e recuperar informações de acordo com o estado emocional atual, facilitando a lembrança de conteúdos que correspondem ao humor (Ellis; Moore, 1999) e MDH como uma maior probabilidade de recordar informações aprendidas em um estado emocional específico quando se está no mesmo estado posteriormente (Ellis; Moore, 1999; Pergher; Stein; Wainer, 2004).

O principal objetivo dessa contextualização era ajudar os participantes a identificarem a relação entre suas memórias mais antigas e o sentimento que viveram no momento, de modo a demonstrar como as emoções são fatores de grande impacto no processo de consolidação da memória. O momento informativo foi essencial para a realização da atividade de recordação, baseada em um material previamente elaborado. Esse material era constituído por perguntas que envolviam uma recordação e o sentimento a ela atrelado. Ademais, as questões envolviam aspectos contemplados em outros encontros, que foram lugares, sabores, cheiros e músicas, de modo a auxiliar no resgate dessas memórias.

As perguntas contidas no material utilizado eram:

- Cite uma memória com uma pessoa especial. Como essa pessoa fez você se sentir?
- Cite um lugar que te traz boas memórias. Como você se sentiu nesse lugar?
- Cite um sabor ou cheiro que você tem guardado na memória. Como esse cheiro/sabor faz você se sentir?

- Cite um encontro marcante no MemorIDADE. Como você se sentiu nesse dia?

Assim, esses questionamentos foram divididos em cinco páginas e respondidos em grupo juntamente com os extensionistas, de modo que os participantes compartilharam suas experiências com os demais. As perguntas objetivavam resgatar desde memórias mais remotas até memórias mais recentes, como as relativas aos encontros anteriores do projeto MemorIDADE.

Figuras 1 e 2. Páginas do material utilizado no encontro

Cultivando boas memórias



MEMORIDADE

NOME: _____

"A MEMÓRIA LÊ O DIA DE TRÁS PARA A FRENTE"
- ANA MARTINS MARQUES


1- UMA MEMÓRIA IMPORTANTE COM UMA PESSOA ESPECIAL:

COMO ESSA PESSOA FEZ VOCÊ SE SENTIR?



Fonte: Autoria própria.

Ao final do encontro, foi feita uma avaliação geral, elaborada pela equipe do projeto, tendo em vista entender os impactos das atividades, identificar aspectos a serem melhorados, bem como levantar sugestões de atividades para compor o planejamento dos próximos semestres. O

questionário compreendeu perguntas acerca do nível de aprendizado que os participantes tiveram durante toda a oficina de memória, com base nos temas abordados, classificando o aprendizado em: muito pouco, pouco, razoável e muito.

Figura 3. Foto final do encontro



Fonte: Autoria própria.

Compartilhando saberes e experiências

Por meio da atividade realizada, foi possível observar, em primeira instância, a compreensão dos participantes acerca da relação entre a memória de longa duração e os fatores emocionais, principalmente por meio da explicação teórica e da exemplificação realizada inicialmente. Todavia, as respostas para os questionamentos apresentaram certos padrões dentre os integrantes do grupo. Na primeira dupla de perguntas, muitos mencionaram uma lembrança feliz com um familiar próximo, principalmente filhos ou netos, em situações envolvendo, principalmente, o sentimento de orgulho e alegria. Isso era, de certa forma, esperado pelos extensionistas.

Na segunda questão, muitos participantes lembraram da casa onde cresceram, recordando de ambientes rurais e afirmaram que a emoção relacionada era, em primeiro lugar, a nostalgia, mas também sentiam muita tranquilidade nessas lembranças. Isso se relaciona com a tendência relatada na literatura de resgate de memórias da infância, pois os indivíduos que descreveram essa fase como positiva, na maioria dos casos, mostraram-se nostálgicos, idealizando “aurora de suas vidas”. Essas percepções predominantemente positivas da infância, em ambos os grupos, parecem estar associadas às lembranças de tranquilidade da vida no campo, onde a maioria das pessoas idosas viveu durante essa etapa de seu desenvolvimento (Oliveira; Pasian; Jacquemin, 2001).

Na terceira pergunta, a maioria do grupo compartilhou a memória de um cheiro ou sabor de uma comida feita por um parente, em especial avó ou mãe, o que reafirma as impressões, no gerais positivas, trazidas novamente pela infância. Nesse momento, os participantes afirmaram que sentiam muita saudade daquela comida que, mesmo sendo reproduzida, nunca tinha o mesmo sabor da original. Algumas pessoas citaram pratos realizados em ocasiões especiais de comemoração e explicaram que aquela refeição trazia muita alegria em sua lembrança. Entretanto, notou-se um momento de comoção devido à saudade dos entes queridos que cozinhavam aqueles pratos e não estão mais vivos, revelando também uma certa tristeza ao evocar aquelas memórias.

Durante a discussão da quarta pergunta, os participantes tiveram um momento em que compartilharam uma experiência coletiva da qual sentiam falta: as serenatas. Muitos deles se lembraram da adolescência, em que dedicaram uma música a alguém ou tiveram uma música dedicada para eles. Muitos também se recordaram dos bailes sertanejos e de dançar ao som dessas músicas. O sentimento relacionado às músicas era de euforia e excitação. Essa situação demonstra a relação da música com a emoção e a memória. A música pode evocar emoções cotidianas como

alegria, tristeza, medo e raiva, sem depender de análises formais. Estudos mostram que a música ativa estruturas do sistema límbico e paralímbico, além das áreas corticais do cérebro (Koelsch, 2010) e, consequentemente, atua no processo de codificação e resgate de memórias antigas.

Durante a última pergunta, foi demonstrado novamente o grande interesse do grupo por música, pois muitos citaram o encontro realizado com uma musicoterapeuta, em que foram realizadas diversas atividades lúdicas envolvendo música, e buscando incentivar a atenção e a linguagem. O estado de humor e o sentimento relacionados aos encontros foram, respectivamente, a animação e a alegria advinda do convívio com os colegas e com os acadêmicos, o que reforça a importância da diversificação dos contatos interpessoais para favorecer a gratificação emocional e redução da ansiedade (Oliveira; Pasian; Jacquemin, 2001).

Após a realização da atividade, pode-se perceber algumas dificuldades, dentre as quais, a mais notável foi a de pontuar um evento específico, pois a maioria conseguia apontar apenas um período da vida. Outra questão observada foi que muitos sentiam dificuldade de apresentar uma lembrança no início, mas quando outro colega compartilhava sua história, eles se recordavam de uma situação semelhante e conseguiam realizar a atividade.

Um ponto observado foi que eles sentiram muita facilidade de atrelar a memória ao sentimento/emoção, o que demonstra essa relação tão íntima entre esses dois aspectos, e também perceberam que às memórias que traziam uma comoção emotiva, seja ela feliz ou triste, eram mais marcantes que as demais, de maneira a confirmar a influência de processos como a MCH e a MDH (Ellis; Moore, 1999).

