



CUIDADOS PARA UMA MEMÓRIA SAUDÁVEL

Danilo Antunes de Oliveira Filho¹, Ludson Lopes dos Santos Michael², Vinícios do Nascimento Silva Cruz³, Ozeny de Sousa Moura⁴, Camilly Bezerra Barros⁵, Heliene da Silveira Xavier⁶, Hannah Olga Pereira Rodovalho⁷, Sofia Dionizio Santos⁸
hannah.olga@professor.ufcg.edu.br e sofia.dionizio@professor.ufcg.edu.br

Resumo: A memória desempenha papel vital na vida desde a infância até a velhice. A atividade de extensão, com foco na saúde da memória, integra conhecimentos acadêmicos e populares, visando benefícios mútuos. O projeto propõe conscientizar a população de Cajazeiras - Paraíba, sobre causas e sinais de perda de memória, desmistificar o tema, promover condutas de cuidado, identificar possíveis casos e oferecer experiências lúdicas.

Palavras-chaves: Educação em Saúde, Memória, Cuidado.

1. Introdução

A memória é uma função complexa e essencial do cérebro humano, dividida em tipos como memória de procedimento (implícita) e declarativa (explícita), cada uma com diferentes aspectos de armazenamento de informações [1]. A perda de memória, como a amnésia e a demência, é comum e pode ser causada por uma variedade de condições, afetando especialmente os idosos. Essa perda tem consequências significativas, incluindo impactos emocionais e sociais, como sentimentos de fracasso, autoestima rebaixada e até depressão [2].

Reconhecendo a importância da memória para a qualidade de vida e funcionamento social, atividades de extensão na comunidade foram propostas como uma forma de abordar e lidar com esses desafios. Tais atividades visaram conscientizar e educar a população sobre os diferentes aspectos da memória, desmitificar conceitos errôneos e promover estratégias para proteger e cuidar da memória. Isso inclui identificar sinais de perda de memória, oferecer experiências lúdicas para treinamento e desenvolvimento da memória e fornecer apoio para encaminhamento a profissionais de saúde quando necessário.

O projeto, focado em unidades básicas de saúde em Cajazeiras – Paraíba, como Mutirão I, Sol Nascente e São José, teve como objetivo alcançar não apenas os usuários dessas unidades, mas também outros grupos sociais por meio de estratégias de divulgação, como publicações nas redes sociais. Além de trazer benefícios diretos para a comunidade, o projeto também enriqueceu a formação acadêmica e profissional dos envolvidos, proporcionando uma oportunidade para aplicar conhecimentos teóricos na prática e desenvolver

habilidades de comunicação e interação com a comunidade.



Figura 1 – Ação realizada na UBS Mutirão I.



Figura 2 – Ação realizada na UBS Mutirão I com coffee break.

^{1,2,3,4}Estudantes de Graduação de Medicina, UFCG, Campus Cajazeiras, PB. Brasil.

^{5,6} Estudantes de Graduação de Enfermagem, UFCG, Campus Cajazeiras, PB. Brasil

⁷ Orientadora, Professora de Graduação em Medicina, UFCG, Campus Cajazeiras, PB. Brasil.

⁸ Coordenadora, Professora de Graduação em Medicina, UFCG, Campus Cajazeiras, PB. Brasil.



Figura 3 – Ação realizada na UBS São José.



Figura 4 – Ação realizada na UBS Sol Nascente.

2. Metodologia

O projeto foi realizado por duas discentes do curso de Enfermagem e quatro discentes do curso de medicina, ambos da Universidade Federal de Campina Grande, sob a supervisão das duas professoras orientadoras do projeto. O público-alvo das ações de extensão foram os pacientes das comunidades cobertas pela Unidade Básica de Saúde Mutirão I, Unidade Básica de Saúde Sol Nascente e Unidade Básica de Saúde São José, as três localizadas no município de Cajazeiras-PB. Além disso, houve o público atingido através de publicações feitas no Instagram, no perfil oficial do projeto.

O grupo de seis alunos foi dividido em três duplas, com cada dupla assumindo as ações em cada uma das Unidades Básicas de Saúde (UBS). Antes do início das ações práticas, houve uma sequência de reuniões onde as duas orientadoras apresentaram artigos e discussão de artigos científicos relacionados ao tema projeto, promovendo, assim, uma capacitação prévia aos alunos.

A partir daí, foram realizadas palestras semanais em cada uma das UBS abordando diversos temas, como perda de memória, os diversos tipos de memória, importância do sono para a memória, técnicas para manter a memória hígida, a relação entre estresse e perda de memória e medidas gerais contra a perda de memória.

Cada uma das ações tinha uma duração média de 1 hora, sendo dividida em duas partes: a primeira parte ocorria uma palestra, com duração estimada de 30 minutos, em seguida uma atividade dinâmica e lúdica sobre cada um dos tipos de memória. Sendo cada tipo de

memória trabalhado em cada uma das semanas separadamente. Durante as atividades foram utilizados diversos recursos, como cartazes, imagens, panfletos, questionários, áudios, caixas dinâmicas, entre outros, com o intuito de facilitar a assimilação dos conteúdos ministrados anteriormente na palestra.