Outro padrão observado foi que as memórias felizes se destacaram dentre as demais, de modo que eram evocadas com mais facilidade dentre os participantes, e também as lembranças que envolviam outras

peças e o contato afetivo eram mais marcantes em suas vivências, demonstrando, novamente, a influência do sistema límbico sobre a manutenção e consolidação das memórias, principalmente devido à relação dos contatos afetivos e da excitação com as vias dopaminérgicas e serotoninérgicas.

Um fator que potencializou essa experiência foi o engajamento dos participantes, em decorrência da proximidade/vínculo construído no desenvolvimento da oficina realizada ao longo do semestre. Dessa maneira, eles sentiram-se mais confortáveis para compartilhar esses momentos com a turma e se conectaram mais ao perceberem as semelhanças nas experiências vividas.

A atividade se demonstrou importante, visto que muitos participantes conseguiram evocar memórias muito remotas, o que mostra a importância de realizar esses momentos de exercício de recordação, mesmo de memórias de longa duração, que já estão mais consolidadas.

Ademais, esse relato demonstra-se necessário para compreender os aspectos que podem ser observados de maneira mais objetiva na realidade das pessoas idosas, de modo a dar um enfoque maior nas dimensões cognitivas que são tidas como banais, como a memória de longo prazo, mas que devem ser estimuladas diariamente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mediante as vivências e o apoio teórico na literatura, demonstrou-se a importância desse trabalho em grupo com as pessoas idosas, com o enfoque nas funções cognitivas e, de maneira especial, na memória. A oficina foi de grande importância para a compreensão não só do funcionamento da memória de longa duração, mas também da relação entre a consolidação das lembranças com as emoções sentidas, tanto no momento vivido, quanto ao fazer a recordação. Os participantes da oficina puderam ter uma visão mais ampla de seus sentimentos, além de exercitarem a evocação de memórias remotas, a comunicação e a linguagem ao compartilharem suas lembranças com o grupo.

Assim, percebeu-se a importância de fomentar o protagonismo por meio do aprendizado e de sua prática sobre esse grupo populacional, de modo a visar a compreensão tanto da relevância do exercício da memória, mesmo aquelas mais consolidadas, quanto da sensibilidade que essa função cognitiva tem sobre as emoções, buscando a análise dessa relação (memória e emoção) não somente sob a perspectiva fisiológica, mas também psicologicamente, compreendendo os impactos para as histórias de vida das pessoas idosas.

REFERÊNCIAS

BOWER, G. H.; MONTEIRO, K. P.; GILLIGAN, S. G. Emotional mood as a context for learning and recall. **Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior**, New York, v. 17, p. 573-585, 1978.

CHRISTIANSON, S. A.; LOFTUS, E. F. Memory for traumatic events. **Applied Cognitive Psychology**, [S. l.], v. 1, p. 225-239, 1987.

EASTERBROOK, J. A. The effect of emotion on cue utilization and the organization of behavior. **Psychological Review**, Washington, v. 66, p. 183-201, 1959.

EKMAN, P. Basic emotions. In: DALGLEISH, T.; POWER, M. J. (Eds.). **Handbook of cognition and emotion**. New York: John Wiley & Sons, 1999. p. 45-60.

ELLIS, H. C.; MOORE, B. A. Mood and memory. In: DALGLEISH, T.; POWER, M. J. (Eds.). **Handbook of cognition and emotion**. New York: John Wiley & Sons, 1999. p. 191-210.

GROVER, S.; WEN, W.; VISWANATHAN, V.; GILL, C. T.; REINHART, R. M. G. Long-lasting, dissociable improvements in working memory and long-term memory in older adults with repetitive neuro-modulation. **Nature Neuroscience**, New York, v. 25, n. 9, p. 1237-1246, set. 2022.

HERING, E. Memory as a universal function of organized matter. In: BUTLER, S. (Ed.). **Unconscious memory**. London: Jonathan Cape, 1920. p. 63-86.

IZQUIERDO, I. A.; MYSKIW, J. DE C.; BENETTI, F.; FURINI, C. R. G. Memória: tipos e mecanismos - achados recentes. **Revista USP**, São Paulo, n. 98, p. 9-16, jun./ago. 2013.

KOELSCH, S. Towards a neural basis of music-evoked emotions. **Trends in Cognitive Sciences**, Cambridge, v. 14, p. 131-137, 2010.

McINTYRE, C. K.; POWER, A. E.; ROOZENDAAL, B.; McGAUGH, J. L. Role of the basolateral amygdala in memory consolidation. **Annals of the New York Academy of Sciences**, New York, v. 985, p. 273-293, 2003.

OLIVEIRA, É. A. de; PASIAN, S. R.; JACQUEMIN, A. A vivência afetiva em idosos. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 21, n. 1, p. 68-83, mar. 2001.

PERGHER, G. K.; STEIN, L. M.; WAINER, R. Estudos sobre a memória na depressão: achados e implicações para a terapia cognitiva. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 31, p. 82-89, 2004.

YERKES, R. M.; DODSON, J. D. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. **Journal of Comparative Neurology and Psychology**, Granville, v. 18, p. 459-482, 1988.

CAPÍTULO 5

A MÚSICA, A LINGUAGEM E A MEMÓRIA EPISÓDICA

*Isadora Guilherme Dourado
Bruna Moretti Luchesi Kwiatkoski*

Introdução

O aumento da expectativa de vida da população mundial mostra-se como um fenômeno atual e relevante (WHO, 2023). Em comparação com o censo demográfico de 2010, a análise mais recente da população do Brasil, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2022, expõe um crescimento de 57,4% da faixa etária acima dos 65 anos de idade. Em contrapartida, o número de crianças e adolescentes de até 14 anos sofreu um decréscimo de 12,6% (IBGE, 2023). Dessa forma, estes dados possibilitam concluir que a redução da parcela infantil na pirâmide etária somada ao aumento da expectativa de vida, mundial e nacional, resultará em um crescimento futuro, ainda mais significativo, dessa faixa etária na população brasileira.

Entretanto, em conjunto ao aumento dos anos de vida, é de extrema importância que o envelhecimento ocorra de forma ativa e saudável para que as pessoas idosas disponham de qualidade de vida, assim como, de bem-estar físico e mental. Nesse sentido, o envelhecimento ativo pode ser descrito como: “Marcando a ideia de um processo contínuo de cuidado do corpo e da mente, pelo indivíduo e sociedade durante sua vida, determinando um processo de envelhecimento com qualidade” (Marin; Panes, 2015, p. 232). Desta forma, para que o envelhecimento ocorra com qualidade, são necessárias ações por parte do Estado e da sociedade que objetivem esse fim. O caderno “Envelhecimento ativo: uma política

de saúde” desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2005, expõe a importância do envelhecimento ativo ao discorrer que:

[...] quando políticas sociais de saúde, mercado de trabalho, emprego e educação apoiarem o envelhecimento ativo, haverá muito provavelmente: menos mortes prematuras em estágios da vida altamente produtivos; menos deficiências associadas às doenças crônicas na terceira idade; mais pessoas com uma melhor qualidade de vida à medida que envelhecem; mais indivíduos participando ativamente nos aspectos sociais, culturais, econômicos e políticos da sociedade, em atividades remuneradas ou não, e na vida doméstica, familiar e comunitária; menos gastos com tratamentos médicos e serviços de assistência médica (OMS, 2005, p. 17-18).