Em cada uma dessas reuniões semanais, ao final, foram colhidos os contatos de pacientes que se interessassem em participar de uma reunião direcionada, onde seria realizado uma roda de conversa com os pacientes sobre memória de curto prazo e memória olfativa.

Após a realização das atividades, foi criada uma cartilha contendo informações sobre a importância de treinar a memória. Essa cartilha foi confeccionada pelos extensionistas e colaboradoras por meio dos conhecimentos adquiridos a partir da realização das atividades.

3. Resultados e Discussões

A capacidade de memorização e, conseqüentemente, de aprendizado, é uma das habilidades que definem o ser humano e a individualidade de cada ser. A memória está ligada às lembranças, vivências, processamento de dados, odores, sensações, autonomia e criatividade para produzir algo novo. Somos também aquilo que lembramos, e esse é um aspecto fundamental da nossa saúde [3].

Ao buscar uma definição de memória, descobre-se que seus principais significados estão relacionados a guardar, armazenar informações, acontecimentos, sensações e ser capaz de lembrar desses dados em um determinado momento [3]. Cotidianamente, as pessoas se referem à memória como uma coisa só, mas, na verdade, ela é um sistema complexo, composto por várias redes cerebrais e envolvendo múltiplos subsistemas

A memória é de extrema importância para a sociedade no geral, desde a infância até a velhice, pois é por meio dela que o ser humano se relaciona, estuda, trabalha e realiza diversas outras atividades do seu cotidiano. Além disso, é evidente que a perda de memória é uma queixa comum no contexto do tratamento primário. É particularmente comum em idosos, mas também pode ser relatada por pessoas mais jovens [2].

Dessa forma, os membros das UBS Mutirão I, São José e Sol Nascente foram beneficiados pelas ações realizadas pelos seis estudantes extensionistas, as quais totalizaram 8 ações em cada UBS, cada uma relacionada a algum tipo de memória. A cada 15 dias eram realizadas ações nas UBS abordando uma memória específica. Os tipos de memória que foram abordados foram de tempo de armazenamento (Memória a longo prazo e curto prazo), de tipo de conteúdo (memória episódica e semântica) e de tipo de estímulo (memória visual, tátil, olfativa e auditiva).

Por meio das palestras sobre memória e atividades que treinassem a memória, os membros das UBS atingidas puderam aprender como a memória realmente interfere no seu dia a dia e como eles podem treiná-la para que eles evitem futuras complicações na memória.

Além disso, após a realização das atividades, foi criada uma cartilha contendo informações para que essas

atividades possam ser conhecidas e reproduzidas por outras pessoas, em diferentes lugares. Dessa forma, ela sugere como trabalhar em grupos, de forma direcionada, cada tipo de memória. A cartilha foi intitulada de “Práticas para manutenção de uma memória saudável: Cartilha sobre técnicas de trabalho com a memória”.

Ademais, foi criado um perfil do projeto na rede social Instagram, para que pessoas externas às comunidades beneficiadas também pudessem acompanhar as atividades por meio dessa rede social, assim como obter mais informações sobre a memória e como evitar complicações futuras.

Com isso, o projeto proporcionou uma ampliação sobre a importância da memória para a sociedade, bem como a necessidade de tanto os pacientes quanto a equipe de saúde devem sempre buscar realizar atividades exercitem a memória.

4. Conclusões

Dessa forma, conclui-se que esta extensão impactou positivamente as das Unidades Básicas de Saúde (UBS) Mutirão I, Sol Nascente e São José. Isso porque, conforme fora objetivado, os extensionistas promoveram palestras educativas, realizaram atividades que exercitassem a memória e produziram uma cartilha, visando ampliar o conhecimento das comunidades sobre a importância de sempre exercitar a memória. Além disso, foram estabelecidas parcerias com a UFCG e as UBS Mutirão I, Sol Nascente e São José, fortalecendo o vínculo academia-comunidade, sendo este um dos pilares da extensão. Ademais, a pesquisa também esteve intimamente envolvida na realização do projeto, de maneira a proporcionar o cunho científico necessário ao desenvolvimento das palestras e eventos. Portanto, socialmente, o impacto se dá pela conscientização sobre a importância de realizar atividades que exercitem a memória.

5. Referências

- [1] IZQUIERDO, I. Memória. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.
- [2] LEVIN, Michael C. *et al.* **Perda de Memória**. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt/profissional/dist%C3%BArbios-neuro%C3%B3gicos/sintomas-dos-dist%C3%BArbios-neuro%C3%B3gicos/perda-de-mem%C3%B3ria?query=Perda%20de%20mem%C3%B3ria>. Acesso em: 25 abr. 2023.
- [3] BRUNA, Maria Helena Varella *et al.* Memória. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/corpo-humano/memoria/>. Acesso em: 25 abr. 2023.

Agradecimentos

Às Unidades Básicas de Saúde Mutirão I, São José e Sol Nascente pelo suporte e colaboração no desenvolvimento das atividades.

À UFCG pela concessão da bolsa por meio da Chamada PROPEX 002/2023 PROBEX/UFCG.

Aos membros das comunidades Mutirão I, São José e Sol Nascente que participaram das atividades com muito interesse.