Compondo esse cenário, a identificação precoce de indivíduos que, possivelmente, desenvolverão quadros demenciais é crucial para que sejam iniciadas intervenções, as quais possibilitem o retardamento do processo de declínio das capacidades cognitivas e, como consequência, possa ser proporcionado um envelhecimento saudável. Esse rastreio constitui-se benéfico ao prolongar a autonomia da pessoa idosa, o que possibilita uma maior interação social e satisfação da pessoa idosa com si própria (Soares *et al.*, 2015).

Alinhado a esta expectativa de envelhecimento ativo, associado à execução do setor educacional e à valorização da memória como função cognitiva essencial para um envelhecimento saudável, apresenta-se este relato de experiência desenvolvido a partir da atuação de estudantes extensionistas do curso de Medicina da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS). Os acadêmicos atuaram no planejamento, observação, aplicação de atividades e convivência com as pessoas idosas participantes do projeto de extensão *MemorIDADE*. O projeto de extensão em questão tem como principal objetivo estimular a central fun-

ção cognitiva acometida pela demência, visto que “O declínio cognitivo decorrente de processos demenciais envolve declínio de memória, julgamento, habilidades de raciocínio abstrato e outras funções intelectuais superiores. Apesar de a demência estar relacionada a muitas habilidades, a memória é central [...]” (Soares *et al.*, 2015, p. 112-113).

Além deste aspecto cognitivo, os encontros organizados pelo projeto propiciam às pessoas idosas um convívio social com interação, diálogo e socialização entre os participantes, o que reflete na vivência de momentos extremamente importantes para o envelhecimento saudável, pois “com suporte social, a pessoa idosa sente-se acolhida e cuidada, o que expressa que este é também fator benéfico para sua saúde mental” (Glidden *et al.*, 2019, p. 263).

Dentre os encontros realizados, aquele que terá destaque nesse relato será o que abordou a relação entre a música, a linguagem e a memória episódica. Considerando que as memórias que registram fatos, eventos ou conhecimento caracterizam-se como declarativas, as quais os seres humanos podem declarar que existem e relatar como foram adquiridas. Dentre os tipos de memórias declarativas, denominam-se episódicas aquelas que foram vivenciadas/presenciadas pelo indivíduo (Izquierdo, 2014). Cabe ressaltar que “As estruturas nervosas principais responsáveis pelas memórias declarativas episódicas [...] são duas áreas intercomunicadas do lobo temporal: o hipocampo e o córtex entorri-nal” (Izquierdo, 2014, p. 35). “O primeiro estágio da percepção musical ocorre também em uma área do lobo temporal, o chamado córtex auditivo, o qual se conecta com o hipocampo” (Muszcat, 2019, p. 235). Em consonância, soma-se o fato de que a música e o canto são considerados instrumentos facilitadores, que ao estimularem ambos os hemisférios cerebrais, auxiliam na comunicação, fala, aprendizagem e cognição (Pinheiro *et al.*, 2021).

Esse texto objetivou relatar a experiência em um encontro, que

compreendeu o estímulo à memória integrado à música e à linguagem. A importância desse relato de experiência está pautada na divulgação das atividades realizadas e dos consequentes resultados obtidos, assim como a percepção do grupo de acadêmicos a partir desta experiência.

Compartilhando práticas

As atividades realizadas desse encontro foram organizadas a partir da proposta de iniciar com uma atividade de aquecimento, uma breve explicação teórica sobre o conteúdo aplicado às atividades, em seguida, a atividade principal e a finalização/síntese do encontro (Quadro 1). As atividades, em sua maioria, eram compostas por dinâmicas que exigiam a participação ativa e interação entre os participantes.

Quadro 01. Planejamento do encontro sobre a música, memória episódica e linguagem, no projeto MemorIDADE – Campo Grande, MS, 2023

ETAPA	OBJETIVO/ ATIVIDADE	CONTEÚDO	PROCEDIMENTO	RECURSO	DURAÇÃO
Introdução	Estimular a associação de memórias episódicas com a memória visual	Memória episódica Memória visual	Exposição oral dialogada	Projeto/slide com imagem (Figura 3)	15 min
Desenvolvimento	Discutir sobre leitura e suas dimensões cognitivas (fluência verbal e visuoespacial)	Leitura como estratégia para a memória	Roda de leitura	Livro: “A Grande Fábrica de Palavras” (Figura 5)	25 min
	Criar histórias a partir da leitura de imagens		Criando e contando história	Livro “A Flor do Lado de Lá” (Figura 6)	20 min
Conclusão	Apresentar dicas para estimular a leitura e sugerir leituras	Superação de obstáculos para a leitura	Exposição oral dialogada	Quadro com desculpas e soluções (Quadro 2) Livro “A Caligrafia de Dona Sofia”, de André Neves (Figura 7)	20 min
	Avaliação do encontro	Os participantes avaliaram as atividades realizadas no encontro	Formulário de avaliação	Preenchimento do formulário	10 min

Fonte: Autoria própria.

O encontro relatado aqui contou com a participação de 32 pessoas idosas, divididas em três grupos. O objetivo foi abordar a música e a sua relação com a memória episódica e a linguagem das pessoas idosas participantes. Os materiais utilizados foram: caixa de som portátil, computador, projetor, tela para projeção, folhas sulfite, canetas e sacolas plásticas.

O encontro foi iniciado com a atividade de aquecimento, na qual realizou-se uma dinâmica que exigia a participação ativa do grupo. O *playback* de músicas conhecidas foi tocado e o objetivo era que as pessoas idosas recordassem o nome da música e/ou o cantor e/ou cantassem um trecho da respectiva letra da melodia que estavam ouvindo. As seguintes músicas foram tocadas no encontro: “A garota de Ipanema”, de Tom Jobim; “Here comes the sun”, dos Beatles; “Evidências”, de Chitãozinho e Xororó; “Tocando em frente”, de Almir Sater; “Staying alive”, de Bee Gees; “Suspicious mind”, de Elvis Presley e “Moreninha linda”, de Tonico e Tinoco.

Na sequência, introduziu-se a explicação teórica sobre a memória episódica e sua relação com a música. Os acadêmicos iniciaram ratificando o conceito de memória episódica que já havia sido parcialmente elaborado na atividade de aquecimento e didaticamente abordado que:

Vários circuitos neuronais são ativados pela música, uma vez que o aprendizado musical requer habilidades multimodais que envolvem a percepção de estímulos simultâneos e a integração de várias funções cognitivas, como a atenção e a memória, e das áreas de associação sensorial e corporal, envolvidas tanto na linguagem corporal quanto simbólica (Muszcak, 2019, p. 237).

Em seguida, foi exposto às pessoas idosas que as proteínas cerebrais neurotrofinas são mais produzidas no cérebro a partir da exposição prolongada a alguma música prazerosa e também a partir de treinamentos musicais. Essa produção pode determinar um aumento no tempo de funcionamento dos neurônios, assim como um favorecimento à plas-

tividade cerebral (Muszcat, 2019). Os acadêmicos também dialogaram com as pessoas idosas sobre como a música une as gerações, pois todas as músicas tocadas, que foram produzidas durante a época de juventude das pessoas idosas, eram conhecidas pelos discentes também, os quais são de uma geração diferente da dos participantes.

Para exemplificar a atividade principal, foi reproduzido o vídeo de uma paródia do perfil de Instagram “@rafinhaacustico”, feita da música “Fio de cabelo” de Chitãozinho e Xororó, a fim de que as pessoas idosas pudessem compreender o que era uma paródia. Os participantes presentes, então, foram divididos em quartetos e quintetos e receberam dos acadêmicos folhas com letras de músicas conhecidas, as quais deveriam parodiar. As músicas originais parodiadas pelos grupos foram: “Panela velha”, de Sérgio Reis; “A garota de Ipanema”, de Tom Jobim; “Boate azul” de Bruno e Marrone; “Evidências”, de Chitãozinho e Xororó e “São tantas coisas” de Roberta Miranda. As pessoas idosas utilizaram 30 minutos do encontro para realizar esta atividade e após criarem as novas letras, apresentaram para todos as composições desenvolvidas.

Para finalizar o encontro, foi ensinado aos participantes, por meio de um vídeo, uma música simples e de curta duração: “Era uma vez um trem” executada por Sara do Vale. Para acompanhar a letra e melodia, todos deveriam reproduzir o ritmo do trem, o qual é citado na letra da música, utilizando as sacolas plásticas como instrumentos musicais. Assim, a música foi primeiro ensinada aos participantes, os quais, na sequência, reproduziram o som do trem acompanhando a música por duas vezes.

Como última ação do encontro, as pessoas idosas participantes deveriam preencher a avaliação do encontro. A avaliação era composta por uma parte objetiva, em que devia-se escolher entre as opções: ótimo, bom, regular e ruim. Além disso, a avaliação possuía uma parte dissertativa, em que as pessoas idosas poderiam discorrer sobre o que haviam aprendido no encontro e quais eram os pontos que mais tinham gostado.

Figuras 1 e 2. Fotos dos participantes da oficina



Fonte: Autoria própria.

Figuras 3 e 4. Fotos dos participantes durante a realização das atividades



Fonte: Autoria própria.

Compartilhando saberes e experiências

A música, a linguagem e a memória episódica foram abordadas nesse encontro, cujo planejamento prévio foi elaborado pelos acadêmicos e revisado pelas docentes supervisoras.

Os objetivos estipulados foram alcançados e seu resultado foi satisfatório. Era previsto para a atividade de aquecimento a exemplificação às pessoas idosas do conceito de memória episódica. No entanto, os próprios participantes, em conjunto, foram capazes de formular, informalmente, este conceito por meio de seus relatos do passado que foram expostos a partir das memórias emanadas pelas músicas que eram tocadas. Isso impressionou os extensionistas, não era esperado pelos acadêmicos que os participantes fossem associar este conceito apenas por meio da primeira dinâmica proposta. Além disso, por mais que os coordenadores do encontro previssessem um clima de competitividade nesta atividade de aquecimento, as músicas tocadas, ao realçarem nas pessoas idosas suas memórias, reforçaram a união do grupo em detrimento da separação pela competitividade do jogo. Junto a isso, as músicas criaram um ambiente de descontração para o encontro e os participantes mostraram-se atentos e interessados na dinâmica, o que propiciou um momento agradável e tranquilizou os acadêmicos para o restante das atividades.

A realização da contextualização teórica foi um momento que ocorreu dentro das expectativas e planejamento. Por ser um assunto de interesse dos participantes, houve grande atenção às explicações e mínima conversa paralela durante a explanação dos extensionistas, o que proporcionou maior concentração a quem estava apresentando e mostrou aos acadêmicos uma grande curiosidade dos participantes em obter conhecimento sobre a relação entre a música e a memória, algo que era esperado, mas em menor proporção. Por fim, foi satisfatório apresentar para os participantes o conteúdo que haviam estudado e obterem grande atenção das pessoas idosas presentes.

Na sequência, observou-se que a realização da atividade principal envolveu, além da memória episódica, ao estimular a recordação das músicas e de vocabulário para a composição da letra da paródia, uma importante função cognitiva e segundo elemento temático do encontro: a linguagem. Ocorreu estímulo à linguagem por meio da proposta de criação de uma letra inédita, já que a música estimula o cérebro a analisar os parâmetros, como ritmo e altura musical, os quais interagem diretamente com áreas relacionadas à linguagem, as quais identificam a sintaxe musical (Muszcat, 2019). Isto caracteriza o fato de que “[...] as atividades musicais realizadas pelas pessoas idosas, especialmente as de caráter improvisador, podem ter efeitos no funcionamento executivo por meio de transferências entre funções de treinamento e planejamento [...]” (Santos *et al.*, 2021, p. 11).

Durante o planejamento do encontro, esta atividade gerou certo receio nos organizadores. Em primeiro lugar, foi questionada a capacidade das pessoas idosas conseguirem assimilar o conceito de paródia e, em um segundo momento, se os participantes conseguiriam criar, em um curto período de tempo, as novas letras, imprimindo criatividade e rimas. No entanto, os participantes surpreenderam ao demonstrarem extremo empenho para que a nova letra possuísse rimas e estivesse em consonância com a melodia das músicas propostas à criação da paródia. Ademais, todos os grupos apresentaram suas paródias ao finalizá-las e houve surpresa por parte dos discentes quanto à criatividade das letras compostas, as quais os participantes tiveram um tempo curto para compor.

Além disso, os extensionistas também foram surpreendidos pela animação dos participantes em irem à frente da sala e apresentarem as suas criações, pois era esperado que houvesse certa resistência das pessoas idosas diante da proposta de expor suas composições para todo o grupo de forma cantada. Por fim, todas as composições foram extremamente criativas e a execução da atividade principal foi surpreendente.

A atividade de musicalização que finalizou o encontro foi realizada de maneira animada e satisfatória, estimulando o ritmo e a memória dos participantes, já que estes precisaram, em poucos minutos, aprender a letra de uma música desconhecida e cantá-la em conjunto com o movimento rítmico da sacola plástica que manuseavam.

Por terem sido utilizadas no encontro músicas do período de juventude das pessoas idosas, a grande maioria reconheceu as músicas expostas nas atividades e colaborou para que, na atividade principal, tivessem proximidade com a letra das músicas a serem parodiadas. Este aspecto mostrou-se como um potencializador da execução das atividades propostas. Além disso, o fato de terem entrosamento e proximidade, por já conviverem há, no mínimo, cinco encontros, propiciou um ambiente receptivo às ideias, sugestões e o cantar de cada participante durante as dinâmicas ocorridas, o que contribuiu beneficentemente para a realização satisfatória da atividade.

Na visão dos acadêmicos, o encontro superou as expectativas. Há cinco encontros os acadêmicos já possuíam contato com este grupo de pessoas idosas e, com isso, era possível desenvolver uma previsão sobre o decorrer do encontro e a participação do grupo. Contudo, por se tratar de um encontro que exigia a participação ativa das pessoas idosas presentes para a execução das atividades, o encontro em questão gerou maior interação de todos os participantes de uma forma geral, o que surpreendeu positivamente os acadêmicos. Junto a isso, teve grande significado aos organizadores perceber como a música é capaz de unir as pessoas idosas, mesmo estes possuindo diferentes histórias pregressas e realidades de vida, uniam-se por meio das músicas que marcaram suas juventudes.

Quanto aos aspectos dificultadores do encontro, destaca-se apenas a dificuldade das pessoas idosas em adivinhar as músicas estrangeiras tocadas durante a atividade de aquecimento. Era esperado, que algumas músicas não fossem facilmente identificadas, mesmo sendo conhecidas

pelos ouvintes. Contudo, os acadêmicos propositalmente realizaram essa escolha de músicas para que a atividade possuísse um grau maior de dificuldade e exigisse a atenção dos participantes. Por fim, as pessoas idosas reconheceram as músicas internacionais, mas não foram capazes de recordar os nomes das canções e de seus cantores, então receberam auxílio dos coordenadores.

Os resultados obtidos da realização do encontro foram subjetivos e individualizados, o sucesso na realização das atividades propostas relaciona, sobretudo, a adesão com empenho e a animação na execução das atividades, bem como a atenção dos participantes aos conceitos, objetivos e à instrução para as dinâmicas.

Aliado a esses resultados, como principal objetivo do projeto MemorIDADE, a estimulação da memória, por mais que não possa ser percebida pelos participantes imediatamente à realização das atividades, ficou claro que: “[...] a música pode contribuir para a prevenção do declínio cognitivo, sendo uma aliada nos desafios colocados pelo envelhecimento da população” (Santos *et al.*, 2021). Izquierdo (2014) complementa esse aspecto ao comparar a leitura de uma música à leitura de palavras, sendo a primeira tão efetiva quanto à segunda para a preservação da memória.

Além disso, a união dos objetivos do encontro - estímulo da linguagem e memória episódica por meio da música - auxilia no envelhecimento ativo, pois a música, entre outros recursos, gera maior interação social e aumento da autoestima. Este tipo de intervenção objetiva estimular diversas funções cognitivas do sujeito, como a memória, a atenção e a linguagem (Soares *et al.*, 2015).

Em consonância, as características do espaço grupal, ao potencializarem as atividades do encontro, também se mostram como aliadas no estímulo a um envelhecimento saudável para as pessoas idosas. Neste aspecto, conclui-se que grupos de pessoas idosas surgem como uma alter-

nativa capaz de favorecer a qualidade de vida, o envelhecimento ativo e a inclusão social, fortalecendo a autoestima, possibilitando a ampliação da rede social e a promoção da saúde, considerando um conceito de saúde amplo que envolve não apenas aspectos físicos, mas aspectos biopsicossociais (Glidden *et al.*, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio da vivência relatada e do embasamento teórico aplicado explicita-se a importância da música no estímulo à linguagem e à memória episódica, principalmente em pessoas idosas que já estão inseridas em um processo contínuo de estimulação da memória. Além de aumentar a sociabilidade e a autonomia, atividades em grupos de pessoas idosas favorecem o estímulo de funções cognitivas que corroboram para um envelhecimento saudável. Desta forma, esses conhecimentos se mostram importantes frente à percepção do aumento da expectativa de vida mundial e nacional.

Concomitantemente, os acadêmicos coordenadores do projeto possuíram a benéfica oportunidade teórica de estudar e aprofundar-se em diferentes aspectos da memória como função cognitiva para compartilhar esse saber científico com as pessoas idosas, além de desenvolverem habilidades práticas relacionadas à coordenação do grupo durante as atividades. Adquiriu-se também o saber empírico que as pessoas idosas tinham a compartilhar a cada encontro e, a partir disso, um ambiente de troca e contato intergeracional foi criado, mostrando-se enriquecedor para ambos os grupos.

Portanto, as atividades realizadas neste encontro do projeto de extensão MemorIDADE, mostraram-se efetivas para estimular a linguagem e a memória episódica por meio da música. Em consonância, a interação social gerada pelas atividades em grupo associada ao estímulo das funções cognitivas citadas contribui para um envelhecimento ativo em uma sociedade que vive cada vez mais.

REFERÊNCIAS

GLIDDEN, R. F.; BORGES, C. D.; PIANEZER, A. A.; MARTINS, J. A. participação de idosos em grupos de terceira idade e sua relação com satisfação com suporte social e otimismo. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, São Paulo, v. 39, n. 97, p. 261-275, 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S-1415-711X2019000200011. Acesso em: 29 jan. 2024.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos. **Agência IBGE notícias**, Brasília, 27 out. 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>. Acesso em: 09 jan. 2024.

IZQUIERDO, I. Tipos e formas de memória. In: IZQUIERDO, I. **Memória. 2.** ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. p. 33-35.

MARIN, M. J. S.; PANES, V. C. B. O envelhecimento e a questão da qualidade de vida. In: DÁTILO, G. M. P. A.; CORDEIRO, A. P. (Org.). **Envelhecimento Humano**. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2015. cap. 10, p. 221-237.

MUSZKAT, M. Música e Neurodesenvolvimento: em busca de uma poética musical inclusiva. **Literartes**, São Paulo, v. 1, n. 10, p. 233-243, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2316-9826.literartes.2019.163338>. Acesso em: 20 set. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Tradução: Suzana Gontijo. Brasília: Orga-

nização Pan-Americana de Saúde, 2005. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf. Acesso em: 17 jan. 2024.

PINHEIRO, L. S.; MANSUR, A. C. M. da S.; FIDÊNCIO, V. L. D.; MAXIMINO, L. P.; CORRÊA, C. de C. Efeitos da música na comunicação do idoso: panorama das pesquisas brasileiras. **Archives of health investigation**, [S. l.], v. 10, n. 4, p. 626-630, 2021. Disponível em: <https://www.archhealthinvestigation.com.br/ArcHI/article/view/4918>. Acesso em: 11 jan. 2024.

SANTOS, M. R.; KRUG, M. S.; BRANDÃO, M. R.; LEON, V. S.; MARINOTTO, J. C.; FONSECA, J. D.; BRASIL, A. C.; MACHADO, A. G.; OLIVEIRA, A. A. Effects of musical improvisation as a cognitive and motor intervention for the elderly. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 38, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202138e190132>. Acesso em: 12 jan. 2024.

SOARES, E.; CARLOMANHO, A. M. F.; FERREIRA, L. A. K.; DANTAS, L. C. V.; CARVALHO, S. M. R. Estimulação cognitiva: Oficinas de Memória. In: DÁTILO, G. M. P. A.; CORDEIRO, A. P. (Org.). **Envelhecimento Humano**. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2015. p. 111-130.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **World health statistics 2023**: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. Geneva: WHO, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240074323>. Acesso em: 12 jan. 2024.

CAPÍTULO 6

LEITURA E MEMÓRIA: CONSTRUINDO NOVAS CONEXÕES

*Wiviany Coelho de Menezes
Rosimeire Aparecida Manoel Seixas*

Introdução

O “MemorIDADE” foi concebido com o propósito de proporcionar estímulos cognitivos, visando potencializar a plasticidade cerebral durante o envelhecimento. A razão para tal iniciativa está no conhecimento de que o cérebro mantém uma considerável neurogênese, isto é, a produção de novos neurônios, apesar das perdas naturais decorrentes do envelhecimento. Essa produção é estimulada ao longo da vida do indivíduo, mesmo após a juventude, permitindo a criação de novas sinapses, ou seja, conexões entre os novos neurônios, e a preservação de certa capacidade de aprendizagem e neuroplasticidade em adultos e pessoas idosas (Chaves, 2023).

Acredita-se que, além do cuidado com a saúde do corpo, por exemplo com controle de doenças crônicas, dieta balanceada e exercício físico, permanecer engajando-se em diferentes aprendizados e leituras ao longo da vida aumenta a probabilidade de construir reservas cognitivas maiores e prevenir a demência (Livingston *et al.*, 2020).

Essa síndrome clínica é caracterizada por um declínio cognitivo progressivo, afetando um ou mais domínios cognitivos e resultando em comprometimento funcional do indivíduo (Prince *et al.*, 2013). Considerada um dos maiores desafios de saúde pública, visto que essa condição é evidenciada pelo Estudo Carga Global de Doenças (Global Burden of Disease – GBD) com estimativas que indicavam aproximadamente 1,8

milhão de pessoas vivendo com demência no Brasil em 2019, e projeções que sugerem um aumento para 6,7 milhões até 2050 (Nichols *et al.*, 2022). Essa realidade pode explicar, em grande medida, o receio manifestado pelos participantes da oficina em relação à perda progressiva de memória, que se configura como um dos principais motivadores para a adesão ao projeto.

A leitura é um exercício fundamental para aumentar a plasticidade do cérebro humano, pois engloba habilidades visuoespaciais e áreas de linguagem de maneira simultânea, o que requer diferentes conexões entre as áreas cerebrais para a compreensão efetiva do conteúdo (Bailer; Tomitch, 2020). Nessa perspectiva, a leitura é reconhecida como uma ferramenta crucial para o exercício da memória em pessoas idosas, capaz de retardar a deterioração do sistema de cognição, atuando ativamente em diversas conexões entre as redes neuronais. Estudos que utilizaram ressonância magnética funcional demonstraram que a leitura aumenta as respostas nas áreas visuais do córtex occipital e ativa praticamente toda a rede da linguagem falada no hemisfério esquerdo somente com sentenças escritas (Gabriel; Moraes; Kolinsky, 2016).

Para efetivar a apropriação das pessoas idosas sobre a importância da leitura como principal exercício para a memória, houve a utilização de dinâmicas de leitura e produção de histórias para facilitar a assimilação do valor semântico das palavras e trabalhar a fluência verbal dos indivíduos. Essas atividades proporcionam um ambiente interativo e estimulante, permitindo que os participantes se envolvam ativamente na compreensão e expressão de significados. Além disso, a produção de histórias pode ajudar os leitores a reconhecer fatos de sua própria realidade, contribuindo para a construção de conhecimento e a identificação com as narrativas (Zacarias; Passos, 2017).

Esse relato aborda a importância da leitura como estratégia para a memória, tendo em vista suas potencialidades como estímulo para de-

envolver a plasticidade cerebral, promover a imaginação, ampliar o senso crítico e o vocabulário, além de facilitar a maneira como o indivíduo lida com sua realidade e seus relacionamentos sociais.

Compartilhando práticas

Esse tema foi abordado em um encontro da oficina, o qual contou com a participação média de 15 pessoas idosas em cada grupo. O planejamento das atividades objetivou estimular os seguintes processos cognitivos: fluência verbal, visuoespacial e a imaginação (Quadro 1).

Figuras 1 e 2. Fotos dos encontros nas turmas de quinta-feira e de sexta-feira



Fonte: Autoria própria.

Quadro 1. Planejamento do encontro abordou o tema Memória e Leitura, no projeto MemorIDADE – Campo Grande, MS, 2023

ETAPA	OBJETIVO/ATIVIDADE	CONTEÚDO	PROCEDIMENTO	RECURSO	DURAÇÃO
Introdução	Estimular a associação de memórias episódicas com a memória visual	Memória episódica Memória visual	Exposição oral dialogada	Projeto/slide com imagem (Figura 3)	15 min
Desenvolvimento	Discutir sobre leitura e suas dimensões cognitivas (fluência verbal e visuoespacial)	Leitura como estratégia para a memória	Roda de leitura	Livro: “A Grande Fábrica de Palavras” (Figura 5)	25 min
	Criar histórias a partir da leitura de imagens		Criando e contando história	Livro “A Flor do Lado de Lá” (Figura 6)	20 min
Conclusão	Apresentar dicas para estimular a leitura e sugerir leituras	Superação de obstáculos para a leitura	Exposição oral dialogada	Quadro com desculpas e soluções (Quadro 2) Livro “A Caligrafia de Dona Sofia”, de André Neves (Figura 7)	20 min
	Avaliação do encontro	Os participantes avaliaram as atividades realizadas no encontro	Formulário de avaliação	Preenchimento do formulário	10 min

Fonte: Autoria própria.

Etapa 1 - Aquecimento

Na atividade de aquecimento, os participantes foram convidados a recordar uma lembrança a partir de uma imagem (Figura 3) projetada no “PowerPoint” e expressá-la verbalmente para o grupo, relacionando-a com fases da vida, emoções ou pessoas.

Figura 3. Imagem para promover reflexão entre as pessoas idosas



Fonte: Autor Wagner Zanirato – Zamba.

Etapa 2 – Atividade principal

Após o aquecimento, foi introduzida a discussão do tema central do encontro: leitura e memória. Os extensionistas discutiram o conteúdo teórico, com foco na compreensão da leitura como principal exercício para a memória, destacando as dimensões que ela aprimora, como a fluência verbal e a capacidade visuoespacial. Ademais, a leitura foi apresentada como um estímulo para a imaginação, ampliando a expressão verbal e ativando diferentes áreas cerebrais.

A atividade proposta para promover a integração entre a teoria e prática foi a roda de leitura do livro "A Grande Fábrica de Palavras", de Agnès de Lestrade.

Figura 4. Leitura do livro “A grande fábrica de palavras”, Agnès de Lestrade, feita na oficina



Fonte: Autoria própria.

Em seguida, os participantes foram divididos em grupos de cerca de 6 a 10 integrantes, e cada grupo recebeu um exemplar do livro intitulado "A Flor do Lado de Lá", de Roger Mello (Figura 4), que continha apenas imagens. A instrução foi para interpretarem o contexto visual apresentado pelas imagens do livro e atribuírem-lhe um significado em consenso coletivo, assim os grupos elegeram um representante de cada para narrar verbalmente essa história criada a partir das imagens do livro de Roger Mello.

Etapa 3 – Síntese/fechamento

Na conclusão do encontro, foram abordadas dicas para tornar a leitura um hábito entre as pessoas idosas. Buscou-se demonstrar, por meio de "desculpas" comumente utilizadas para evitar a prática da leitura no dia a dia, e, em contrapartida, apresentar soluções correspondentes (Quadro 2). Somado a isso, fez-se a sugestão de leitura do livro “A Caligrafia de Dona Sofia”, de André Neves.

Quadro 2. Dicas elaboradas para tornar a leitura um hábito

“Desculpas”	Soluções
Eu não sei como começar a ler	Testando você descobre qual o gênero de livro que mais gosta e o seu período do dia favorito para ler
Eu não tenho dinheiro para comprar um livro	Procure livrarias com livros usados Bibliotecas abertas na sua cidade, como as universitárias Pergunte aos amigos se alguém teria algum livro interessante para emprestar
Eu não tenho tempo para ler	Tenha sempre um livro com você

Fonte: Autoria própria.

Figura 5. Livro utilizados na oficina “A grande fábrica de palavras”,
Agnês de Lestrade



Fonte: Ilustradora Valéria Docampo.

Figura 6. Livro utilizados na oficina “A flor do lado de lá”, Roger Mello



Fonte: Autor Roger Mello.

Figura 7. Livro utilizados na oficina “A caligrafia de dona Sofia”, André Neves



Fonte: André Neves.

Compartilhando saberes e experiências

A dinâmica central da oficina compreendeu a leitura como um exercício essencial para a memória das pessoas idosas. Os participantes do projeto “Memoridade” foram incentivados a desenvolver a fluência verbal e visuoespacial, além de refletirem sobre a importância de incorporar o hábito da leitura para um envelhecimento saudável. A discussão abordou o potencial dos livros de histórias para estimular a imaginação e ampliar as vivências das pessoas idosas, permitindo-lhes explorar novas perspectivas e enriquecer a rotina com experiências diversificadas. A leitura também promove a empatia ao mergulhar em diferentes narrativas e gêneros literários, expandindo a visão de mundo dos indivíduos (Zacarias; Passos, 2017).

Sabe-se que a leitura ativa diversas áreas cerebrais envolvidas na compreensão e processamento de imagens, bem como no valor semân-

tico das palavras em pensamentos e sentimentos, resgatando memórias e construindo o entendimento das narrativas. Durante a atividade de aquecimento, a projeção da Figura 3 no “PowerPoint” visava estimular essas áreas cerebrais.

Nas atividades principais, aprofundou-se a teoria das dimensões cognitivas desenvolvidas pela leitura, exemplificada pela leitura do livro “A Grande Fábrica de Palavras”, de Agnès Lestrade (Figura 5). Este livro não apenas conta uma história de amor, mas também ilustra com lirismo o valor das palavras e o poder que elas fornecem quando conhecidas. Essa leitura gerou uma discussão sobre a importância da leitura para ampliar a comunicação de sentimentos, pois no país retratado pelo livro, as pessoas precisavam comprar palavras para pronunciá-las, e o protagonista precisou improvisar com palavras encontradas gratuitamente para abrir seu coração à amada.

Somado a isso, a imaginação criativa foi amplamente estimulada pela leitura do livro “A Flor do Lado de Lá”, de Roger Mello (Figura 6), composto exclusivamente pela linguagem não verbal. Os grupos divergiram na interpretação das imagens e precisaram chegar a um consenso para desenvolver uma história, apresentando-a ao final. Essa atividade foi considerada uma excelente oportunidade para exercitar a criatividade na leitura, estimulando a imaginação e ampliando o vocabulário dos participantes, além de fortalecer os relacionamentos sociais estabelecidos nos grupos. Muitos participantes nunca haviam experimentado a leitura de um livro sem texto escrito e puderam ser protagonistas na construção do enredo. Os grupos apresentaram diferentes versões do mesmo livro, demonstrando que não havia uma única resposta correta para a atividade.

Durante a oficina, observamos que alguns permaneceram mais calados e menos participativos, especialmente aqueles com menos experiência com livros. A relação entre leitura e plasticidade cerebral é complexa e pode variar de acordo com diversos fatores, como idade, expe-

riências de vida, nível de educação, condições de saúde e fatores sociais (Gabriel; Moraes; Kolinsky, 2016).

Por isso, durante as dicas para implementar a leitura na rotina, o objetivo era mostrar que os obstáculos para tornar a leitura um hábito, podem ser superados. Esse recurso foi desenvolvido para demonstrar que os impedimentos à leitura podem ser facilmente contornados, incentivando os participantes a incorporarem esse saudável hábito. A sugestão da leitura do livro "A Caligrafia de Dona Sofia", de André Neves (Figura 7), também foi bem recebida, e a maioria se mostrou incentivada. Esse impacto positivo no encontro levou os acadêmicos a enxergarem a possibilidade de aproximar as pessoas idosas do universo da literatura.

Diante disso, decidiu-se promover uma campanha de doação de livros entre acadêmicos, técnicos e docentes da UFMS, de maneira especial, da Faculdade de Medicina (FAMED) para que fossem disponibilizados para os participantes do projeto. O resultado surpreendeu, pela grande quantidade de livros doados.

Assim, no encontro de encerramento do projeto no período letivo, a premiação do bingo, atividade tradicional entre os participantes, foram os livros doados. Devido ao grande número de livros, não apenas os ganhadores do bingo foram beneficiados, mas todas as pessoas idosas tiveram a oportunidade de levar um livro, incentivando assim o hábito da leitura.

Figura 8. Livros doados pelos acadêmicos, técnicos e docentes da UFMS



Fonte: Autoria própria.

Essa ação demonstrou que é possível promover o incentivo à leitura para além da teoria, unindo a participação da sociedade por meio da doação de livros e facilitando o acesso à leitura para as pessoas idosas. A experiência foi enriquecedora, proporcionando um ambiente estimulante e inclusivo, além de promover o encontro entre gerações por meio dos livros em uma ação social.

Figuras 9, 10, 11, 12 e 13. Fotos dos participantes do “Memoridade” recebendo os livros doados dos alunos extensionistas



Fonte: Autoria própria.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este relato de experiência teve a finalidade de descrever a vivência de acadêmicos de medicina no contexto de uma oficina para pessoas idosas sobre a temática da leitura como exercício para a memória. Buscou-se colocar em prática esse conceito por meio do estímulo à doação de livros dos acadêmicos da UFMS para os participantes do projeto.

A realização desse encontro proporcionou a interação e a troca de experiências entre os acadêmicos e as pessoas idosas. A atuação na oficina revelou-se como uma oportunidade de compartilhar informações sobre a relação entre a leitura e a memória de forma dinâmica e interativa com a população idosa. Além disso, a equipe do projeto ampliou esse impacto ao solicitar doações de livros para os participantes, incentivando-os a iniciar esse hábito.

As discussões sobre a importância da leitura para o desenvolvimento das dimensões cognitivas, como a fluência verbal e visuoespacial, despertaram o interesse entre os participantes em incorporar o hábito da leitura em suas rotinas. Conclui-se, portanto, que a prevenção de doenças degenerativas, como a demência, comuns no processo de envelhecimento, pode ser amenizada por ações como essas, que estimulam a prática da leitura como um exercício para a memória.

REFERÊNCIAS

BAILER, C.; TOMITCH, L. M. B. Leitura no cérebro: processos no nível da palavra e da sentença. **Cadernos de Tradução**, Florianópolis, v. 40, n. 2, p. 149-184, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/traducao/article/view/78430>. Acesso em: 29 jan. 2024.

CHAVES, J. M. Neuroplasticidade, memória e aprendizagem: uma relação atemporal. **Revista Psicopedagogia**, Belo Horizonte, v. 40, n. 121, p. 66-75, 2023. Disponível: <https://doi.org/10.51207/2179-4057.20230006>. Acesso em: 29 jan. 2024.

GABRIEL, R.; MORAIS, J.; KOLINSKY, R. A aprendizagem da leitura e suas implicações sobre a memória e a cognição. **Ilha do Desterro**, Florianópolis, v. 69, n. 1, p. 61-78, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.5007/2175-8026.2016v69n1p61>. Acesso em: 29 jan. 2024.

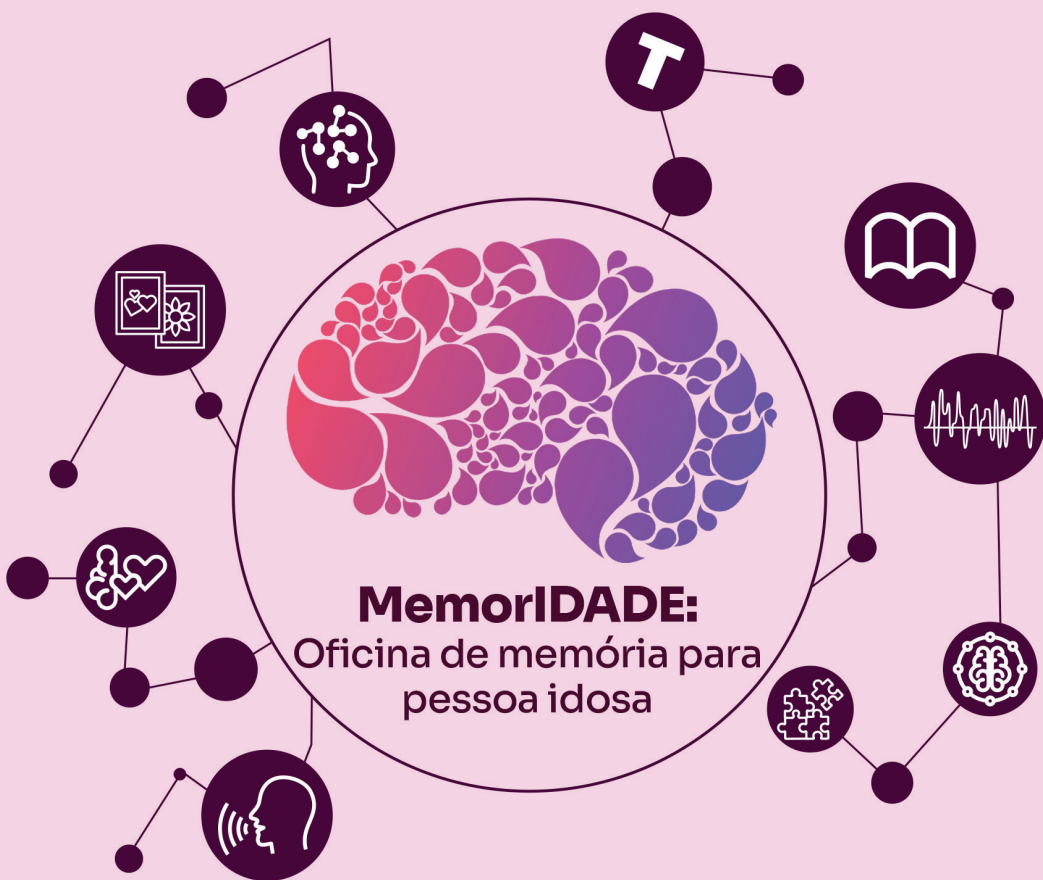
LIVINGSTON, G. *et al.* Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. **Lancet**, London, v. 396, n. 10248, p. 413-446, 2020. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30367-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30367-6). Acesso em: 29 jan. 2024.

PRINCE, M. *et al.* The global prevalence of dementia: A systematic review and metaanalysis. **Alzheimer's & Dementia**, [S. l.], v. 9, n. 1, p. 63-75, 2013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23305823/>. Acesso em: 20 nov. 2024.

NICHOLS, E. *et al.* Estimation of the Global Prevalence of Dementia in 2019 and Forecasted Prevalence in 2050: an Analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. **The Lancet Public Health**, [S. l.], v. 7, n. 2, p. 105-125, 2022. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/s2468-2667\(21\)00249-8](https://doi.org/10.1016/s2468-2667(21)00249-8). Acesso em: 20 nov. 2024.

ZACARIAS, E. S; PASSOS, E. J. B. **A importância da leitura para o desenvolvimento intelectual e social do indivíduo.** 2017. 18f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Letras, Português e Inglês) – Instituto de Educação, Agricultura e Ambiente, Universidade Federal do Amazonas, Humaitá, 2017. Disponível em: <https://edoc.ufam.edu.br/retrieve/7810f7c4-4c91-442a-a18b-aa5688bf9a71/TCC-Letras-2017-Arquivo.009.pdf>. Acesso em: 28 jan. 2024.

Este livro foi editorado com as fontes Crimson Text e Montserrat.
Publicado on-line em: <https://repositorio.ufms.br>



ISBN 978-85-7613-850-1



9 788576 138501